



Universidad del Aconcagua

Facultad de Psicología

TESINA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad
Estado-Rasgo en Gimnastas de Alto
Rendimiento”**

Alumna: Florencia Altamiranda

Director: Lic. Daniel Venturini

-Mendoza, Mayo de 2016-

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado:

Nota:

AGRADECIMIENTOS

- ❖ Quiero agradecer a mi familia, pareja y amigos por acompañarme en esta etapa tan importante y por apoyarme durante mi carrera. Por incentivarme en los instantes difíciles y por celebrar mis logros.

- ❖ Agradezco a mi director de Tesina, Lic. Daniel Venturini por guiarme durante este proceso, por sus aportes y conocimiento.

- ❖ Al Lic. Leandro Casari le doy las gracias por su ayuda y asesoramiento en los aspectos metodológicos.

- ❖ Finalmente agradezco al Gimnasio Akro's, a sus dueñas, alumnas y profesores, porque sin ellos no hubiese sido posible llevar a cabo esta investigación.

RESUMEN

Introducción: El presente trabajo tiene como finalidad analizar las expectativas de autoeficacia y los niveles de ansiedad estado-rasgo en adolescentes que practican gimnasia artística de alto rendimiento. Además busca indagar si existen relaciones significativas entre dichas variables.

Método: Se realizó una investigación no experimental, de tipo descriptiva y correlacional. Se trabajó con una muestra no probabilística compuesta por 21 sujetos de entre 10 y 15 años de edad, de sexo femenino, que practican gimnasia artística en el gimnasio Akro's y pertenecen a alguno de estos tres niveles de competencia: A, B o C. Se administra en primer lugar la Adaptación Argentina de la Escala de Autoeficacia General (Brenlla et al. 2010) y luego el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970). Se utilizó además una encuesta Ad Hoc para obtener datos sociodemográficos.

Resultados: Predominaron las Expectativas de Autoeficacia bajas y medias. Se presentaron niveles bajos de Ansiedad Estado y una tendencia a que la Ansiedad Rasgo se encuentre dentro de niveles medios y bajos. Se registró una correlación significativa negativa entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Rasgo. Pero no se hallaron correlaciones significativas entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Estado. Así como tampoco se encontraron relaciones significativas entre variables sociodemográficas (edad, nivel educativo y años de entrenamiento) y el resto de las variables (expectativas de autoeficacia, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo).

Palabras claves: Expectativas de Autoeficacia - Ansiedad Estado/Rasgo - Psicología del Deporte - Gimnasia Artística

ABSTRACT

Introduction: This paper aims to analyze self-efficacy expectations and levels of state-trait anxiety in adolescents who practice high performance artistic gymnastics. It also seeks to ascertain whether there are significant relationships between these variables.

Method: A no-experimental investigation was conducted, type descriptive and correlational. I worked with a nonrandom sample of 21 subjects between 10 and 15 years old, female, practicing artistic gymnastics in the gym Akro's and they belong to one of three levels of competition: A, B or C. Is administered at first the Argentinian Adapting of the General Self-Efficacy Scale (Brenlla et al. 2010) and then State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch and Lushene, 1970). Ad Hoc survey was also used to obtain sociodemographic data.

Results: Low and medium self-efficacy expectations predominated. Low levels of Anxiety State were presented and a trend Trait Anxiety is within the middle and lower levels. A significant negative correlation between self-efficacy expectations and Trait Anxiety was recorded. But no significant correlations between self-efficacy expectations and anxiety state were found. And they also significant relationships between sociodemographic variables (age, education level and years of training) and other variables (self-efficacy expectations, anxiety state and trait anxiety) were found.

Keywords: self-efficacy expectations - State / Trait Anxiety - Sport Psychology - Artistic Gymnastics

INDICE

UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA	4
TITULO	4
HOJA DE EVALUACION	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	13
PRIMERA PARTE: Marco Teórico.....	16
CAPITULO 1: Psicología del Deporte.....	17
1. DEFINICION DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	19
2. PSICOLOGO DEL DEPORTE.....	20
2.1. Roles del Psicólogo del Deporte	20
2.2. Normas de Ética Profesional	21
2.3. Diferentes Orientaciones en Psicología del Deporte	23
3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTISTA	24
3.1. La Personalidad y el Deportista.....	24
3.1.1. Teoría del Aprendizaje Social.....	25
3.1.2. Personalidad y Rendimiento Deportivo	25
3.2. El Estado de Ánimo del Deportista	26

3.2.1. Estado de Ánimo y Rendimiento Deportivo.....	27
3.3. Perfil Psicológico de un Deportista de Alto Rendimiento	27
3.4. Motivación en el Deporte	28
3.4.1. Teoría de la Atribución Causal.....	29
3.5. Concentración y Atención en el Deporte	30
3.5.1. Atención	31
3.5.2. Concentración.....	32
4. INTERVENCIONES COGNITIVAS Y CONDUCTUALES.....	32
4.1. Estrategias de Afrontamiento e Intervención en el Deporte.....	33
4.2. Estrategias de Relajación	34
4.2.1. Respiración Profunda.....	35
4.2.2. Relajación Progresiva	36
4.2.3. Entrenamiento Autógeno	36
4.2.4. Meditación	37
4.2.5. Biorretroalimentación	38
4.3. Estrategias de Energetización	38
4.4. Visualización en el Deporte.....	39
5. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS.....	40
CAPITULO 2: Gimnasia Artística	43
1. DEFINICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA	44
1.1. Aparatos de la Gimnasia Artística Femenina	46
1.1.1. Viga o Barra de Equilibrio	47

1.1.2. Caballete o Salto de Caballo	48
1.1.3. Suelo.....	48
1.1.4. Paralelas o Barras Asimétricas.....	49
2. HISTORIA DE LA GIMASIA.....	50
2.1. Federación Internacional de Gimnasia.....	52
3. GIMNASIA ARTISTICA EN ARGENTINA.....	55
3.1. Niveles de Competencia en Argentina.....	56
4. GIMNASIA ARTÍSTICA EN MENDOZA.....	57
4.1. Gimnasia Artística en Akro's	57
CAPITULO 3: Expectativas de Autoeficacia	59
1.DEFINICIÓN DE AUTOEFICACIA.....	61
2. FUENTES DE INFORMACIÓN	63
2.1. Logros de Ejecución:.....	64
2.2. Experiencias Vicarias:	64
2.3. Persuasión Verbal:	66
2.4. Excitación Emocional:.....	66
2.5. Circunstancias Situacionales:	67
3. DIMENSIONES.....	67
a- Magnitud:.....	68
b- Generalidad:	68
c- Fuerza:	68
4. PROCESOS ACTIVADOS POR LA AUTOEFICACIA	68

4.1. Procesos Cognitivos.....	68
4.2. Procesos Motivacionales.....	69
4.3. Procesos afectivos	71
4.4. Procesos de selección.....	72
5. EXPECTATIVAS DE AUTOEFICACIA Y PSICOLOGÍA DEPORTIVA	73
6. INVESTIGACIONES ACTUALES.....	75
CAPITULO 4: Ansiedad	80
1. DEFINICIÓN DE ANSIEDAD.....	81
1.1. Ansiedad Multidimensional	82
1.1.1 Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo	83
1.1.2 Ansiedad Cognitiva y Somática	84
1.2. Ansiedad Competitiva.....	85
2. ANSIEDAD, ACTIVACIÓN Y ESTRÉS.....	86
2.1. Ansiedad y Activación	86
2.2. Ansiedad y Estrés	87
3. ANSIEDAD Y RENDIMIENTO.....	88
3.1. Teoría del Impulso.....	89
3.2. Teoría de la U Invertida.....	89
3.3. Teoría Multidimensional de la Ansiedad de Martens.....	90
3.4. Teoría de la Catástrofe de Fazy	91
3.5. Teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo de Hanin	91
3.6. Teoría de la Direccionalidad de Jones	92

4. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD...	92
4.1. Entrenamiento en Habilidades de Afrontamiento	94
4.2. Técnicas para el Control de la Ansiedad.....	95
5. INVESTIGACIONES ACTUALES.....	96
SEGUNDA PARTE: Marco Metodológico	103
CAPITULO 5: Métodos, Materiales y Procedimientos	104
1. TEMA DE INVESTIGACIÓN	105
2. OBJETIVOS	105
2.1. Objetivo General:	105
2.2. Objetivos Específicos	105
3. METODOLOGIA.....	106
3.1. Diseño y tipo de estudio:.....	106
3.2. Muestra:.....	106
3.3. Instrumento	107
3.3.1. Adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General de Baessler y Schwarzer.	107
3.3.2. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene	109
3.3.3. Encuesta Ad Hoc.....	111
4. PROCEDIMIENTO.....	112

CAPITULO 6: Presentación de Resultados	114
1. Presentación y análisis del Primer Objetivo	115
2. Presentación y análisis del Segundo Objetivo	117
3. Presentación y análisis del Tercer Objetivo	119
4. Presentación y análisis del Cuarto Objetivo	120
CAPITULO 7: Discusión de Resultados	125
1. Primer Objetivo:.....	126
2. Segundo Objetivo:	128
3. Tercer Objetivo.....	132
4. Cuarto Objetivo.....	133
CAPITULO 8: Conclusiones	134
BIBLIOGRAFÍA	141
APÉNDICE.....	141
Encuesta Ad Hoc.....	147
Adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General.....	147
Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene	148

INTRODUCCIÓN

La asociación de psicología del deporte de Argentina (2014) define a la psicología del deporte como la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva, intenta conocer las condiciones de la persona que practica deporte. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico, táctico y mental adquirido en el proceso de preparación. Ha ido avanzando cada vez más en las investigaciones realizadas para evaluar las particularidades de los deportistas y realizar un plan de trabajo que lleve a un mejor rendimiento. Es por ello que el psicólogo deportivo debería intentar evaluar todas las variables posibles, además de las relaciones que puedan surgir entre ellas para favorecer al desarrollo de la actividad deportiva, tanto en deportistas como en los entrenadores y que a través del estudio de las mismas se puedan, no sólo estudiar las variables para explicar y comprender las conductas en contextos concretos, sino también para diseñar intervenciones más eficaces y eficientes, adecuadas a cada sujeto.

La gimnasia es una de las actividades deportivas de mayor importancia, ya que a través de ella se competía para saber cuál era el modelo de hombre más desarrollado. Se utilizaba para mostrar el grado máximo de perfección o desarrollo al que podría llegar el hombre a nivel físico. La gimnasia artística de alto rendimiento es un deporte de competición individual que expone a los sujetos a un alto grado de exigencia, por lo que son situaciones potencialmente estresantes para las personas que participan en ellas. En estas situaciones se ponen en juego diferentes aspectos del individuo que pueden influir positiva o negativamente al momento de competir.

Uno de estos aspectos se relaciona con las expectativas de autoeficacia que posee el deportista. La teoría de la autoeficacia es un constructo introducido por Bandura, que nace de la Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1982). La autoeficacia percibida se refiere a las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras. Estas creencias influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas. (Bandura, 1999). Es la convicción de que uno puede efectuar con éxito la conducta necesaria para producir ciertos resultados. Este concepto ha llevado a una gran cantidad de investigaciones en diversos ámbitos (educación, salud, trabajo, deporte, etc.). Se ha demostrado que la autoeficacia es un elemento protector para la salud, tanto física como mental, y también para el funcionamiento general. Las ejecuciones que realiza la persona dentro del deporte, pueden verse influenciadas por las interpretaciones que haga sobre los acontecimientos que se producen durante la competencia. Estas interpretaciones dependen de la creencia que tiene el sujeto con respecto a su propia capacidad de ejecutar esa acción con éxito.

Otro de los aspectos que interviene a la hora de competir es el nivel de ansiedad del deportista. Esta situación despierta un significado particular para cada uno y esto puede llevarlo a definir la competencia como estresante y afectar el rendimiento deportivo. Cuando el nivel de ansiedad del deportista se encuentra en un nivel óptimo puede influir positivamente en la práctica deportiva, mejorando el rendimiento, el interés por nuevas actividades o la capacidad para nuevos retos. Pero si se encuentra muy elevado o disminuido puede ser negativo. Por esta razón conocer dicha variable en cada deportista puede permitir mejorar la calidad de las intervenciones de cara a producir cambios positivos en el rendimiento. En esta investigación se trabajará con la ansiedad como estado, que es definida como la condición o estado emocional transitorio del organismo humano; y la ansiedad como rasgo, que se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad.

Realizando la revisión bibliográfica se puede observar que las expectativas de autoeficacia (Rodríguez Zalazar et al, 2015; Velazquez Buendía et al, 2015; Rubio et al, 2014; Reigal et al, 2014; Reigal Garrido et al, 2013; Campos Salazar et al, 2013; Gutiérrez Vargas et al, 2013; Jauregui Ulloa et al, 2013; Cantón Chirivella et al, 2012; Jaenes Sánchez et al, 2011) y la ansiedad (Jaenes Sánchez et al, 2011; Aguirre-Loaiza et al, 2011; Díaz, Cruz et al, 2011; León Prados et al, 2011; Piemontesi et al, 2011; Ries et al, 2012; Montero Carretero et al, 2012; Olmedilla et al, 2013; Zarauz Sancho et al, 2014; Fernández García et al, 2014; Caracuel et al, 2016) son dos variables estudiadas en el ámbito deportivo, aunque en la gimnasia artística han sido poco explorada en comparación a otros deportes de alto rendimiento. Es por ello que, mediante dicha investigación, se propone trabajar con estas variables para observar las relaciones que puedan surgir y de esta manera mejorar, de manera práctica, las intervenciones que puedan realizarse dentro de la gimnasia artística.

PRIMERA PARTE:

Marco Teórico

CAPITULO 1:
Psicología del Deporte

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El deporte implica la realización de esfuerzos sostenidos dirigidos a la consecución de un objetivo a lo largo del tiempo y requiere que la persona experimente reveses, sufra adaptaciones y aprenda a superar los desafíos. Puede dar origen a diferentes beneficios tanto físicos, como psicológicos. El deporte ayuda a reducir el colesterol, la presión arterial y los efectos de la diabetes, también puede mejorar el funcionamiento en el sistema inmunitario. Del mismo modo puede propiciar un desarrollo positivo en aquellas personas que lo practican y conducir a una mejora de los afectos, reduciendo la ansiedad o la depresión; y aumentando la autoeficacia o el bienestar.

Desde una perspectiva cognitiva-conductual el ejercicio fomenta y genera pensamientos positivos y sentimientos que sirven para contrarrestar un estado de ánimo negativo. De acuerdo con Bandura (1997, citado en Cox 2009) cuando los individuos dominan tareas que perciben como difíciles, experimentan un aumento en la autoeficacia. Cuando quienes no realizan actividad física, logran convertirse en deportistas regulares, experimentan sentimientos de logro. En cambio para quienes no realizan ejercicio, este se percibe como una tarea dificultosa.

Los deportes competitivos en sí mismos no son ni buenos ni malos, son sólo un proceso que recibe la influencia del ambiente social (entrenadores, padres, amigos, psicólogos del deporte, etc.). La forma en que los competidores perciben la competición determina su impacto positivo o negativo. La competición en sí misma no produce resultado negativos, pero si la exacerbación del énfasis en ganar puede ser

contraproducente. Ha habido muchas instancias en que la competición ha producido resultados positivos y saludables; puede ser algo divertido, emocionante y motivador. Al definir el término competición, la mayoría de los investigadores se han referido a situaciones en las que las personas compiten contra otras personas en actividades físicas organizadas. Los atributos personales, como la experiencia, la habilidad, la motivación y las actitudes son sólo algunos de los factores que pueden influir sobre las respuestas personales en la competición (Weinberg y Gould, 2010)

1. DEFINICION DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales. Es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. La verdadera psicología del deporte se interesa en mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano (Cox, 2009).

Cuando aplicamos la ciencia a la psicología, los objetivos son describir, explicar, anticipar y permitir el control de la conducta. La ciencia ha desarrollado ciertas pautas generales de investigación: el método científico determina un enfoque sistemático para estudiar un tema, requiere la estandarización y el control de las condiciones, es empírico ya que está basado en la observación y es crítico porque implica la evaluación rigurosa del investigador y los demás científicos. El fin último del científico es elaborar una teoría, esta le permite al científico organizar y explicar una mayor cantidad de hechos dentro de un patrón que ayude a otras personas a entenderlos. Entonces, la teoría se vuelve práctica. El profesional debe combinar dicho conocimiento científico de psicología del deporte y el

ejercicio, con el conocimiento obtenido en la práctica profesional (Weinberg y Gould, 2010).

2. PSICOLOGO DEL DEPORTE

Los psicólogos especializados en el deporte identifican los principios y las pautas que los profesionales pueden usar para ayudar a los adultos y a los niños a participar en actividades deportivas y realizar ejercicios físicos, y así beneficiarse a partir de estas experiencias. Los profesionales de la psicología del deporte y el ejercicio procuran comprender y ayudar a niños, deportistas de élite, personas con incapacidades físicas o mentales, personas mayores y público en general; para lograr la máxima participación, el máximo rendimiento, la satisfacción personal y el desarrollo a través de la participación (Weinberg y Gould, 2010).

2.1. Roles del Psicólogo del Deporte

Para Cox (2009) al psicólogo del deporte le interesa ayudar a que cada participante alcance su potencial máximo como deportista. Existen diferentes roles y funciones que lo sitúan en diferentes categorías:

a- Con Orientación Clínica: es una persona entrenada en psicología clínica y puede ser un psicólogo autorizado. Son individuos preparados para enfrentar problemas tales como trastornos emocionales y de la personalidad que afectan a algunos deportistas. Busca desarrollar habilidades psicológicas tendientes a mejorar el rendimiento durante los entrenamientos y las competencias. Se trabaja en el área de acondicionamiento físico y se diseñan programa de ejercicios que maximizan la participación y promueven el bienestar físico y psicológico. Cuentan con matricula profesional que los habilita a brindar

tratamiento a personas con trastornos emocionales, además se han capacitado en psicología del deporte y el ejercicio físico.

b- Dedicado a la Educación: estos individuos han llegado a dominar las bases del conocimiento de la psicología del deporte y se desempeñan como profesionales. Utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores. Buscan desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento, los ayudan a disfrutar del deporte y a usarlo como vehículo para mejorar su calidad de vida. Cuentan con capacitación en ciencia del deporte y el ejercicio físico, educación física y kinesiología, a través de posgrados en psicología o consultoría, pero no están capacitados para realizar el tratamiento de personas con trastornos emocionales ya que no cuentan con una matrícula profesional de psicólogos.

c- Dedicado a la Investigación: Para que la psicología del deporte y actividad física sea reconocida como una ciencia respetada, la base de conocimientos debe seguir creciendo. Son los científicos y estudiosos quienes cumplen este importante rol. Para que el psicólogo del deporte que practica esta disciplina disfrute de credibilidad profesional debe existir un cuerpo de conocimiento científico creíble. Existen diferentes organizaciones y revistas especializadas que se dedican a la psicología del deporte y el ejercicio como: Asociación para el Desarrollo de la Psicología del Deporte Aplicada (AAASP) o la Asociación de Psicología de los Estados Unidos (APA), la Revista internacional de Psicología del Deporte o la revista de Psicología del Deporte Aplicada, entre otras

2.2. Normas de Ética Profesional

Los consultores que brindan servicios de psicología del deporte deben respetar la dignidad y el valor de las personas, y honrar la conservación y la protección de los derechos humanos fundamentales. El interés supremo es el bienestar del deportista o

persona que practica ejercicios físicos. Weinberg y Gould (2010) citan los principios generales de las normas de ética de la Asociación para el Desarrollo de la Psicología del Deporte Aplica (AAASP)

a- Competencia. El psicólogo deportivo se esfuerza por mantener los más elevados estándares de competencia en su trabajo y reconoce los límites de su capacidad.

b- Integridad. Se debe contar con una elevada integridad en ciencias, docencia y consultoría. No realizan falsos anuncios al ofrecer sus servicios y especifican claramente sus roles ante equipos y organizaciones.

c- Responsabilidad profesional y científica. Se prioriza el interés supremo del cliente. Se tiene la responsabilidad de salvaguardar al público de profesionales sin ética.

d- Respeto por los derechos y la dignidad de las personas. No reconocen públicamente a las personas a las que ofrecen sus servicios de consultoría, salvo que cuenten con autorización para hacerlo. No manifiestan sesgo por razones de raza, género y situación socioeconómica.

e- Preocupación por el bienestar de los demás. El bienestar físico y psicológico del deportista es prioritario.

f- Responsabilidad social. Contribuyen al conocimiento y al bienestar humano a la vez que protegen los intereses de los participantes.

2.3. Diferentes Orientaciones en Psicología del Deporte

Los profesionales contemporáneos de la psicología del deporte y el ejercicio pueden elegir entre diversas orientaciones; Weinberg y Gould (2010) exponen los tres enfoques que tienen mayor aceptación:

a- Orientación Psicofisiológica: La manera en que se estudia la conducta durante la práctica deportiva y la realización de ejercicios físicos es a través del análisis de los procesos fisiológicos del cerebro y su influencia sobre la actividad física. Estos psicólogos evalúan la frecuencia cardíaca, la actividad de las ondas cerebrales y los potenciales de acción muscular para determinar las relaciones entre esas mediciones psicofisiológicas y la conducta durante la práctica de deporte y los ejercicios físicos.

b- Orientación Sociopsicológica: La conducta está determinada por una interacción compleja entre el ambiente y las características personales del deportista o practicante de ejercicios físicos. Aquí se analiza la forma en que el ambiente social de la persona influye sobre la conducta y la forma en que la conducta de la persona influye sobre el ambiente sociopsicológico.

c- Orientación Cognitivo-Conductual: Se pone énfasis en los aspectos cognitivos o ideas y conductas del deportista o persona que realiza ejercicios físicos ya que consideran que el pensamiento es fundamental para determinar la conducta. Por ejemplo, se puede evaluar la confianza en uno mismo, la angustia, la orientación de los objetivos, la visualización y la motivación intrínseca y considerar en qué forma se relacionan con los cambios en la conducta.

3. PSICOLOGÍA DEL DEPORTISTA

Existen dos categorías de factores psicológicos que pueden afectar el rendimiento en diferentes actividades relacionadas con el deporte y la actividad física. La primera se relaciona con características de la personalidad que son constantes y se denominan rasgos o temperamento; mientras que la otra categoría es la referida a los estados de ánimo y se vincula con estados psicológicos menos estables que reciben influencias del ambiente (Cox, 2009).

3.1. La Personalidad y el Deportista

Se considera que un rasgo de personalidad es una disposición relativamente estable. Según la definición de Kalat (1999, citado en Cox, 2009) la personalidad incluye “todas las características constantes o permanentes que hacen que la conducta de una persona difiera de la de las demás, especialmente en situaciones sociales.

La personalidad se refiere a las características -o mezcla de características- que hacen de una persona un ser singular. Llegar a conocer a la verdadera persona (núcleo psicológico) y las formas en que la persona responde comúnmente, genera una aprehensión por parte del educador de las motivaciones, acciones y conductas del individuo para ayudarla de la mejor manera posible. Muchos psicólogos distinguen entre un estilo típico de conducta individual (rasgos) y los efectos que la situación genera en el comportamiento (situaciones). Esta distinción ha sido importante para el desarrollo de la investigación de la personalidad en el deporte. Sin embargo, aunque ciertos rasgos psicológicos predisponen a alguien a comportarse de determinada forma, la conducta no se repite necesariamente en todas las situaciones. Por esa razón debería considerar tanto

los rasgos como las situaciones cuando trate de comprender y predecir una conducta. Podemos predecir de mejor manera la conducta cuando conocemos mejor la situación específica y las formas en que los individuos responden ante determinadas situaciones (Weinberg y Gould, 2010).

3.1.1. Teoría del Aprendizaje Social

Existen diferentes enfoques para el estudio de la personalidad. Uno de los enfoques principales es el situacional, que considera que el comportamiento es determinado en su mayoría por la situación o el entorno. Deriva de la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977^a, citado en Weinberg y Gould, 2010). Este enfoque sostiene que las influencias ambientales y los refuerzos modelan la manera en que se comporta. La conducta humana es función del aprendizaje social y de la fuerza de la situación. Un individuo se comporta según el modo en que ha aprendido a hacerlo mientras ese comportamiento sea compatible con las imposiciones del ambiente. Dos de los principales mecanismos a través de los cuales aprenden los individuos son el modelado que es un fenómeno del aprendizaje a través de la observación; y el reforzamiento social que se basa en la noción de que es probable que las conductas que reciben una recompensa se repitan (Cox, 2009).

3.1.2. Personalidad y Rendimiento Deportivo

Según Cox (2009) ningún estudio científico ha demostrado una relación estadística importante entre las variables de la personalidad y la capacidad deportiva. La personalidad y las pruebas psicológicas pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo del jugador pero no existe evidencia que justifique su utilización para tomar decisiones con respecto a los miembros del equipo. La relación entre el rendimiento en los deportes y la personalidad dista de ser clara, pero puede extraerse algunas conclusiones:

- a-** Los deportistas difieren de los que no son deportistas en varios rasgos de personalidad como por ejemplo: los deportistas tienen mayor independencia, mayor objetividad, menor ansiedad, mayor seguridad de sí mismo, mayor extraversión, son más realistas, entusiastas, prácticos que los no deportistas.

- b-** Los deportistas que exhiben ciertos rasgos de personalidad tienden al compromiso deportivo, como por ejemplo los individuos que poseen una personalidad extravertida y estable tienden a participar en experiencias deportivas.

- c-** Existen diferencias entre los perfiles de personalidad de los deportistas que practican distintos deportes.

- d-** En algunos deportes existe una asociación entre la personalidad y el puesto que ocupa el jugador.

- e-** Es difícil distinguir entre los jugadores de diferente nivel de habilidad simplemente sobre la base de las variables de personalidad.

- f-** Es posible que se observe una excepción a la norma anterior cuando los deportistas de elite se comparan con aquellos de menor capacidad.

