



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Cultura Física

**“EFECTOS DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y ESTADO
DE ANIMO EN JUDOCAS. REVISION BIBLIOGRAFICA”.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciada en Ciencias de la
Educación, en Cultura Física.

Autora:

Patricia Alexandra Morocho Morocho

C.I. 0104783352

Correo: patricialex1591@gmail.com

Directora:

Mgt. Johanna Priscila Jara Bermeo.

C.I. 0104409420

Cuenca – Ecuador

23-julio-2021



Resumen

La ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo, se han estudiado ampliamente en la psicología deportiva. Sin embargo, se observa una escasez de estudios realizados en deportes de combate, sobre todo en el judo. El objetivo de esta revisión fue analizar las principales fuentes bibliográficas sobre el perfil de estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en judocas. Se realizó un análisis sistemático de búsqueda de la literatura publicados en las bases de datos Dialnet, Scielo, Redalyc, Scopus, Journal of Sport and Health Research, en revistas digitales como EF deportes, Revista de Artes Marciales y Revista de Psicología Deportiva. Se utilizó como criterio de búsqueda el descriptor “ansiedad en judocas”, “estado de ánimo en judocas” y su traducción al inglés. Se recolectaron 11 artículos científicos, desarrollados entre los años 2000 y 2019. Se identificaron diferentes teorías que relacionan la ansiedad precompetitiva con el rendimiento deportivo, así como la utilización del concepto perfil iceberg para denominar al estado de ánimo óptimo de un deportista. Los artículos revisados fueron agrupados en tres categorías para un mejor entendimiento, la primera correspondiente a la definición de ansiedad precompetitiva de la cual se prolongan dos subescalas denominadas ansiedad somática y ansiedad cognitiva. La segunda categoría que engloba el concepto de estado de ánimo y una tercera que incluyó todos aquellos estudios que se realizaron mediante la utilización de instrumentos o cuestionarios que permitieron la medición de las variables ansiedad y estado de ánimo. La ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo, son factores que influyen positiva o negativamente en el rendimiento deportivo. Cuando el deportista es capaz de utilizar esa ansiedad a su favor y conseguir resultados favorables se habla de un efecto positivo sobre el rendimiento deportivo; generalmente suele ocurrir con los deportistas de mayor experiencia. Por el contrario, si la ansiedad o el estado de ánimo influyen negativamente en el deportista provocando ya sea pensamientos negativos o señales físicas de ansiedad como sudoración, temblores, etc. los efectos de estas variables sobre el rendimiento ocasionarán una baja performance que puede incluso desencadenar en el abandono deportivo. Aunque, todo depende de la forma de evaluación (subjetiva u objetiva) que se le dé al rendimiento así como de la capacidad del deportista para afrontar estas variables ya sea antes, durante o después de un combate o entrenamiento.

Palabras clave: Ansiedad precompetitiva. Estado de ánimo. Judo. Revisión.



Abstract

Precompetitive anxiety and human mood have been studied extensively in sport psychology. However, there is a shortage of studies carried out in combat sports, especially in judo. The objective of this research was to analyze the main bibliographic sources on the profile of human mood and precompetitive anxiety in judo players. It was carried out a systematic analysis of the literature research published in the databases Dialnet, Scielo, Redalyc, Scopus, Journal of Sport and Health Research, in digital magazines such as “EF Deportes”, “Revista de Artes Marciales” and “Revista de Psicología Deportiva”. The research criteria were the descriptor “anxiety in judo players”, “human mood in judo players” and its translation into English. 11 scientific articles were collected developed between 2000 and 2019. Different theories were identified that relate precompetitive anxiety to sports performance, as well as the use of the iceberg profile concept to name the optimal human mood of an athlete. Revised articles were grouped into three categories for better understanding, the first corresponding to the definition of precompetitive anxiety, of which two subscales called somatic anxiety and cognitive anxiety are prolonged. The second category that involved the concept of human mood and a third that included all those studies that were carried out using instruments or questionnaires that allowed the measurement of the variables anxiety and human mood. Precompetitive anxiety and human mood are factors that influence sports performance positively or negatively. When the athlete is able to use that anxiety in his favor and achieve favorable results, there is talk of a positive effect on sports performance; usually it occurs with the most experienced athletes. By the count, whether anxiety or human mood negatively influences the athlete causing either negative thoughts or physical signs of anxiety such as sweating, tremors, etc. the effects of these variables on performance will cause a low performance that can even trigger in sports abandonment. Although, everything depends on the form of evaluation (subjective or objective) that is given to performance as well as the ability of the athlete to face these variables either before, during or after a fight or training.

Key words: Precompetitive anxiety. Human mood. Judo. Review.



Índice General

Resumen	1
Abstract	2
Índice General	3
Cláusula de Propiedad Intelectual	5
Licencia y autorización para publicación el Repositorio Institucional	6
Agradecimientos	7
Dedicatoria	8
Capitulo I. Introducción	9
Introducción	9
Planteamiento del Problema	12
Interrogantes	14
Objetivos de la Intervención	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos	15
Antecedentes	16
Justificación del Estudio	19
Capítulo II Ansiedad y Estado De Animo	21
Deporte y psicología	21
Estado de Animo	24
<i>Perfil de tipo Iceberg</i>	27
Ansiedad	28
Tipos de ansiedad	33
<i>Ansiedad somática</i>	33
<i>Ansiedad cognitiva</i>	34
<i>Desconcentración</i>	35
<i>Preocupación</i>	37
<i>Autoconfianza</i>	38



Ansiedad y género	40
Ansiedad y Experiencia Deportiva.....	42
Principales instrumentos utilizados para medir la ansiedad en el deporte.....	44
Instrumento utilizado para medir el Estado de Ánimo (POMS)	47
Capitulo III Deportes de Combate- Judo	50
Deportes de Combate	50
Clasificación de los Deportes de Combate	51
Judo	52
El judo y sus implementos	54
<i>Dojo</i>	54
<i>Vestimenta</i>	55
La chaqueta.	56
Pantalón.	56
Cinturón.	57
Competición.....	58
<i>Área de Competición</i>	58
<i>Puntaje y duración del combate</i>	59
Capitulo IV Metodología.....	61
Revisiones Bibliográficas.....	61
Tipo de Investigación	62
<i>Procedimiento</i>	64
Instrumentos.....	66
Capítulo V Resultados, Recomendaciones y Conclusiones	70
Artículos Recolectados	70
<i>Características de artículos recolectados</i>	73
Resultados.....	75
Conclusiones	78
Recomendaciones	80
Referencias.....	82



Cláusula de Propiedad Intelectual

Cláusula de Propiedad Intelectual

Patricia Alexandra Morocho Morocho, autora del trabajo de titulación **"EFECTOS DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y ESTADO DE ANIMO EN JUDOCAS. REVISION BIBLIOGRAFICA"**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 23 de julio de 2021.

Patricia Alexandra Morocho Morocho.

C.I: 0104783352



Licencia y autorización para publicación el Repositorio Institucional

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Patricia Alexandra Morocho Morocho en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"EFECTOS DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y ESTADO DE ANIMO EN JUDOCAS. REVISION BIBLIOGRAFICA"**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 23 de julio de 2021

Patricia Alexandra Morocho Morocho

C.I: 0104783352



Agradecimientos

En primer lugar, dar las gracias a Dios que me ha dado la fortaleza y la salud para seguir adelante y cumplir mi sueño de una carrera profesional. A mis hijas Paula y Sofía que han sido mis más grandes compañeras en este trayecto, en las noches de desvelo, superando cada obstáculo a mi lado y festejando junto a mi cada logro. A mi esposo Henry, sin ti jamás lo hubiera logrado, gracias por tu amor y por tu apoyo incondicional, gracias por siempre creer en mí.

A mi Sra. Madre, Juana Morocho que siempre me enseñó con el ejemplo que la responsabilidad esta ante todo y que nada en esta vida es imposible. A mi papá, Patricio Morocho, quien me inculco desde muy pequeña el amor por el deporte. A mis hermanos, Mateo y Cris por estar junto a mí en las buenas y en las malas.

A mi Sra. suegra Beatriz Astudillo por siempre tener una palabra de aliento hacia mí y no dejar que me rinda nunca. A mis tías Pilar y Anita gracias por esas segundas madres para mis hijas, su ayuda fue una pieza clave para que yo terminara este proyecto. A mi tío Vicente que siempre tuvo un consejo y no dudo en abrirme las puertas de su casa. A mis primas Anita y Erika que nunca me negaron su ayuda. A mis tíos Agustín y Armando que a la distancia fueron un gran apoyo para mi familia y para mí.

Gracias infinitas a los profesores de la Carrera de Cultura Física en quienes encontré no solo excelentes profesionales sino increíbles seres humanos. Gracias Mgt. Priscila Jara porque desde el primer momento me brindo su ayuda y conocimientos para culminar con éxito este trabajo de titulación.



Dedicatoria

Este trabajo está dedicado en primer lugar a DIOS por todo lo que me ha otorgado en esta vida, sin el nada sería posible. A los amores de mi vida: Paula y Sofía porque son mi fuerza y mi motor. A mi apoyo incondicional, amigo, y esposo: Henry Ortega.

La Autora



Capítulo I. Introducción

Introducción

El presente estudio aborda las variables psicológicas ansiedad y estado de ánimo enfocándose en los deportes de combate particularmente el judo. El análisis de estas variables permite comprender la relación existente entre rendimiento deportivo y la psiquis del deportista (González; Valdivia; Zagalaz; Romero, 2015). El objetivo de este trabajo es revisar los principales estudios metodológicos y teóricos en las variables antes mencionadas, a través de la revisión de fuentes como: tesis doctorales, artículos científicos, capítulos de libros, revistas, trabajos de pregrado y bases de datos como: Scopus, Scielo, Dialnet, Redalyc, entre otros.

La competencia deportiva genera distintos niveles de ansiedad, ya sea en deportistas de iniciación como en deportistas de alto rendimiento. Los entrenamientos, partidos o combates, para algunos deportistas provocan situaciones de diversión y alegría, en cambio para otros estos factores pueden ser generadores de miedos, frustraciones, amenazas, que pueden incluso terminar en el abandono por parte del deportista (Cisterna, 2105).

Entendiendo a la ansiedad desde una perspectiva multidimensional, ha sido estudiada en judocas con el fin de averiguar qué papel juega sobre el rendimiento estos factores y su variación a lo largo de una competición, en función de la importancia del campeonato, en función de la edad, experiencia deportiva y sobre aquellos deportistas que tienen problemas de peso (Montero; Moreno; Gonzales; Pulido, Cervelló, 2012).

Es importante aclarar que, dentro de los deportes de contacto se compite por diferentes categorías las cuales están estructuradas en divisiones de acuerdo al peso, género y edad del deportista; razón por la cual el control del peso corporal es de suma importancia durante todo el proceso de entrenamiento.