3.2. El Estado de Ánimo del Deportista

El estado de ánimo se considera una respuesta psicológica a un estímulo ambiental que de algún modo es transitoria y específica de una situación. Desde una perspectiva psicológica un estado de ánimo debería tener una influencia mayor sobre la conducta que un rasgo de personalidad. Como pueden determinarse y medirse los efectos de la personalidad sobre la conducta deportiva también se pueden precisar los efectos de una

situación (ambiente) sobre esa conducta. Para lograr esto se debe hallar un modo de representar los efectos de la situación y uno de los modos que utiliza la psicología del deporte consiste en la medición del estado de ánimo, a través de diferentes inventarios psicológicos. Dichos estados fluctúan a medida que cambia la situación (Cox, 2009)

3.2.1. Estado de Ánimo y Rendimiento Deportivo

Para Morgan (1979, citado en Cox, 2009) los deportistas exitosos exhiben un perfil de estados de ánimo más saludable que los menos exitosos o que una población control como modelo de salud mental. El perfil del estado de ánimo del deportista de elite se conoce como perfil de tipo iceberg porque todos los estados de ánimo negativos están por debajo de los de la media de la población y el vigor está por arriba de esa media. La investigación ha demostrado la validez del concepto de que el deportista exitoso exhibe un perfil de estado de ánimo diferente del de la población promedio que no practica deporte. Con respecto a la relación del estado de ánimo con el rendimiento, distintos estudios demuestran que los deportistas con diferentes niveles de logros o habilidades no pueden diferenciarse de manera fiable sobre la base de los estados de ánimo. Sin embargo existe una relación leve o moderada, entre el estado de ánimo previo a la competición y el rendimiento de los deportistas con un nivel de habilidades similar.

3.3. Perfil Psicológico de un Deportista de Alto Rendimiento

Cox (2009) propone que la información acerca de la personalidad más la información acerca del ambiente (situación), sumado a la interacción entre las dos, predice mejor la conducta deportiva que la personalidad o la situación por separado. El perfil psicológico del deportista incluye tanto los estados de ánimo como los rasgos de la personalidad.

El perfil psicológico general de un deportista de alto rendimiento podría describirse con las siguientes características: autorregulación del nivel de activación (energizado pero relajado, no temeroso), alta confianza en sí mismo, mejor concentración (focalizada apropiadamente), estar bajo control pero sin forzarlo, preocupación positiva por el deporte (imaginación y pensamiento) y determinación y compromiso. Es necesario que exista una toma de conciencia al realizar cualquier actividad deportiva, esto hará que el individuo se centre en su deporte y logre ejercer un mayor control su situación. Para ello lo primero es identificar cuál es el estado de ejecución ideal del deportista para luego contrastar dicho estado con el actual. El control es clave, ya que el nivel de ansiedad del atleta tiende a disminuir con la sensación de control. Conocer sus puntos fuertes y débiles ayudará a potenciar sus capacidades y corregir sus déficits. Tiene que aprender a controlar la excitación de la situación deportiva y canalizar la energía en favor de la ejecución; o a reorganizarse cuando es demasiada baja y activarla hasta donde sea preciso. Debe aprender de qué manera el estrés afecta su ejecución y reconocer qué situaciones o estresores son los que tienden a afectar negativamente su actuación (Williams, 1991).

3.4. Motivación en el Deporte

La raíz de la palabra motivación es el vocablo motivo que proviene de la palabra latina moveré, que significa moverse. El deseo de moverse, en contraposición a permanecer inmóvil, es la esencia de la motivación (Cox, 2009). La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del propio esfuerzo (Sage, 1977, citado en Weinberg y Gould, 2010). La dirección del esfuerzo hace referencia a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, si va por ella, se le aproxima o es atraído por ella. La intensidad del esfuerzo hace referencia a cantidad de esfuerzo que una persona pone en determinada situación. Los psicólogos deportólogos pueden ver la motivación desde varios puntos de vista ventajosos, que incluyen la

motivación enfocada hacia el logro de objetivos, la motivación como estrés competitivo y las motivaciones intrínseca y extrínseca.

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determina la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esta actividad, la persistencia en la tarea y en el último término el rendimiento. (Balaguer, 1994). La motivación es una clave tanto para el aprendizaje como para el desempeño en el ámbito deportivo, ya que es una conducta influenciable que puede modificarse. Tiene efectos en una amplia variedad de comportamientos, pensamientos y sentimientos, influye a la hora de escoger una actividad, de esforzarse para cumplir las metas, de persistir a pesar del fracaso y la adversidad, etc. Considerar los rasgos de la personalidad y las situaciones para activar a la gente, comprender los múltiples motivos que tiene la gente para involucrarse, modificar el ambiente para mejorar la motivación e influir en ella o modificar la conducta para cambiar las motivaciones no deseadas de los practicantes son pautas para construir la motivación (Weinberg y Gould, 2010)

3.4.1. Teoría de la Atribución Causal

Existen diferentes teorías que hacen referencia a la motivación. Una de ellas es la teoría de la atribución causal. Una atribución es la búsqueda de la causa de un acontecimiento y por lo tanto, la explicación de dicho acontecimiento o comportamiento. Se puede definir como un proceso de explicación de los eventos del medio y/o comportamientos propios y de los demás. La recepción de estímulos del ambiente en el que se desenvuelve el deportista y la información almacenada en su memoria, influyen en la forma en que dicho deportista percibe y valora las situaciones en las que se encuentra, y en consecuencia emitirá atribuciones (causas) que le permitan comprender dichas situaciones. En algunas ocasiones a los deportistas les preocupa entender un éxito o

fracaso (atribución causal), en otras les preocupa saber cómo es realmente la persona con la que tiene que competir (atribución disposicional), mientras que en otras se preguntan hasta qué punto son responsables de un acontecimiento (atribución de responsabilidad) (Balaguer, 1994).

Según la teoría de la atribución el propósito de todo ser humano es explicar sus propias acciones en términos de su percepción de las causas de su éxito a fracaso. Se cree que las personas en las situaciones competitivas realizan atribuciones en tres dimensiones: Locus de causalidad: es la medida en que las personas creen que son responsables de los resultados de su conducta. Una persona que cree que es responsable de su propio destino exhibe un locus de causalidad interno, en cambio los individuos con un locus de causalidad externo suelen atribuir los resultados a fuerzas externas como el destino, el azar y las otras personas. La estabilidad: esta dimensión predice las expectativas de un deportista con respecto al éxito o fracasos futuros, una atribución estable da lugar a la expectativa de que el resultado no cambie el futuro. Si el deportista otorga una atribución estable a un resultado está diciendo que las condiciones o las causas que lo llevaron a obtener ese resultado no van a cambiar, por consiguiente, la expectativa es que el resultado siguiente será igual. La controlabilidad: a diferencia del locus de causalidad que alude a si un resultado era percibido por el individuo como de causa externa o interna; se refiere a un resultado percibido como controlable o incontrolable (Cox, 2009).

3.5. Concentración y Atención en el Deporte

Para Balaguer (1994) un deportista puede estar muy preparado físicamente y técnicamente, sin embargo si no dirige su atención a la tarea, o si no logra centrarse y mantener su concentración a lo largo de la competición, los resultados no serán los buenos que podrían llegar a ser. Los mejores niveles de ejecución se consiguen cuando los deportistas se sitúan en una zona de energía óptima, caracterizada porque la atención está

totalmente dirigida al proceso de ejecución y a nada más. Esto ocurre cuando la atención del deportista se focaliza en los factores relevantes para la ejecución de la habilidad deportiva que está desarrollando y ha conseguido alejarse de los pensamientos negativos y de otras distracciones. En el deporte de elite la capacidad de atención y la habilidad para concentrarse en los momentos oportunos resulta de vital importancia para el deportista.

3.5.1. Atención

Generalmente la atención se conceptualiza como un mecanismo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida. Las principales características de la atención: La selectividad de la atención que es el proceso a través del cual el deportista selecciona cierta información mientras que otra es ignorada voluntaria o automáticamente. La capacidad atencional se relaciona con la cantidad de información que puede ser procesada al mismo tiempo, es decir que un deportista puede atender de forma eficaz a dos fuentes de información simultáneamente. La claridad y amplitud del campo atencional, la amplitud se refiere a la mayor o menor extensión en el campo atencional, por ejemplo cuando el nivel de arousal se incrementa se produce un estrechamiento de dicho campo porque se reduce el rango de claves o señales utilizadas; la claridad se delimita entre los extremos de los niveles de vigilancia, desde un estado de máxima alerta donde se alcanza la máxima claridad atencional, hasta un estado de coma profundo.

La ejecución deportiva está estrechamente relacionada con el estilo o foco atencional. Si el campo atencional es ancho, el deportista estará atendiendo a multitud de estímulos, pero si es estrecho estará focalizando su atención en unos pocos estímulos. Si la dirección del foco atencional está dirigida hacia al exterior el deportista estará atendiendo a los estímulos ambientales como el público; si está dirigido al interior se estará atendiendo a estímulos provenientes del propio deportista como ideas o emociones. Es necesario que el deportista adquiera conocimiento sobre su proceso atencional, evalúe

cuáles son las necesidades atencionales específicas que requiere su deporte y que domine diferentes técnicas que le permitan desarrollar y mantener sus capacidades atencionales.

3.5.2. Concentración

La concentración es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se está realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad. Para dirigir la atención a lo que es relevante existen algunas técnicas que preparan a los deportistas a seleccionar aquello que interesa y a desestimar lo que no es importante. Muchos deportistas desarrollan sus propias técnicas para permanecer concentrados.

Las demandas de concentración varían mucho de unos deportes a otros. Además la capacidad de concentración está determinada por las diferencias individuales, mientras unos deportistas muestran una alta capacidad para concentrarse y permanecer concentrados, otros son más susceptibles a la influencia de factores distractores, bien porque tienen dificultades para seleccionar los momentos o estímulos en lo que se concentrar, bien porque les resulta difícil mantener la concentración durante un periodo prolongado. Resulta importante para el deportista, entrenador o psicólogo, es detectar si hay o no patrones que se repitan en los factores que provocan la pérdida de la concentración, ya sean internos o externos.

4. INTERVENCIONES COGNITIVAS Y CONDUCTUALES

Cox (2009) plantea que uno de los objetivos más importante del deportista y el entrenador es el de identificar el nivel óptimo de activación en cualquier evento específico.

Es por ello que es necesario trabajar diferentes estrategias de afrontamiento e intervenciones diseñadas para controlar o modificar la ansiedad, la activación y el estrés.

Una conducta es algo que puede observarse, de modo que cuando se habla de una intervención conductual se hace referencia a una intervención que cambia el modo de comportamiento del deportista. Generalmente implica algún tipo de cambio en el ambiente o una modificación en el modo en el que se prepara para la competición. Una intervención cognitiva tiene que ver con el modo en que se piensan y analizan las situaciones. Se pueden observar los efectos de una intervención cognitiva, pero no se puede ver el pensamiento del deportista. Sin embargo, la reestructuración del modo en que piensa acerca de la competición o acerca de la confianza puede tener un efecto poderoso sobre la conducta o sobre el rendimiento. Algunas veces estas dos intervenciones están combinadas y mezcladas en una intervención única. Una intervención cognitivo conductual es aquella que combina componentes cognitivos, como las imágenes y conductuales, como la relajación. Se busca que una intervención psicológica proporcionada por el entrenador o psicólogo de deporte, más tarde puede convertirse en una destreza o estrategia de afrontamiento personal.

4.1. Estrategias de Afrontamiento e Intervención en el Deporte

Lazarus y Folkman (1984, citados en Cox, 2009) definieron el término afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que exceden los recursos de la persona. Si la respuesta al estrés es el resultado del desequilibrio percibido entre las demandas de la situación y la evaluación de los recursos de afrontamiento, entonces el afrontamiento implicaría una respuesta personal del deportista para encarar la respuesta al estrés. El deportista se siente ansioso en una situación competitiva y trata de utilizar los recursos personales de afrontamiento para reducir la ansiedad. El uso de diferentes

procedimientos de relajación o control de la activación para reducir la ansiedad se denomina manejo del estrés. Cuando un deportista utiliza la técnica de manejo de estrés o cualquier otra intervención cognitiva o conductual, emplea una forma de afrontamiento. Por lo tanto cualquier tipo de intervención, si es aplicada a sí mismo, puede denominarse destreza de afrontamiento. Sin embargo, en algunas ocasiones, el entrenador de un deportista puede determinar que los intentos de afrontamiento del propio deportista no son los correctos y puede decidir intervenir con una intervención planificada cognitiva o conductual.

Para Lazarus y Folkman (1984, citados en Cox, 2009) las estrategias de afrontamiento son de dos tipos. Las centradas en el problema son aquellas que se centran en el alivio de los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés. Las centradas en la emoción que son las que buscan regular las emociones con el objeto de reducir o controlar el estrés cognitivo. Anshel, Williams y Hodge (1997, citados en Cox, 2009) han señalado dos estilos de afrontamiento diferentes: el estilo de afrontamiento de abordaje, donde el deportista prefiere enfrentar directamente la situación estresante; y el de evitación, en el que el estilo predilecto para resolver el problema es evitándolo. Entonces aquellos deportistas que poseen destrezas de afrontamiento bien desarrolladas y entrenadas serán más eficaces en el control del estrés y las demandas del entrenamiento y la competición. Los deportistas de elite tienden a utilizar el estilo de acercamiento y la mayor parte de las estrategias se centran en el problema o en la acción.

4.2. Estrategias de Relajación

La relajación o disminución de la tensión hace referencia al estado muscular opuesto a la contracción. Cuando un músculo está tenso o contraído significa que está en acción; cuando existe una finalidad, es normal y positivo, ya que necesario un grado de tensión muscular (tono muscular) pues en caso contrario la persona se derrumbaría. Una

fuerte activación es necesaria si lo que se va a realizar lo requiere como por ejemplo una competición o huir de un peligro; pero puede ocurrir que los músculos trabajen innecesariamente o en exceso. Las tensiones psicológicas, pensamientos indeseados, sobrecarga nerviosa u otros aspectos mentales pueden provocar exceso de tensión muscular. Pero si se le enseña a los sujetos a relajar su musculatura se reduce su ansiedad y su tensión psicológica. La tensión o activación, se manifiesta a tres niveles: fisiológico (cambios en la tasa cardíaca, tensión muscular, sudoración), conductual (inactividad, hiperactividad, huida) y subjetivo (sensación de malestar, de presión, de miedo). Las técnicas de relajación pretenden conseguir que el deportista controle su tensión muscular, su nivel de activación y su ansiedad, es decir que consiga relajarse voluntariamente. (Balaguer, 1994)

Según Cox (2009) los problemas más difíciles se producen en los deportistas que experimentan niveles excesivamente elevados de ansiedad y tensión. Un aumento inicial de la ansiedad conduce a una disminución en el rendimiento y esta disminución da como resultado niveles mayores de ansiedad lo que ocasiona una espiral de ansiedad estrés. La forma de salir de ello es revertir el proceso reduciendo la ansiedad y la tensión, para ello los métodos de relajación pueden ser de gran ayuda.

Hay diferentes procedimientos de relajación y en todos ellos se da como resultado la respuesta de relajación:

4.2.1. Respiración Profunda

Cuando la persona está tranquila y se siente segura y en control de la situación, la respiración es serena, profunda y rítmica. Cuando se siente presionada y tensa, es probable que la respiración sea breve, poco profunda e irregular. Para practicar el control de la respiración la persona debe realizar una inspiración profunda y completa e imaginar

que los pulmones se dividen en tres. Tiene que concentrarse en llenar de aire el nivel inferior de los pulmones, empujando hacia abajo el diafragma y obligándose a sacar hacia afuera el abdomen. Luego debe llenar la parte medio de los pulmones, expandiendo la cavidad torácica y elevando la caja. Por último debe llenar de aire la parte superior de los pulmones levantando el tórax y los hombros levemente. Debe mantener la respiración durante algunos segundos y luego exhalar lentamente empujando el abdomen hacia adentro y descendiendo los hombros y el tórax. Este proceso de inhalación-exhalación lenta y consciente ayudará a mantener la calma y controlar la ansiedad durante los momentos estresantes. (Weinberg y Gould, 2010)

4.2.2. Relajación Progresiva

Para Jacobson (1929,1938, citado en Cox, 2009) es imposible estar nervioso o tenso cuando los músculos están completamente relajados. Para que un músculo sea considerado relajado debe estar completamente ausente de cualquier contracción y debe estar flojo y quieto. Se requiere que el sujeto ponga en tensión un músculo antes de relajarlo, ya que la tensión ayuda a que el sujeto reconozca la diferencia entre tensión y relajación. El procedimiento completo implica la atención en tensar y relajar sistemáticamente varios grupos musculares en un orden predeterminado (músculos del brazo izquierdo, del derecho, pierna izquierda, derecha, abdomen, espalda, pecho, hombros, cuello y el rostro). El objetivo es evocar la respuesta de relajación que contrarreste el estrés en una situación específica. Una vez que el sujeto puede hacerlo, es capaz de relajar un miembro sin tensionarlo previamente.

4.2.3. Entrenamiento Autógeno

El procedimiento fue desarrollado por Schultz (1959, citado en Cox, 2009) y consiste en una serie de ejercicios mentales diseñados para hacer surgir dos estados

corporales relacionados con la respuesta de relajación: sensación de pesadez en los miembros y sensación de calor generalizados en el cuerpo, los brazos y las piernas. Los miembros se sienten pesados debido a una total falta de tensión muscular y se siente calor en el cuerpo debido a la dilatación de los vasos sanguíneos (una respuesta del sistema nervioso parasimpático). El entrenamiento está compuesto de tres partes. La primera consiste en seis pasos iniciales diseñados para indicarle a la mente la sensación de calor en el cuerpo y de pesadez en los miembros. El segundo componente es el uso de la imaginación, donde se visualizan imágenes de escenas relajadas y se centran en sensaciones de calor y pesadez en los brazos y piernas. El tercer componente implica el uso de temas específicos como por ejemplo el uso de instrucciones hechas asimismo para indicar a la mente que el cuerpo está relajado. El propósito de esta técnica es que los sujetos aprendan a provocarse ellos mismos estas sensaciones corporales, a través de la práctica sistemática de una serie de sugerencias verbales referidas a sensaciones corporales que son manifestación de un estado de relajación. (Balaguer, 1994).

4.2.4. Meditación

Es una forma de relajación, que tiene su origen en las culturas orientales. Está enlazada directamente con los conceptos de atención selectiva. El individuo intenta sin cuestionamientos enfocar su atención en un solo pensamiento, sonido u objeto. La meditación dará como resultado la respuesta de relajación si se practica en un ambiente tranquilo, asociado con una actitud pasiva y la disminución del tono muscular. El recurso mental más utilizado en la meditación trascendental es la repetición de un mantra (sonido simple seleccionado por el instructor como un recurso de concentración mental, por ejemplo el sonido "om"). La persona se concentra en la respiración profunda mientras al mismo tiempo repite el mantra, el sonido del mantra pronto desaparece a medida que la mente experimenta niveles más sutiles de pensamiento. La meditación tiene un efecto directo en la reducción de la ansiedad, la tensión y el estrés (Cox, 2009)

4.2.5. Biorretroalimentación

Se ha demostrado que los seres humanos pueden controlar voluntariamente las funciones del sistema nervioso autónomo. El entrenamiento con biorretroalimentación utiliza instrumentos para ayudar a las personas a controlar las respuestas del sistema nervioso autónomo. Por ejemplo un sujeto controla la señal auditiva de su propia frecuencia cardíaca con sus pensamientos, sensaciones y sentimientos para disminuirla, una vez que el sujeto aprende a reconocer las sensaciones asociadas con la reducción de la frecuencia cardíaca el instrumento se retira y el sujeto trata de controlarla. También al aprender a reducir las funciones del sistema nervioso simpático se puede aprender de manera indirecta a reducir la ansiedad y la tensión. El sujeto comienza disminuyendo ciertas medidas fisiológicas con la ayuda de un instrumento, esto disminuye la activación y aumenta la relajación. Las técnicas de medición básicas utilizadas en este tipo entrenamiento pueden ser la temperatura de la piel, la electromiografía, el electroencefalograma, entre otras. Este procedimiento proporciona un modo en que los deportistas pueden determinar sus niveles de activación fisiológica y aprender el modo de hacer cambios conscientes calculados para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento (Cox, 2009).

4.3. Estrategias de Energetización

Generalmente los deportistas necesitan mentalizarse o energizarse como preparación para la competición. El mantener niveles óptimos de activación influye en el rendimiento de los deportistas. Cada deportista comienza con un nivel inicial distinto de activación y el aumento de la activación afecta a cada uno de manera diferente. Los procedimientos de intervención se aplican mejor en situaciones individuales porque

buscan asegurar que la intervención seleccionada para relajar o estimular al deportista se ajuste a los síntomas específicos. (Cox, 2009)

Existen dos tipos de estimulación. La del equipo, que son aquellas estrategias que se enfrentan al equipo como un todo y que generalmente son implementadas por el entrenador. Incluyen acciones como el establecimiento de objetivos dentro del equipo, charlas para levantar el ánimo, boletines, publicidad y noticias, interacciones entre entrenadores, deportistas y padres y ejercicios previos a la competición. Las estrategias de autoestimulación individuales son aquellas que cada deportista utiliza para inducir inmediatamente la activación y el estado de alerta, como por ejemplo el establecimiento de logros individuales, el diálogo interno, las pistas verbales, las estrategias para aumentar o estrechar el foco atencional, la imaginería, la autoevaluación y las estrategias de autoactivación personalizadas. (Cox, 2009)

4.4. Visualización en el Deporte

La visualización es una forma de simulación. El proceso involucra recuperar de la memoria piezas de información almacenadas de experiencias anteriores y moldear esas piezas en imágenes significativas. Estas piezas son un producto de la memoria, experimentadas internamente a través del recuerdo y de la reconstrucción de eventos previos. A través de la visualización se pueden recrear experiencias positivas previas o proyectar nuevos eventos para prepararse mentalmente para la actuación (Weinberg y Gould, 2010). La imaginería es una técnica que utiliza la intervención cognitiva. Es un proceso por el cual se utilizan todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente. Es el lenguaje del cerebro, porque este al no poder distinguir entre un suceso físico real y la imaginería vivida como suceso, utiliza la imaginería para repetir, elaborar intensificar y preservar las secuencias y habilidades deportivas. Las imágenes que

observamos influyen en las emociones que sentimos, las que a su vez influyen en el rendimiento. (Cox, 2009)

Existen dos perspectivas desde las cuales la imaginación puede aplicarse. Una es la interna, es donde el deportista se imagina ejecutando una tarea deportiva desde el interior de su propio organismo. La otra es la externa, aquí el individuo se ve a sí mismo fuera de su cuerpo observándose a la distancia. La imaginación tiene una función cognitiva, donde se utiliza para experimentar habilidades deportivas específicas y planificar estrategias antes de una competición. Y la función motivacional donde lo que se busca es experimentar la obtención de logros, el enfrentamiento efectivo y el control de la activación. Además del rendimiento la imaginación en algunos casos puede ayudar a mejorar el control de la ansiedad, la motivación y la confianza (Cox, 2009).

5. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS

El deportista de elite posee habilidades psicológicas que facilitan la excelencia en el rendimiento. Las habilidades psicológicas son las características innatas o adquiridas del deportista que posibilitan su éxito deportivo (Cox, 2009). El entrenamiento de las habilidades psicológicas se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física o deportiva. Al igual que sucede con las destrezas físicas, las destrezas psicológicas, como la concentración y la capacidad de mantener la atención, la regulación de los niveles de activación, el aumento de la seguridad en sí mismo y el mantenimiento de la motivación, también deben practicarse de manera sistemática. (Weinberg y Gould, 2010)

Weinberg y Gould (2010) explican que para ser efectiva, una intervención psicológica, debe llevarse adelante en forma individualizada, sistemática a largo del tiempo y, muchas veces, deberá utilizar una variedad de técnicas psicológicas para conformar una programa integral. El fin es lograr que los deportistas funcionen en forma efectiva por sí mismos sin la necesidad de la indicación constante del entrenador o psicólogo. Se busca que el deportista logre la autorregulación de su funcionamiento interno en la forma deseada, afrontar el estrés que le provocan las circunstancias ambientales y adaptarse exitosamente a los cambios del mundo que lo rodea. Existen tres fases de los programas de entrenamiento en habilidades psicológicas, si bien estos programas de entrenamiento adoptan diferentes formas para adaptarse a las necesidades individuales de los participantes, por lo general tienen una estructura predeterminada.

a- Educativa: en donde los participantes aprenden a reconocer rápidamente la importancia que reviste adquirir entrenamiento en las habilidades psicológicas y en la forma en que estas habilidades influyen sobre el rendimiento.

b- De adquisición: se centra en estrategias y técnicas para aprender las diversas habilidades psicológicas.

c- Práctica: busca automatizar las habilidades a través de la memorización, enseñar a las personas a integrar las habilidades psicológicas en las actuaciones deportivas y simular las habilidades que las personas desearían aplicar en las situaciones concretas de competición.

Aunque la peculiaridad de cada deporte lleva a que el deportista tenga que desarrollar sus propias estrategias psicológicas para funcionar correctamente en las situaciones propias de su deporte, existen una serie de habilidades psicológicas que son básicas para un buen funcionamiento psicológico en los deportes. Estas son: el control de la ansiedad, la concentración y la autoconfianza-autoeficacia. Estas tres habilidades

psicológicas son características de los deportistas que consiguen éxito en su deporte. Las técnicas que se utilicen para entrenarlas estarán de acuerdo a los objetivos que se quieren conseguir y el tiempo que se disponga para ello, las características individuales de los deportistas, la orientación teórica del psicólogo, etc. (Balaguer, 1994).

CAPITULO 2:
Gimnasia Artística

GIMNASIA ARTÍSTICA

El hombre siempre ha desarrollado actividades físicas que han ido variando en sus objetivos. Estas manifestaciones de la raza humana han sido representadas en juegos populares, rondas, danzas folklóricas, atletismos, deportes, etc. Los ejercicios gimnásticos surgieron para satisfacer determinadas necesidades vitales del hombre, por ello muchos de los ejercicios de la actualidad están basados en los movimientos necesarios para el trabajo, la guerra, marchar y otras actividades de la persona como trepar, lanzar, correr o vencer obstáculos. A medida que la sociedad se desarrolla y avanzan los conocimientos en educación física nacen ejercicios más complejos. Con el empleo de aparatos gimnásticos (barras, escaleras, maromas, etc.) y objetos (pesas, balones, palos, etc.) se perfeccionan las posibilidades motoras de los deportistas.