Hoy en día, los deportistas cumplen retos y alcanzan metas que antes parecían imposibles, gracias a que se someten a rigurosos métodos de entrenamientos; los cuales han sido exitosos por considerar no solo la preparación física como esencial sino también que el atleta logre el mejor desarrollo personal.

Es así que, actualmente se considera fundamental los estados de ánimo por los cuales un atleta atraviesa a lo largo del periodo de entrenamiento deportivo y sus diferentes etapas. Al igual que la ansiedad el estado de ánimo presenta una concepción multidimensional, es decir un deportista puede presentar múltiples estados específicos incluso diferentes a los de una persona no deportista.

La importancia que actualmente se viene dando a la psiquis del deportista, exige que se dé un nivel alto de investigación en cuanto a los diferentes temas que esta incluye. Por tal razón, se han desarrollado a lo largo de los años, herramientas e instrumentos que permitan medir estas dos variables (ansiedad y estados de ánimo) específicamente en el campo deportivo.

En el deporte, y concretamente en la competición, coinciden simultáneamente aspectos de juego o lúdicos con aspectos comparativos y evaluativos, susceptibles estos últimos de vivenciarse como aversivos y desafiantes, de ahí que el estudio de la ansiedad competitiva, así como la manera de evaluarla, haya sido y sea en la actualidad de gran interés para el ámbito investigador en Psicología del Deporte (Abrahamsen, Roberts y Pensgaard, 2006; Cheng, Hardy y Markland, 2009; Dunn y Dunn, 2001).

Finalmente, se destaca que las variables psicológicas influyen en el rendimiento deportivo del judoca, presentándose estas de distinta manera en aquellos deportistas que tienen problemas de peso, así como diferencias en la edad, género y experiencia deportiva. Se debe agregar que, el análisis y conocimiento de estas variables puede ayudar a predecirlas y



manejarlas de una mejor manera logrando resultados favorables en el rendimiento del deportista.



Planteamiento del Problema

En el deporte de judo en particular, por tratarse de un deporte individual, de confrontación, de habilidad abierta, con alto nivel de incertidumbre y riesgo de lesión, la competición resulta una situación aún más estresante que en otros deportes. Encontrar la (mejor) forma de solventar todas estas situaciones negativas, ligadas a respuestas de estrés y ansiedad, es fundamental para que los judocas de competición puedan rendir al máximo de sus capacidades. (Hogrefe, Ruiz-Barquín-Molinero, 2018, p.23)

A lo largo del periodo del entrenamiento deportivo, se pueden generar variables psicológicas que influyan sobre la conducta del deportista, alcanzando su auge en los días previos a una competencia, durante o después de la misma. Por ello, el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar a su continuidad en el deporte de competición a largo plazo (Gimeno, Buceta, Perez-Llantada,2007).

Smith en 1986 considero, que los individuos se sienten atraídos hacia el deporte por una variedad de razones entre ellas: la superioridad, el bienestar físico, el reconocimiento, la aprobación, etc. Pero de la misma manera existen factores negativos como la presión, conflictos con el entrenador o compañeros, sentimiento de incompetencia; que al no ser llevados de la mejor manera terminan en una retirada psicológica y posterior abandono deportivo.

Por otro lado, el judo al ser un deporte de contacto en el cual el judoca percibe como una amenaza la confrontación contra su rival, el deportista debe estar preparado para manejar las distintas sensaciones y emociones que pueden presentarse frente a la competencia. Así mismo, al ser también un deporte de tipo individual genera que toda la responsabilidad de



ganar-perder o clasificar recaiga sobre una sola persona desencadenando niveles altos de ansiedad.

Por todo lo anteriormente expuesto, uno de los principales problemas son los factores que provocan estos niveles de ansiedad en el deportista y su respuesta ante los mismos. Como cita Cisterna (2015):

Los niveles de ansiedad excesivamente altos provocaran una caída de los niveles de autoconfianza porque el deportista no se sentirá capaz de afrontar el reto, ni a nivel físico ni a nivel psicológico, mientras que unos niveles de ansiedad normales, pueden ir acompañados de un buen nivel de confianza en sus habilidades y capacidades. (p.21)

De igual manera, otro inconveniente es los pocos estudios realizados en nuestro país sobre esta problemática y la falta de instrumentos de evaluación que sean diseñados o adaptados para nuestra población deportiva nacional.



Interrogantes

El deportista atraviesa por estados emocionales y sentimientos que se generan a partir de su participación en la competencia o durante los entrenamientos deportivos, ocasionando que el rendimiento pueda verse afectado. El deporte de competición en los últimos años ha atravesado un desarrollo gigantesco, por lo que se ha hecho necesario la intervención de otras disciplinas científicas durante el proceso de entrenamiento que garanticen no solo un desempeño deportivo exitosos sino el mejor desarrollo personal.

Por consiguiente, existen razones para reconocer que la actividad deportiva presenta enormes exigencias en los procesos cognitivos del deportista y en algunas ocasiones, hace que aparezca una serie de pensamientos negativos o irracionales que desencadenan emociones tan intensas que pueden alterar considerablemente la conducta del deportista y dejar a un lado los objetivos previstos para la competencia. (Sierra y Abello, 2008, p. 52)

Por estas razones, la presente revisión plantea las siguientes interrogantes de investigación: ¿Existen diferencias en los niveles de ansiedad por género? ¿Cuál es el estado de ánimo de los deportistas antes de la competencia? ¿El resultado deportivo está relacionado con los niveles de ansiedad que presenta un deportista? ¿A mayor experiencia deportiva mejor control de la ansiedad?



Objetivos de la Intervención

Objetivo general

- Analizar las principales fuentes bibliográficas sobre el perfil de estado de ánimo y ansiedad precompetitiva que se generan en los deportes de combate, específicamente en el judo.

Objetivos específicos

- Recolectar información mediante referentes teóricos y metodológicos sobre las variables ansiedad y estado de ánimo en judocas.
- Sintetizar y organizar información sobre estudios realizados con resultados favorables de los test SAS-2 y POMS.



Antecedentes

El judo como tal empieza a impartirse en el Ecuador a partir de 1945, cuando un grupo de aficionados traen al profesor de judo Yuriyuki Yamamoto quien evalúa a judocas con conocimientos previos y les otorga cinturones de varios grados, comenzando así la creación de asociaciones de este deporte en las distintas provincias (Astudillo, 2006).

Este deporte, es incluido por primera vez en los Juegos Nacionales a partir de su III edición, la participación femenina comienza durante los V Juegos de Cuenca en 1979. A partir de entonces la provincia del Azuay ha sido una de las dominantes en el judo ecuatoriano, llegando incluso a obtener un primer lugar en el medallero general durante los Juegos Macas 2008 (Barreto y Sichel, 2009).

Puede agregarse que, los deportes de combate se constituyen fundamentalmente como deportes de carácter individual, con interacciones constantes con el oponente, y con alta incertidumbre con relación al desarrollo y resultado del enfrentamiento, pudiendo considerarlos como deportes con características específicas no solo técnicas, tácticas o de condición física, sino también psicológicas.

Por lo general, las competencias deportivas generan niveles de ansiedad y angustia, en donde procesos fisiológicos y cognitivos se ven interferidos complicando su desempeño y afectando el rendimiento competitivo de manera parcial e incluso en su totalidad (Cox, 2008, p.450). Por tal motivo, el interés por investigar cómo mejorar el manejo y control de las emociones del deportista ha llamado la atención de investigadores siendo el principal tema de investigación; la ansiedad frente a la competencia (Cisterna, 2015).

Siendo así, varios estudios reflejan la importancia de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo llegando incluso a afectar cognitivamente al deportista. Una investigación realizada



en 1987, en un grupo de judocas brasileños demostró que existían diferencias significativas en cuanto a los niveles de ansiedad por género, obteniendo los varones mayores puntuaciones en la autoconfianza; por otro lado, los niveles de ansiedad antes y después de la competencia no tuvieron diferencias.

Martínez, et al. (2015) expresan:

El manejo incorrecto de los estados de ánimo puede fomentar en el atleta estrategias de afrontamiento erróneas y la aparición de niveles de activación inadecuados. Concretamente, un estudio reciente llevado a cabo con deportistas de combate señala que la falta de concentración afecta al competidor en torneos oficiales, pudiendo provocar una disminución de la memoria a corto plazo, rabia excesiva, autoestima baja, depresión y aislamiento). Todo esto puede condicionar al deportista a seguir o no las instrucciones de su entrenador antes y durante el combate, tomar decisiones anticipadas o erróneas, así como acciones ilegales, para en definitiva determinar la posibilidad de ganar o perder un enfrentamiento. (p.100)

En cuanto a los estados de ánimo se refiere existen diferentes estudios, destacándose aquellos que relacionan estado de ánimo y pérdida de peso en disciplinas deportivas como deportes de combate, fisicoculturismo entre otros; así mismo considerando la variable género en relación al estado de ánimo, los estudios no han mostrado una coincidencia de resultados.

El interés por mejorar el control de la ansiedad ha aumentado la necesidad de contar con instrumentos que midan específicamente este constructo, permitiendo así que se obtengan por medio de ellos resultados categóricos y precisos. En consecuencia, con el paso de los años investigadores se han dedicado a diseñar, construir y adaptar instrumentos de medida con el objetivo de respaldar estas investigaciones y mejorar su eficiencia (Cox,2008, p.451).



Por todo ello, se propuso la presente revisión bibliográfica, con el objetivo de analizar las principales fuentes bibliográficas y estudios realizados con resultados favorables sobre la problemática antes expuesta.



Justificación del Estudio

Entre los distintos procesos psicológicos que desarrollan los judocas, la ansiedad se materializa en una respuesta exagerada de miedo a eventos no siempre identificables o que se producen ante situaciones inapropiadas (Ledoux, 1998).

La ansiedad en el rendimiento deportivo es sumamente importante ya que el deportista está mentalmente alerta, enfocado y armonioso, con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional. En otras palabras, corresponde a un estado de equilibrio entre activación y relajación que permite optimizar el rendimiento deportivo (Dosil, 2004). A pesar de ello, han sido reducidos los estudios realizados aplicando estos modelos en deportes de combate y en especial en nuestro país las investigaciones sobre este tema han sido muy pocas por lo que este trabajo es de gran interés.

El interés creciente por el conocimiento de los aspectos psicológicos relacionados con el deporte influye finalmente en el hecho de que una persona que desarrolle y trabaje los aspectos psicológicos, obtendrá un mejor rendimiento deportivo (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2015).

La ansiedad ha sido estudiada en judocas con el fin de averiguar qué papel juega sobre el rendimiento, como varía a lo largo de una competición, como afecta a los deportistas que tienen problemas de peso, y como varía en función de la importancia del campeonato o en función de la edad y experiencia de los deportistas. (Montero et al., 2012, p.29)

Nasioudis, Kabitsi, Kabitsis, Harahousou, y Lailoglou (como se citó en Montero et al. 2012) en el intento de ver cómo afectan los problemas de peso a la ansiedad de los judocas, comparan esta variable en judocas griegos de alto nivel, separados por dos grupos diferentes; uno que tenía problemas de peso y otro que no. Los resultados revelaron que no existían



diferencias intergrupales en la ansiedad estado medida antes del pesaje, pero si tras el mismo. Los que tenían problemas de peso, mostraron un mayor descenso de la ansiedad cognitiva y somática que los que no tenían problemas, cuando esta fue medida tras el pesaje.

Esto muestra la importancia que puede tener para algunos judocas el momento del pesaje, y como ese momento podría suponer un antes y un después en su estado psicológico.

Por otro lado, puede afirmarse que el estado de ánimo, en su relación con el desempeño de la práctica de actividades físico deportivas de rendimiento han sido ampliamente estudiado, llegándose a establecer un perfil anímico relacionado con los estados positivos de salud al usarse la escala de Perfil del Estado de Ánimo. Este modelo de salud mental, ha mostrado su validez al comparar población deportista de élite con población estándar o población general. (Arbinaga, 2013, p.353)

Los estados de ánimo y niveles de ansiedad son factores que deben considerarse importantes a lo largo de las diferentes etapas del periodo de entrenamiento; ya que de ellos dependerá en cierta medida el óptimo desempeño deportivo.

Es así que la importancia de la presente revisión, radica en conocer mediante la recopilación y síntesis de información recolectada a través de distintos trabajos realizados, los efectos negativos que la ansiedad precompetitiva y los diferentes estados de ánimo pueden ocasionar sobre el rendimiento óptimo deportivo. así como la importancia de conocer los diferentes estados de ánimo y su relación con la salud mental del deportista.

Permitiéndonos así, concientizar y sensibilizar a deportistas, entrenadores, cuerpo técnico y todos los involucrados en este deporte sobre la necesidad que tiene el deportista de poseer una buena salud mental asegurando así no solo su éxito deportivo sino personal.



Capítulo II Ansiedad y Estado De Animo

Deporte y psicología

“La función de la Psicología del Deporte consiste en la descripción, explicación y en el pronóstico de las acciones deportivas, con el fin de desarrollar y aplicar programas, científicamente fundamentados, de intervención tomando en consideración los principios éticos” (Nitsch 1986).

Siendo así, la psicología deportiva estudia el comportamiento humano antes, durante y después de realizar una determinada actividad física, incluye también el estudio de las distintas emociones que un deportista pueda experimentar ya sea en los entrenamientos, momentos previos a un encuentro deportivo o durante los mismos.

La victoria deportiva y el entrenamiento deportivo involucran por parte del atleta una cantidad enorme de energía con el fin de alcanzar un elevado rendimiento deportivo. Sin embargo, las emociones y los sentimientos se encuentran presentes con gran frecuencia y fortaleza en cualquier manifestación deportiva a lo largo del proceso de preparación del deportista.

Por lo tanto, considerar la preparación de la psiquis del deportista tan importante como la preparación física permite llevar a cabo un desarrollo integral del atleta, y por consiguiente un entrenamiento enfocado en acondicionar también la mente y emociones del deportista generando como resultado un rendimiento óptimo deportivo.

En las federaciones deportivas de nuestro país la preparación psicológica es de menor importancia tanto para entrenadores como deportistas; ya que las investigaciones sobre esta temática son pocas por no decir casi nulas. Empieza a formar parte de la preparación de un deportista cuando este ha logrado conseguir un lugar en el equipo que representa al país, en



este caso a la selección ecuatoriana de judo. Como ya se había mencionado anteriormente el judo es un deporte de mucha exigencia física y mental por lo que se debe considerar importante la preparación psicológica a lo largo de toda la carrera deportiva de un judoca.

En los últimos 10 años la psicología deportiva ha ido ganando espacio en nuestro país, sin embargo, aún no se ha logrado insertar completamente en el deporte nacional. Prueba de ello es que en las 24 Federaciones provinciales existentes y más de 30 Federaciones Ecuatorianas por Deporte que cuentan con presupuesto aún no se han contratado profesionales en el área, la mayoría de puestos están vacantes y una minoría ocupadas por profesionales extranjeros (Guerra, 2012).

Cabe recalcar que, durante los procesos de iniciación, formación de deportistas y también en la élite deportiva el aporte de la psicología es fundamental, ganar o perder en una competencia implica una gran presión psicológica y el atleta debe ser capaz de movilizar y controlar dicha presión.

Guerra (2012) plantea: En el escenario deportivo nacional hoy se tiene la clara consciencia de que el rendimiento deportivo no es producto de la casualidad. Solo se lo obtiene cuando se realizan procesos planificados y sistemáticos, que trabajan en forma integral tomando en cuenta a todos los elementos, fenómenos factores y escenarios que intervienen en el deporte de rendimiento. Pese al nivel de consciencia referido, la mayoría de deportistas ecuatorianos, aún no reciben procesos formativos que garanticen las condiciones para el logro de rendimientos deportivos consistentes. (p.51)

Al abordar el tema psicología y deporte, es necesario mencionar a la salud mental. El concepto salud mental, se logró a finales de los años 40, gracias a la inclusión del término calidad de vida para las personas, que obligo a los países pertenecientes a la OMS a buscar soluciones para garantizar el bienestar de los individuos. La Organización Mundial de la Salud



(OMS) define a la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad.

En el año 2004, la OMS introduce el término salud mental positiva, con el cual le otorga a la salud mental un enfoque diferente a los modelos biomédicos y comportamentales tradicionales. George Vaillant en el 2012, establece siete maneras para identificar la SMP (salud mental positiva) la Escala de Evaluación de la Actividad Global del DSM-IV, la presencia de múltiples fortalezas humanas, la madurez entendida como la capacidad que va desarrollando el individuo para la aceptación del destino impuesto por el tiempo, el dominio de las emociones positivas, la inteligencia socio-emocional, el bienestar subjetivo y la capacidad de recuperación (Muñoz, Restrepo y Cardona, 2016).

La OMS en 2001, destacó la importancia que se le ha asignado a la actividad física y el deporte en la mayoría de los países como elemento favorecedor de la longevidad y la calidad de vida. Promoviendo la salud para todos y presentando como principal objetivo el incentivar la práctica cotidiana de la actividad física de forma moderada o regular, disminuyendo el impacto de las enfermedades crónicas que, junto con la abstención del tabaco y el hábito de una dieta sana, conforman una estrategia global para prevenir numerosas enfermedades no transmisibles (Pérez, 2014).

En el contexto de la salud mental, la actividad física suele ser utilizada con fines terapéuticos en el tratamiento de patologías frecuentes como la ansiedad, depresión y estrés. Así mismo, la actividad física y el deporte han sido considerados como factores que permiten prevenir la aparición de estrés laboral o académico, trastornos de la personalidad, ansiedad social, estrés postraumático, entre otros.



En este sentido, la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Generando un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Fox, 1999; Márquez y Garatachea, 2013).

Por lo tanto, la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, liberan estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, generando analgesia y sedación. (Barbosa y Urrea, 2018, p. 144)

Estado de Animo

Las emociones, y en particular los estados de ánimo, constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica del entrenamiento deportivo, ya que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al atleta durante su preparación. (Barreros, R., 2007, p.1)

El estado de ánimo es una respuesta psicológica, transitoria y específica ante un estímulo ambiental, tiene un mayor grado de influencia sobre la conducta del deportista y sus procesos cognitivos. El deportista presenta un estado de ánimo previo a la competencia el cual influye sobre el rendimiento deportivo. Sin embargo, no juega un papel predictor en el rendimiento total que tendrá el atleta.

La relación entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento, podría estar mediado por una serie de variables como son: la duración del evento, el tipo de deporte e



incluso la localización del partido o competencia. Anécdotas recolectadas a través de la experiencia de deportistas de elite evidencian que las competencias se ganan al lograr un estado mental correcto o se pierden como consecuencia de ceder ante las presiones del evento deportivo.

Indiscutiblemente, el estado de ánimo desde un punto de vista psicológico debería tener una influencia mayor sobre una conducta que un rasgo de personalidad. (Cox, 2009). A partir de esto existiría una diferencia al hablar de personalidad y estado de ánimo; por un lado, la personalidad es una disposición relativamente estable mientras que el estado de ánimo es una respuesta psicológica a un estímulo del ambiente y que es transitoria.

En la Psicología del Deporte, la relación entre el rendimiento y el estado de ánimo y la ansiedad competitiva, han sido el foco de una investigación que ha necesitado un esfuerzo extensivo y continuado (Pérez, González, Ruiz de Oña, San Juan, Yarza, Martínez y García, 2001).

Lane y Terry (2000) plantearon un modelo que establece como el estado de ánimo afecta la conducta del deportista. En este modelo, la depresión es una variable moderadora que indica como las otras categorías del estado de ánimo afectan al rendimiento y a su vez se considera también que esta aumenta los efectos negativos sobre la conducta del deportista.

Por otro lado, consideraron que la medición del rendimiento tendrá un mayor efecto, cuando este se realiza de manera subjetiva y no objetiva. La evaluación objetiva hace referencia a medir el desempeño del deportista mediante dos ítems; gana o pierde la competencia. En contraste, la evaluación subjetiva considera el desempeño deportivo desde la perspectiva de una auto evaluación; por ejemplo, si a pesar de perder la competencia el atleta fue capaz de mejorar su tiempo, romper una marca personal, levantar mayor peso o vencer a algún oponente en específico, etc.



En 2016, Peñaloza, Jaenes, Méndez y Jaenes-Amarillo, llevaron a cabo un estudio para identificar de qué manera la ansiedad estado-rasgo influye sobre los estados de ánimos; y lograron establecer que tanto la ansiedad somática como la cognitiva son predictores positivos de los factores cólera, depresión, fatiga, tensión, confusión, mientras que la ansiedad somática predice de manera positiva el vigor y negativamente la confusión.

“Esto, de acuerdo con el modelo interconductual, indica la interacción de la ansiedad rasgo-estado con estados emocionales diversos y que a su vez impactan innegablemente en el rendimiento de los deportistas” (Peñaloza et al., 2016, p. 209).

Cox (2009) considera que 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. El modo en que se mide el rendimiento modera la relación entre el estado de ánimo y los resultados del rendimiento. La relación entre el estado de ánimo y esos resultados es más fuerte cuando el rendimiento se determina de manera subjetiva. (p.49)

Finalmente, los efectos que se atribuyen al ejercicio influyen sobre el estado anímico del atleta, pero otras influencias conducen también a modificaciones anímicas, porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta. Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y, por consiguiente, sobre los rendimientos. La tensión, o la ira, aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas. (Barreros, R., 2007, p.7).