Para Brikina (1978) la gimnasia supone un sistema de ejercicios físicos especialmente escogidos y de métodos elaborados científicamente, encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, al perfeccionamiento de las capacidades motoras y el estado de salud de los que ejercitan. Está compuesta de tres tareas principales: el desarrollo armónico de la forma y la función del organismo humano para fortalecer las capacidades físicas y la salud; la formación de las destrezas motoras, los hábitos y los conocimientos; la educación de las cualidades morales, volitivas y estéticas.

1. DEFINICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA

Smoleuski y Gaverdoouskiy (1996) definen a la gimnasia artística deportiva como una actividad que se manifiesta con las acciones individuales de coordinación

compleja en donde se realizan diferentes ejercicios de pruebas múltiples en condiciones estables, que son valorados en la competencia por un grupo de jueces de acuerdo a criterios de dificultad, composición y calidad de ejecución. La gimnasia se compone de un método de ejercicios rigurosamente reglamentados y una organización eficaz de la actividad de los participantes. Estos autores establecen ocho factores que aportan al funcionamiento de esta modalidad deportiva: la necesidad de la sociedad con respecto a la gimnasia; la teoría y la metodología de esta actividad; la necesidad de una cantidad necesaria de entrenadores; el contingente de los practicantes, su cantidad y calidad; las aportaciones sociales y estatales para el desarrollo de este deporte; las instalaciones de gimnasia; los salarios de los entrenadores y las recompensas y premios de los alumnos; y por último las tradiciones y particularidades del desarrollo de la gimnasia.

La gimnasia artística femenina es el deporte donde se representan con el cuerpo, diferentes movimientos que conforman series de variado grado de dificultad y que se rigen de acuerdo a técnicas de ejecución establecidas por una reglamentación específica. Para ello se utilizan diferentes superficies de apoyo (suelo y aparatos). Existen cuatro disciplinas dentro de la gimnasia artística, que se relacionan con diferentes posibilidades de ejecución determinadas por dichas superficies de apoyo. Las cuatro disciplinas son: salto de caballete, paralelas asimétricas, viga de equilibrio y cuerpo libre o suelo. Estas llevan a técnicas específicas de ejecución.

Es una de las modalidades deportivas del programa deportivo olímpico. A nivel internacional está regida por la Federación Internacional de Gimnasia, en donde se elaboran las normas y reglamentos de las competiciones, la organización de competencias internacionales, torneos regionales y continentales importantes. A nivel nacional, la organización que rige este deporte es la Confederación Argentina de Gimnasia fundada en 1930 y a nivel provincial la Federación Mendocina de Gimnasia.

Se basa en ejercicios artificiales, inventados por el hombre y que no se encuentran en la vida cotidiana generalmente. La diferencia con otros deportes es que se evalúa todo el proceso de ejecución del ejercicio y no sólo el resultado final. Por tal motivo el ejercicio gimnástico es programado y se desarrolla desde una posición inicial, al movimiento del programa y acaba en la posición final. Los ejercicios tienen un régimen determinado de movimientos que deben desarrollarse, esto es indispensable para la posterior evaluación. Este tipo de gimnasia busca dominar ejercicios gimnásticos de gran complejidad y conseguir resultados deportivos elevados, para ello es necesaria una gran preparación física. Se compone de ejercicios libres (combinaciones de diferente duración e intensidad de diversos movimientos con brazos, piernas, tronco, cabeza, pasos, saltos, giros, entre otros), ejercicios sobre aparatos gimnásticos y saltos de apoyo. Smoleuski y Gaverdoouskiy (1996)

Los diferentes ejercicios de gimnasia artística deportiva deben establecerse de acuerdo a su finalidad, a la edad de los practicantes, a su preparación y al periodo de entrenamiento en que se encuentra. Se comienza de lo más sencillo y de pequeña amplitud y se va avanzando de a poco, hasta llegar a los de mayor intensidad. A través de estos ejercicios se busca desarrollar la fuerza y la agilidad, la flexibilidad, así como perfeccionar la habilidad del deportista.

1.1. Aparatos de la Gimnasia Artística Femenina

El número de aparatos debería determinarse por el número de alumnos que los utilizan simultáneamente. Al trabajar con los distintos aparatos es importante tener en cuenta el contenido de las clases, el tipo y la composición de los deportistas, el número de subgrupos que pueden armarse para trabajar y la distribución de cada aparato. En la actualidad en la gimnasia artística femenina se utilizan cuatro aparatos básicos en la competencia, aunque para lograr diferentes ejercicios gimnásticos se pueden utilizar

algunos elementos complementarios con el fin de ayudar a los alumnos a desarrollar la habilidad correspondiente. En los entrenamientos se busca desarrollar diferentes capacidades motoras que contribuyan al logro de los ejercicios, como la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y movilidad en las articulaciones, la resistencia, entre otras. Por otro lado, en la gimnasia, es importante la preparación psicológica.

Las cuatro disciplinas en gimnasia artística femenina son: Viga, Salto, Suelo y Paralelas asimétricas.

1.1.1. Viga o Barra de Equilibrio

La viga o barra de equilibrio tiene 120 cm de alto, 10 cm de ancho y 500 cm de largo. Se busca que la gimnasta mantenga el equilibrio sobre este aparato, ejecutando movimientos de equilibrio, acrobáticos y de danza como giros y saltos. Se suele utilizar para recubrir la parte superior una madera dura con bordes redondeados y se afirma sobre el suelo a través de dos puntales con amortiguadores de goma. Puede utilizarse una viga más baja cuando el gimnasta se encuentra aprendiendo ejercicios.

La duración de la rutina en la viga debe tener una duración de 70 a 90 segundos y debe cubrir toda la longitud del aparato. Debe contar con 5 elementos acrobáticos como máximo y 3 de danza como mínimo. En la serie de viga algunos movimientos son obligatorios, debe contener al menos dos elementos de vuelo, un giro sobre una pierna de por lo menos 360 grados, un salto de gran amplitud, una serie gimnástica / acrobática, una serie gimnástica y un elemento de trabajo cercano a la barra. La ejecución global del ejercicio debe causar la impresión de que la gimnasta lo lleva a cabo en el suelo, no en la delgadísima superficie de la viga. Debemos observar variaciones en el ritmo, cambios de nivel (de situarse sentado en la barra al saltar muy por encima de ella) y la armoniosa mezcla de ejercicios gimnásticos y acrobáticos.

1.1.2. Caballete o Salto de Caballo

Este aparato, al igual que el suelo es compartido con los varones. La gimnasta debe realizar una carrera utilizando una pista de un metro de ancho por 25 m de largo, para luego realizar un salto en el potro que mide 120 cm de alto, 35 cm de ancho y 160 cm de largo.

Los diferentes saltos de esta modalidad en la categoría femenina están agrupados en cuatro tipos, definiendo cada uno las variadas posiciones del cuerpo y los movimientos que se realizan durante el ejercicio. Dependiendo del salto que la gimnasta decida realizar, este debe cumplir con las exigencias del código de puntuación vigente.

Un buen salto comienza con una carrera fuerte o acelerada; la gimnasta despega del trampolín, elevando sus pies por encima de la cabeza con una tremenda rapidez durante el prevuelo (desde el trampolín hasta contactar con el caballo). El segundo vuelo y el aterrizaje son fases críticas. Hay que observar la altura y la distancia logradas, así como el número de mortales y giros. Además, las gimnastas deben "clavar" sus estacionamientos, sin dar ningún paso de más. Normalmente, el número de mortales y giros realizados por la gimnasta conforman la dificultad del salto.

1.1.3. Suelo

Este aparato está integrado por un área de 12 x 12 metros cuadrados, donde las gimnastas deben demostrar una rutina que debe durara entre 70 a 90 segundos, que al ejecutarlo debe cubrir toda el área del suelo.

El ejercicio de suelo debe estar adaptado musicalmente mediante una coreografía que muestre el uso del espacio, cambios de dirección y distintos niveles de movimiento. La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio. Estos elementos deben incluir dos series acrobáticas, una de ellas con al menos un mortal, una serie acrobática/gimnástica y una serie gimnástica. Se deben realizar como máximo 4 diagonales que deben incluir por cada una un mortal. Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

La modalidad deportiva que ahora se denomina “suelo” tiene sus orígenes en los ejercicios de desarrollo formalizados con el paso del tiempo, en unas combinaciones prolongadas con desplazamientos por el tapiz. La inclusión de los ejercicios de suelo, en las modalidades de competición, suponía la prueba de los gimnastas de su percepción del estilo de movimientos gimnásticos, estética, expresada por medio de unas posturas específicas, etc. La libertad propagada por la ausencia del aparato, posibilidad de los desplazamientos libres, improvisación, uso de los medios de coreografía produjo al final un género tan original, como los ejercicios de suelo. El uso de la música, el aumento continuo de la dificultad de los ejercicios convirtieron finalmente los ejercicios de suelo en una de las más difíciles y laboriosas modalidades deportivas. La individualidad, la originalidad, la madurez, el dominio y el arte de la presentación son los ingredientes clave para una alta puntuación.

1.1.4. Paralelas o Barras Asimétricas

La barra inferior puede ser ajustada entre 140 y 160 cm de altura, mientras que la superior debe situarse entre 235 y 240 cm de altura. Las barras están, en su base, separadas por un metro de distancia y pueden ser ajustadas hasta una separación máxima entre ellas

de 143,5 cm. Esta disciplina exige fuerza tanto como concentración, coordinación y precisión.

En un ejercicio de asimétricas debemos observar grandes balanceos que comienzan en la barra más elevada, incorporando varios cambios de barra, piruetas y sueltas. La rutina debe evolucionar desde la barra más baja a la más alta, incluyendo varias sueltas, elementos de vuelo, cambios en la dirección, mortales y balanceos circulares. La rutina entera debe fluir de un movimiento a otro sin pausas, balanceos de sobra o apoyos de más. Cada ejercicio debe incluir dos sueltas.

Es una de las modalidades más jóvenes de la gimnasia. Los tipos de ejercicios que pueden realizarse sobre este aparato son balanceos grandes, saltos mortales, saltos dobles o triples, giro de apoyo, entre otros. Se pueden optar diferentes posiciones sobre la barras, como por ejemplo la suspensión, que es el primer ejercicio que realizan los gimnastas principiantes con el objetivo de lograr el alargamiento máximo, para ello el cuerpo debe estar completamente estirado, igualado a una línea, utilizando el máximo de apoyo, esto requiere un alto tono muscular. La vertical invertida es otra posición de trabajo, técnicamente las exigencias son las mismas que en la suspensión, se debe mantener la postura activamente y utilizar el apoyo, logrando resistir la fuerza de la gravedad que intenta alterar la postura.

2. HISTORIA DE LA GIMASIA

La gimnasia se ha ido desplegando a lo largo de los siglos. Las exigencias, contenido, métodos de enseñanza y técnicas de la gimnasia artística se han ido modificando de acuerdo a los diferentes cambios de los regímenes sociales, el desarrollo de la ciencia y las diversas formas de hacer guerra. Brikina (1978) plantea el siguiente desarrollo histórico de la gimnasia artística:

Los ejercicios gimnásticos se emplean en la antigüedad en los países de Antiguo Oriente, pero surgen como método de educación física en la Antigua Grecia donde se destacaba una educación física general de la juventud y una preparación para las competiciones.

En la Antigua Roma la gimnasia fue desarrollada como medio de enseñanza y preparación física del ejército utilizando aparatos especiales de gimnasia, como por ejemplo el potro de madera para enseñar a los jinetes a montar. Luego de la destrucción de Imperio Romano, la gimnasia no tenía un papel importante para la sociedad feudal. En la época Medieval se desarrolla la acrobacia en los palacios y castillos y posteriormente en las ciudades. También es de gran importancia la gimnasia, la técnica y la metodología de enseñanza a los jinetes. Durante el Renacimiento, al valorarse los intereses del hombre y por sobre todo el desarrollo de la juventud, la gimnasia es considerada como un medio para el fortalecimiento de la salud y la estimulación de la fuerza física. En el siglo XVI aparecen muchas obras pedagógicas y guías prácticas de gimnasia.

Friedrich Ludwig Jahn, nacido en Alemania en 1778 es considerado el padre de la gimnasia moderna. Fue uno de los pioneros del movimiento de gimnasia porque estableció las bases y las reglas para el ejercicio en grupo, dando lugar al nacimiento de los principios de gimnasia organizados. Sostenía la idea de que la efectividad de un profesor de gimnasia se relaciona con el saber y el hacer. El Sr. Jahn crea el primer gimnasio, este espacio consistía en un amplio perímetro con diferentes obstáculos como correr por pistas rectas o hacer saltos en caballetes, entre otros.

Alrededor de 1814 muchas otras ciudades comienzan a fundar sus propios gimnasios. Desde allí el movimiento gimnástico fue acrecentándose en toda Alemania con una carga ideológica política. Los gimnastas realizaban reuniones, que fueron sumando

poco a poco adeptos, pero también personas que estaban en contra. Por tal motivo se generan graves disputas y esto lleva al estado a tomar el control de todas las actividades desarrolladas en los gimnasios al aire libre a través de la vigilancia por parte de gendarmería y en 1819 se decide encarcelar a Jahn por traición y por llevar a cabo actividades secretas. Debido a estas drásticas medidas por un lado comienzan a organizarse actividades en lugares cerrados y particulares, se crean diversas técnicas que se adaptan a estos nuevos espacios. Y por otro muchos gimnastas deciden emigrar hacia países cercanos para poder continuar con las prácticas gimnásticas en forma libre, iniciándose de esta forma una expansión por toda Europa. Esta prohibición finaliza en 1842.

Lentamente la gimnasia como manifestación deportiva se va extendiendo a todo el mundo, alcanzando en primer lugar a la mayoría de los países europeos para luego comenzar a organizarse en América. Al concluir la II Guerra Mundial se extiende a muchísimos países de los distintos continentes.

2.1. Federación Internacional de Gimnasia

Fue fundada en Bélgica en 1881, es el organismo internacional encargado de dictar las normas y la dirección que debe seguir la gimnasia. En sus inicios buscaba constituir un estamento internacional para el desarrollo de la gimnasia y la vigilancia y control de todas las actividades que se realizaran, tomando el nombre de "Bureau des Fédérations Européennes de Gymnastique". (F.E.G). Según Carretero y García (2003), los acuerdos que se tomaron en este primer encuentro hacen referencia intercambio de información y documentación entre las federaciones, reglamentación de las invitaciones recíprocas, organización de competiciones, prohibición de actuación de gimnastas profesionales en competición y expulsión de federaciones con fines políticos o religiosos.

El primer presidente, Nicolás J. Cuperus, funda en 1881 un movimiento que evita todas las formas de competencia, buscando una gimnasia esencialmente recreativa, didáctica y accesible a todos. Su sucesor, el francés Charles Cazalet, sostiene una perspectiva diferente, y organiza los primeros torneos internacionales, dando así nacimiento a la gimnasia artística competitiva. En 1903 se realizan los primeros campeonatos del Mundo en Bélgica, una ironía para el fundador de la FIG, dado su firme oposición a toda forma de competencia (FIG, 2014).

En 1896 en Atenas se celebran los 1º juegos olímpicos de la era moderna, en la cual la gimnasia es incluida como un deporte más. Participan 18 gimnastas varones, de cinco naciones y se realizaron las siguientes pruebas. Ejercicios individuales en salto de caballo, anillas, barra fija, caballo con arcos, paralelas y trepa de cuerda de 8 metros sólo con brazos. Ejercicios de conjunto en barra fija y paralelas. En 1903 se realiza en Bélgica, el primer torneo internacional, donde sólo participaban hombres, este sería el antecesor a los campeonatos del mundo de la actualidad. En los IV Juegos Olímpicos de Londres en 1908, la FEG participa por primera vez como federación deportiva responsable de esta disciplina. En 1921 se cambia el nombre de la F.E.G. por el de F.I.G. (Federación Internacional de Gimnasia), nombre que permanecerá hasta la actualidad. En 1928 en los Juegos Olímpicos de Holanda las mujeres participan por primera vez en la competición de gimnasia por equipos. En 1934 realizan su primera participación en campeonatos del mundo. En el año 1932 tuvo lugar la primera reunión del Comité Técnico Internacional, que en 1947 se convirtió en la Asamblea Técnica. En los XI Juegos Olímpicos de Berlín en 1936 se incluye la categoría femenina en paralelas asimétricas. Se comienza a dar protagonismo a las gimnastas individuales.

En 1949 se escribe el primer Código de Puntos de gimnasia masculina. Los Juegos Olímpicos de 1952 fueron los primeros en desarrollarse en un gimnasio cubierto, la

gimnasia artística adopta el formato que se utiliza en la actualidad compuesto de seis piezas de aparatos para los hombres y cuatro para las mujeres. En el Campeonato Mundial de 2001 en Bélgica se reemplaza el viejo caballo de bóveda con una nueva mesa de salto.

En 1953 se desarrolla en Rotterdam la primer Gimnastrada, evento en el cual se intenta volver a los valores planteados por Cuperus, hacia una gimnasia no competitiva. En 2004, los juegos se realizan en Atenas donde se modifica el caballete de salto en tamaño y forma.

Gracias a los medios masivos de comunicación y las agencias de publicidad se promueve este deporte en todo el mundo. En los Juegos Olímpicos de 2012 en Londres la gimnasia artística fue el segundo evento más visto, y posee una popularidad mundial junto a figuras como la natación, el baloncesto y el fútbol. La gimnasia ha alcanzado un nivel de ejecución técnica muy complejo, en el cual los movimientos son ejecutados con un alto grado de maestría y virtuosismo, como también eficacia a la hora de realizar las series o rutinas.

Algunos de los motivos por los cuales se logró la evolución lo largo de los años son: incremento en las capacidades físicas de los gimnastas; las gimnastas de la actualidad son más acorde a los requerimientos físicos del deporte, la evolución de los aparatos, pedanas que ofrecen mayor rebote y amortiguan mejor las caídas, barrotes y barras mas elásticas, etc.; la implementación cada vez mayor de aparatos auxiliares que facilitan los aprendizajes de las nuevas técnicas, foso de caída, camas elásticas, tumblineras, etc.; el conocimiento de los entrenadores que ha evolucionado tanto en aspectos físico-técnicos, como en los sistemas de planificación para alcanzar los resultados; la utilización de la tecnología como método de enseñanza de elementos más complejos; la evolución de los métodos de preparación física general y específica; competencias frecuentes con gimnastas de distintos países y niveles promoviendo un mayor intercambio, la mayor difusión a

nivel mundial, la presencia de los medios masivos de comunicación que multiplicaron la cantidad de gimnastas en todo el mundo. (Palmeiro-Pochini, 2008).

3. GIMNASIA ARTISTICA EN ARGENTINA

A mediados del siglo XIX comenzó a practicarse la gimnasia en Argentina. Se la llamaba “ejercicios físicos” con o sin aparatos o gimnasia en grandes aparatos. Los primeros en usar estos ejercicios, fueron los Institutos Militares. Alrededor de 1880, en Buenos Aires, se fundan los primeros clubes en los que se inicia la práctica del deporte. En 1902 empiezan a fundarse otras instituciones compuesta por inmigrantes y por lo general no se permitía el ingreso a los argentinos. En 1913, se invita a los gimnastas del interior para formar un curso para monitores de preparación teórica y práctica. Se propone la Federación de Sociedades de Gimnasia con el nombre de unión Argentina de Gimnasia. (C.A.G., 1950-2003)

La primera competencia internacional de la gimnasia argentina en grandes aparatos se realiza en los años '20 y es organizada por el Club Gimnasia y Esgrima. Al término de la primera Guerra Mundial, el gimnasta italiano Mario Chiveo le da gran impulso a la gimnasia, formando al primer campeón nacional Héctor Tula. Durante esos años, con el objetivo de atraer a jóvenes a la gimnasia, la Dirección de Plazas y Ejercicios Físicos del país promueve la actividad en parques instalando aparatos de hierro para juegos y gimnasia. En 1929, el Parque Centenario, fue semillero de grandes gimnastas. En 1930 se funda la Federación Argentina de Gimnasia (F.A.G.) que en la actualidad se denomina Confederación Argentina de Gimnasia (C.A.G), en donde se integran los clubes y sociedades y sus gimnastas y se comienza a competir con atletas argentinos nativos. En 1944 Gustavo Neumann, se radica en Mendoza uniéndose al Club

Andes Talleres aportando conocimientos en gimnasia artística desde Alemania. (C.A.G., 1950-2003)

La gimnasia argentina tuvo su primera participación a nivel mundial, en los XIV Juegos Olímpicos de Londres 1948 en la categoría masculina solamente. Vicente Caudo inicia gimnasia femenina, aunque con movimientos totalmente masculinos y en los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992 se realiza la primera participación gimnastas mujeres. Gracias a la política deportiva con la creación del ENARD, la gimnasia argentina participa activamente en Sudamericanos, Panamericanos, Copas del Mundo, obteniendo buenos resultados, lo que permite seguir creciendo y trabajando con vista a los próximos XXXI Juegos Olímpicos Rio 2016. (C.A.G., 1950-2003)

3.1. Niveles de Competencia en Argentina

Se ha elaborado un sistema de Niveles que se relacionan con las posibilidades técnicas individuales que debe poseer cada gimnasta para poder participar. Los niveles se dividen en categorías en función de las edades de los gimnastas: Mini (7-8 años), Pre Infantil (9-10 años), Infantil (11-12 años), Juvenil (13-15 años) y Mayores (16 en adelante). (C.A.G., 2000)

Los niveles se distribuyen de la siguiente manera: C1-C2-C3-D que son niveles masivos y de desarrollo. B1-B2 es incluyen aquellos deportistas que se inician en series libres. A1-A2 son los niveles de mayor dificultad e incluyen a los gimnastas de la preselección Nacional que ingresan luego de cumplimentar determinadas pruebas físicas y técnicas. En cada nivel existe una reglamentación de participación de dificultad creciente a medida que se asciende de un nivel a otro. Se busca respetar el desarrollo evolutivo de los participantes para no apurar su proceso de aprendizaje gimnástico. (C.A.G., 2000)

En Argentina los torneos oficiales son los Nacionales Federativos y de Clubes, que se realizan para cada nivel y categoría; y los Torneos Selectivos del nivel A1 que se realizan para conformar los Seleccionados que participarán en los eventos Internacionales. La modalidad de competencia es por equipos, individual y en algunos casos finales por aparatos. (C.A.G., 2000)

4. GIMNASIA ARTÍSTICA EN MENDOZA

El desarrollo gimnástico de nuestra provincia está basado en el Sistema de competencias Nacionales, con participación masiva de gimnastas en Torneos Nacionales en los niveles de base (Nivel D) y desarrollo (Niveles C), y con expresiones aisladas de deportistas que participan en los niveles más altos (Niveles B y A). Desde hace algunos años, Mendoza ha podido contar con representantes en el Preseleccionado Nacional, aunque estos son casos aislados, ya que no existe una política deportiva que facilite la incorporación y mantenimiento de gimnastas en ese nivel. (F.M.G., 2014)

4.1. Gimnasia Artística en Akro's

Akro's es un gimnasio privado dedicado a la enseñanza de la gimnasia artística. Ubicado en Godoy Cruz. Es fundado en noviembre del 2008 por las Licenciadas en Educación física: Patricia Jardel y Patricia Acosta quienes tienen como objetivo formar gimnastas de nivel internacional, proceso que en la formación específica de las gimnastas demanda no menos de 10 años y desde su apertura participa en forma activa en competencias provinciales y nacionales. Desde su inauguración a la fecha el número de gimnastas, en niveles de escuela y en grupos de federadas, se ha ido incrementando.

A partir del año 2009 participa en los niveles B y C logrando que las gimnastas integren el seleccionado mendocino, con varias campeonas y subcampeonas provinciales. En el año 2012 Akro's consigue las copas: Dr. Lorenzo Valent y Prof. Gustavo Neumann. Además obtiene el primer título por equipos en el Torneo Nacional de Clubes en Nivel B1 y una de sus gimnastas obtiene el título de Campeona Argentina en viga en el Torneo Nacional Federativo. En el año 2013 tres de sus gimnastas compiten en uno de los niveles más altos A2, y se consagran subcampeonas argentinas por equipo, lo que les permite clasificar por equipo para participar en el Panamericano de clubes realizado en México. En el 2014 viajan 14 gimnastas al primer torneo Sudamericano de clubes en Perú, obteniendo dos títulos individuales de campeonas sudamericanas. Ese mismo año tres gimnastas participan en la final nacional de los Juegos Evita y se gana por tercera vez consecutiva la Copa Gustavo Neumann; además de nuevamente tener títulos de campeonas y subcampeonas provinciales.

CAPITULO 3:
Expectativas de Autoeficacia

EXPECTATIVAS DE AUTOEFICACIA

La teoría de la autoeficacia es un constructo introducido por Bandura, que nace de la Teoría del Aprendizaje Social. Para la teoría del aprendizaje social, tanto la conducta como otros factores personales y ambientales, actúan como determinantes que están entrelazados. A veces, los factores ambientales presionan poderosamente sobre el comportamiento, otras los factores personales regulan el curso de los fenómenos ambientales y predominan sobre ellos. (Bandura, 1982). Desde esta teoría se explica el funcionamiento psicológico como una interacción recíproca y continua entre ambos

Los procesos simbólicos, vicarios y autorregulatorios juegan un papel predominante en este enfoque. Se resaltan las capacidades autorregulatorias, debido a que las personas pueden ejercer un control sobre su propia conducta, disponiendo de factores ambientales que la inducen, generando apoyos cognoscitivos y produciendo determinadas consecuencias de sus propias acciones (Bandura, 1982). Dentro de estas capacidades autorregulatorias se encuentran las expectativas de autoeficacia.