Perfil de tipo Iceberg

En 1979, Bill Morgan fue uno de los pioneros en utilizar el POMS (cuestionario que permite la medición del estado de ánimo) en sus investigaciones relacionadas con la actividad física y el deporte. Observo que los deportistas con mayores logros obtenían un perfil en su estado de ánimo más saludable en comparación con aquellos menos exitosos.

Estos estudios realizados por Morgan, demostraron que un deportista es más seguro de sí mismo, más competitivo y más extrovertido socialmente que aquel que no es deportista. Básicamente el deportista suele ser más extrovertido e independiente y suele tener mayor confianza en sí mismo.

De acuerdo al modelo de salud mental establecido por Morgan, un deportista mentalmente sano en relación a su estado de ánimo psicológico debería presentar valores bajos en tensión, fatiga, depresión, cólera y confusión, y una puntuación elevada con relación al vigor. Cuando estas puntuaciones obtenidas mediante la aplicación del test POMS se grafican toma la forma de un iceberg (ver figura 1), de ahí que a este modelo de salud se le denomine “Perfil Iceberg”

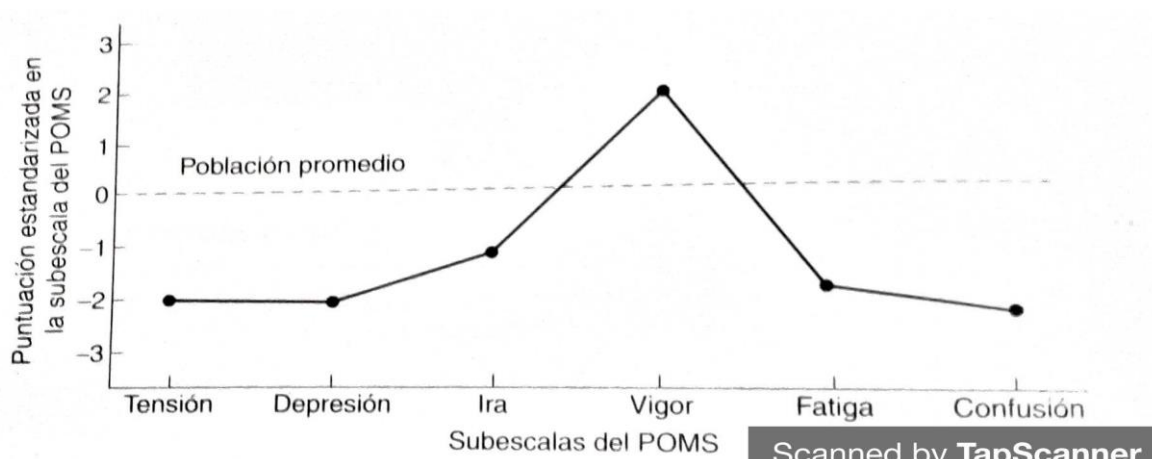
Así pues, este autor establece que el perfil típico de un atleta que es evaluado mediante el POMS, debe describir un iceberg en el cual las dimensiones negativas estén por debajo de la norma y el vigor por encima. Esta propuesta ha sido motivo de debate en el campo de la investigación de la actividad física.

Algunos trabajos de investigación apoyan este concepto, tal es el caso de la investigación llevada a cabo por Terry y Lane (2000) en la cual aplicaron el POMS a 2.086 deportistas, encontrando diferencias significativas entre los deportistas y la población promedio. Los deportistas presentaron puntuaciones menores en los estados de ánimo negativos y puntuaciones elevadas en vigor, tal como plantea el perfil iceberg.

En los deportistas de elite con discapacidad también se ha observado la existencia del perfil iceberg. El perfil psicológico del deportista de elite con discapacidad física es similar al del deportista físicamente apto. Ambos grupos de deportistas muestran el perfil iceberg en relación con sus estados de ánimo. (Cox,2009, p.48)

Figura 1

Ilustración del perfil de tipo iceberg en el deportista de élite.



Nota. La figura muestra las puntuaciones estandarizadas del POMS de un deportista de elite. Fuente: Cox,2009.

Ansiedad

La Ansiedad es una variedad de respuesta al estrés; es una respuesta emocional a una situación percibida como aversiva que activa mecanismos de evitación. Así, está caracterizada por la preocupación y aprensión ante la posibilidad de que exista un daño (físico y / o psicológico) que va acompañado por un incremento en la activación fisiológica como resultado de la evaluación de amenaza (Lois Río y Andrade Fernández, 2013).

Entonces, “La ansiedad es una emoción que emerge en respuesta a la forma en la que interpretamos y evaluamos una situación ambiental como la competencia” (Cox, 2009, p.197). Es considerada en ocasiones como un mecanismo de defensa, ya que moviliza al organismo y lo pone alerta ante determinadas situaciones (situación competitiva). Sin embargo, en algunos



casos esta ansiedad actúa de manera alterada y en lugar de beneficiar más bien perjudica en el rendimiento deportivo.

Por consiguiente, al considerar a la ansiedad como una emoción es importante definir este término, Cox (2009) define a la emoción como “una experiencia compleja que emerge en respuesta tanto de la evaluación de la situación ambiental como de la evaluación de los recursos con los que se cuenta para enfrentar la situación” (p.197). Lazarus, considera que las emociones no deberían ubicarse en grupos positivos y negativos al valorar el efecto que causen sobre el rendimiento del deportista, sino como factores capaces de producir efectos distintos sobre el desempeño deportivo (Cox, 2009).

Entre los distintos procesos psicológicos que desarrollan los judocas, la ansiedad se materializa en una respuesta exagerada de miedo a eventos no siempre identificables o que se producen ante situaciones inapropiadas (Ledoux, 1998). Puede ser considerada como un factor negativo, positivo o indiferente ante la actividad deportiva, dependiendo de varios elementos personales y situacionales como: el nivel de dificultad de la tarea, la personalidad del deportista y el nivel de experiencia deportiva (Brandao, 1995; Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea, & García, 2002). Su duración es de segundos, minutos u horas a diferencia de los estados de ánimos que pueden durar semanas o incluso meses.

La mayoría de las teorías psicológicas que se han encargado de definir a la ansiedad, lo han hecho de dos perspectivas. Según el tipo de experiencias y reacciones que desencadena una persona y de acuerdo con la funcionalidad o consecuencias de la ansiedad. Desde el punto de vista de las teorías humanistas, analistas y existenciales, el tipo de experiencia hace relación a un estado afectivo, una apreciación personal de sentir ansiedad, una reacción emocional ante una situación de peligro que puede desencadenar inquietud o preocupación (experiencia subjetiva).



Por el contrario, las teorías conductuales, se enfocan en las manifestaciones fisiológicas y motoras de la ansiedad, es decir cuando esta se puede apreciar externamente (experiencia objetiva). Asociando a la presencia de ansiedad con irritabilidad, temblores, tensión o inquietud motora.

Desde la perspectiva funcional, la ansiedad puede actuar de manera positiva o negativa sobre la conducta de un sujeto; la primera será de beneficio para el individuo ya que puede ser capaz de motivar respuestas que permitan la conservación de la vida ante una advertencia de peligro o dolor, es decir la ansiedad podría ser un dinamizador y motivador de la conducta. Por otro lado, puede actuar de manera negativa cuando el sujeto se siente incapaz de afrontar incertidumbres o piensa que se encuentra constantemente expuesto a amenazas, sus posibilidades de actuar y pensar disminuyen provocando graves alteraciones en las relaciones con su entorno, la ansiedad se convierte en un desorganizador de la conducta (González, 2012).

“Desde este planteamiento, vamos a definir la ansiedad como un modelo complejo y variable de conductas, en el que quedan incluidas tanto respuestas objetivas, motoras y fisiológicas, como estados emotivos y subjetivo-cognitivos de preocupación, temor y desasosiego” (González Martínez M.A Teresa, 2012, p. 17).

Por las teorías anteriormente expuestas, la ansiedad debe ser entendida desde un punto de vista multidimensional, ya que presenta distintos componentes: afectivos, cognitivos, motores y fisiológicos. Es así que, al hablar de ansiedad en el deporte es necesario diferenciar entre “intensidad y dirección de la ansiedad”; “ansiedad rasgo y ansiedad estado”; “ansiedad somática y cognitiva”.

Existen dos tipos de ansiedad no patológica que son; la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. La ansiedad estado, es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión subjetivos conscientemente



percibidos, y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y fluctuar a través del tiempo (Spielberg y Diaz,1975) Cuando la duración es muy limitada, se habla de ansiedad estado, es un estado emocional inmediato.

La ansiedad rasgo, es la característica propia de una persona para reaccionar de forma ansiosa ante diversos estresores que se presentan en el diario vivir. La ansiedad rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado (Spielberg y Díaz, 1975).

Se refiere más bien a una disposición conductual para percibir circunstancias objetivamente no peligrosas como respuestas extremas. Se considera, en consecuencia, como un sentimiento relativamente más estable. (Navarro et al.1995).

Cuando el motivo que genera la ansiedad es la competición deportiva, se habla de ansiedad rasgo o estado competitiva (Martens, 1977). Cabe mencionar que existe un tipo de ansiedad rasgo denominada “Ansiedad Competitiva”, entendida como un estado emocional displacentero, cognitivo y fisiológico, del deportista ante las situaciones competitivas, pudiéndose presentar de forma cognitiva o somática (Prieto, Labisa y Olmedilla, 2014).

Dado que, la ansiedad se presenta de manera similar a otras emociones provoca una respuesta multidimensional, en la que se diferencian tres dimensiones que a la vez interactúan entre sí; la primera dimensión es subjetiva-cognitiva, se refiere al estado emocional mediante el cual el individuo valora y da un significado a la situación, caracterizada por la actividad cognitiva del sujeto y la tendencia del mismo a percibir distintas situaciones como amenazantes (ansiedad rasgo). Se le denomina a esta dimensión, ansiedad cognitiva.



La segunda dimensión, corresponde al componente somático-motor, son las manifestaciones observables ante estímulos amenazantes, pueden ser conductas como: torpeza, tartamudeo, temblores, etc. Se le denomina a esta dimensión, ansiedad somática. En cuanto a la tercera dimensión, existen dos enfoques, una dimensión fisiológica y otra denominada autoconfianza.

La dimensión fisiológica de la ansiedad, incluye entre sus manifestaciones una activación y excitación fisiológica (arousal) a nivel del Sistema Nervioso Autónomo (Sistema Simpático), del Sistema Nervioso Central, que interfiere en los mecanismos de control córtico-subcortical y del Sistema Endocrino. Esta activación o arousal, reflejada en síntomas como taquicardias, temblores, palidez, sudoración, mareos, puede constatarse mediante diversos parámetros fisiológicos, tales como las respuestas electrodérmicas y las cardiovasculares (Respuesta Galvánica de la Piel (R.G.P.), ritmo cardíaco, presión y volumen sanguíneo, respiración, tensión muscular. Evaluar el componente fisiológico de la ansiedad no es fácil ni se puede determinar a partir de uno solo de estos índices de activación fisiológica, sino que se necesitan múltiples índices o medidas de respuestas. (González, 2012, p. 18)

La dimensión conocida como autoconfianza, relacionada con la creencia de los sujetos de estar preparados para la situación a la que se enfrentan (López Torres, Torregrosa, & Roca, 2007; Tsopani, Dallas, y Skordilis, 2011). La autoconfianza sería prácticamente lo opuesto a la ansiedad cognitiva. Este constructo, en el deporte es definido por Dosil (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. (González; Valdivia; Zagalaz; Romero, 2015, p.97) es decir la presencia de autoconfianza indica ausencia de rasgos ansiosos.



La intensidad de la ansiedad hace referencia al nivel de los síntomas que produce mientras que la dirección no es más que la interpretación por parte del atleta de cómo estos síntomas afectaran a su rendimiento deportivo (Jones, 2001). Cuanto más marcada sea la ansiedad-rasgo competitiva, más pronto se percibirá la inminente situación como amenazante y más aumentará el estado de ansiedad ante la misma. (Valdivia et al., 2016, p.136)

Es por todo aquello, que el papel de la ansiedad en el rendimiento deportivo es sumamente importante ya que el deportista está mentalmente alerta, enfocado y armonioso, con una gran sensación de autoconfianza y autocontrol emocional. En otras palabras, corresponde a un estado de equilibrio entre activación y relajación que permite optimizar el rendimiento deportivo (Dosil, 2004).

En conclusión, al ser interpretada la ansiedad como un sentimiento de amenaza o aprensión que aparece ante situaciones de gran demanda mental y física; y siendo la actividad deportiva un contexto que se presta para la manifestación de estas situaciones es evidente la frecuente presencia de ansiedad, desencadenando resultados positivos sobre todo en atletas con mayor experiencia deportiva o resultados negativos que pueden desencadenar en el abandono deportivo.

Tipos de ansiedad

Ansiedad somática

Es el componente físico de la ansiedad, se refiere a los síntomas corporales y respuestas fisiológicas causados por la activación del sistema nervioso autónomo, como la aceleración del ritmo cardiaco, sudoración, respiración, tensión muscular, entre otras.

Estos cambios y activaciones fisiológicas pueden ser de tipo externo (sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros.), internos (aceleración del ritmo cardiaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros), e involuntarios o



parcialmente voluntarios (palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros) (Montero et al.,2012).

En 1978, Schwartz realiza una investigación en personas que practicaban actividad física y personas que realizaban meditación, utilizando el cuestionario CSAQ (Cognintive-Somatic Anxiety Questionnarie), y cuyos resultados fueron que el ejercicio físico se relacionaba con menores valores de ansiedad somática mientras que la meditación se asociaba con menores resultados de ansiedad cognitiva (Sandin, Chorot, Santed, Giménez y Romero, 1994).

Es importante resaltar que la Teoría Multidimensional de la Ansiedad, plantea que la ansiedad somática y el rendimiento deportivo se relacionan en forma de U-invertida, teoría desarrollada por Landers y Boutcher en 1986 que expone que el rendimiento aumenta a medida que aumenta la intensidad hasta cierto punto, en donde empieza a descender el rendimiento tanto como continúe aumentando la ansiedad. (Marquez,2004).

Finalmente, Cox (2009) manifiesta que:” la ansiedad somática se mantiene bastante baja hasta aproximadamente 24 horas antes del evento, y luego aumenta rápidamente a medida que el evento se aproxima. Una vez que comienza la ejecución. La ansiedad somática se disipa con rapidez” (p.206).

Ansiedad cognitiva

Es el componente mental de la ansiedad, la cual incluye pensamientos desagradables como miedo y preocupaciones que afectan el rendimiento deportivo. Futuros eventos deportivos de importancia estimulan altos niveles de ansiedad cognitiva.

Al mismo tiempo, las preocupaciones respecto a la ejecución y falta de habilidad para concentrarse se conocen también como ansiedad cognitiva. A esta dimensión pertenecen las



experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones, y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico. (Montero et al. 2012, p.27).

Otro rasgo que caracteriza a este tipo de ansiedad es que el deportista se preocupa pensando que no va a poder hacer frente al episodio deportivo y alcanza niveles de parálisis que afectan su rendimiento. Constantes pensamientos negativos en relación a las próximas ejecuciones giran en torno al atleta.

Habitualmente los máximos niveles de Ansiedad Cognitiva se dan en los momentos precompetitivos, esta información es vital para los Entrenadores Deportivos, que son quienes deben regular la activación mental del deportista en los momentos previos a la competencia. (Vasalo,2013).

Anteriormente ya mencionada, la Teoría Multidimensional de la Ansiedad, expone que la ansiedad cognitiva afecta de manera lineal y negativa al rendimiento. Esta teoría fue desarrollada por Hull (1951) y Spence (1956) en la cual plantean que a mayor nivel de activación fisiológica mayor sería el rendimiento, entendiendo una relación lineal en lo que se llamó la Teoría del Impulso. (Montero et al. 2012, p.28)

Por último, Cox (2009) propone que: “la ansiedad cognitiva precompetitiva comienza en un nivel relativamente elevado y se mantiene elevado y estable a medida que se acerca el momento del evento” (p 206). La ansiedad cognitiva fluctúa durante el torneo a medida que las probabilidades de éxito o fracaso cambian.

Desconcentración

La desconcentración es un nivel de la ansiedad cognitiva, que fue propuesto como tal, por los autores del SAS (Cuestionario De Ansiedad Competitiva) está asociado a la dificultad del deportista para focalizarse en los aspectos clave de la tarea a realizar que impiden una



claridad de pensamiento durante la situación competitiva (Grossbard, Smith, Smoll y Cumming, 2009).

Dicho de otro modo, son pensamientos irracionales que se desarrollan en el ambiente de la competencia y que dificultan el rendimiento deportivo. Ellis (2003) propone que, existen cuatro pensamientos o creencias irracionales que afectan el rendimiento del atleta:

1. “debería ser perfecto en mi deporte, si no lo llego a lograr seré un incompetente”
2. “Debo hacerlo todo bien para ganar el cariño y la aprobación de los demás”
3. “Todos deben tratarme con respeto y justicia siempre”
4. “Las situaciones que enfrento a diario no deberían salirse nunca de mi control”.

Por lo tanto, estas creencias o pensamientos pueden generar en el deportista una distracción y un bajo rendimiento durante el evento deportivo. La vida deportiva de la mayoría de los atletas ha sido calificada en función de lo bien que rinden durante la competencia, por consiguiente, si un deportista no juega o compite bien no es merecedor de reconocimiento y admiración.

Algunos autores han visto indispensable considerar que la desconcentración posee dos elementos o factores necesarios para poder entender la misma; dichos factores son la “inhibición y la generalización.”

En cuanto al factor inhibición podemos definirla como: “la reducción del ajuste psicológico por presencia de un elemento extraño a una asociación; reducción que será mayor cuanto más extraño sea el estímulo” (Roca, Solanellas, Ventura, Prades, Ilorach, 1996, p.7).

Por otra parte, el concepto de generalización hace referencia a la pérdida de la orientación por la presentación de estímulos (Roca et al., 1996). La inhibición y la



generalización son factores situacionales, es decir que afectan al rendimiento (competencia o partido) y no en la fase de aprendizaje (adquisición de destrezas de cada deporte).

De hecho, como explican Roca et al. (1996) “La distracción en el deporte y la actividad física en general también hace referencia fundamental al decremento del rendimiento por factores situacionales” (p. 8). Los deportistas aprenden casi mecánicamente las acciones motrices, pero en algún momento estas disminuyen y provocan un rendimiento pobre en el atleta, por tal motivo factores como la desconcentración deben ser tomados en cuenta ya que en un momento determinado afectan la performance del deportista.

Preocupación

Por lo que se refiere a la preocupación, es considerada también un nivel de la ansiedad cognitiva. Acudir al entrenamiento a diario, prepararse para la competencia, el peso corporal, combinar la actividad escolar con la actividad deportiva, la presión social y otros factores son generadores de preocupación en el deportista.

Las investigaciones sobre la preocupación se han llevado a cabo en su mayoría en adultos; esto debido a que los procesos cognitivos de la preocupación dependen de la etapa de desarrollo cognitivo alcanzado. Las preocupaciones se van desarrollando y son más complejas durante la adolescencia, etapa en la que se adquieren las habilidades formales del razonamiento. (González, Rovella, Barbenza, Rausch, 2012).

Por lo anteriormente expuesto, cabe citar la definición propuesta por Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree (1983) que plantea a la preocupación como: Una cadena de pensamientos o actividad lingüística verbal e imágenes [aunque más bien las primeras] cargados de afecto negativo y relativamente incontrolables. El proceso de preocupación representa un intento de solución mental de problemas sobre un tema cuyo resultado es impredecible, aunque conlleva la posibilidad de una a más consecuencias negativas.



Puede agregarse que, la preocupación es un estado que está presente a lo largo del ciclo de la vida y que causa efectos negativos que pueden interferir en el rendimiento deportivo, es difícil de controlar y presenta algunos síntomas físicos como, inquietud e impaciencia, fatigabilidad fácil, dificultades para concentrarse y tener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular y alteraciones del sueño.

Autoconfianza

Durante una competencia un deportista se encuentra ante determinadas situaciones estresantes, que pueden llegar a provocar en él alteraciones físicas (temblores, sudor) y psicológicas (desconcentración) razón por la cual el atleta debe estar preparado para enfrentar estas posibles situaciones. La ausencia de estos rasgos ansiosos ya sea de manera física o psicológica, es conocida como autoconfianza.

Según Serrano, Salvador, González Bono, Sanchis, y Suay (2001), el judo es una modalidad deportiva donde los esfuerzos técnicos y biomecánicos de competición son muy similares a los realizados en el entrenamiento, pero aquella conlleva unas demandas fisiológicas y psicológicas cualitativamente diferentes. (Hernández, Olmedilla y Ortega, 2008, p.689)

Entonces, al ser el judo un deporte individual, de contacto y principalmente de alta incertidumbre implica que las demandas psicológicas sean sumamente altas. Así para algunos investigadores como: Simón y Marters (1977) los deportes de combate provocan mayores porcentajes de ansiedad y menores porcentajes de autoconfianza esto debido a la amenaza que representa la constante confrontación personal (Hernández et al. 2008).