Para funcionar de forma eficaz, las personas tienen que prever las probables consecuencias de los diversos sucesos y cursos de acción, y regular su conducta de acuerdo con ello. Si carecieran de estas capacidades anticipatorias, se verían obligadas a actuar a ciegas, hasta comprobar la ineficacia o incluso el peligro de su conducta. Los estímulos del medio proporcionan información acerca de los efectos probables de determinadas acciones o sucesos. Al relacionarse unas experiencias con otras, ciertos sucesos que en principio eran neutrales, adquieren un valor predictivo. Después, cuando las personas ya discriminan las relaciones que existen entre las situaciones, las acciones y

los resultados de ellas pueden regular su conducta basándose en esos acontecimientos antecedentes de carácter predictivo. Temen y evitan aquellas cosas que se han asociado con experiencias aversivas; pero aprecian y buscan las que han tenido asociaciones gratas. No se limitan a responder a los estímulos, sino que los interpretan. Los estímulos influyen en la probabilidad de que se efectúen determinadas conductas gracias a su función predictiva y no porque se vinculen automáticamente a las respuestas (Bandura, 1982)

1. DEFINICIÓN DE AUTOEFICACIA

La autoeficacia es el componente fundamental de la teoría cognitiva social. Bandura (1997, citado en Cox, 2009) la define como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. Si una persona cree que tiene el control y el poder de producir determinados resultados estará motivada para tratar de hacer que estos hechos ocurran. El deportista eficaz es un deportista motivado para trabajar intensamente con el propósito de asegurar el éxito porque cree que puede lograrlo. Las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras, influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas. (Bandura, 1999).

Las expectativas de autoeficacia, es decir, los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado; actuarán como un elemento clave en la competencia humana y determinará, en gran medida, la elección de actividades, la motivación, el esfuerzo y la persistencia en las mismas ante las dificultades, así como los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales asociadas. (Bandura 1987, citado en Carrasco Ortiz, Del Barrio Gandara, 2002)

Las personas que construyen una experiencia satisfactoria de eficacia estructuran situaciones que favorecen el éxito y evita colocarse prematuramente en situaciones donde la probabilidad de fracaso sea grande (Bandura, 1999). El que las personas traten, siquiera, de enfrentarse con situaciones difíciles depende de la fuerza de sus convicciones con respecto a su propia eficacia. Cuando las personas se perciben a sí mismas como eficaces, se reducen sus miedos anticipatorios y sus inhibiciones. Las expectativas con respecto a la propia eficacia determinan la cantidad de esfuerzo que se invierte en una conducta y la tenacidad con que ésta se mantiene a pesar de los obstáculos y las experiencias aversivas. Temen y evitan las situaciones amenazantes que se creen incapaces de enfrentar, y se conducen con seguridad cuando se juzgan capaces de enfrentarse con éxito a aquellas situaciones que, en caso contrario, les intimidaría. Cuando las personas persisten en realizar acciones que resultan subjetivamente amenazantes, pero que son relativamente inocuas desde el punto de vista objetivo, obtienen con ello experiencias correctoras que refuerzan aún más su sentimiento de eficacia, con lo que terminan, fácilmente por eliminar sus miedos su conducta defensiva (Bandura, 1982)

Es importante diferenciar el concepto de autoeficacia de otros dos conceptos:

a- Autoconfianza: La autoconfianza tiene que ver con una creencia o grado de seguridad que poseen los individuos sobre la capacidad para ser exitosos en el deporte. Es la creencia de que uno puede desarrollar con éxito una conducta deseada, las expectativas propias juegan un rol crítico en el proceso de cambio de la conducta. Se puede construir a través del trabajo, la práctica y la planificación (Weinberg y Gould, 2010).

Tener autoconfianza es tener una expectativa realista sobre lo que se puede conseguir, se relaciona con lo que los deportistas de forma realista esperan hacer. El nivel de confianza que los deportistas tiene sobre ellos mismos, sobre sus posibilidades de conseguir resolver diferentes situaciones de su deporte, afecta a los niveles motivacionales,

al gasto energéticos, a las emociones y pensamientos positivos, a la habilidad de concentración, a la capacidad de lucha-esfuerzo, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física y a la probabilidad de lesionarse físicamente. Mucha confianza es igual que poca, ya que cuando existe un exceso de la misma el deportista cree que ya no tiene que seguir esforzándose para conseguir una buena ejecución y entonces puede fracasar. En estas situaciones se sobreestima y subestima al contrario, a la situación, etc. Cuando la autoconfianza es baja es difícil que se esfuerce todo lo que puede, porque todas las variables de la autoconfianza están disminuidas y ello influirá en su rendimiento. Cuando está en su nivel óptimo es cuando las personas establecen metas realistas, basándose en sus propias habilidades. (Balaguer, 1994)

b- Expectativas de resultado: Bandura (1982) define a las expectativas de resultado como la estimación, por parte de una persona, de que una determinada conducta producirá unos ciertos resultados. En cambio la expectativa de autoeficacia es la convicción de que uno puede efectuar, con éxito la conducta necesaria para producir esos resultados. Realiza esta distinción porque puede ocurrir que un individuo crea que un cierto curso de acción va a producir unos ciertos resultados, pero dude de poder realizar las acciones correspondientes. La expectativa de resultado es la creencia de que un determinado comportamiento irá seguido de unas determinadas consecuencias.

2. FUENTES DE INFORMACIÓN

Las expectativas de eficacia personal se basan en diferentes fuentes de información, es decir que el deportista recibe información procedente de cuatro fuentes:

2.1. Logros de Ejecución:

Son las que se basan en las propias experiencias personales, por ellos proporcionan la fuente de información más fiable de expectativas de autoeficacia. Los éxitos aumentan las expectativas de dominio, los fracasos repetidos las disminuyen. Cuando se desarrollan expectativas de eficacia fuertes mediante éxitos repetidos, el impacto negativo de los fallos ocasionales tiende a reducirse. Estos fallos ocasionales pueden fortalecer, incluso, la persistencia auto-motivada, al proporcionar la experiencia de que incluso los obstáculos más difíciles pueden superarse mediante un esfuerzo sostenido. (Bandura, 1982)

Las experiencias de dominio aportan la prueba más auténtica de si uno puede reunir o no todo lo que se requiere para lograr éxito. Conllevan la adquisición de instrumentos cognitivos, conductuales y auto-reguladores para crear y ejecutar los apropiados cursos de acción necesarios para manejar las circunstancias continuamente cambiantes de la vida. Un sentido resistente de eficacia requiere experiencia en la superación de obstáculos mediante el esfuerzo perseverante. Algunas dificultades en los logros humanos sirven para aprender que el éxito requiere normalmente un esfuerzo sostenido. Una vez que las personas se convencen de que cuentan con lo necesario para alcanzar el éxito, perseveran ante la adversidad y se recuperan rápidamente de los reveses. (Bandura, 1999).

2.2. Experiencias Vicarias:

Observar a las personas similares a uno alcanzar el éxito tras esfuerzos perseverantes aumenta las creencias del observador en relación a que él también posee las capacidades necesarias para dominar actividades comparables. El fracaso ajeno a pesar de los esfuerzos, reduce los juicios de los observadores sobre su propia eficacia y mina su

nivel de motivación. El impacto del modelado sobre las creencias de eficacia personal está fuertemente influido por la similitud percibida con los modelos. Cuanto mayor sea la similitud asumida, más persuasivos son los éxitos y los fracasos de los modelos. Las personas buscan modelos competentes que posean las competencias a las que aspiran. A través de su conducta y modos de pensamiento expresados, los modelos hábiles transmiten conocimiento y enseñan a los observadores destrezas y estrategias efectivas para manejar las demandas ambientales. (Bandura, 1999)

Bandura (1982) destaca que el hecho de ver que otros efectúan actividades amenazadoras sin consecuencias adversas, puede dar lugar a que los observadores se creen la expectativa de que ellos también lo conseguirán, en último término si aumentan sus esfuerzos y persisten en ellos. Las acciones de los demás adquieren valor predictivo porque se correlacionan con determinadas consecuencias. Algunas personas son más influenciables que otras por los modelos que guían sus conductas; además no todos los modelos son igual de eficaces para provocar la conducta de la que dan ejemplo. La tendencia a responder a las señales de los modelos está muy determinada por tres factores: las características de los modelos, los atributos de los observadores y las consecuencias de respuesta asociadas a la conducta de imitación.

Los modelos que ocupan una posición alta o tienen mucha competencia o poder, son más eficaces para provocar una conducta similar en otros que los que ocupan una posición baja. Un modelo atractivo o con prestigio puede inducir a una persona a tratar de seguir un cierto curso de acción, pero si la conducta demuestra ser insatisfactoria, se descartará y disminuirá la influencia futura del modelo (Bandura, 1982)

2.3. Persuasión Verbal:

Para Bandura (1999) la persuasión social constituye el tercer modo de fortalecer las creencias de las personas en relación a su capacidad para alcanzar el éxito. Las personas a quienes se persuade verbalmente de que poseen las capacidades para dominar determinadas actividades tienden a movilizar más esfuerzo y a sostenerlo durante más tiempo que cuando dudan de sí mismas y cuando piensan en sus deficiencias personales ante los problemas. Es más difícil infundir creencias altas de eficacia personal que debilitarlas mediante la persuasión social exclusivamente. Los empujes utópicos se desconfirman rápidamente mediante resultados decepcionantes ante los propios esfuerzos. Pero las personas que han sido persuadidas de no poseer dichas capacidades tienden a evitar las actividades retadoras que pudieran cultivar las potencialidades, y abandonan rápidamente cualquier esfuerzo ante las dificultades.

Mediante la persuasión verbal las personas pueden llegar a creer que pueden afrontar con éxito las situaciones que les han abrumado en otro momento. Pero las expectativas de autoeficacia que se inducen con este procedimiento, tienden a ser débiles y de corta vida. Cuando los sujetos se enfrentan a amenazas penosas y han fracasado al enfrentarse con ellas, las expectativas de éxito inducidas por sugestión, se extinguirán rápidamente ante las experiencias desconfirmatorias. (Bandura, 1982)

2.4. Excitación Emocional:

Las personas se basan, en parte, en su estado de excitación fisiológica, para juzgar su ansiedad y vulnerabilidad a la tensión. La excitación alta normalmente debilita la ejecución, por lo que las personas son más propensas a crearse expectativas de éxito

cuando no están bloqueadas por una excitación aversiva, y les ocurre lo contrario cuando están tensas, temblorosas y visceralmente agitadas. (Bandura, 1982)

Bandura (1999) sostiene que las personas responden parcialmente a sus estados psicológicos y emocionales al juzgar sus capacidades. Interpretan sus reacciones de estrés y tensión como señales de vulnerabilidad ante una ejecución pobre. En las actividades que implican fuerza y persistencia, las personas juzgan su fatiga, dolores y molestias como señales de debilidad física. El estado de ánimo también influye sobre los juicios que las personas hacen de su eficacia personal. El estado de ánimo positivo fomenta la auto-eficacia percibida; el estado de ánimo negativo la reduce. La intensidad absoluta de las reacciones emocionales o físicas no es tan importante como el modo en que son percibidas e interpretadas. Los indicadores psicológicos de la eficacia desempeñan un rol influyente en el funcionamiento de la salud y en actividades que requieren esfuerzo físico y persistencia.

2.5. Circunstancias Situacionales:

Estas también afectan a las expectativas de eficacia. Algunas situaciones requieren acciones más difíciles que otras, o presentan un mayor riesgo de provocar las consecuencias temidas, y las expectativas de éxito variarán de acuerdo a ello. (Bandura, 1982)

3. DIMENSIONES

Las expectativas varían en diversas dimensiones que tienen implicaciones importantes para el rendimiento.

a- Magnitud: Cuando se ordenan las tareas según un nivel de dificultad, las expectativas de eficacia de algunos individuos se limitarán a las tareas más simples. Las de otros se extenderán hasta las relativamente difíciles, y habrá otros que esperen ser eficaces incluso en las acciones más difíciles. (Bandura, 1982). Se relaciona con los logros de ejecución esperados por el individuo.

b- Generalidad: Algunas clases de experiencias sólo crean expectativas limitadas de dominio, otras inculcan un sentido de eficacia más generalizado (Bandura, 1982). Se refiere al número de dominios en los que la persona se considera eficaz.

c- Fuerza: Los débiles se extinguen con facilidad cuando se enfrentan a experiencias disconfirmatorias, mientras que los individuos que poseen expectativas fuertes de dominio personal perseverarán en sus esfuerzos a pesar de las experiencias disuasorias. (Bandura, 1982). Determina la certeza con la que un individuo espera conseguir éxito.

4. PROCESOS ACTIVADOS POR LA AUTOEFICACIA

Según Bandura (1999) las creencias de eficacia regulan el funcionamiento humano mediante cuatro procesos fundamentales. Estos operan habitualmente de forma conjunta, en la regulación continua del funcionamiento humano.

4.1. Procesos Cognitivos

Para Locke y Lathan (1990, citado en Bandura, 1999) gran parte de la conducta humana, que persigue una finalidad, se regula mediante el pensamiento anticipador que incluye los objetivos deseados. El establecimiento de objetivos personales está influido por las auto-estimaciones de las capacidades. Cuanto más fuerte sea la auto-eficacia percibida,

más retadores son los objetivos que se establecen las personas y más firme es su compromiso para alcanzarlos.

Una función importante del pensamiento es capacitar a las personas para predecir sucesos y desarrollar las formas para controlar aquellos sucesos que influyen sobre sus vidas. Tales destrezas de resolución de problemas requieren un procesamiento cognitivo efectivo de la información que contiene muchas complejidades y ambigüedades. Al aprender las reglas de predicción y regulación, las personas deben recurrir a su conocimiento para construir opciones, para sopesar e integrar los factores predictivos, para probar y revisar sus juicios a merced de los resultados inmediatos y distales de sus acciones y para recordar que factores han probado y como han funcionado. (Bandura, 1999)

Muchos cursos de acción se organizan inicialmente en el pensamiento. Las creencias de las personas en su eficacia modelan los tipos de escenario anticipadores que construyen y ensayan. Las personas con un alto sentido de eficacia visualizan los escenarios de éxito que aportan pautas y apoyos positivos para la ejecución. Mantenerse orientado en la tarea requiere una fuerte sensación de eficacia cuando se presentan demandas situacionales que presionan o fracasos y reveses que tienen importantes repercusiones personales y sociales. Aquellas personas que mantienen un sentido de eficacia firme se establecen en metas y usan un buen pensamiento analítico, que se refleja en los logros de la ejecución. (Bandura, 1999)

4.2. Procesos Motivacionales

Bandura (1999) plantea que la mayoría de la motivación humana se genera cognitivamente. Las personas se motivan a sí mismas y dirigen sus acciones anticipadamente mediante el ejercicio del pensamiento anticipador. Elaboran creencias

sobre lo que pueden hacer. Anticipan los resultados probables o acciones futuras. Establecen objetivos para sí mismas y planifican cursos de acción destinados a hacer realidad los futuros que predicen. Movilizan los recursos a voluntad y el nivel de esfuerzo necesario para alcanzar el éxito.

Existen diferentes formas de motivadores cognitivos, alrededor de los que se han elaborado distintas teorías (de la atribución, del valor de expectancia de las metas):

a- Atribuciones causales: Las creencias de eficacia influyen sobre las atribuciones causales. Las personas que se consideran a sí mismas como altamente eficaces atribuyen sus fracasos al esfuerzo insuficiente o a las condiciones situacionales adversas, mientras que aquellas que se consideran ineficaces tienden a atribuir sus fracasos a su escasa habilidad.

b- Expectativas de resultados: En la teoría de expectancia, la motivación está regulada por la expectativa de que un determinado curso de acción producirá ciertos resultados y el valor concedido a dichos resultados. Pero las personas actúan en base a sus creencias sobre lo que puede hacer y sobre los posibles resultados de la ejecución. Por lo tanto la motivadora influencia de las expectativas de resultados está en parte gobernada por las creencias de eficacia.

c- Metas cognitivas: La motivación basada en metas o en estándares personales está gobernada por tres tipos de auto-influencia. Incluyen reacciones de auto-satisfacción y auto-insatisfacción ante la ejecución personal, ante la eficacia percibida para el logro de las metas y ante el reajuste de las metas personales basándose en los propios progresos. Las creencias de auto-eficacia contribuyen a la motivación en muchas formas: determinan las metas que establecen las personas para sí mismas, la cantidad de esfuerzo que invierten, el tiempo que perseveran ante dificultades y su resistencia a los fracasos. Ante la presencia de obstáculos y fracasos, las personas que desconfían de sus capacidades reducen sus

esfuerzos o los abandonan rápidamente. Implica un proceso de comparación cognitiva de la ejecución percibida con un estándar personal adoptado.

4.3. Procesos afectivos

Las creencias de las personas en sus capacidades de manejo influyen sobre la cantidad de estrés y depresión que experimentan éstas en situaciones amenazadoras o difíciles, así como sobre su nivel de motivación. La auto-eficacia percibida para ejercer control sobre los estresores juega un rol nuclear en la activación de la ansiedad (Bandura, 1991b, citado en Bandura 1999). Las creencias de eficacia influyen sobre la vigilancia en relación a las posibles amenazas y sobre el modo en que son percibidas y procesadas cognitivamente. Las personas que creen que las posibles amenazas no son manejables ven muchos aspectos de su entorno como cargados de ira, meditan sobre sus deficiencias para el manejo, magnifican la gravedad de las posibles amenazas y se preocupan de las cosas que rara vez suceden. Mediante tales pensamientos ineficaces se desaniman y perjudican el funcionamiento (Lazarus & Flokman, 1984; Meichenbaum, 1977; Sarason, 1975, citados en Bandura 1999).

Ejercer control sobre los pensamientos rumiantes y molestos es otra forma mediante la cual las creencias de eficacia regulan la activación de la ansiedad y la depresión. Otro modo en que las creencias de eficacia reducen o eliminan la ansiedad es mediante la aportación de formas efectivas de conducta que convierten los entornos amenazantes en seguros. Cuanto más intensa sea la sensación de eficacia, más propensas son las personas a enfrentarse a situaciones problemáticas que generan estrés y mayor es su éxito logrando modelarlas a su gusto (Bandura, 1999).

4.4. Procesos de selección

Las creencias de la eficacia personal pueden modelar el curso que adoptan las vidas de las personas influyendo sobre los tipos de actividades y entornos que seleccionan para participar. En este proceso, los destinos son modelados por la selección de entornos conocidos por cultivar ciertas potencialidades y estilos de vida. Las personas evitan las actividades y entornos que consideran que exceden a sus capacidades de manejo. Pero asumen actividades retadoras y seleccionan entornos para los que se juzgan capaces de manejar. Mediante las alternativas que escogen, las personas cultivan diferentes competencias, intereses y redes sociales que determinan sus cursos vitales. Cualquier factor que influya sobre la selección de conductas puede influir profundamente sobre la dirección del desarrollo personal (Bandura, 1999).

Las personas que tienen un sentido bajo de eficacia en determinados dominios evitan las tareas difíciles, que consideran como amenazas personales. Sus aspiraciones son bajas y su compromiso débil con las metas que adoptan. Ante las tareas difíciles piensan insistentemente en sus deficiencias personales, los obstáculos que encontrarán y en todo tipo de resultados adversos en lugar de concretarse en el modo de ejecutar la tarea satisfactoriamente. Necesitan mucho tiempo para recuperar su sentido de la eficacia tras los fracasos (Bandura, 1999).

Una fuerte sensación de eficacia potencia los logros humanos y el bienestar personal. Las personas con mucha seguridad en sus capacidades para determinados dominios, se enfocan las tareas difíciles como retos a ser alcanzados y no como una amenaza a ser evitadas. Fomenta la implicación profunda en las actividades. Se imponen metas retadoras y mantienen ante ellas un fuerte compromiso. Aumentan y sostienen sus esfuerzos ante las dificultades. Recuperan rápidamente la sensación de eficacia tras los

fracasos. Atribuyen los fracasos a la insuficiencia de esfuerzos o a la deficiencia de conocimientos y destrezas que son adquiribles. Enfocan las situaciones amenazantes con la seguridad de que pueden ejercer control sobre ellas. Una perspectiva tan eficiente produce logros personales, reduce el estrés y reduce la vulnerabilidad a la depresión (Bandura, 1999).

5. EXPECTATIVAS DE AUTOEFICACIA Y PSICOLOGÍA DEPORTIVA

En el terreno deportivo no es suficiente que el deportista tenga capacidad para conseguir un buen rendimiento en su deporte sino que además también ha de querer conseguirlo y creer que tiene capacidad para ello. La teoría de la autoeficacia estudia como los individuos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia afectan a su motivación y a su conducta. Los deportes competitivos ponen de manifiesto la fragilidad de las autopercepciones de eficacia. Una serie de fracasos continuados que hagan descender la autoeficacia percibida pueden conducir a los deportistas a un descenso brusco de su rendimiento. La estructura del entrenamiento debe ir encaminada hacia tareas que, aun conllevando un reto, sean accesibles y desarrollen la autoeficacia percibida (Balaguer, 1994).

Los sujetos con alta autoeficacia son más resistentes al fracaso, se empeñan más en conseguir el éxito e invierten más tiempo y esfuerzo en el desarrollo de la actividad. Cuando el medio que les rodea refuerza sus acciones, éstos desarrollarán acciones seguras y adecuadas a la situación. Incluso si los deportistas tienen altas expectativas de eficacia y el medio no responde o responde ignorándolos, probablemente éstos actuarán intensificando sus esfuerzos, puede que incluso se revelen contra el medio intentando cambiarlo. Ahora bien, si el medio se resiste y es imposible cambiar probablemente los deportistas abandonen e intenten desarrollar su acción en otro medio. Una elevada autoeficacia es condición necesaria pero no suficiente para una buena ejecución, para que

ésta última se produzca el deportista ha de poseer también la motivación y las habilidades necesarias para realizar la acción. Cuando los deportistas poseen una baja percepción de autoeficacia, dudan de sus propias capacidades, y se dan cuenta de que ni sus esfuerzos ni los de los otros que les rodean tienen efecto sobre los resultados que obtiene, entonces se vuelven apáticos y cada vez están más resignados con las circunstancias. (Balaguer, 1994)

Los entrenadores crean expectativas sobre sus deportistas, algunas veces estas expectativas se generan a partir de la raza de un individuo, su contextura física, el sexo o la condición socioeconómica. Otras veces se utiliza la información del rendimiento del deportista como logros, evaluación de habilidades, comportamientos en la práctica y otras evaluaciones que los entrenadores llevan a cabo. Las expectativas inexactas son inflexibles y conducen a un comportamiento inapropiado por parte del entrenador. La frecuencia y calidad de interacción entre deportista y entrenador, la cantidad y la calidad de instrucción, el tipo y frecuencia de retroalimentación pueden modificarse según tengan mayores o menores expectativas sobre un determinado deportista. Además el comportamiento de los entrenadores afecta el rendimiento de los deportistas desde el punto de vista físico y psicológico, por lo cual la actuación de los jugadores terminará confirmando las expectativas de sus mentores. Pocos entrenadores observan que sus propias conductas y actitudes ayudan a producir ese resultado, sin embargo no todos los deportistas permiten que la conducta o las expectativas del entrenador afecten su rendimiento o sus reacciones psicológicas (Weinberg y Gould, 2010).

Las investigaciones sobre autoeficacia y ejecución tanto de tareas en actividad física como en deporte informan que la relación que se establece entre ambas variables es positiva. Los resultados obtenidos hasta el momento indican que la autoeficacia actúa como un mecanismo cognitivo necesario e importante para explicar la ejecución en el área de la actividad física y el deporte, pero que hace falta seguir investigando su relación con

otras variables como la ansiedad, ya que la autoeficacia por sí sola no pueda dar cuenta de toda la ejecución (Balaguer, 1994).

6. INVESTIGACIONES ACTUALES

Los siguientes autores han investigado la variable de Autoeficacia relacionadas con la actividad deportiva:

-Rodríguez Zalazar, López Perez, Gómez Ardila y Rodríguez Granada (2015) analizaron la activación, el rendimiento y la autoeficacia en 4 golfistas infantiles de Bogotá-Colombia, a través de un programa de entrenamiento en control de las variables en cuestión. Se utilizaron técnicas de respiración y biorretroinformación. Se trabajó con un diseño experimental de caso único de línea de base múltiple entre sujetos y los resultados obtenidos arrojan la existencia de efectividad de la intervención en las variables estudiadas en tres de los cuatro sujetos estudiados. Luego de la aplicación del programa se obtuvo una mejora significativa en el rendimiento deportivo de todos los participantes. También se obtuvo un cambio positivo en la percepción de eficacia en tres de los cuatro sujetos durante la fase de intervención respecto de la fase de línea base. Se concluye que cuando los deportistas experimentan situaciones de éxito su autoeficacia tiende a aumentar.

-Velazquez Buendía, Hernández Alvarez, Garoz Puerta y Martinez Gorroño (2015) investigaron las relaciones entre frecuencia de actividad física, percepción de autoeficacia motriz y satisfacción con la clase y con el profesorado de educación física en 2017 adolescentes en España y 1119 en Brasil. Llegaron a la conclusión de que la autoeficacia motriz es el factor con mayor poder explicativo de la frecuencia de la actividad física. Además se evaluaron las diferencias entre las dos culturas participantes. La población española tiene una mayor percepción de autoeficacia motriz que la brasileña. Los adolescentes españoles presentan una disminución progresiva de esta misma variable

según aumenta la edad. Entre los participantes brasileños no se observa una variación significativa con respecto a los diferentes grupos etarios.

- J. Rubio, Pujals, de la Vega, Aguado y Hernández, (2014) buscaron comprobar en qué medida la autoeficacia se relaciona con las lesiones por parte de 245 deportistas de diferentes federaciones deportivas de Madrid, España; y si dicha relación se ve mediada por estrategias de afrontamiento que éstos utilizan. Los resultados obtenidos muestran que la autoeficacia no se relaciona directamente con el número de lesiones padecidas. Varias de las estrategias de afrontamiento recogidas, tampoco muestran ninguna relación con el número de lesiones, ni con la autoeficacia. A excepción Calma Emocional y Conducta de Riesgo. La relación entre el número de lesiones deportivas y autoeficacia es mediada también por estas dos estrategias. La autoeficacia se relaciona con el número de lesiones a través de las estrategias de afrontamiento que los deportistas manifiestan cuando se enfrentan a situaciones de estrés; y puede inducir a un tipo de estrategias impulsoras de conductas de riesgo como lo contrario. Por lo tanto no puede afirmarse que la autoeficacia sea un factor protector o de riesgo para las lesiones.

- Reigal, Videra y Gil (2014) estudiaron las relaciones entre ejercicio físico, autoeficacia general y satisfacción de vida. Se trabajó con 2.079 estudiantes adolescentes, entre 14 y 17 años, de un bachillerato de Málaga, España. Se concluye que existe una correlación positiva entre autoeficacia general y satisfacción de vida y que los sujetos más activos tienen mayores niveles de ambas variables. Existen diferencias significativas en la percepción de autoeficacia en función de la frecuencia de práctica semanal y el contexto social en el que la desarrollan, como por ejemplo los que lo hacen actividad en equipo tienen una percepción de eficacia personal mayor que los que no y los que practican actividad con mayor frecuencia semanal también cuentan con mayor percepción de autoeficacia.

-Reigal Garrido, Videra García, Martín Tamayo y Juárez Ruiz de Mier (2013) trabajaron con una muestra de 1588 adolescentes, entre 14 y 16 de Málaga, España, de los cuales el 59% practica actividad física regularmente. Se pudo observar en este estudio que la relación que se establece entre la práctica de actividad física con el autoconcepto físico y la autoeficacia general se produce de manera bidireccional, ya que el ejercicio puede favorecerse si las percepciones tanto de autoconcepto como de autoeficacia son positivas y por otro lado el ejercicio frecuente puede generar un aumento en las dos variables anteriormente mencionadas.

-Campos Salazar y Solera Herrera (2013) intentaron comprobar si existe, entre el nivel de autoeficacia y la cantidad de actividad física al comenzar un curso de actividad deportiva, una relación significativa.; buscaron determinar si existe un efecto significativo en cuanto a nivel de autoeficacia de actividades física y deportivas para realizar ejercicio y no abandonar; y además intentaron evaluar si los cambios en autoeficacia se ven influidos por género o tipo de actividad física. Los participantes fueron 211 estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Los resultados demostraron que a mayor nivel de actividad física los niveles de autoeficacia para son mayores (relación positiva entre nivel de actividad física y autoeficacia). Los estudiantes de este curso presentaron mayores niveles de autoeficacia que los que se matricularon en cursos de deportes. Los varones presentan mayores niveles de autoeficacia para hacer ejercicio y no abandonarlo. Los participantes obtuvieron un aumento significativo de la autoeficacia para no dejar de hacer ejercicio.

- Gutiérrez Vargas J., Gutiérrez Vargas R. y Ureña Bonilla (2013) intentaron relacionar autoeficacia, ansiedad precompetitiva, sensación de fluir en 28 participantes del torneo internacional de balonmano, en Colombia, los jugadores pertenecen a la selección nacional masculina y femenina de Costa Rica. Manifestaron altos niveles de autoeficacia y baja ansiedad somática. La ansiedad en hombres fue significativamente menor que en las mujeres y evidencian un puntaje superior en autoeficacia. No hubieron correlaciones

significativas entre autoeficacia y sensación de fluir, pero si entre sensación de fluir y ansiedad somática.

-Jauregui Ulloa et al. (2013) examinaron niveles de autoeficacia en 66 niños de México con obesidad y sobrepeso, que participaron de un programa de actividad física, de los cuales sólo 20 niños finalizaron el mismo. La muestra se dividió en dos grupos uno que trabajó con su familia y el otro no, ambos con antecedentes familiares de obesidad. Los datos indicaron que la intervención del programa mejoró los niveles de autoeficacia, ya que en la evaluación posterior estos niveles fueron significativamente mayor que en la diagnóstica, por ello puede decirse que se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en la pre y la post intervención.

-Cantón Chirivella y Checa Esquivá (2012) tuvieron como objetivo evaluar la relación entre atribuciones, percepción de autoeficacia y emociones que se experimentan en una competición. Los participantes del estudio fueron 60 deportistas de fútbol y Karate. Se encontraron diferencias significativas en la experimentación de emociones positivas en función de las atribuciones realizadas. También se halló en el estudio una correlación positiva entre emociones agradables y autoeficacia y una correlación negativa entre experimentación de emociones desagradables de arousal alto (ira y miedo) y autoeficacia percibida. Además se obtuvieron medias muy similares de todas las emociones tanto en hombres como en mujeres, no encontrándose diferencias estadísticamente significativas y con respecto a la modalidad deportiva, los futbolistas puntúan más alto en todas las emociones, observándose diferencias significativas en afecto negativo de arousal alto y en afecto negativo de arousal bajo.

-Leo Marcos, García Calvo, Parejo González, Sánchez Miguel y Sánchez Oliva (2010) examinaron las relaciones entre autoeficacia, cohesión, eficacia percibida, expectativas de éxito, eficacia colectiva y rendimiento. Trabajaron con una muestra de 61 jugadores de

baloncesto de categoría cadete masculina de España. Las puntuaciones medias de los factores que miden la cohesión poseen valores similares (elevados) al igual que las expectativas de éxito, el rendimiento y los diferentes tipos de eficacia, excepto en el caso de la eficacia percibida por el entrenador, que es menor. La cohesión a la tarea y la cohesión social se relacionan positivamente con la eficacia colectiva, la eficacia percibida por los compañeros, las expectativas de éxito y el rendimiento. La autoeficacia sólo se relaciona positivamente con la cohesión a la tarea y la eficacia percibida por el entrenador.

-Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez (2009) estudiaron la relación de la autoeficacia relacionada con indicadores de rendimiento y participación deportiva en 187 jugadores de baloncesto de categoría cadete, de Murcia, España. Llegaron a la conclusión de que aquellos jugadores de baloncesto que tuvieron un mayor rendimiento deportivo y una mayor participación deportiva, fueron aquellos con mayores niveles de autoeficacia.

-Guillén Rojas (2007) expuso como influyen en el rendimiento de los sujetos, en diferentes deportes, las implicaciones psicológicas y conductuales de la autoeficacia. Dentro de sus conclusiones se resalta que el desempeño de un deportista tiende a mejorar y pueden generalizarse los sentimientos positivos de sí mismo, cuando los niveles de percepción de autoeficacia son mayores. Además las ejecuciones pueden verse influenciadas por las interpretaciones que cada sujeto realiza sobre los acontecimientos, es por ello que una baja percepción de autoeficacia conducirá a pobres resultados en cuanto a rendimiento.

-Carrasco Ortiz y del Barrio Gándara (2002) investigaron la percepción de autoeficacia en distintos ámbitos de la vida de un niño, como el escolar, el social, el lúdico y el autocontrol. Se trabajó con 543 niños de Andalucía en España, entre 8 y 15 años. Se pudo observar que los chicos tienen mayor nivel de autoeficacia que las chicas, que las personas de mayor edad tienen menos autoeficacia que los de menor edad y que en la adolescencia existe un descenso de la autoeficacia.

CAPITULO 4:

Ansiedad

ANSIEDAD

La ansiedad es una variable de gran importancia para el deportista. El conocer el nivel de ansiedad óptima de un individuo que realiza cualquier tipo de deporte, el descubrir en qué forma los factores personales y situacionales influyen sobre la ansiedad, el reconocer los signos del aumento de la ansiedad en deportistas, el adecuar el entrenamiento, el desarrollar la confianza y las percepciones de control en los participantes para ayudarlos a afrontar el aumento de la ansiedad y el estrés son factores que pueden contribuir a que el deportista logre un óptimo rendimiento.

Es indispensable reconocer si el nivel de ansiedad del deportista debe aumentarse, reducirse o mantenerse, ya que en determinados momentos, estos niveles necesitan reducirse, mantenerse o facilitarse dependiendo de cada individuo y de la situación deportiva específica. Para ello es necesario conocer diferentes aspectos de la ansiedad y cómo esta puede afectar al deportista y a su rendimiento deportivo.

1. DEFINICIÓN DE ANSIEDAD

Desde la teoría clásica de la activación, la ansiedad es considerada simplemente como un punto en el continuo de la activación, como por ejemplo algunos autores sugieren que la ansiedad es la reacción emocional displacentera de la activación y por ello se la puede considerar una emoción. Todas las conductas emocionales, sean negativas o positivas, se caracterizan por ir acompañadas de una elevación en la activación general del sistema nervioso (arousal). Pero el factor fisiológico no es el único que caracteriza a las emociones y por tanto no debemos identificarlas con él. Las emociones comprenden, al

menos, tres aspectos bien diferenciados: la experiencia subjetiva de la misma, la conducta motora que la caracteriza y la neurofisiología. (Balaguer,1994)

Lazarus (2000, citado en Cox, 2009) define la ansiedad como un tipo de emoción. Como el hecho de enfrenarse a una amenaza existencial, incierta. Este autor considera la emoción como la reacción psicofisiológica organizada de relaciones en curso con un ambiente, que generalmente pero no siempre implican relaciones interpersonales. La ansiedad ocurre luego de una evaluación de los recursos con lo que se cuenta para enfrentarla. Puede tener un impacto considerable en el desempeño del deportista porque es una emoción que emerge como respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación ambiental como la competencia. La ansiedad ocurre como una respuesta momentánea hacia algo, en cambio un estado de ánimo dura más y puede persistir.

1.1. Ansiedad Multidimensional

La ansiedad es multidimensional en dos formas diferentes. Por un lado como todas las demás emociones, la ansiedad posee tanto un componente de rasgo y uno de estado. El componente de rasgo es como una disposición de la personalidad, mientras que el de estado es una respuesta específica. Por otro lado se cree que la ansiedad posee componentes cognitivos y somáticos. La ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad y la ansiedad somática es el componente físico. La teoría de la ansiedad multidimensional ha precipitado el desarrollo de inventarios de ansiedad que miden tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado, así como la ansiedad cognitiva y la somática. Se cree que tanto la ansiedad estado como la ansiedad rasgo posee componente cognitivos y somáticos. (Cox, 2009).

1.1.1 Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

Spielberger (1972, 1966, citado en Balaguer, 1994) define la ansiedad como un proceso con la siguiente secuencia: estrés, percepción de peligro (amenaza) y reacción de ansiedad estado. Describe dos componentes de la ansiedad: estado y rasgo.

La **ANSIEDAD ESTADO** es una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello a una elevada activación del organismo. Es una emoción negativa que varía a lo largo de un continuo donde la ausencia de la misma se traducirá en calma y serenidad, su elevación moderada en sentimientos de tensión y aprensión, y que en su extremo superior se manifestaría por intensos sentimientos de miedo, pensamientos catastróficos y comportamientos desorganizados de pánico. Los cambios fisiológicos asociados al incremento de ansiedad estado incluyen elevación de la tasa cardíaca y de la presión sanguínea, respiración intensa y rápida, dilatación de las pupilas, entre otras. Además se puede producir la contracción de algunos músculos preparando al cuerpo del sujeto para una acción rápida y vigorosa. Cuando un estímulo o situación es valorada como amenazante se evoca un estado de ansiedad, la intensidad de reacción será proporcional a la cantidad de amenaza que la situación posea para el individuo, el estado de ansiedad se mantendrá elevado hasta que la valoración de la situación como amenazante sea alterada por un afrontamiento eficaz u operaciones defensivas. Si la persona se ve inundada por la ansiedad estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional displacentero, e influir en el proceso psicofisiológico de tal manera que se modifique la percepción de la situación. De esta forma y en la medida en que los mecanismos de defensa tengan éxito, las circunstancias se verán como menos amenazantes y se producirá una reducción del estado de ansiedad.

La **ANSIEDAD RASGO** es una disposición de personalidad, tendencia o rasgo a percibir ciertas situaciones como amenazantes y a responder a ellas con niveles elevados de ansiedad estado. La ansiedad rasgo no puede manifestarse directamente en el comportamiento y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta elevaciones en su ansiedad estado. Aquellas personas que poseen un alto grado de ansiedad rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestas a sufrir ansiedad estado de forma más frecuente o con mayor intensidad.

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado de una persona. Las investigaciones han demostrado sistemáticamente que las personas que obtienen una puntuación alta en las mediciones de la ansiedad rasgo también experimentan más ansiedad estado en situaciones muy competitivas y de evaluación. Sin embargo, no es una relación perfecta. Un deportista con elevada ansiedad rasgo puede tener mucha experiencia en una situación particular y, por lo tanto, no percibirla como una amenaza, con su consiguiente nivel elevado de ansiedad estado. En forma similar, una persona con elevado nivel de ansiedad rasgo puede adquirir habilidades de afrontamiento para reducir la ansiedad estado que experimenta en situaciones de evaluación. Sin embargo, en términos generales, conocer el nivel de ansiedad rasgo de una persona por lo general es útil para anticipar su reacción ante situaciones amenazadoras, de competición o de evaluación. (Weinberg, 1996, citado en Weinberg y Gould, 2010)

1.1.2 Ansiedad Cognitiva y Somática

Para Weinberg y Gould (1996, citado en Cox, 2009) la ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionados con la activación y arousal del organismo. Distinguen dos componentes de la ansiedad: ansiedad cognitiva y ansiedad somática.

La ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad causado por elementos como el miedo a la evaluación social negativa, al fracaso y a la pérdida de autoestima. Se relaciona con el nivel de preocupación o con los pensamientos negativos que tiene una persona.

La ansiedad somática es el componente físico de la ansiedad y refleja la percepción de estas respuestas fisiológicas como un aumento en el ritmo cardíaco, la respiración y la tensión muscular.

1.2. Ansiedad Competitiva

El estudio de las diferencias individuales en las respuestas de ansiedad que generan las situaciones deportivas y la relación de la ansiedad con la ejecución deportiva, es uno de los más importantes campos de la psicología del deporte. Para Martens (citado en Balaguer, 1994) el proceso competitivo está formado por los siguientes elementos: la situación competitiva objetiva (estímulos objetivos del proceso competitivo), la situación competitiva subjetiva (es el resultado de cómo la persona percibe, acepta y valora la situación competitiva objetiva), las respuestas (forma en que la persona responde a la situación competitiva objetiva) y las consecuencias (son frecuentemente entendidas en términos de éxito o fracaso).

El proceso competitivo es una situación potencialmente amenazante que a la mayoría de las personas les genera emociones de ansiedad debido a las características de la misma. En primer lugar se trata de un hecho irrepitable, irreparable y efímero. Irrepitable porque aunque en la vida de un deportista pueden darse muchas situaciones de competición, puede ser que se esté jugando el esfuerzo de meses o años en esa competición en concreto. Irreparable porque en unos segundos, minutos y horas al deportista tiene que demostrar lo que sabe hacer sin que se pueda volver atrás o repetir la

actuación. Efímero porque normalmente el esfuerzo de hora en el entrenamiento es enorme comparado con el breve momento que se tiene para demostrar el producto. En segundo lugar se trata de un hecho que no depende sólo del deportista, sino que hay múltiples factores que influyen en el resultado como su estado emocional y físico, las condiciones ambientales, los jueces, los oponentes, etc. Una de las características que hacen ansiógenas las situaciones es que no sean controlables por uno mismo, así como que existan diferentes factores sobre los que no puede actuar que están determinando decisivamente la actuación. En tercer lugar, es que al deportista se le está pidiendo que se el mejor. En cuarto lugar está la amenaza del daño físico o de las lesiones. Por último en la competición lo que interesa son los resultados y el buen rendimiento. (Balaguer, 1994).

2. ANSIEDAD, ACTIVACIÓN Y ESTRÉS

2.1. Ansiedad y Activación

Un hecho a tener en cuenta es que en la mayoría de las investigaciones no está clara la terminología utilizada respecto a los conceptos de ansiedad y activación. La activación es un producto de la interacción entre condiciones ambientales y condiciones internas del organismo. Refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del Sistema Nervioso Central o del Sistema Nervioso Vegetativo. Su intensidad varía desde el sueño profundo, la falta completa de activación hasta la activación absoluta; cuando una persona esta sobreactivada tanto mental como físicamente y presentan un aumento en de la frecuencia cardíaca, la respiración y la sudoración. Mientras que el concepto de ansiedad suele referirse a un estado emocional negativo caracterizado por sentimientos de tensión y nerviosismo, por pensamientos molestos y preocupaciones. (Balaguer, 1994)

Ambas están íntimamente relacionadas, ya que la ansiedad puede considerarse como el impacto emocional de la activación. Siempre que se produce una conducta manifiesta esta va acompañada de un determinado nivel de activación. De todas maneras puede que el organismo esté activado sin que exista una conducta manifiesta. Pero las relaciones entre ansiedad y activación no están del todo claras. Desde la teoría clásica de la activación, la ansiedad es un punto en el continuo de activación. Otros autores consideran que el concepto de ansiedad es más amplio que el de activación, ya que la activación es puramente fisiológica y se refiere a la dimensión de intensidad de la conducta, mientras que la ansiedad es un patrón de conductas complejo con sentimientos subjetivos de tensión que va acompañado de actividad fisiológica (García-Merita, Miquel & Fuentes, 1991, citado en Balaguer, 1994)

2.2. Ansiedad y Estrés

Selye (1983, citado en Cox, 2009) define al estrés como la respuesta no específica del cuerpo hacia cualquier demanda que se le requiera. Es decir que cuando se estimula, el cuerpo se encuentra bajo estrés sin importar si la causa es algo negativo como el enojo o algo positivo como la alegría. Estableció dos tipos distintos de estrés, el estrés bueno o eutrés y el estrés malo o distrés. Si ocurre un desequilibrio entre una situación potencialmente estresante y el individuo percibe que no tiene los recursos para enfrentarla, el resultado será la respuesta de estrés que se define como como distrés o ansiedad estado. El distrés o la activación no son conceptos idénticos, pero se considera que ambos están relacionados. Un alto nivel de distrés o ansiedad estado se asocia con un aumento de activación fisiológica. La estrategia más común para reducir e los efectos debilitantes de la respuesta del estrés es reducir el grado de activación mediante la relajación.

Martens (1977, citado en Balaguer, 1994) se refiere al estrés como un proceso completo que está asociado con la ocurrencia de un estado de ansiedad y no solo al estímulo ambiental que elicit la percepción de amenaza. Es un proceso que comprende la percepción de un desequilibrio sustancial entre las demandas objetivas del ambiente y la capacidad de respuesta, bajo condiciones donde el fracaso al afrontarlo se percibe como algo que tendrá importantes consecuencias y a lo que se responde con un incremento de los niveles de ansiedad estado.

3. ANSIEDAD Y RENDIMIENTO

La ansiedad puede afectar la ejecución motora de los deportistas de manera diferente en cada uno de ellos de acuerdo a su nivel de habilidad o eficacia en las actividades que realizan. El aumento en los niveles de ansiedad puede aumentar la tensión muscular, la coordinación y producir fatiga; provocar cambios en la atención, concentración y localización visual; puede llegar a una reducción tal del campo atencional en donde sólo se tengan en cuenta aspectos irrelevantes, disminuyendo la capacidad de examinar visualmente el entorno. Todo ello puede influir negativamente sobre el rendimiento deportivo.

Existen diferentes teorías sobre la ansiedad que pueden ayudar al desempeño del deportista. Hace unos 50 años, los investigadores se concentraron en la teoría del impulso. Durante el último cuarto de siglo, los psicólogos han hallado más convincente la hipótesis de la "U" invertida y, más recientemente, han propuesto algunas variaciones e hipótesis más nuevas, entre otros, los conceptos de la zona individual de funcionamiento óptimo, el fenómeno de catástrofe, la teoría de la reversión y el enfoque de la intensidad y dirección de la angustia. Es importante tener en cuenta que algunos de los términos utilizados, como por ejemplo activación, se utilizan como sinónimos de ansiedad en las diferentes teorías y

que en este capítulo se ha definido ansiedad y su diferencia con otros conceptos relacionados.

3.1. Teoría del Impulso

Esta teoría plantea que a medida que aumenta la activación del individuo, también mejora el rendimiento, por ejemplo cuanto más mentalizado esté el deportista mejor será su rendimiento. El efecto de la ansiedad en un principiante puede ser diferente al efecto en un deportista experto. Los bajos niveles de activación deberían aumentar las posibilidades de buen desempeño en un principiante. A su vez, la experiencia del éxito debería aumentar la autoconfianza. Los deportista experimentados, en cambio, se beneficiarán con un aumento de la activación. (Cox, 2009). Los aumentos de arousal durante la adquisición inicial de destrezas pueden perjudicar la ejecución, pero a medida que la destreza se va aprendiendo mejor, el incremento de arousal facilita la ejecución (Williams, 1991).

3.2. Teoría de la U Invertida

Yerkes y Dodson (1908, citados en Cox, 2009) establecen que la relación entre el desempeño y la ansiedad es curvilínea y no lineal, y que tiene forma de U invertida, esto refleja alto rendimiento con un nivel óptimo de activación y menor rendimiento con un nivel de activación bajo o bien, muy elevado. A medida que aumenta la complejidad de una habilidad, la cantidad de ansiedad necesaria para un rendimiento óptimo disminuye. Se requiere un nivel elevado de ansiedad para el rendimiento óptimo en actividades motoras burdas y es mejor un nivel menor de ansiedad para llevar a cabo tareas motoras delicadas. Cada habilidad deportiva posee su nivel óptimo teórico de ansiedad para el mejor desempeño. El rendimiento es menor cuando la ansiedad es demasiado elevada o demasiado reducida, y es mayor cuando es moderada u óptima. El nivel óptimo para un

principiante debería ser considerablemente menor que el nivel óptimo para un experto que realiza la misma tarea.

Según el arousal aumenta de somnolencia a alerta, hay un progresivo incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal continúa su incremento más allá de la alerta, hasta un estado de alta excitación, hay detrimento progresivo en la ejecución de la tarea. Cuando el arousal aumenta hasta un nivel moderado u óptimo, la selectividad perceptual se incrementa correspondientemente y la ejecución mejora, presumiblemente porque el ejecutor intenta, más duramente o de forma más propicia, eliminar los estímulos de las tareas irrelevantes. El aumento de arousal más allá de este punto provoca un estrechamiento perceptual subsiguiente y un deterioro de la ejecución. El nivel óptimo para una persona difiere con respecto al nivel óptimo de otra persona. Una ejecución pobre puede ser el resultado de que un atleta esté sobreactivado o poco activado. (Williams, 1991)

3.3. Teoría Multidimensional de la Ansiedad de Martens

Según Martens y col. (1990, citado en Cox, 2009) esta teoría se basa en la noción de que la ansiedad es multidimensional por naturaleza, formada por un componente de ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática. Existe una relación lineal negativa entre el estado cognitivo de la ansiedad y el desempeño deportivo. Además existe una relación de U invertida entre la ansiedad somática y el desempeño. La angustia estado cognitiva (preocupación) se relaciona en forma negativa con el rendimiento ya que su aumento reduce una disminución del rendimiento. Pero la teoría anticipa que la angustia estado somática (que tiene manifestaciones fisiológicas) se relaciona con el rendimiento según una "D" invertida, con aumentos en la angustia que facilitan el desempeño hasta un nivel óptimo, más allá del cual la angustia adicional ocasiona la

declinación del rendimiento. Es decir que estos dos componentes de la angustia predicen el desempeño de manera diferente.

3.4. Teoría de la Catástrofe de Fazey

Pone en duda los supuestos básicos de la teoría de la U invertida que postulan que a incrementos pequeños en la ansiedad producen aumentos o reducciones pequeños en el desempeño y que una ansiedad moderada produce un desempeño óptimo. Debido a que plantea que al enfrentarse con estrés debilitante y ansiedad, los deportistas no experimentan pequeñas reducciones en el desempeño, sino reducciones importantes y dramáticas que pueden describirse como catastróficas por naturaleza (Cox, 2009)

El deportista tendrá un mejor rendimiento con un cierto nivel de preocupación, siempre que el nivel de activación fisiológico no llegue a valores demasiado elevados. Si el deportista está preocupado y la angustia cognitiva es elevada, en un determinado momento el aumento de la activación llega a una especie de umbral, apenas por encima del punto del nivel óptimo de activación, y después se produce una rápida declinación del rendimiento, es decir, sobreviene la "catástrofe." Por ende, la activación fisiológica (es decir, la angustia somática) puede tener efectos notoriamente diferentes sobre el rendimiento, según el nivel de angustia cognitiva que la persona esté experimentando (Weinberg y Gould, 2010)

3.5. Teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo de Hanin

Fue desarrollada por Hanin (1989, citado por Cox, 2009). Postula que el nivel óptimo de ansiedad estado para un deportista podría ser muy diferente del que es óptimo para otro. Si puede determinarse la ansiedad estado de precomienzo óptima de un deportista, será posible ayudarlo a lograr ese nivel ideal a través de técnicas de control de

la activación. La zona individual de funcionamiento óptimo se define como el nivel óptimo de ansiedad de estado precomienzo del individuo, más o menos el 0,5 de la desviación estándar estimada de la población. Debería esperarse que el mejor rendimiento se logre cuando la ansiedad estado está dentro de esta zona en oposición a otro nivel de ansiedad moderado. Fuera de esa zona tienen un rendimiento inferior. Es por ello es importante que los participantes aprendan a identificar y alcanzar su zona personal para lograr el mejor rendimiento.

3.6. Teoría de la Direccionalidad de Jones

Jones (1991, citado por Cox, 2009) razonó que la intensidad de la ansiedad absoluta no era tan importante como la percepción del deportista de si la intensidad de su ansiedad era facilitadora o debilitadora en relación con el evento deportivo. Esto sería el componente de dirección de la ansiedad, esta direccionalidad es un predictor del rendimiento deportivo. Entonces es importante preguntarse no si un deportista tiene alto o bajo nivel de ansiedad, sino si ese nivel específico le permitirá desempeñarse mejor. Si el deportista siente que tiene un control personal sobre los efectos debilitadores de la ansiedad, tendrá un efecto facilitador en el rendimiento y autoconfianza.

4. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

Nuestra sociedad valora el triunfo y el éxito en todos los niveles de competición, y los entrenadores y deportistas se sienten presionados para ganar. Sin embargo, las personas que no son capaces de afrontar con éxito la presión que generan los deportes competitivos pueden experimentar no sólo una disminución del rendimiento sino también un padecimiento mental y hasta dolencias físicas. Según la persona y la situación, existen diversas formas para hacer frente a la presión del deporte competitivo. No sólo

cada deportista responde de diferente forma a la presión, sino que el deporte que practica o la función que tiene dentro del equipo también se convierten en un factor fundamental con respecto a su reacción. Los deportistas que practican deportes competitivos necesitan aprender a controlar la activación. Deben tener capacidad para aumentarla cuando se sienten que están cayendo en el letargo y a reducirla cuando la presión de ganar les provoca nerviosismo y angustia. La clave está en que los individuos encuentren un nivel óptimo de activación sin perder la intensidad ni la concentración (Weinberg y Gould, 2010).