La autoconfianza en el contexto deportivo es definida por Dosil (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su



habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado.

Así pues, se podría decir que la autoconfianza es que una persona crea que es capaz de hacer lo que quiere hacer. Está íntimamente ligada al rendimiento y al aumento o descenso de los niveles de ansiedad, como lo demuestran Hanton, Mellalieu, y Young (2002) en su investigación en la cual identificaron a la autoconfianza como una variable moderadora de los síntomas de la ansiedad.

De la misma forma, un estudio llevado a cabo por Taberner y Márquez (1994) en deportes de tipo individual y colectivo en el cual se midió la variación de los niveles de ansiedad tanto somática como cognitiva y la autoconfianza según la proximidad de la competencia, se identificó que la autoconfianza no sufría variaciones significativas según se aproxime la competencia. Así, por ejemplo, la ansiedad somática se incrementó de forma significativa un día antes de la competencia y alcanzó sus niveles más altos dos horas y a los diez minutos antes de la competencia; mientras que la autoconfianza se reducía (no significativamente) minutos previos a la competencia.

De hecho, la importancia de la autoconfianza no está ligada a cuanto descende está en un momento determinado sino a la capacidad que tiene el deportista de recuperarla. Dentro de la psicología a esta capacidad de recuperarse de situaciones adversas se le denomina resiliencia.

Finalmente, Dramisino (2007) afirma que el deportista debe estar orientado hacia la formación poseedora de una mente impermeable a todo estímulo extraño al efecto buscado, por lo tanto, un deportista con poca resiliencia es psicológicamente vulnerable. La autoconfianza se relaciona con la capacidad de recuperación, y concluye que la autoconfianza es un factor destacable en personas con una personalidad resiliente. (González, Valdivia, Zagalaz, y Romero, 2015, p. 96)



Ansiedad y género

Uno de los problemas principales al abordar el tema ansiedad y género, parte del hecho de que la mayoría de investigaciones han sido llevadas a cabo en deportistas varones; sin embargo, al hondar en la revisión de la literatura se encontraron estudios en los cuales al medir ansiedad a través de los distintos instrumentos utilizados para este fin se considera de suma importancia diferenciar los niveles de ansiedad que se presentan tanto en deportistas varones como mujeres.

Siendo así, los principales trabajos que abordan esta temática siguieron la teoría multidimensional de la ansiedad, ya que esto permite estudiar cada componente (cognitivo-somático; dirección e intensidad; estado-rasgo) por separado y comprender mejor los efectos sobre el rendimiento deportivo.

Existen factores externos que intervienen en la valoración de la ANS (ansiedad) precompetitiva y que hacen necesario que además de abordarse multidimensionalmente deba estudiarse como un proceso que resulta de una serie de antecedentes situacionales y disposicionales que influyen de manera diferencial en el comportamiento. De este modo, estudiarlos separadamente posibilita comprender mejor los efectos de éstos sobre el rendimiento deportivo. (Caicedo Cavagnis, Pereno y de la Vega Marcos, 2017, p. 392)

En 2017, Caicedo, Pereno y de la Vega realizaron la adaptación del cuestionario Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R) en 357 deportistas argentinos de diferentes disciplinas de los cuales 92 pertenecían a deportes de combate. En este estudio los varones presentaron niveles más altos en autoconfianza y más bajos en ansiedad general. En contraste, las mujeres obtuvieron niveles más altos en ansiedad somática y más bajos en ansiedad cognitiva. Estos autores concluyeron que estas diferencias pueden presentarse debido a que las mujeres tienen una mayor capacidad para expresar lo que sienten ya que gozan de una mayor aceptación social.



Así mismo, en 2018, Hogrefe, Barquín y Molinero llevaron a cabo un estudio en 58 judocas españolas a los cuales se les aplicó una batería de test (CSAI-2R, ISRAB, ISCCS) para evaluar la ansiedad y autoconfianza. Las mujeres obtienen mayores niveles en todas las respuestas de ansiedad y valores menores en cuanto a autoconfianza se refiere.

En el judo, Vasconcelos-Raposo (2004) indica que se presenta una ansiedad de tipo intrapersonal; entendiéndose esto como las reacciones emocionales que experimentan los judocas durante la interacción con el contrario. Así mismo existe una ansiedad de grupo que hace referencia a las emociones que provoca en el deportista pertenecer a un equipo en específico.

A partir de este hecho, Valdivia-Moral; Zafra; Zurita; Castro-Sánchez; Muros; Cofre-Bolados, en 2016, plantean un estudio en judocas chilenas para medir la ansiedad estado y ansiedad rasgo; con la colaboración de 148 deportistas de los cuales el 58.1% eran hombres y el 40,1% correspondía a las mujeres. En cuanto a las variables estado y rasgo en relación con el género no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas; por lo que el género no se consideró un factor determinante de ansiedad en la muestra estudiada.

Es necesario considerar también, trabajos antiguos que se han realizado sobre ansiedad en relación con el género; tal es el caso, del estudio realizado por Woo (1996) en judocas coreanas de elite en donde no se encontraron diferencias entre género; en 1987 Moraes, llevo a cabo una investigación en judocas brasileños en la cual los varones obtuvieron puntuaciones más altas en cuanto a la autoconfianza. En 2008, Abrahamsen, Roberts y Pensgaard, demostraron que los varones presentaron menores valores de ansiedad que las mujeres. Hay que tener en cuenta que los estudios en los cuales se encontraron diferencias entre género y ansiedad, se midió ansiedad social física que si bien es un tipo de ansiedad no es igual que ansiedad competitiva (Montero et al.,2012).



Finalmente, a partir de los estudios previos existentes, se puede observar que los factores que más variaron fueron la autoconfianza y la ansiedad; por lo cual, es necesario generar estrategias de afrontamiento por género que permitan a los y las deportistas reaccionar de manera correcta ante las presiones propias de la competencia.

Ansiedad y Experiencia Deportiva

Por lo general, se suele mencionar que el éxito deportivo está ligado con la experiencia por parte del atleta; es decir a mayor experiencia mejor ejecución de la técnica deportiva y, por ende, la consecución del éxito. Como ya se ha mencionado anteriormente los deportistas suelen enfrentarse a numerosos factores estresores y al ser los jóvenes quienes en su mayoría realizan algún tipo de deporte se encuentran con situaciones deportivas estresantes que pueden desencadenar en ansiedad o abandono deportivo.

“Los jóvenes deportistas poseen una breve experiencia, y en algunos casos carecen de ella; además, suelen encontrarse en un proceso de formación en el que, todavía, no han podido llegar a conseguir una adecuada ejecución técnica” (Hernández, Olmedilla y Ortega, 2008, p. 689).

Un estudio llevado a cabo en España, en 2008 (Hernández et al), con judocas de la categoría infantil y cadete, que comprende edades entre 13 a 16 años, demostró diferencias significativas en cuanto a los niveles de ansiedad que presentaban los deportistas de las diferentes categorías. Así, por ejemplo, en la categoría infantil los niveles de ansiedad tanto somática como cognitiva son más altos que en los judocas de la categoría cadete; esto puede darse por múltiples elementos entre ellos el menor dominio técnico – táctico y la falta de experiencia. En cuanto a los niveles de autoconfianza no se encontraron diferencias significativas en dicho estudio.



Montero et al.(2013) , realizaron un estudio para identificar los niveles de ansiedad en cuanto a la variable experiencia deportiva, los deportistas jóvenes y adultos del estudio presentaron niveles similares de ansiedad pero la diferencia radica en la interpretación de los síntomas de la misma; de esta manera los judocas adultos consideran que dichos síntomas en el caso la ansiedad somática son más positivos para su rendimiento y que en el caso de la ansiedad cognitiva son menos negativos para su rendimiento próximo. Tampoco se encontraron diferencias significativas en lo que a la autoconfianza se refiere.

El hecho de que no se hayan confirmado las diferencias esperadas en la intensidad de ansiedad estado, podría deberse al hecho ya mencionado de entender que los judocas del grupo adulto son más expertos que los del otro grupo, sabiendo que no se ha tenido en cuenta el número de competiciones, o tipo de práctica que han realizado los mismos durante el transcurso de su carrera deportiva, ni siquiera, se ha indagado sobre los años de práctica de los deportistas. (Montero et al., 2012, p.36)

Cepeda et al. (2011) han analizado aspectos referentes a la práctica deliberada de judocas españoles de competición, concluyendo que judocas de diferentes niveles entienden como muy importante el entrenamiento psicológico para su rendimiento, además de entender que todas las variables importantes para rendir hay que entrenarlas en condiciones de concentración y pertinencia (aspectos relativos a la práctica deliberada).

Para concluir, es posible decir que los deportistas más experimentados presentan mayor confianza en sus habilidades físicas y por esta razón desarrollan menos ansiedad precompetitiva que los judocas de categorías inferiores. La experiencia en el deporte es de suma importancia ya que permite el dominio de la disciplina deportiva y por ende el control de los efectos negativos de la ansiedad.



Principales instrumentos utilizados para medir la ansiedad en el deporte

En el campo de la psicología deportiva, tradicionalmente se han utilizado autoinformes para evaluar los niveles de ansiedad que presenta un individuo. En 1989, Spielberg diseñó el State - Trait Anxiety Inventory (STAI) un instrumento que permitía medir la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, pero al no ser una escala específica del deporte podía aportar datos de esta ansiedad en general del deportista y más no de la ansiedad competitiva propiamente dicha. Este instrumento está compuesto por dos escalas de 20 ítems cada una, dichas escalas hacen referencia a la ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Valdivia et al. (2016), en un estudio en judocas chilenos, utilizaron el STAI para analizar los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo, contaron con la participación de 148 judocas. Este instrumento estaba conformado por 40 ítems medidos a través de la escala de Likert con valores de 0 = nada y 3 = mucho. Una vez puntuados estos ítems aportan dos niveles: Ansiedad Estado (ocasionada en un momento puntual por un estímulo estresante) o Ansiedad Rasgo (mantenida en el tiempo y favorecida por la tendencia de la persona a comportarse de forma ansiosa de manera habitual). En este estudio se determinó una fiabilidad (Alpha de Cronbach de $\alpha=.924$) para el cuestionario en total, para la ansiedad estado se determinó un $\alpha=.892$, mientras que para la ansiedad rasgo se estableció un $\alpha=.853$.

En 1977, Martens fue el primero en proponer el “concepto de ansiedad rasgo específica del deporte, definida como aquella ansiedad que sistemáticamente aparecería en el momento previo a la competición y durante la misma” (Ramis, Torregrosa, Viladrich, Cruz, 2010, p. 1005). El autor propuso además un instrumento que permita medir este constructo, al cual denominó Sport Competition Anxiety Test (SCAT), entre sus características resaltan en primer lugar ser específico para poblaciones de deportistas, es de fácil aplicación, objetivo y sencillo. Este cuestionario ha sido adaptado y utilizado en diferentes estudios de habla hispana.