El primer paso para controlar los niveles de activación es tener mayor conciencia de ellos durante las prácticas y las instancias de competición. Por lo general esto significa introspección y reconocimiento de la forma en que los estados emocionales afectan el rendimiento. Es necesario que el deportista tome mayor conciencia de sus estados psicológicos antes de poder controlar sus pensamientos y sentimientos, la forma en como experimentan la ansiedad es más importante que el grado de ansiedad que experimentan (Weinberg y Gould, 2010).

Hay momentos en los que el deportista necesita mentalizarse porque se siente aletargado y falta de energía. La clave es lograr en los deportistas un nivel óptimo de activación. Ciertas conductas, sentimientos y actitudes pueden dar la pauta de que el deportista no logró la activación necesaria como por ejemplo movimientos lentos, divagación de su mente, distracción, falta de preocupación con respecto a cómo va a jugar, falta de expectativas o entusiasmo, sensación de pesadez en las piernas, etc. Estas conductas indican que el deportista no está física o mentalmente preparado para jugar. Para generar más energía y activar al deportista se puede aumentar el ritmo respiratorio a través de una respiración corta y profunda, se puede ayudar al deportista a que actúe energizado y así recapturar su nivel de energía, usar expresiones positivas y palabras para lograr determinados estados de ánimo, escuchar música también puede ayudar a activar al

individuo, usar imágenes energizantes, realizar una sesión de ejercicios antes de la competencia, entre otras (Weinberg y Gould, 2010).

Por otro lado la competición deportiva puede generar gran ansiedad y esto a su vez puede afectar los procesos fisiológicos y cognitivos de forma tan drástica que la ejecución se deteriore. Las reacciones ansiógenas ante la competición pueden conducir a una ejecución ineficaz, a una toma de decisiones fallida y a una percepción inapropiada. Ayudar a los atletas controlar su ansiedad ante un evento deportivo es una de las mayores preocupaciones de los psicólogos del deporte. La combinación de un significativo acontecimiento deportivo con las dudas sobre su habilidad son las responsables de que se genere ansiedad en el individuo. (Williams, 1991)

4.1. Entrenamiento en Habilidades de Afrontamiento

Existen algunos programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento que ayudan a los deportistas a controlar las emociones disfuncionales, por lo que se producen evaluaciones más adaptativas, que mejoran las respuestas de afrontamiento y aumenta la seguridad en el uso de las habilidades de afrontamiento para manejar varias fuentes de estrés deportivo. Uno de ellos es el entrenamiento cognitivo-afectivo para el manejo del estrés diseñado para enseñarle a una persona una respuesta de afrontamiento específica e integrada usando relajación y componentes cognitivos para controlar la activación emocional. Otro entrenamiento es el de la inoculación del estrés, en este se expone al individuo al estrés y aprende a hacerle frente a cantidades cada vez mayores, y por lo tanto, aumenta su inmunidad al estrés. (Weinberg y Gould, 2010).

Los deportistas deben conocer una amplia gama de estrategias de afrontamiento para usar en distintas situaciones y para diferentes fuentes de estrés. El afrontamiento es un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales en permanente cambio para manejar

demandas específicas o conflictos externos y/o internos que se perciben como un desafío que subjetivamente supera nuestros recursos (Lazarus y Flokman, 1984 citados en Weinberg y Gould, 2010). Las dos categorías de afrontamiento más aceptadas son la del afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. La primera requiere esfuerzos tendientes a modificar o manejar el problema que está provocando estrés al individuo. La segunda implica regular las respuestas emocionales del problema que causa estrés a la persona como por ejemplo la meditación.

4.2. Técnicas para el Control de la Ansiedad

Durante los últimos años la preparación psicológica para el control de la ansiedad y la mejora del rendimiento deportivo ha sido un tema que ha motivado a investigadores y psicólogos aplicados en el área deportiva. Las técnicas más importantes son: la relajación, la activación, la biorretroalimentación, la reestructuración cognitiva y la visualización. También se han desarrollado diversos programas psicológicos que utilizan alguna o varias de estas técnicas elementales. En el campo deportivo, todos ellos pretenden conseguir un estilo de afrontamientos adecuado para manejar la ansiedad y un incremento de la autoeficacia del deportista (Balaguer, 1994).

Se consideran técnicas de activación al conjunto de estrategias de entrenamiento psicológico que buscan controlar la activación fisiológica y buscan potenciarla. En determinados momentos puede ser conveniente aumentar el nivel de activación en los deportistas, cuando este está demasiado bajo para un rendimiento óptimo. Se puede utilizar para ello el control de la respiración donde se le pide a la persona que de forma consiente aumente el ritmo de respiración y que imagine que con cada respiración está generando más energía; la visualización de imágenes energizantes como máquinas, fuerzas naturales o animales potentes; la formulación de palabras claves energizantes, la

bioalimentación, la música, etc. Se pueden utilizar las mismas técnicas modificándolas para inducir estados de relajación. (Balaguer, 1994).

5. INVESTIGACIONES ACTUALES

Existen diferentes investigaciones que estudian la variable ansiedad dentro del ámbito de la psicología del deporte. Algunas de ellas son las siguientes:

- Caracuel y Rubio (2016) revisaron los trabajos aplicados de mindfulness (atención plena) en publicaciones de psicología del deporte; realizando un análisis de referencias a partir de bases de datos bibliográficos como Medline, Psychinfo, Web of Science, entre otras, durante el periodo entre 1985 y 2014. Los resultados indicaron que, aunque se observan deficiencias metodológicas en los diseños de investigación, la mayoría de los trabajos reflejan mejoras en el rendimiento deportivo y en ansiedad, esto demuestra la eficacia de intervenciones basadas en mindfulness para la mejora de la ansiedad en diferentes poblaciones.

- Fernández García, Zurita Ortega, Linares Girela, Ambros Sandoval, Pradas de la Fuente, y Linares Manrique (2014) tuvieron como objetivo el estudiar de evaluar la influencia de la ansiedad y la posición en el terreno de juego, en el desarrollo de lesiones físicas que se producen en el deporte. Trabajaron con 277 jugadores de fútbol entre 10 y 18 años de Ciudad del Carmen, México. Llegaron a plantear que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las variables de de lesión deportiva y ansiedad estado/rasgo. De acuerdo a los resultados la ansiedad estad/rasgo no sería una variable que influya negativamente en la ocurrencia de lesión deportiva, debido a que tal vez los jugadores se vieron influidos por otros factores protectores de lesión que compensaron las puntuaciones registradas de ansiedad. Para estos investigadores la causa de las lesiones deportivas es multifactorial. En esta muestra el 33,9% de los futbolistas presentaba niveles

altos de ansiedad estado y el 46,2% puntuaciones altas en el rasgo, estos valores pueden considerarse altos con respecto a otras investigaciones

- Zarauz Sancho y Ruiz-Juan (2014) trabajaron con 401 atletas veteranos de pista de España, de entre 35 a 75 años; se tuvo el objetivo de analizar su ansiedad precompetitiva y evaluar si las variables de motivación, adicción, satisfacción intrínseca, percepción y creencias sobre las causas del éxito en el deporte están relacionadas con la ansiedad y la predican. Se hallaron diferencias significativas en motivación intrínseca y ansiedad somática a favor de las mujeres y de los hombres en autoconfianza. Llegaron a la conclusión de que la moderada ansiedad que sufren está relacionada con la presión que quieren imponerse a sí mismos por las expectativas de marcas o puesto que pretenden lograr en la competición. Esto los ayuda a que practiquen su deporte durante muchos años, ya que disfrutan de sus entrenamientos y se esfuerzan por aumentar la habilidad técnica en su especialidad atlética, lo cual genera autoconfianza y mejoría del rendimiento. Las correlaciones entre ansiedad y el resto de las variables se encuentran dentro de lo esperable, ya que se relaciona con motivaciones extrínsecas y/o amotivación y la autoconfianza con las motivaciones más autodeterminantes. Se obtuvo una relación positiva entre los dos estados de la ansiedad con el aburrimiento y las técnicas de engaño.

- Olmedilla, Ortega y Gómez (2013) analizaron la incidencia de la lesión sobre la ansiedad y los posibles cambios de estado de ánimo. Los resultados mostraron que los futbolistas que manifestaban altos niveles tensión y de autoconfianza antes de una lesión presentaban niveles de depresión, ansiedad cognitiva y ansiedad somática elevados después de dicha lesión. Participaron en el estudio 13 jugadores de fútbol masculino de la Federación de Fútbol de Murcia, (España) entre 21 y 29 años, que sufrieron de lesiones durante la temporada.

- Montero Carretero, Moreno Murcia, Gonzalez Ponce, Pulido Gonzalez y Cervello Gimeno (2012) examinaron las diferencias de ansiedad estado precompetitiva en función del nivel deportivo, edad y género de 128 deportistas procedentes de España que practican judo de competición, de entre 12 y 35 años, 57 de ellos pertenecientes a equipos nacionales y 71 formaban parte del grupo amateurs. Se llegó al resultado de que existen diferencias en la dirección (interpretación que hace el sujeto de los síntomas que produce la ansiedad en cuanto a su rendimiento futuro) de la ansiedad somática y cognitiva para la edad. Se buscó comprobar si los jugadores de mayor edad presentan menores niveles de intensidad ansiedad cognitiva y somática, debido a la mayor experiencia, que los jóvenes, pero no se encontraron las diferencias esperadas. Existen diferencias en cuanto a la interpretación de los síntomas de la ansiedad, ya que los judocas adultos consideran que dichos síntomas serán más positivos en el caso de la ansiedad somática y menos negativos en la ansiedad cognitiva para su rendimiento próximo. Con respecto a los grupos de distinto nivel deportivo sólo se encontraron diferencias con respecto a la autoconfianza, el equipo nacional tiene mayores niveles de autoconfianza que el amateurs. Y no se encontraron diferencias significativas a nivel de género.

- En la investigación de Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa y Del Castillo Andrés (2012) se trabajó con una muestra de 135 deportistas de Luxemburgo, de 18 a 26 años de edad y de diferentes federaciones deportivas; para estudiar las relaciones entre ansiedad estado y ansiedad rasgo en la competición, según las dimensiones somáticas y cognitivas de las mismas. Los resultados obtenidos señalan que se puede confirmar la hipótesis de Spielberger (1972, citado en Ries et al., 2015) sobre la interacción entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, en el sentido de que el aumento de la ansiedad-estado depende de la ansiedad-rasgo, ampliándose su validez en el ámbito de la competencia deportiva. La ansiedad-rasgo predice la ansiedad-estado, sin embargo la predicción de esta último a través de la ansiedad-rasgo medida cercana a la competición, es ampliamente independiente del momento del registro de la ansiedad-rasgo. Así mismo se comprueba la

necesidad de separación multidimensional en las componentes somáticas y cognitivas de la ansiedad. Los participantes de esta muestra reflejan una mayor ansiedad-estado competitiva en el día de la prueba.

-León Prados, Fuentes García y Calvo Lluch (2011) investigaron las diferencias en los niveles de ansiedad y sus interpretaciones en gimnastas buscando analizar las diferencias ante distintas competiciones de distinta importancia. Se trabajó con 16 gimnastas, la muestra se dividió en 8 sujetos que formaban parte de Selección Nacional Masculina de Gimnasia Artística de España y en otros 8 sujetos que pertenecían a los programas de tecnificación de la Federación Andaluza de Gimnasia Artística Femenina, ambos participaron en diferentes competencias. Llegaron a la conclusión de que los deportistas de élite poseen una percepción facilitadora de sus síntomas de ansiedad precompetitiva frente a los deportistas de menor nivel competitivo. Además pudieron observar que los gimnastas del primer grupo tuvieron mayores niveles de autoconfianza e interpretó los síntomas como facilitadores para su rendimiento competitivo y comentaron los síntomas de ansiedad más intensamente que los del segundo grupo.

-Díaz, Cruz y Fonseca (2011) buscaron analizar los niveles de ansiedad, la percepción de amenaza y las estrategias de afrontamiento investigando de qué manera podrían diferir, en estrategias de afrontamiento y sus niveles de percepción de amenaza, los deportistas con altos rasgos de ansiedad de los de bajo. Se trabajó con 550 deportistas, entre 15 y 35 años, de gimnasia artística, atletismo, baloncesto, balonmano, fútbol, entre otros. Indicaron que los deportistas con alto rangos de ansiedad manifestaban niveles mayores de percepción de amenaza y utilizaban estrategias afrontamiento como la autodistracción, negación, apoyo emocional, abandono de resolución, descarga emocional y autocrítica con más frecuencia que los deportistas con bajo rasgo de ansiedad. Entonces podría decirse que aquellos que poseen altos niveles de ansiedad en conjunto con este tipo estrategias de afrontamiento, son menos eficaces en situaciones de estrés competitivo.

-Aguirre-Loaiza y Ramos Bermúdez (2011) estudiaron la ansiedad-estado durante la competición de 93 futbolistas masculinos que participaron en el Campeonato Nacional Juvenil de Fútbol de Manizales, Colombia. Relacionaron los resultados con variables sociodemográficas como edad cronológica, lugar de nacimiento, escolaridad, edad deportiva, estrato socio-económico y posición de juego. En las primeras dos variables no se encontraron diferencias significativas. Se pudo observar que los jugadores de más alto estrato socio-económico manifestaron mayores niveles de ansiedad y que en aquellos que tienen mayor tiempo de preparación el nivel es menor. Con respecto a la posición de juego los resultados mostraron que los defensores tienen un mayor nivel de ansiedad estado que el resto. En cuanto a la variable de escolaridad los futbolistas universitarios muestran menores niveles de ansiedad. Esta muestra obtuvo una puntuación media de 49,6, lo que indicaría que se encuentran por debajo de la media, señalando un nivel adecuado de Ansiedad Estado.

- Jaenes Sánchez, Peñalosa Gómez, Navarrete Dueñas y Bohórquez Gómez Millán (2011) Trabajaron con 288 sujetos de los cuales 153 formaban parte de un grupo de maratón y 135 de triatlón, con el fin de estudiar las emociones que se presentan durante la competición y comparar las diferencias entre ambos deportes. Los triatletas y maratonianos en su mayoría presentaron bajos niveles de ansiedad cognitiva. En cuanto a los niveles de autoconfianza en triatletas fueron altos y medios y en maratonianos fueron medios-bajos, esto puede deberse a que los atletas a través de la práctica y la experiencia han conseguido controlar sus niveles de ansiedad antes de competir.

-Olmedilla Zafra y Ortega Toro (2008) intentaron conocer la incidencia de la actividad física sobre la ansiedad a través de un estudio realizado en España a doscientas mujeres entre 18 y 65 años del Municipio de Cartagena, Murcia. Buscaron determinar aquellos perfiles de mayor riesgo, teniendo en cuenta algunas variables sociodemográficas como

edad, nivel de estudio, ocupación e hijos, llegando al siguiente resultado: aquellas mujeres más vulnerables a manifestar altos niveles de ansiedad son mujeres sedentarias, de 18 a 25 años o de más de 54, sin estudios o con estudios secundarios, estudiante, ama de casa o trabajadora por cuenta propia y sin hijos. Concluyendo que las mujeres que practican actividad física manifiestan menores niveles de ansiedad y de depresión que aquellas que son sedentarias.

-Díaz Ramiro, Rubio Valdehita, Martín García y Luceño Moreno (2008) tuvieron como objetivo analizar las diferencias individuales en variables psicológicas como ansiedad rasgo, ansiedad estado. Para ello se trabajó con 18 deportivas de elite, de entre 18 y 30 años, jugadoras del Equipo Nacional Español de Hockey Hierba seleccionadas para participar en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008. Las mismas fueron clasificadas en dos grupos según su rendimiento deportivo. Los resultados demostraron que el grupo de mayor rendimiento manifestaba un nivel de ansiedad estado significativamente menor que el grupo de rendimiento más bajo. Es decir que el grupo de elite obtiene bajas puntuaciones con respecto a la población en general, no superando el percentil 30 tanto en ansiedad rasgo como en ansiedad estado.

-Candel Campillo, Olmedilla Zafra y Redondo (2008) examinaron las relaciones entre el ejercicio físico con la ansiedad, la depresión y el autoconcepto. Participaron del estudio 226 alumnas adolescentes, entre 16 y 19 años, del instituto del Municipio de Murcia, España. Aquellas que realizan ejercicio tienen altos niveles en la mayoría de los factores de autoconcepto y si realizan actividades físicas con una elevada intensidad poseen niveles de ansiedad y depresión significativamente menores que aquellas adolescentes que la realizan actividad pero con menor frecuencia. Además las jóvenes que manifiestan mayor satisfacción al realizar ejercicio presentan menor ansiedad. El descenso de ansiedad con el ejercicio es mayor en la ansiedad rasgo que en la ansiedad estado. Las chicas que realizan actividades colectivas presentan una baja ansiedad rasgo. Por tal motivo estos

investigadores concluyen que la actividad física de manera regular tiene beneficios sobre la ansiedad y la depresión, ya que parece ejercer un papel protector.

-Olmedilla Zafra, Ortega Toro y Madrid Garrido (2008) examinaron la relación entre variables sociodemográficas (edad, estado civil, número de hijos y nivel de estudios) y el ejercicio físico con ansiedad y la depresión en 200 mujeres, entre 18 y 65 años de Cartageña, España. Llegaron a los siguientes resultados: las mujeres que presentan mayores niveles de ansiedad y de depresión son aquellas mujeres de 45 a 54 años, las viudas y las divorciadas, las que tiene dos o más hijos, las que no tienen estudios, las sedentarias. Es decir que en todas las variables sociodemográficas, excepto en la profesión, existen diferencias significativas entre diferentes grupos de mujeres respecto a los niveles de ansiedad manifestados y aquellas mujeres que realizan ejercicio manifiestan menos ansiedad que las que no lo hacen.

-Letelier López (2007) realizó un estudio de las relaciones entre ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento en 26 tenistas entre 14 y 16 años que compiten para cuatro clubes de la Ciudad de Santiago de Chile. Se pudo demostrar que existe una correlación significativa entre ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento, y que en situaciones competitivas que les provocan ansiedad utilizan estrategias de afrontamiento de solución de problemas y control de emociones. Concluyendo que los jóvenes tenistas en presencia de ansiedad utilizan las estrategias de afrontamiento de solución de problemas y el control de emociones, intentando enfrentar las situaciones que le generan ansiedad y no evitarlas. La variable ansiedad competitiva no predice el rendimiento deportivo, ya que existen otros factores que también podrían influir en dicho rendimiento.

SEGUNDA PARTE:
Marco Metodológico

CAPITULO 5:
Métodos, Materiales y
Procedimientos

1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

Explorar las expectativas de autoeficacia, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo en gimnastas de alto rendimiento para comprar resultados y establecer relaciones entre ellos.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General:

Indagar las expectativas de autoeficacia y los niveles de ansiedad estado-rasgo en gimnastas de alto rendimiento.

2.2. Objetivos Específicos

- Describir las Expectativas de Autoeficacia en 21 gimnastas de sexo femenino, de entre 10 y 15 años de edad que practican gimnasia artística de alto rendimiento.
- Evaluar Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en 21 gimnastas de sexo femenino, entre 10 y 15 años de edad que practican gimnasia artística de alto rendimiento.
- Examinar si existe relación entre las expectativas de autoeficacia y la ansiedad como estado y como rasgo.
- Analizar relaciones entre los datos sociodemográficos y las variables de: autoeficacia, ansiedad estado y ansiedad rasgo.

3. METODOLOGIA

3.1. Diseño y tipo de estudio:

El diseño de investigación utilizado es no experimental, debido a que en el mismo no se manipulan las variables de una manera deliberada. Las variables se toman sin modificarlas intencionalmente para poder observarlas, describirlas y analizarlas.

La estrategia de abordaje de la investigación será cuantitativa. El tipo de estudio será descriptivo y correlacional, de tipo transversal. Debido a que se tiene como propósito medir y evaluar las variables (expectativas de autoeficacia, ansiedad rasgo y ansiedad estado) de manera independiente para luego conocer la relación existente entre ellas en un contexto y muestra particular. Se considera de tipo transversal porque la información es tomada en un solo y único momento, es decir que en esta investigación se realiza un corte transversal para analizar las variables en un momento dado.

3.2. Muestra:

La muestra es no probabilística de carácter intencional, ya que se seleccionarán a aquellos sujetos que por sus características son de interés para la investigación. La elección de sujetos no dependerá de la probabilidad, es decir que no todos los sujetos tendrán la misma probabilidad de ser elegidos, sino que dicha elección está relacionada con las características que se están buscando en este trabajo. Es por ello que los resultados que se obtengan deberán ajustarse a la muestra utilizada, no pudiendo generalizarse a toda la población. Las características que se buscan para esta investigación son las siguientes: ser

mujer, asistir al Gimnasio Akro`s, practicar gimnasia artística y participar en alguno de estos tres niveles de competencia: A, B o C.

La muestra se encuentra conformada por un total de 21 deportistas de sexo femenino, de entre 10 y 15 años de edad, que practican gimnasia artística de alto rendimiento en Akro`s. La edad promedio es de $12 \pm 1,58$. Con respecto al nivel de escolaridad, la mayor parte de las gimnastas se atravesando la educación primaria (66,7 %) y el resto cursa la educación secundaria (33,3%).

Otro dato importante son los años de entrenamiento de las deportistas, en donde el promedio es de $5,8 \pm 2,06$. En esta muestra el 85,7% se encuentra en el nivel B de competición, el 9,5% en el A y el resto en el C (4,8%)

3.3. Instrumento

3.3.1. Adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. (Brenlla et al., 2010) (ver apéndice)

Se utilizará esta escala para indagar las expectativas de autoeficacia de cada gimnasta. Dicha escala está compuesta por diez ítems relacionados con la percepción de autoeficacia general, están basados en la confianza de la competencia personal para afrontar eventos adversos o estresantes.

La persona, de acuerdo al grado de identificación que tiene con cada ítem deberá puntuarlos de acuerdo a la siguiente escala: incorrecto 1pto, apenas cierto 2ptos, más que cierto 3ptos, cierto 4ptos. La puntuación total obtenida por cada deportista puede oscilar entre 40 que corresponden a altas expectativas de autoeficacia y 10 puntos que se relacionan con expectativas de autoeficacia bajas.

Para determinar los puntajes bajos, medios y altos que se obtengan a través de esta escala se utilizan los datos brindados en la investigación realizada para la adaptación Argentina de la Escala de Autoeficacia General, (Brenlla et al., 2010) en donde la media corresponde a $33,03 \pm 3,49$. Es decir que un puntaje bajo oscila entre 10 - 29,54 puntos, una puntuación media entre 29,54 - 36,52 puntos y una alta se encuentra entre 36,52 - 40 puntos.

Los autores (Brenlla et al., 2010) llevaron a cabo un análisis de los componentes principales de la escala con el objeto de hallar evidencias de la validez de constructo. Al ser un análisis exploratorio se tuvieron en cuenta criterios empíricos para la obtención del número de factores. Comprobaron que la matriz de correlaciones fuera la adecuada para el método a utilizar (Test de Esfericidad de Bartlett = 510.967; $p < .001$; Índice de Adecuación Muestral Kaiser Meyer Olkin = .842). Posteriormente utilizaron el Test Scree de Cattell (1966, citado en Brenlla et al.; 2010) en cuyo análisis se observó que, si bien emergen dos factores que explican el 44% de la variancia, no parece prudente extraer ambos ya que el mayor porcentaje de variancia lo explica el primer factor, que acumula un 33%. Los cinco primeros autovalores fueron 3.25, 1.16, 0.98, 0.86 y 0.75. Entre el primero y el segundo se observa una distancia importante. El primer autovalor es algo más bajo que el reportado en investigaciones anteriores que, por lo general, ronda los 4 a 4.5 puntos (Basler & Schwarzer, 1996; Schwarzer & Born, 1997, citados en Brenlla et al.; 2010). Por ejemplo, para la versión en alemán, se contabilizó un 41% de variancia explicada para el primer factor, en tanto que para la versión en castellano (Costa Rica), se registró un 38%. Además, la matriz de componentes indica que todos los ítems correlacionaron significativamente con el factor extraído, con valores que oscilaron entre 0.45 y 0.65. Aun así, hay que señalar que los porcentajes de variancia explicados por los factores aislados resultan algo magros, por lo que no es prudente sacar conclusiones acerca de la dimensionalidad de la EAG.

Además obtuvieron un coeficiente alpha de Cronbach de 0,76, lo que implica evidencias de la fiabilidad por consistencia interna del instrumento.

3.3.2. Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene. (1970) (ver apéndice)

La medición de la ansiedad estado y la ansiedad rasgo se realizará a través del inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene. (1970) Este inventario es una escala de tipo Likert que proporciona una puntuación de ansiedad como estado, definida como una condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Y otra puntuación de ansiedad como rasgo, que señala una propensión ansiosa relativamente estable, por la que difieren las personas en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su ansiedad estado.

Los sujetos con mayor ansiedad rasgo presentan una ansiedad estado mayor que aquellos que presentan una baja ansiedad rasgo, ya que ven muchas situaciones como amenazadoras y por ello son más propensos a responder con un aumento de la ansiedad estado en situaciones de relaciones interpersonales que impliquen alguna amenaza a la autoestima. En hecho de que las personas que difieren en su ansiedad rasgo muestren diferencias en su ansiedad estado, dependen del grado en que la situación específica es percibida por un determinado individuo como peligrosa o amenazadora, esto último se encuentra influido por las experiencias pasadas.

La ansiedad estado y la ansiedad rasgo se obtienen sumando las puntuaciones de cada uno de los 20 ítems que conforman el inventario. En el caso de la ansiedad estado se

establecen criterios operativos según la intensidad (0, nada- 1, algo - 2, bastante- 3, mucho). La ansiedad como rasgo se basa en la frecuencia de presentación (0, casi nunca - 1, a veces - 2, a menudo - 3, casi siempre). Las puntuaciones obtenidas tanto de la escala de ansiedad estado, como la escala de ansiedad rasgo pueden variar de un mínimo de 0 hasta un máximo de 60 puntos. Ambas escalas contienen ítems directos que reflejan existencia de ansiedad e ítems inversos que manifiestan ausencia de ansiedad, ambos tipos se entremezclan para evitar en lo posible el efecto de aquiescencia en las respuestas del sujeto. Luego de obtener la puntuación directa de las escalas, se utilizan los baremos pertinentes para transformar dicha puntuación en centiles de acuerdo al sexo y la edad del sujeto. La puntuación centil indica el tanto por ciento del grupo normativo al que un sujeto determinado es superior en la variable apreciada. Cuando una puntuación directa no aparezca expresada en la tabla, debe hacerse una interpolación y asignarle un centil comprendido entre los valores inmediatamente superiores o inferiores registrados.