Por consiguiente, se menciona el estudio llevado a cabo por Peñaloza et al. (2016), para el cual se contó con la participación de deportistas diferentes disciplinas entre ellas los deportes de combate. Esta investigación se dio con el objetivo de identificar la influencia de la ansiedad rasgo sobre la ansiedad estado y su impacto en los diferentes estados de ánimo de los deportistas. “Este cuestionario consta de 15 reactivos con tres posibilidades de respuestas y permite evaluar las diferencias individuales en ansiedad rasgo ante la competición. La fiabilidad de esta escala para la presente investigación fue de $\alpha = .784$ ” (Peñaloza et al., 2016, p.208).

Un grupo de investigadores de la Universidad de Illinois, propuso que el SCAT tenía una perspectiva unidimensional de la ansiedad ya que únicamente se podía medir la ansiedad somática; a partir de esto, se proponen dos nuevos instrumentos para la medición de la ansiedad desde el enfoque multidimensional, en el cual el componente cognitivo y somático influyen de distinta manera sobre el rendimiento deportivo.

El Competitive State Anxiety Inventory (CSAI), elaborado por (Martens et al., 1982) en el cual ya se evaluaba las dimensiones de ansiedad somática y cognitiva en términos generales. Posteriormente, se planteó que la ansiedad cognitiva presentaba dos factores: la autoconfianza y la ansiedad cognitiva estado de tal manera que se presentó una nueva versión del cuestionario CSAI, denominado ahora (CSAI-2) Este cuestionario evalúa el nivel de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Es uno de los instrumentos más utilizado en el campo de la psicología del deporte (Cox, Martens, & Russell, 2003), mostrando una alta fiabilidad y validez, y destacándose como un instrumento eficaz para la evaluación de la ansiedad estado. (Montero et al., 2012, p. 131)

Este instrumento está compuesto por tres factores, (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) agrupados en 17 ítems que van en una escala de Likert en donde 1



= nada y 4 = mucho. Los participantes contestan de acuerdo a como se sienten en ese momento. La pregunta inicial que encabeza el cuestionario es “Indica cómo te sientes en este mismo momento...” a la cual le siguen los ítems relacionados con cada uno de los tres factores mencionados anteriormente. Así un ítem que mide la intensidad de la ansiedad somática sería, por ejemplo, “Mi corazón está acelerado”, un ítem que mide la intensidad de la ansiedad cognitiva sería “En esta competición, me preocupa no ser capaz de hacerlo tan bien como yo sé que puedo” y de medida de la autoconfianza sería “Estoy seguro de poder superar este desafío”. (Montero et al., 2012, p. 132)

Un dato interesante sobre este cuestionario es que permite medir la direccionalidad de la ansiedad mediante una subescala anexa, en la cual el deportista debe manifestar si este le perjudicara o beneficiara sobre su rendimiento deportivo. La respuesta se dará en un rango que va desde -3 (me perjudica mucho) o +3 (me beneficia mucho).

En 2016, Montero et al., realizaron una investigación con el objetivo de comprobar las propiedades psicométricas del CSAI-2, para lo cual se utilizó una muestra de judocas españoles. El estudio demostró unas propiedades psicométricas aceptables al momento de evaluar los niveles de ansiedad desde su perspectiva multidimensional.

El Cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2 (del original en inglés Sport Anxiety Scale-2). El test SAS -2 evalúa la ansiedad que los deportistas experimentan al afrontar una situación de competición, fue elaborado por un grupo de investigación en psicología del deporte en la Universidad de Washington, quienes consideraban que la ansiedad se presentaba de dos maneras o que presentaba dos componentes: el componente cognitivo (que afecta a las tareas de atención y concentración) y el componente somático (que afecta a las tareas motoras). Los autores del SAS además de diferenciar entre ansiedad somática y cognitiva, proponen que este último debe tener dos subescalas denominadas preocupación y desconcentración.



Así pues, a la subescala preocupación la definen como la inquietud por las consecuencias negativas asociadas a un rendimiento pobre; mientras que la subescala desconcentración es la dificultad que presenta el deportista para focalizarse en los aspectos claves de la tarea a realizar impidiendo un pensamiento claro durante la competencia (Grossbard, Smith, Smoll, Cumming, 2009).

Con esta base, el instrumento está compuesto por tres factores, el factor somático, correspondiente a la activación de tipo fisiológico es decir en palabra más sencillas la manifestación física de la ansiedad, y otros dos factores para la ansiedad cognitiva, el de preocupación y el de desconcentración. La escala cuenta con 15 ítems divididos en tres subescalas (somática, preocupación y desconcentración), los participantes responden a la frase “antes o mientras juego o compito”.

Este cuestionario tiene un alpha de .83 para la escala somática, de .78 para la escala de preocupación y de .73 para la escala de desconcentración. (Pérez, 2017, p. 7) cada uno de los ítems por lo que se encuentra compuesta esta batería comienzan con la frase “antes o mientras juego y compito...”.

Cada ítem (15 en total) se contesta a partir de una escala Likert de 4 puntos que va de 1 (*nada*) a 4 (*mucho*). Las puntuaciones totales por subescala se obtienen a partir de la suma de las puntuaciones de sus ítems y pueden ir de 5 a 20, donde una puntuación baja significaría poca probabilidad de aparición de esa forma ansiosa y una puntuación alta una tendencia a presentar esa forma ansiosa en una situación de competición.

Instrumento utilizado para medir el Estado de Ánimo (POMS)

El test de POMS (Profile of Mood States) se le denomina también la prueba del Perfil de Estado de Ánimo, es un test psicológico que nos permite medir los distintos estados de ánimos que pueden sucederse en una persona al exponerse a algún tipo de actividad; al



principio fue utilizado en personas psiquiátricas como método de evaluación para este tipo de personas, luego por los resultados obtenidos a través de este test, fue utilizado en diferentes poblaciones y más en específico en el campo deportivo.

El POMS originalmente estaba compuesto por 65 adjetivos los cuales fueron establecidos luego de varias investigaciones resultaron de fácil comprensión para distintos individuos; los factores que aparecieron consistentemente fueron los siguientes: Tensión-Ansiedad; Depresión Melancolía; Cólera-Hostilidad; Vigor-Actividad; Fatiga-Inercia y Confusión Desorientación (McNair, Loor y Droppleman, 1992).

En 1980 los autores Wilson, Morley y Bird realizaron este test en un grupo de corredores de maratón, jugadores de footing y personas que no realizaban actividad física, los resultados que obtuvieron fue que los deportistas consiguieron puntuaciones más bajas en depresión, cólera y confusión; las puntuaciones más altas fueron en vigor.

Andrade et al. (2002) refieren: la popularidad del POMS en el ámbito del deporte se debe al trabajo de William Morgan, quien describió el cuestionario como el mejor predictor del rendimiento deportivo y lo empleó en las comparaciones habituales de deportistas frente a no-deportistas y deportistas de éxito frente a deportistas con menos éxito en los mismos deportes. Sus investigaciones llevaron a Morgan y colaboradores a identificar un patrón característico de las puntuaciones en el POMS para los deportistas (y en especial para los deportistas de élite), que fue denominado Perfil Iceberg. Estos sujetos puntuaban por debajo de la media poblacional en Tensión, Depresión, Cólera, Fatiga y Confusión, y por encima de la media poblacional en Vigor. La disposición gráfica relativa de sus puntuaciones sugería la forma de un iceberg; de ahí su nombre.



Esta batería, en los diferentes artículos aquí revisados, se administró entre 30 y 60 minutos antes del Pesaje Oficial (PRE) y entre 30 y 60 minutos antes del comienzo del primer combate (POST).

Cada adjetivo que compone el test se evalúa en una escala de Likert, con puntuaciones que van de 0 (nada) a 4 (muchísimo), los adjetivos pertenecen a diferentes factores que a continuación se detallan para una mejor comprensión:

- El factor T (Tensión) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.
- El factor D (Depresión) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.
- El factor A (Cólera) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.
- El factor V (Vigor) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.



Capítulo III Deportes de Combate- Judo

Deportes de Combate

Según José María Cagigal “DEPORTE DE CONTACTO es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”.

De tal manera, son deportes de carácter competitivo, sistemáticos y ordenados, en los cuales se enfrentan dos oponentes, con un objetivo en común ganar el combate utilizando distintas partes del cuerpo que estén permitidas según las reglas que rigen cada disciplina deportiva, necesitando un alto dominio técnico y emocional. Los combates suelen tener un límite de tiempo y estar dirigidos por un árbitro oficial.

Al hablar del origen de las distintas disciplinas deportivas que componen los deportes de combate, no se puede ubicar una fecha exacta sin embargo algunos historiadores coinciden que el comienzo de los mismos sería a partir del siglo VI A.C., basados en leyendas de ancianos de aquellas épocas que se transmitieron a lo largo de las distintas generaciones y que pudieron ser plasmadas en escritos y pergaminos (Pesantez y Pesantez, 2007).

En la antigüedad los deportes de combate eran considerados un sistema de autodefensa ya que fueron utilizados durante los enfrentamientos para salvaguardar la vida y defenderse de posibles invasiones, esto sucedió en su mayoría durante la época feudal cuando aún no existían las armas de fuego. Hoy en día los deportes de combate garantizan la integridad física de los participantes, ya que a través del tiempo las reglas se han ido modificando así como eliminando técnicas que pongan en riesgo la vida de los oponentes.



Así mismo, los deportes de combate son una excelente elección para mantener la salud y el estado emocional gracias a la actividad física que estos demandan ya que implican una mezcla equilibrada entre fuerza y capacidad aeróbica. En este tipo de deporte se compete no solo para poder ganar un trofeo o una medalla, sino cinturones y títulos de campeón.

En todos estos deportes predomina el contacto con el rival y los constantes golpes, que en cada tipo de deportes se dan de diferentes formas y aplicando diferentes técnicas, además que no en todos, de la misma forma cada uno de ellos desarrolla en sus atletas la manera de descubrir y manejar de la manera más adecuada sus emociones sea esta la ira, la ansiedad, desesperación, estrés, pasando a ser una herramienta fundamental para su nivel de competitividad y no solo al ras del deporte sino de su vida diaria. (Cerón, 2014, p.21)

A modo de conclusión, se podría decir que la filosofía de los deportes de combate plantea una relación armónica entre la mente y el cuerpo, el respeto hacia sus compañeros y entrenadores es una de las bases fundamentales de este tipo de deporte. Una práctica adecuadamente dirigida formara deportistas con un alto potencial físico capaces de responder de la mejor manera ante cualquier situación en la vida gracias a la armonía entre su mente y su cuerpo.