	Centil 50		Centil 75		Centil 85		Centil 99	
	AE	AR	AE	AR	AE	AR	AE	AR
Puntuación directa hombres								
Adolescentes	20	20	31	26	36	30	47-60	46-60
Adultos	19	19	28	25	33	29	47-60	46-60
Puntuación directa mujeres								
Adolescentes	22	22	31	29	36	33	53-60	49-60
Adultas	21	24	31	32	37	37	54-60	49-60

La construcción de este inventario comenzó en 1964, con la finalidad de desarrollar una única escala que permitiera medidas objetivas de autoevaluación de la ansiedad, tanto de estado como rasgo. Durante el curso de los estudios, los resultados fueron introduciendo cambios en la concepción teórica de la ansiedad, y especialmente en lo que refiere a la ansiedad rasgo, lo que llevo a generar modificaciones en el proceso de construcción del STAI.

En la adaptación española se obtuvieron muestras de estudiantes universitarios con una primera versión experimental, se replicaron los resultados obtenidos con nuevas muestras de estudiantes y de adultos normales con una segunda versión experimental, además de un contraste y validación con grupos clínico. Se alcanzó el millar de casos en las muestras de sujetos normales lo que permitió una buena fundamentación estadística de esta versión. La escala de ansiedad estado contiene 20 frases en donde el sujeto puede describir cómo se siente en un momento en particular. También la escala de ansiedad rasgo consta de 20 frases pero éstas describen como se siente el sujeto generalmente.

La subescala de ansiedad estado puede ser utilizada para determinar niveles actuales de intensidad de la ansiedad introducidos por procedimientos experimentales de cargados de tensión o estrés. Estas puntuaciones pueden aumentar como respuesta a diferentes tipos de tensión y disminuir con técnicas de relajación. La variable de ansiedad rasgo puede ser utilizada en la investigación para seleccionar sujetos con diferente predisposición a responder al estrés psicológico con distintos niveles de ansiedad rasgo.

Es inventario se ha utilizado en diversas investigaciones relacionadas con la salud, trabajo, educación, en diferentes tipos de trastornos o patologías, en diversos tipos de deportes (hockey, fútbol, baloncesto, etc.), entre otros. (González-Castro et al., 2015; Guillen-Riquelme et al., 2015; Guirado et al., 1995; Diaz Ramiro et al., 2008; Olmedilla-Zafra et al., 2009; Aguirre-Loaiza et al., 2011; Fernández García et al., 2014; Candel Campillo et al., 2008; Olmedilla-Zafra et al., 2008; López-Pérez et al., 1993)

3.3.3. Encuesta Ad Hoc

Este instrumento fue creado especialmente para la presente investigación y está compuesta por diferentes preguntas sociodemográficas en donde se recogieron datos

sobre la edad, nivel de escolaridad, el nivel de competencia dentro de la gimnasia artística y los años de entrenamiento en dicha modalidad deportiva.

4. PROCEDIMIENTO

En una primera instancia se contactó con las autoridades del gimnasio Akro`s en Godoy Cruz, Mendoza, para dar a conocer los fines de la investigación y solicitar el permiso para llevar a cabo la misma en sus instalaciones y con sus alumnas.

Luego se seleccionaron aquellas alumnas que cumplían con las siguientes características: deportista de sexo femenino, que realizan gimnasia artística como deporte de alto rendimiento y que participan de los niveles A, B o C de competición.

Posteriormente se obtuvieron las autorizaciones de los padres de las deportistas para aplicar las técnicas, así como el consentimiento de aquellas alumnas participantes. Se les informó por escrito que sus datos serán tratados de forma anónima y confidencial.

Se concurre al gimnasio horas antes de que las alumnas participen una competencia. Se utiliza un lugar cómodo y adecuado para la aplicación de las técnicas dentro de las instalaciones de Akro`s. Se les informa a las deportistas que la investigación pretende conocer las expectativas de autoeficacia y los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que presentan las alumnas que realizan dicha actividad. En un primer momento se les realiza una encuesta solicitando los diferentes datos sociodemográficos. Luego se les informa que se aplicarán dos instrumentos y que en ellos no serán calificadas las respuestas como correctas o incorrectas. La administración de los cuestionarios comienza por la adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General de Baessler y Schwarzer y finalizando con el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene. De ambos se explican las

instrucciones correspondientes y se informa que todas las dudas que se presenten serán aclaradas. La aplicación se lleva a cabo de manera individual.

Tras la recolección de datos, se llevó a cabo el análisis de los mismos con el programa Statistical Package for the Social Science (Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales). Se utilizó el programa estadístico disponible (SPSS 15.0) pero existen versiones más avanzadas del mismo. A través de ello se llegó a la presentación de resultados, su discusión y las conclusiones finales.

Finalmente se hizo una devolución, por escrito, de las conclusiones obtenidas a la Institución y a cada participante de la muestra.

CAPITULO 6:
Presentación de Resultados

1. Presentación y análisis del Primer Objetivo

- **Describir las Expectativas de Autoeficacia en 21 deportistas de sexo femenino entre 10 y 15 años de edad que practican gimnasia artística de alto rendimiento.**

En función a este primer objetivo planteado, se analizaron las expectativas de autoeficacia de cada una de las gimnastas. Para ello se aplicó la Adaptación Argentina de la Escala de Autoeficacia General (Brenlla et al, 2010). Los resultados se exponen a continuación.

Se obtuvo un puntaje promedio de 29,80 (\pm 4,17), lo que implicaría un Puntaje de Autoeficacia medio, el cual se encuentra justo en el límite inferior. Siendo la Moda 31 y la Mediana 31.

De las 21 mujeres entrevistadas 9 obtuvieron un puntaje bajo y 12 un puntaje medio. Los resultados indican que las gimnastas que conforman esta muestra no poseen expectativas elevadas, sino que se encuentran dentro de puntajes medios y bajos. (Ver Figura 1)

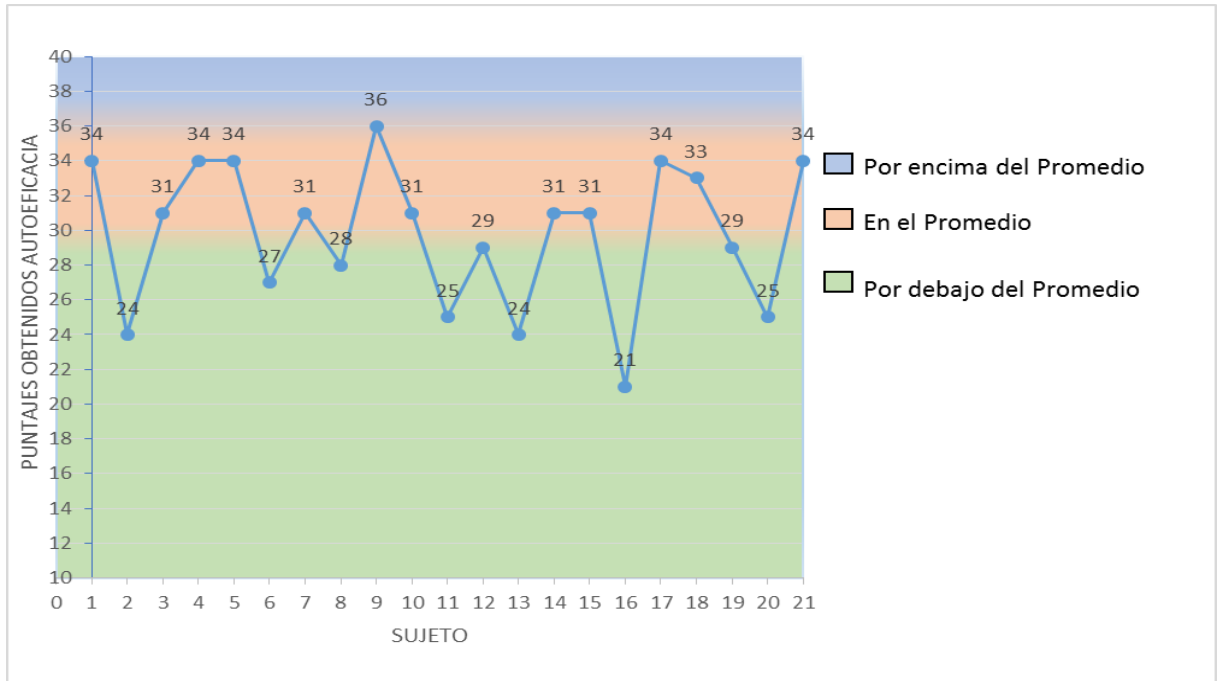


Figura 1: Puntajes obtenidos en la adaptación Argentina de la Escala de Autoeficacia General

El 43% de la muestra obtuvo un puntaje bajo, mientras que el 57% restante presentan una puntuación media. Ninguna de la gimnasta presentó un alto puntaje al ser evaluadas sus expectativas de autoeficacia (Ver Figura 2)

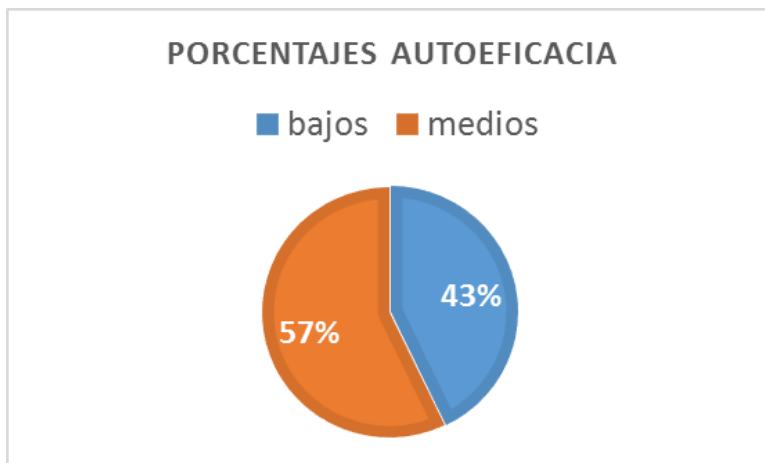


Figura 2: Distribución de los puntajes obtenidos en la adaptación Argentina de la Escala de Autoeficacia General

2. Presentación y análisis del Segundo Objetivo

- **Evaluar Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en 21 deportistas de sexo femenino, de entre 10 y 15 años de edad que practican gimnasia artística de alto rendimiento.**

Para responder al segundo objetivo de investigación se presentarán y analizarán los resultados del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) de Spielrberger, Gorsuch y Lushene. (1970).

Se realizaron cinco grupos donde se presentan los porcentajes de las respuestas obtenidas transformadas en Centiles "inferior a 50", "50", "75", "85" y "99" De esta manera quedaron conformados las siguientes tablas y gráficos

Tabla N°1: Porcentajes de las respuestas de Ansiedad Estado en Centiles obtenidas en la Escala de Ansiedad Estado del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Centiles	Frecuencia	Porcentaje
Inferior a 50	15	71,4 %
50	2	9,5 %
75	3	14,3 %
85	1	4,8 %
99	0	0 %

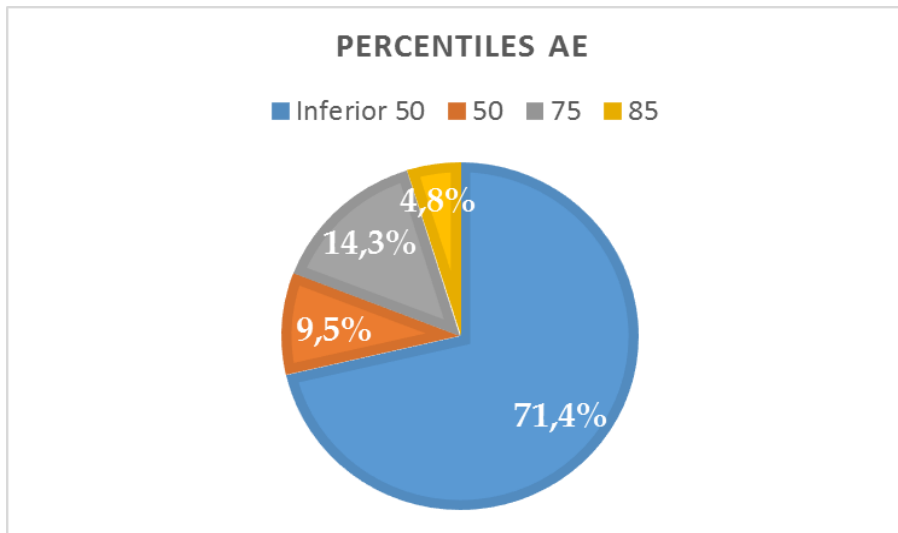


Figura 3: Distribución de los puntajes de Ansiedad Estado en Centiles obtenidos en la Escala de Ansiedad Estado del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

El 71,4% de la muestra se encuentra por debajo del Centil 50. El 9,5 % de las gimnastas se encuentran dentro del Centil 50, el 14,3% en el Centil 75 y el 4,8% restante en el Centil 85. Esto nos muestra que la mayor parte de las deportistas se encuentran un con bajo nivel de Ansiedad Estado.

Tabla N°2: Porcentajes de las respuestas de Ansiedad Rasgo en Centiles obtenidas en la Escala de Ansiedad Estado del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Centiles	Frecuencia	Porcentaje
Inferior a 50	8	38,1 %
50	7	33,3 %
75	4	19 %
85	2	9,5 %
99	0	0 %

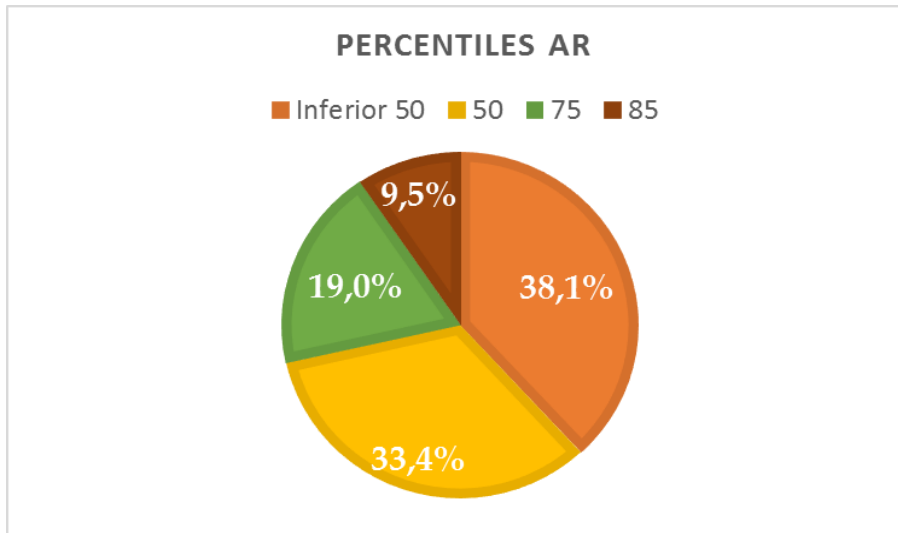


Figura 4: Distribución de los puntajes de Ansiedad Rasgo en Centiles obtenidas en la Escala de Ansiedad Estado del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

El 38,1% de la muestra se encuentra por debajo del Centil 50. El 33,4% de las gimnastas se encuentran dentro del Centil 50, el 19% en el Centil 75 y el 9,5% restante en el Centil 85. Esto nos muestra que existe una tendencia de que la Ansiedad Rasgo se encuentre dentro de niveles medios y bajos.

3. Presentación y análisis del Tercer Objetivo

- **Examinar si existe relación entre las expectativas de autoeficacia y la ansiedad como estado y como rasgo.**

A partir del tercer objetivo planteado se analizó si existían correlaciones significativas entre las Expectativas de Autoeficacia y la Ansiedad Estado / Rasgo. Para ello se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla N°3: Correlaciones entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Estado / Rasgo

Variable		AR	Autoeficacia
AR	R	1	
	P		
Autoeficacia	R	-,703(**)	1
	P	,000	
AE	R	,568(**)	-,348
	P	,007	,122

Como se puede observar en la tabla anterior existe una correlación significativa negativa entre las Expectativas de Autoeficacia y la Ansiedad Rasgo, es decir que cuando una de las variables aumenta, la otra disminuye y viceversa.

En el caso de las Expectativas de Autoeficacia y la Ansiedad Estado se puede decir que no existe una correlación significativa entre ellas.

4. Presentación y análisis del Cuarto Objetivo

- **Analizar relaciones entre los datos sociodemográficos y las variables de: autoeficacia, ansiedad estado y ansiedad rasgo.**

En primer lugar se analiza la relación entre Expectativas de Autoeficacia y variables sociodemográficas de Edad y Años de Entrenamiento. Para ello se utilizó la prueba de correlación de Pearson. A continuación se exponen los resultados (Ver Tabla 4 - Tabla 5)

Tabla N°4: Correlaciones entre Expectativas de Autoeficacia y la Edad

Variables		Autoeficacia	Edad
Autoeficacia	r	1	,326
	p		,149
Edad	r	,326	1
	p	,149	

De acuerdo a la tabla anterior no existe una correlación significativa entre Expectativas de Autoeficacia y Edad de las gimnastas de la muestra

Tabla N°5: Correlaciones entre Expectativas de Autoeficacia y Años de Entrenamiento

Variables		Autoeficacia	Años Entrenamiento
Autoeficacia	r	1	-,126
	p		,585
Años Entrenamiento	r	-,126	1
	p	,585	

Entre las variables de Expectativas de Autoeficacia y años de entrenamiento de las deportistas no se pudo observar una correlación significativa

Luego se exploraron las relaciones entre Ansiedad Estado y las variables sociodemográficas de Edad y Años de Entrenamiento, utilizando nuevamente la prueba de correlación de Pearson. (Ver Tabla 6 - Tabla 7)

Tabla N°6: Correlaciones entre Ansiedad Estado y Edad

Variable		AE	Edad
AE	R	1	-,129
	P		,576
Edad	R	-,129	1
	P	,576	

No existe una correlación significativa entre la Ansiedad Estado y la Edad de las gimnastas de la muestra

Tabla N°7: Correlaciones entre Ansiedad Estado y Años de Entrenamiento

Variables		AE	Años Entrenamiento
AE	r	1	-,236
	p		,303
Años Entrenamiento	r	-,236	1
	p	,303	

No se presenta, entre Ansiedad Estado y años de entrenamiento de las deportistas, una relación significativa

En tercer lugar se examinaron las relaciones entre Ansiedad Rasgo y las variables sociodemográficas de Edad y Años de Entrenamiento, utilizando la misma prueba (Ver Tabla 8 - Tabla 9)

Tabla N°8: Correlaciones entre Ansiedad Rasgo y Edad

Variables		AR	Edad
AR	R	1	-,061
	p		,794
Edad	R	-,061	1
	p	,794	

De acuerdo a la tabla anterior no existe una correlación significativa entre Ansiedad Rasgo y Edad de las gimnastas de la muestra

Tabla N°9: Correlaciones entre Ansiedad Rasgo y Años de Entrenamiento

Variables		AR	Años Entrenamiento
AR	r	1	,121
	p		,602
Años Entrenamiento	r	,121	1
	p	,602	

No se observa una relación significativa entre Ansiedad Rasgo y años de entrenamiento de las deportistas.

Entonces, y de acuerdo a las tablas anteriormente expuestas se puede decir que ni la variable Edad, ni los Años de Entrenamiento tiene correlación con las Expectativas de Autoeficacia, la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo

Finalmente se analizó si el nivel educativo variaba en función de las variables en estudio. Para ello se compararon los grupos primario incompleto (n=14) y primario completo (n=7). Se empleó el análisis de diferencias de medias U de Mann Whitney sin encontrar resultados significativos. (Ver Tabla 10)

Tabla N°10: Análisis de Diferencia de medias U de Mann Whitney entre Nivel Educativo y Autoeficacia-Ansiedad Estado/Rasgo

	AE	AR	Autoeficacia
U de Mann-Whitney	36,500	48,500	43,000
W de Wilcoxon	64,500	76,500	148,000
Z	-,936	-,037	-,454
Sig. asintót. (bilateral)	,349	,970	,650
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,360(a)	,971(a)	,689(a)

El nivel de competencia no se analizó debido a la distribución de casos por categorías: A (n=2), B (n= 18) y C (n= 1).

CAPITULO 7:
Discusión de Resultados

1. Primer Objetivo:

Comenzando por el primer objetivo de esta investigación, los resultados indican que las deportistas que conforman esta muestra no poseen expectativas elevadas, sino que se encuentran preferentemente dentro del promedio. El 43% de las participantes obtuvo una puntuación baja en la variable de Expectativas de Autoeficacia, mientras que el 57% restante presenta una puntuación media. Ninguna de las gimnastas de la muestra presentó un puntaje elevado en esta variable.

Aquellas personas que obtuvieron un puntaje medio en la adaptación Argentina de la escala de Autoeficacia General, creen en sus propias capacidades para organizar y ejecutar acciones, y pueden manejar las situaciones de competencia. Creen en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. Se encuentran motivados para trabajar intensamente porque piensan que pueden lograr éxito. Estructuran situaciones que favorecen el éxito y evita colocarse prematuramente en situaciones donde la probabilidad de fracaso sea grande. Guillén Rojas (2007) estudió como influye la autoeficacia en diferentes deportes, concluyendo que el desempeño de un deportista tiende a mejorar y pueden generalizarse los sentimientos positivos de sí mismo, cuando los niveles de percepción de autoeficacia son mayores.

Sin embargo gran parte de las deportistas de la muestra poseen Expectativas de Autoeficacia bajas lo que implicaría que presentan dificultades en creer que son capaces de realizar con éxito aquello que se proponen. En base a sus bajas expectativas de autoeficacia organizará y ejecutará sus actos. Es un elemento influyente a la hora de realizar la actividad y de competir, porque afecta tanto la motivación, como el esfuerzo y la persistencia ante las dificultades que se presentan en las gimnastas, así como los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales asociadas. Que el nivel de esta variable sea

bajo, hará que las deportistas duden de sus propias capacidades, haciéndoles creer que ni sus esfuerzos ni los de los otros que les rodean tienen efecto sobre los resultados que obtiene. En el mismo estudio de Guillén Rojas (2007) también se establece que las ejecuciones pueden verse influenciadas por las interpretaciones que cada sujeto realiza sobre los acontecimientos, es por ello que una baja percepción de autoeficacia conducirá a pobres resultados en cuanto a rendimiento.

Estos resultados estarían contradiciendo los de Reigal Garrido, Videra García, Martín Tamayo y Juárez Ruiz de Mier (2013), ya que ellos trabajaron con adolescentes entre 14 y 16 de España, estableciendo que el ejercicio puede favorecer positivamente las expectativas de autoeficacia y el realizarlo frecuentemente puede generar un aumento de esta variable; en cambio en esta muestra la mayoría de las deportistas obtuvieron una baja puntuación a pesar de realizar esta actividad desde hace varios años y con una gran frecuencia. Y también con los estudios de Campos Salazar y Solera Herrera (2013) en estudiantes de Costa Rica, en donde se expone que a mayor nivel de actividad física se presentan mayores niveles de autoeficacia para realizar la actividad, estableciendo una relación positiva entre nivel de actividad física y nivel de autoeficacia. Además estarían en oposición a lo planteado por Reigal et al. (2014), ya que de acuerdo a los resultados obtenidos en su investigación, en donde trabajaron con estudiantes españoles de entre 14 a 17 años, las personas que practican actividad semanalmente presentan mayores niveles de autoeficacia. Gutierrez Vargas et al. (2013) estudiaron la autoeficacia en practicantes de balonmano de Costa Rica, estos deportistas presentaron altos niveles de autoeficacia, por lo tanto este último proyecto de investigación también estaría en contradicción con los resultados hallados en esta tesis.

Es necesario aclarar que son varias las investigaciones previas que centran su atención en las Expectativas de Autoeficacia en el deporte y en diversas poblaciones. Se han estudiado en balonmano, fútbol, Karate, baloncesto, el golf, etc. (Rodríguez Zalazar et

al., 2015; Ortega, Olmedilla et al., 2009; Cantón Chirivella et al., 2012; Leo Marcos et al., 2010; Gutiérrez Vargas et al., 2013) Sin embargo pocos estudios han trabajado sobre la Autoeficacia en la Gimnasia Artística.

Sería de gran importancia trabajar con las gimnastas que presentan una baja Expectativa de Autoeficacia, se podría utilizar un programa de entrenamiento para esta variable, como el evaluado por Rodríguez Zalazar, López Perez, Gómez Ardila y Rodríguez Granada (2015), que comprobaron que realizando este tipo de intervención en golfistas infantiles de Colombia se puede obtener un cambio positivo en la percepción de eficacia y una mejora significativa en el rendimiento deportivo de todos los participantes., concluyendo que cuando los deportistas experimentan situaciones de éxito su autoeficacia tiende a aumentar.

Quedaría para una próxima investigación comprobar si el nivel de Autoeficacia presenta una diferencia a nivel de género en la gimnasia artística. Tal como lo exponen Carrasco Ortiz y del Barrio Gándara (2002) que examinaron la percepción de autoeficacia en distintos ámbitos de la vida de un niño en España, llegando al resultado de que el género masculino tienen mayor nivel de autoeficacia que el femenino, que las personas de mayor edad tienen una autoeficacia menos elevada que los de menor edad y que en la adolescencia existe un descenso de la autoeficacia. Por ello, también sería de interés evaluar en futuros estudios si los resultados de esta investigación se encuentran relacionados con la etapa vital que estarían atravesando las participantes.

2. Segundo Objetivo:

Con respecto a la Ansiedad Estado se puede observar que el 71,4% de las deportistas se encuentra por debajo del Centil 50, el 9,5 % dentro del Centil 50, el 14,3% en el Centil 75 y el 4,8% restante en el Centil 85%. Esto nos indica que la mayor parte de las

deportistas se encuentran un con bajo nivel de Ansiedad Estado. Estas presentan menores sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, así como también una baja activación del organismo. Se puede traducir estas puntuaciones en calma y serenidad. No perciben la situación de competencia como amenazante y es por ello que no se evoca un alto estado de ansiedad, se podría suponer entonces que sus operaciones defensivas son adecuadas y que presentan un afrontamiento eficaz. No presentarían un cambio en sus respuestas fisiológicas asociadas al aumento de la ansiedad estado, así como tampoco un aumento en la tensión muscular, la coordinación, la fatiga, ni tampoco se verían influidas su atención, concentración y localización visual debido a los niveles de ansiedad que presentan.

El proceso competitivo es una situación potencialmente amenazante que genera emociones de ansiedad en la mayoría de las personas, debido a las características de la misma. Es por ello que podría decirse a grandes rasgos que esta muestra se encuentra con bajos niveles de ansiedad rasgo para una situación de competición.

Los valores obtenidos coinciden con los de Aguirre-Loaiza y Ramos Bermúdez (2011) quienes estudiaron la ansiedad-estado durante la competición de 93 futbolistas masculinos de Colombia, los mismos obtuvieron niveles de Ansiedad Estado por debajo de la media, lo cual señala un nivel adecuado.

La presente investigación también concuerda con la de Olmedilla Zafra y Ortega Toro (2008) quienes sostienen que las mujeres que practican actividad física manifiestan menores niveles de ansiedad que aquellas que son sedentarias; y llegaron a la conclusión de que las más vulnerables a manifestar altos niveles de ansiedad son mujeres sedentarias, de 18 a 25 años o de más de 54, sin estudios o con estudios secundarios, estudiante, ama de casa o trabajadora por cuenta propia y sin hijos. También con la de Diaz Ramiro et al. (2008) en donde los 18 jugadores de Hockey Español que participaron del estudio

obtuvieron bajos niveles de Ansiedad Estado-Rasgo, indicando que este grupo de jugadoras de elite obtuvo bajas puntuaciones con respecto a la población en general.

Además se relaciona con las 226 alumnas de Murcia España que realizan ejercicio físico y formaron parte de la investigación de Candel Campillo et al. (2008), estas adolescentes presentaron niveles de ansiedad significativamente menores que aquellas que realizan actividad pero con menor frecuencia. O con los de resultados obtenidos por Olmedilla Zafra, Ortega Toro y Madrid Garrido (2008) en 200 mujeres de Cartageña, España, en donde aquellas mujeres que realizan ejercicio manifiestan menos ansiedad que las que no lo hacen.

Se puede observar contradicción entre este estudio y la investigación llevada a cabo por Fernández et al. (2014), donde el 33,9% de los futbolistas evaluados presentaba niveles altos de ansiedad estado y el 46,2% puntuaciones altas en el rasgo. También con los resultados hallados por Ries et al. (2012) en donde deportistas de Luxemburgo de diferentes federaciones deportivas reflejan una mayor ansiedad-estado antes de la prueba.

En la variable Ansiedad Rasgo el 38,1% de la muestra obtuvo un puntaje por debajo del Centil 50. El 33,4% de las gimnastas se encuentran dentro del Centil 50, el 19% en el Centil 75 y el 9,5% restante en el Centil 85%. Esto nos muestra que existe una tendencia de que la Ansiedad Rasgo se encuentre dentro de niveles medios y bajos. Lo que significa que las participantes de esta investigación que se encuentran por debajo de la media tienen una tendencia a responder a las situaciones amenazantes con bajos niveles de ansiedad estado. Esto llevaría a pensar que tendrían una manera de comportarse libre de tensiones, emocionalmente estables, con un buen control de impulsos y seguras de sí mismas. Se comportan con tranquilidad y no se preocupan por situaciones irrelevantes. Perciben un menor rango de situaciones como amenazantes y están menos predispuestas a sufrir ansiedad estado de manera frecuente o con gran intensidad. Aquellas que se

encuentran dentro de puntajes medios tienen una manera de comportarse con menor control de impulsos, mayor tensión y preocupaciones, además de una menor seguridad y serenidad.

Es indispensable conocer los niveles de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado, ya que esto posibilitará planificar estrategias específicas para cada participante que le permitan llevar a cabo el control de ambas, con el objetivo de mantenerlas, aumentarlas o reducirlas, según sea el caso. Esto permitirá que las deportistas tengan la capacidad para provocar un aumento en su nivel de ansiedad cuando perciban que están cayendo en el letargo y generar una reducción de la misma cuando aparezcan el nerviosismo y angustia. Para ello sería importante en una futura investigación determinar el nivel óptimo de ansiedad para cada gimnasta en particular. Ya que de acuerdo a Hanin (1989, citado por Cox, 2009) el nivel óptimo de Ansiedad Estado para un deportista podría ser muy diferente del que es óptimo para otro; al tener este conocimiento sería posible ayudarlo a lograr ese nivel ideal a través de diferentes técnicas de control de la ansiedad.

Por otro lado sería de fundamental evaluar la percepción que cada gimnasta tiene con respecto a la intensidad con la que se presenta su ansiedad. Ya que según Jones (1991, citado por Cox, 2009) la intensidad de la ansiedad no serían tan importante como la percepción del deportista de si esta sería facilitadora o debilitadora en relación con el evento deportivo; es decir si ese nivel específico le permitirá desempeñarse mejor o no. Como es en el caso del estudio de León Prados, Fuentes García y Calvo Lluch (2011) donde evaluaron las diferencias de niveles de ansiedad y sus interpretaciones en 16 gimnastas, concluyendo que los deportistas de élite poseen una percepción facilitadora de sus síntomas de ansiedad frente a los deportistas de menor nivel competitivo.

Para Weinberg (1996, citado en Weinberg y Gould, 2010) existe una relación directa entre los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado de una persona. En donde aquellas

que obtienen una puntuación alta en las mediciones de la ansiedad rasgo también experimentan más ansiedad estado en situaciones muy competitivas y de evaluación, y viceversa. Por lo tanto conocer el nivel de ansiedad rasgo de una persona por lo general es útil para anticipar su reacción ante situaciones amenazadoras, de competición o de evaluación. Se puede observar que la presente investigación coincide con lo expuesto por Weinberg, ya que la muestra evaluada presenta en su mayoría una Ansiedad Rasgo entre niveles medios/bajos y puntuaciones bajas en sus niveles de Ansiedad Estado.

3. Tercer Objetivo

En el tercer objetivo de esta investigación se buscó evaluar la relación entre las variables en cuestión. Se pudo observar que entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Rasgo existe una correlación significativa negativa. Lo que quiere decir que al aumentar la Autoeficacia en las gimnastas la Ansiedad Rasgo disminuirá o viceversa.

Estos resultados coinciden con los de Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polania y Rodriguez (2005) en donde se trabajó con autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes que asisten a un colegio secundario de Bogotá, Colombia. En dicho estudio se pudo evidenciar que existe una relación inversa entre autoeficacia y ansiedad rasgo y estado; indicando que las personas que presentan un nivel bajo de autoeficacia generan mayores niveles de ansiedad, de igual forma los sujetos que presentan percepción de alta autoeficacia muestran bajos niveles de ansiedad.

Los resultados hallados se contradicen con lo de Piemontesi y Heredia (2011), quienes evaluaron, en una muestra de 210 estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Córdoba, las relaciones entre ansiedad frente a exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje regulado y rendimiento académico, encontrando que la ansiedad no manifiesta relación con la autoeficacia.

En el presente estudio no existen correlaciones significativas entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Estado.

4. Cuarto Objetivo

Ni la variable Edad, ni los Años de Entrenamiento tiene correlación con las Expectativas de Autoeficacia, la Ansiedad Estado y la Ansiedad Rasgo. Tampoco se hallaron resultados significativos entre el nivel educativo y las variables en estudio.

La distribución de casos por categoría no permitió el análisis de la variable competencia en relación con autoeficacia y ansiedad estado-rasgo.

Se debe tener en cuenta el número de participantes de la presente investigación (N=21), ya que de aumentar el N propuesto las tendencias de correlación reflejadas aquí podrían convertirse en estadísticamente significativas. Es por tal motivo que sería importante ampliar el estudio a un mayor número de participantes que difieran en edades, nivel educativo, género y años de entrenamiento.

CAPITULO 8:
Conclusiones

CONCLUSIONES

Esta tesina además de exponer la presentación, análisis y conclusión de resultados obtenidos, busca ocuparse de diferentes aspectos psicológicos dentro de la gimnasia artística femenina, además pretende pensar y reflexionar sobre esta disciplina y su relación con la Psicología del Deporte. Intenta brindar algunas herramientas tanto a las participantes de esta muestra, como a sus entrenadores, con el objetivo de trabajar sobre diversos aspectos que se juegan dentro de esta actividad, sobre todo con los niveles de ansiedad y autoeficacia de las deportistas. Se aspira a que las gimnastas puedan sentir una mayor satisfacción al practicar dicho deporte.

Es importante destacar que los objetivos planteados en la presente tesina fueron alcanzados. Se trabajó con una muestra de 21 deportistas de sexo femenino de Mendoza, Argentina, de entre 10 y 15 años de edad, practicantes de Gimnasia Artística. Cabe señalar que dadas las características de la muestra del presente estudio (intencional no probabilística) las conclusiones no pueden ser generalizadas a todas las personas que practican gimnasia artística, sino que sólo son válidas para describir al grupo que formó parte de este trabajo.

De acuerdo a los resultados obtenidos se llega a la conclusión de que las personas que conforman esta muestra no poseen expectativas de autoeficacia elevadas, sino que se encuentran dentro de puntajes bajos y medios. Lo que implicaría que aquellas gimnastas con bajo puntaje (43%) presentan dificultades en creer en sus propias capacidades para realizar con éxito aquello que se proponen y manejar situaciones problemáticas. El resto de la muestra (57%) obtuvo una puntuación media, lo que lleva a pensar que estas deportistas

creen en sus propias capacidades para organizar y ejecutar acciones, y pueden manejar las situaciones de competencia. Se resalta el hecho de que ninguna de estas gimnastas presenta niveles elevados de esta variable. Habría que indagar el motivo por el cual participan de esta actividad y si ser deportistas de alto rendimiento es más una expectativa de los entrenadores que de las gimnastas. Ya que dentro de las características de los deportistas de elite se incluyen un elevado nivel de autoeficacia, situación que no se estaría presentando en dicha muestra.

La mayor parte de las deportistas (71,4%) se encuentran con un bajo nivel de Ansiedad Estado. Estas presentan menores sentimientos de tensión, aprensión o preocupaciones y no perciben la situación de competencia como amenazante. Estos resultados son de gran importancia, ya que pese a que las gimnastas se encontraban prontas a competir, sus niveles de ansiedad estado se mantuvieron bajos, es decir que cuentan con recursos para poder afrontar este tipo de situaciones deportivas. Esta es una característica fundamental a la hora de formar parte de un deporte con este nivel de exigencia. También presentan una tendencia a que la Ansiedad Rasgo se encuentre dentro de niveles medios (33,4%) y bajos (38,1%). Lo que significa que quienes se encuentran por debajo de la media responden a las situaciones amenazantes con bajos niveles de ansiedad estado, con tranquilidad y sin preocuparse por situaciones irrelevantes. Y aquellas que se encuentran dentro de puntajes medios tienen una manera de comportarse con menor control de impulsos, mayor tensión y preocupaciones, además de una menor seguridad y serenidad.

Al existir una correlación significativa negativa entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Rasgo, se puede decir que a medida que aumenta la Autoeficacia en las gimnastas la Ansiedad Rasgo disminuye y viceversa. Por tal motivo, sería de gran ayuda trabajar con los niveles de autoeficacia de estas gimnastas, con el objetivo de aumentar los mismos. Ya que esto llevará por su parte a disminuir los niveles de ansiedad Rasgo de

muestra, teniendo en cuenta que un gran porcentaje presenta niveles medios en esta variable. Y viceversa. Por otra parte en el presente estudio no se hallaron correlaciones significativas entre Expectativas de Autoeficacia y Ansiedad Estado.

Tampoco se hallaron relaciones significativas entre las variables sociodemográficas (edad, nivel educativo y años de entrenamiento), las expectativas de autoeficacia, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Esto podría estar vinculados al número de participantes de la presente investigación (N=21).

En mi opinión y teniendo en cuenta los resultados anteriormente expuestos, se podría inferir que las participantes de esta investigación no poseen dos de las características fundamentales para llegar a ser deportistas de alto rendimiento. Las mismas no se creen totalmente capaces de lograr el éxito en la actividad que realizan, de acuerdo a los niveles medios y bajos que presentan en autoeficacia. Ni tampoco, en gran parte de estas alumnas de gimnasia artística, se presentaron valores bajos en su ansiedad rasgo, lo que significa que presentan una propensión ansiosa relativamente estable y que ven una mayor cantidad de situaciones como amenazantes. Esto las lleva a invertir menos esfuerzo para superar los obstáculos que se presentan en el desarrollo de este deporte, ya que no se creen capaces de resolverlos exitosamente.

Que los niveles de ansiedad estado que se presentan en esta muestra sean bajos, podrían estar relacionados con una falta de motivación de las gimnastas ante la situación de competencia y los posibles resultados a los que se podrían obtener través de ella. Las participantes de esta investigación no estarían sintiendo la motivación necesaria, es decir que no estarían interesadas en los resultados que se alcancen en la competencia. Por ello sería de gran ayuda utilizar alguna escala de motivación para evaluar esta variable y determinar si los bajos niveles de ansiedad estado obtenidos se relacionan con la falta de motivación.

Otro punto a tener en cuenta es que se pudo observar que los entrenadores tienen altas expectativas sobre sus alumnas, y esto puede llevar a exponer a las gimnastas a niveles de exigencia para los cuales no estarían preparadas aún. Esto podría contribuir a que sus creencias de que no son capaces se confirmen porque las jóvenes forman parte de competencias en un deporte de alto rendimiento y los objetivos planteados son demasiado elevados para los recursos que presentan actualmente para afrontarlos. Más allá de que puedan contar con la habilidad física correspondiente al nivel de competencia en el que participan, considero que desde el nivel psicológico las gimnastas no se encuentran preparadas todavía para afrontar dichas competiciones.

Hay que tener en cuenta de que si las expectativas de autoeficacia se elevan, la ansiedad rasgo tiende a disminuir, y viceversa. Por lo que se recomienda a las gimnastas y a sus entrenadores, trabajar sobre este punto. Ya que la modificación de una de ellas llevaría al cambio de la otra. Además trabajar en ello llevaría por un lado a las deportistas a prestarle atención a estas características, debido a que no existe una conciencia de ello. Y por otro, a los entrenadores a disminuir sus altas expectativas y ser más realistas con las habilidades y puntos débiles de sus gimnastas.

A partir de los resultados previamente descritos y discutidos, se podría decir que han surgido diversos cuestionamientos y preguntas que abren nuevos caminos a investigar.

- Analizar la influencia de diferentes programas de entrenamiento en Expectativas de Autoeficacia para aquellas gimnastas que presentaron bajos valores en esta variable.
- Evaluar la Motivación que presentan las gimnastas frente a la competencia y su relación con los bajos niveles de Ansiedad Estado que se presentaron en esta muestra.

- Comprobar si las variables de Autoeficacia y Ansiedad Estado-Rasgo presentan diferencias a nivel de género o edad en la gimnasia artística. O comparar resultados con otros deportes.

- Establecer el nivel óptimo de Ansiedad para cada deportista, para luego evaluar diferentes tipos de estrategias de control de Ansiedad, de acuerdo a las necesidades de cada gimnasta con respecto al aumento o reducción de la misma.

- Evaluar la percepción que cada gimnasta tiene con respecto a la intensidad con la que se presenta su ansiedad, es decir si la gimnasta percibe la ansiedad como facilitadora o debilitadora en relación con el evento deportivo.

- Analizar que espera obtener cada gimnasta al formar parte de un deporte de elite. Con el objetivo de vincular los resultados bajos y medios obtenidos en la variable de autoeficacia y las expectativas tanto de las adolescentes como de los profesores con los requisitos para ser parte de un deporte de alto rendimiento.

Por último, es necesario aclarar las limitaciones del presente estudio en relación a los instrumentos y muestra. Los instrumentos que se utilizaron en esta investigación son la Adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General de Baessler y Schwarzer. (Brenlla et al., 2010); y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) de Spielrberger, Gorsuch y Lushene. (1970). Si bien son útiles para este tipo de estudio, podría trabajarse con otras herramientas específicas en el campo de la psicología del deporte adaptadas en la Argentina.

En cuanto a la muestra la misma estuvo conformada por 21 alumnas de entre 10 y 15 años de gimnasia artística de Mendoza, Argentina. Debido al número de participantes

de la presente investigación y las características de la muestra (intencional no probabilística) las conclusiones no pueden ser generalizadas más allá del presente estudio. Por otro lado se trata de una muestra que incluye sólo mujeres, dejando de lado la posibilidad de generar comparaciones según el género. Además la edad tampoco permite evaluar las diferencias con otros rangos etarios. Otra limitación de la muestra se encuentra vinculada con la actividad deportiva en cuestión, ya que sólo se evalúan las variables de Autoeficacia y Ansiedad Estado y Rasgo dentro de la gimnasia artística, por lo tanto sería útil trabajar con diferentes deportes.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Loaiza, H. y Ramos Bermúdez, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Revista Diversitas - Perspectivas en Psicología*, 7 (2), 239-251
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia .Albatros Educación
- Bandura, A. (1982). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid. Espasa – Calpe.
- Bandura, A. (1999). *Auto – Eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la Sociedad Actual*. Bilbao. Editorial Descleé de Brouwer S. A.
- Brenlla, M.; Aranguren, M.; Rossaro, M.; Vázquez, N. (2010). Adaptación para buenos aires de la escala de autoeficacia general. *Interdisciplinaria* 27 (1), 77-94.
Recuperado de:
<http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sciarttext&pid=S166870272010000100006&lng=es&nrm=iso>
- Brikina, A. (1978). *Gimnasia*. Zaragoza: Editorial Acribia
- CAG. (2014). *Reglamento técnico*. Buenos Aires.
- Campos Salazar, C.; Solera Herrera, A. (2013). Efecto de diversas actividades físicas y deportivas sobre la autoeficacia de estudiantes universitarios costarricenses. *Revista actualidades investigativas en educación*, 13 (3), 17
- Candel Campillo, N.; Olmedilla Zafra, A. y Redondo, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (1), 61-77
- Cantón Chirivella, E.; Checa Esquivia, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 171-176
- Caracuel, J. C.; Rubio, V. J. (2016) Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. 25 (1), 147-155

- Carrasco Ortiz, M. A.; del Barrio Gándara, M. A. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 323-332. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=727>
- Carretero, & Garcia. (2003). Las anillas un aparato de la gimnasia artistica masculina. Madrid: Tesis de maestria, Universidad Politecnica de Madrid.
- Contreras, F.; Espinosa, J. C.; Esguerra, G.; Haikal, A.; Polania, A.; Rodriguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183-194.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte: concepto y aplicaciones*. Sexta Edición. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.
- 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 (1), 1-13
- Diaz Ramiro, E.; Rubio Valdehta, S.; Martín García, J.; Luceño Moreno, L. (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de hockey hierva: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 7 (1), 23-41
- Fernández García, R.; Zurita Ortega, F.; Linares Girela, D.; Ambros Sandoval, J.; Pradas de la Fuente, F.; Linares Manrique, M. (2014). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas Psychologica*, 13 (2), 433-441
- F.I.G. (2001). Código de Puntuación Femenina. Lausannem
- F.M.G(2014). Memoria y balance. Mendoza.
- Grosser, M.; Bruggemann, P. y Zintl, F. (1989). *Alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Guillén Rojas, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32

- Gutiérrez Vargas J.; Gutiérrez Vargas R. y Ureña Bonilla, R. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores (as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *Revistas en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 10 (2). Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5582>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. Cuarta Edición. México: Mc Graw – Hill.
- Jaenes Sánchez, J.; Peñaloza Gómez, R.; Navarrete Dueñas, K. y Bohórquez Gómez Millán, M. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21 (2), 95-110. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65423606008>
- Jauregui Ulloa, E. et al. (2013). Autoeficacia y actividad física en niños mexicanos con obesidad y sobrepeso. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2 (2), 69-75
- López Taylor, J.; Macías Serrano, A.; Porras Rangel, S.; Reynaga- Estrada, P.; Morales Acosta, J.; Cabrera González; J. J. Rubio, V.; Pujals, C.; de la Vega, R.; Aguado, D.; Hernández, J.M. (2014) Autoeficacia y Lesiones Deportivas: ¿factor protector o de riesgo?. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 439-444
- Langlade, A. y Langlade, N. (1983). *Teoría General de la Gimnasia*. Buenos Aires: Editorial Stadium.
- Leo Marcos, F.; García Calvo, T.; Parejo González, I.; Sánchez Miguel, P.; Sánchez Oliva, D. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1), 1-14
- Letelier López, A. (2007). Estudio correlacional entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento deportivo en tenistas juveniles. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, Santiago de Chile, Chile.

- León Prados, J.; Fuentes García, I. y Calvo Lluch, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7 (23), 76-91
- Montero Carretero, C.; Moreno Murcia, J.; Gonzalez Ponce, I.; Pulido Gonzalez, J.; Cervello Gimeno, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7 (1), 26-43
- Olmedilla, A.; Ortega, E.; Gómez, J. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (1), 55-62 .
- Olmedilla Zafra, A.; Ortega Toro, E. (2008). Incidencia de la práctica de actividad física sobre la ansiedad y depresión en mujeres: perfiles de riesgo. *Universitas Psychologica*, 8 (1), 105-116
- Olmedilla Zafra, A.; Ortega Toro, E y Madrid Garrido, J. (2008). Variables sociodemográficas, ejercicio físico, ansiedad y depresión en mujeres: un estudio correlacional. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8 (31), 224-243
- Ortega, E.; Olmedilla, A.; Sainz de Baranda, P.; Gómez, M.A. (2009). Relación de autoeficacia con indicadores de rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 9, 64.
- Palmeiro Pochini, M. M. (2008). *Gimnasia Artisitca su enseñanza en escuelas y talleres*. Buenos Aires: Stadium.
- Páramo, M. A. (2012) *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Piemontesi, S.; Heredia, D. (2011) Relaciones entre la ansiedad frente a los exámenes, estrategias de afrontamiento, autoeficacia para el aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Tesis*, 1, 74-86.

- Piracés, A. (1994) "La Autorregulación en la Teoría de Bandura y el Aprendizaje Social". Documento de Cátedra de Psicología y Deprivación Socio-Cultural. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Reigal, R.; Videra, A.; Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14 (55), 561-576
- Reigal Garrido, R.; Videra García, A.; Martín Tamayo, I.; Juárez Ruiz de Mier, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 112 (2), 46-51
- Ries, F.; Castañeda Vázquez, C.; Campos Mesa, M.C.; Del Castillo Andrés, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16
- Rodríguez Zalazar, M.C.; López Perez, E.; Gómez Ardila, P.; Rodríguez Granada, L.M. (2015) Programa de Entrenamiento en Control de la Activación, Rendimiento y Autoeficacia en Golfistas Infantiles: un estudio de casos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 77-84
- Smoleuskiy, V. y Gaverdouskiy, I. (1996). Tratado general de la gimnasia artística deportiva. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Spielberger, C.; Gouch, R.; Lushene, R. (1999). Cuestionario de Estado-Rasgo de Ansiedad. Ediciones TEA. Madrid. 5º Edición.
- Velazquez Buendía, R.; Hernández Álvarez, J.L.; Garoz Puerta, I.; Martínez Gorroño, E. (2015) Autoeficacia motriz, educación física y actividad física en adolescentes brasileños y españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15 (60), 631-646
- Venturini, D. (1995) "Bandura: Capacidades Cognitivas". Documento de Cátedra de Psicología y Deprivación Socio- Cultural. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza

Weinberg, R.S y Gould, D. (2010) Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Cuarta Edición. Madrid: Editorial Medica Panamericana

Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid, España. Biblioteca Nueva

Zarauz Sancho, A.; Ruiz-Juan, F. (2014) Factores determinantes de la ansiedad en atletas veteranos españoles. Universitas Psychologica. 13 (3), 1047-1058

Páginas Web consultadas:

www.fig-gymnastics.com

www.dialnet.unirioja.es

www.redalyc.org

www.scielo.org

www.psicodeportes.com

APÉNDICE

Encuesta Ad Hoc

FICHA TÉCNICA	
Fecha:	
Edad:	
Sexo:	
Educación Alcanzada:	
Nivel-Categoría:	
Sexo:	
Años de Entrenamiento:	

Adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General de Baessler y Schwarzer.

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL ADAPTACIÓN ARGENTINA					
		Nunca	Pocas Veces	A veces	Siempre
1	Puedo resolver problemas difíciles si hago el esfuerzo necesario.				
2	Aunque alguien se me oponga, puedo encontrar los medios y la forma de obtener lo que quiero.				
3	Me resulta fácil enfocarme en los fines que persigo y lograr mis objetivos.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente situaciones imprevistas.				
5	Gracias a mis capacidades y recursos, sé cómo manejar situaciones inesperadas.				
6	Puedo resolver la mayoría de mis dificultades si me esfuerzo lo suficiente.				
7	Puedo mantener la calma cuando me enfrento a dificultades porque confío en mis habilidades para afrontarlas.				
8	Cuando me enfrento a un problema, generalmente puedo encontrar varias soluciones alternativas.				
9	Si tengo problemas, generalmente se me ocurre una solución.				
10	Por lo general puedo manejar cualquier situación que se me presente.				

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene

ANSIEDAD-ESTADO		
Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse a uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.		
1. Me siento calmado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
14. Me siento muy atado (como oprimido)	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho

16. Me siento satisfecho	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada	1. Algo
	2. Bastante	3. Mucho

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente Ud. en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente Ud. generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
26. Me siento descansado	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
30. Soy feliz	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi Nunca	1. A veces

	2. A Menudo	3. Casi Siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
33. Me siento seguro	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi Nunca	1. A veces
	2. A Menudo	3. Casi Siempre