Clasificación de los Deportes de Combate

El ser humano a lo largo de los años ha creado una variedad de actividades que le permiten permanecer en constante actividad física para beneficio no solo de su cuerpo sino como distracción en sus momentos de ocio. Cada cultura ha aportado características propias de su sociedad a dichas actividades, características que son más notables en los deportes de combate puesto que es algo que todas las culturas tienen en común el “combate” de ahí que cada deporte de combate posea diferentes técnicas y formas de combatir (Cerón, 2014).



Dentro de los deportes de combate más conocidos, se encuentra en primer lugar el boxeo cuya práctica es conocida a nivel mundial, el taekwondo y el judo que han ganado un gran reconocimiento por las características propias de estos deportes, tanto así que forman parte de los juegos olímpicos y el Muay thai que es el deporte clásico de Tailandia.

Los deportes de combate se clasifican en dos grupos, olímpicos y no olímpicos; siendo así tenemos en la lista de los olímpicos: box, taekwondo, esgrima, karate, judo, lucha. Por otro lado, en los no olímpicos se encuentran: artes marciales mixtas, jiu-jitsu, full contact, ninjutsu, sumo, lucha libre, kung-fu, y el kendo.

Así también, se suele hacer una clasificación de acuerdo a la técnica utilizada: de golpe como es el caso del box, de agarre como en el judo y con armas como lo es la esgrima.

Judo

El judo actual es una disciplina deportiva que emerge de los extractos de las antiguas culturas orientales, las características que presenta es el resultado de la investigación de muchos filósofos, pensadores y estrategias militares de los pueblos de Extremo Oriente, y que han permanecido por miles de años como las bases para el desarrollo de diversas artes marciales. (Pesantez y Pesantez, 2014, p. 19)

Es el inicio de una forma de vida, de ahí que a diferencia de otros deportes exige de parte de sus practicantes el respeto hacia los otros dentro y fuera del lugar de entrenamiento, forma en el deportista una personalidad de cortesía y consideración hacia los demás. Al mismo tiempo, le permite un desarrollo físico y armónico de su cuerpo, sus habilidades y destrezas.

Así mismo, el judo persigue el uso del cuerpo y de la mente de la manera más eficaz y no solo en su práctica diaria sino para su aplicación en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Se puede entender entonces el judo como un método de formación integral de la persona para



convertirla en un buen ciudadano que pueda trabajar en provecho de toda la sociedad. (Montero, J., 2007, p.47)

El judo, proviene de dos palabras “ju” que significa suave o flexible y “do” que significa camino o sendero; de ahí que sea conocido también como “camino de la suavidad”. Fue Jigoro Kano, quien creó el judo en Tokio en 1882 con apenas 22 años de edad, denominó a su escuela Kodokan.

Algunos años después en 1895, creó el primer código de su nuevo método de enseñanza, código que denominó Go Kyu que era una lista de cinco grupos de técnicas, cada listado contenía ocho técnicas ordenadas por dificultad y de acuerdo a las especialidades. Dicho de otra manera, en este Go Kyu se encontraban resumidas las técnicas con las que se inició la práctica del judo Kodokan, facilitando el aprendizaje a sus estudiantes.

El maestro Jigoro Kano muere un 4 de mayo de 1938 a causa de una neumonía, retornaba a su país luego de una reunión con el Comité Olímpico Internacional (COI) en la cual buscaba se acepte al judo como parte de los juegos olímpicos, objetivo que fue alcanzado años después por su hijo Risei Kano, específicamente en 1964 año en el cual el judo forma parte por primera vez de los juegos olímpicos llevados a cabo precisamente en Tokio. Al Dr. Kano se le otorgaron el 2^o Rango Imperial y el 12^o Dan siendo este el grado más alto dentro de los cinturones negros y al que según algunos conocedores es un grado que nadie podrá alcanzar. Estos títulos fueron concedidos post mortem.

Actualmente, el judo es un deporte de tipo olímpico, ha dejado de lado las técnicas peligrosas (luxaciones, desarmes, puntos de presión, golpes) que puedan poner en riesgo la integridad de sus practicantes y se ha especializado en los lanzamientos, sumisiones y estrangulaciones. El judo es uno de los deportes de combate más practicados a nivel mundial.



Está regido por la International Judo Federation (IJF) que reúne hoy a más de 200 federaciones nacionales y 5 uniones continentales.

Tantos son los beneficios de esta práctica deportiva, que la UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, lateralidad, lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etcétera) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador adaptado. (Cerón, M., 2014 p.27)

Finalmente, como expresa Pesantez (2014), el judo fue concebido para el desarrollo armonioso e integral de una persona. Por lo tanto, no debe ser la senda de preparación de personas indeseables sino el camino del bienestar personal y del respeto a los demás y el alumno que ingrese a un tatami debe tener entonces el deseo de superar sus propias debilidades y nunca abusar de ninguna persona o semejante. (p.20)

El judo y sus implementos

Dojo

Se denomina así al lugar de aprendizaje y entrenamiento del judo. Dojo significa “lugar de iluminación”, el suelo está cubierto por unos tapetes denominados “tatamis” diseñados para absorber el impacto de las caídas. La Federación Internacional de Judo (IJF, 2007) regula que todo proveedor de tatami cumpla con los estándares de confort y calidad para garantizar la seguridad de las personas que practican judo.

Una de las principales muestras de respeto dentro del dojo es el saludo “rei”, para ingresar al tatami se saluda al instructor, posterior se realiza un saludo frente al retrato del fundador de este deporte Jigoro Kano. Al comenzar y finalizar una práctica en grupo se saluda, de igual manera al realizar un ejercicio por pareja (randori).



Por consiguiente, dentro del dojo es importante el orden, la disciplina y el trato que se da a todos quienes participan de una sesión de entrenamiento. Las normas de respeto y compañerismo se demuestran a través del saludo convirtiéndose en una conducta habitual dentro de un dojo de judo.

El dojo es un lugar donde el alumno, así como el instructor, pueden desarrollar su personalidad y descubrir paso a paso un arte de vivir. Al empujar para abrir las puertas del dojo, el practicante deja afuera su vida diaria, para enriquecerse internamente, con un espíritu libre, con el contenido de la enseñanza. El respeto, la rectitud, la cortesía y la humildad son valores que dominan dentro de los confines de este lugar y que pretenden llevarse al exterior para la construcción de una sociedad más justa. (Federación Internacional de Judo [IJF], 2007).

Vestimenta

Para poder practicar judo es necesario usar ciertas prendas que permitan soportar los fuertes agarres sin que lleguen a romperse y que tienen ciertas características que exige el reglamento pertinente que rige el judo a nivel mundial, esta vestimenta usada para la práctica del judo se conoce con el nombre de “Judogui”. (Pesantez y Pesantez, 2014, p.59)

El traje de judo anteriormente era un largo kimono, pero en el año 1907 se cambia esta vestimenta por las tres piezas que se conocen hasta la actualidad: la chaqueta o kimono, el pantalón o zubón y el obi o cinturón. El judogui puede ser de color blanco o azul durante una sesión de entrenamiento, pero para las competencias oficiales es necesario que el judoca disponga uno de cada color que utilizara de acuerdo al orden que le toque en el llamado a competir.

Al ser un deporte de contacto, se exige la limpieza y aseo tanto del judogui como del judoca. La vestimenta debe ser suelta y sin roturas, todo esto para evitar una lesión o accidente al momento de realizar una técnica ya que algún miembro podría quedar atrapado. El deportista



puede utilizar indumentaria extra como suspensorios, rodilleras, bandas elásticas, entre otros siempre y cuando no tengan material metálico (Pesantez y Pesantez, 2014).

La chaqueta.

Denominada también “kimono”, es gruesa, rígida y fuerte para que así pueda aguantar tirones y movimientos bruscos que se generan en la búsqueda del desequilibrio del oponente. Generalmente en las competiciones, los judocas llevan en la parte de atrás de su chaqueta su apellido y nombre de la provincia o país al que representan.

Un kimono reglamentario presenta ciertas características como: cubrir hasta la mitad de los muslos, las mangas deben llegar hasta las muñecas, la amplitud debe ser tal que permita cruzar las solapas de tal manera que estas queden sobrepuestas. No lleva botones ni sujetadores (Pesantez y Pesantez, 2014).

Pantalón.

Llamado también zubón, debe ser del mismo color que la chaqueta que se esté utilizando, la tela suele ser más fina, aunque igual de resistente. Debe así mismo facilitar el movimiento del judoca, no lleva bolsillos, botones o cierres ya que suele sujetarse con un cordón a la altura de la cintura, atado por la parte de adelante.

El pantalón suele ser largo de tal manera que llegue hasta la altura del tobillo del judoca, y debe tener una anchura en sus bastas de aproximadamente quince centímetros. No es permitido que un judoca utilice prendas que no pertenecen al uniforme reglamentario, salvo en casos excepcionales.



Cinturón.

Considerado como el símbolo del grado o jerarquía que ostenta un judoca. Es una parte importante y obligatoria de la vestimenta. Se le denomina "obi", su función práctica es sujetar el judogui, pero representa también la unión del alma y el cuerpo. El color del cinturón permite distinguir el grado de aprendizaje en el que se encuentra un judoca.

La IJF (2007), reconoce siete colores de cintas cada una representa lo que el alumno desarrolla en esa etapa de aprendizaje. El blanco (sexto kyu) ingenuidad-pureza, el amarillo (quinto kyu) descubrimiento, el naranja (cuarto kyu) ilusión-amor, el verde (tercer kyu) esperanza-fe, el azul (segundo kyu) idealismo, el café (primer kyu) iniciación al conocimiento.

El color negro en el cinturón indica un grado de maestro o profesor, estos grados o dan están bordados en uno de los extremos del cinturón, de 1^o a 5^o dan (Kro Obi), de 6^o a 8^o dan (Shima Obi) el cinturón suele ser negro o rojo y blanco, de 9^o a 10^o dan (Aka Obi) el cinturón puede ser negro o rojo entero.

Los grados y los "dan" son muy importantes en el sistema educativo de judo. Nuestra disciplina ha sido concebida por su fundador, Jigoro Kano, como un sistema de educación física y mental mediante la práctica y los grados son la medida del progreso del estudiante. Este progreso es en el campo de judo, pero esta medida tiene en cuenta también la evolución personal del individuo como un ser humano. Los tres componentes del grado son: - El "Tai" (el cuerpo) que se podría materializar en la evaluación del individuo por los resultados en la competencia. - El "Ghi" (el trabajo) que se valora por el conocimiento técnico del estudiante. - El "Shin" (la mente), el más difícil de valorar, que se materializa por el compromiso hacia los demás y el judo, la brillantez, el ejemplo. (IJF,2007).



Competición

El objetivo del judo es derribar al oponente utilizando su propia fuerza, es decir buscando el desequilibrio del rival. En la competencia de judo o denominado combate se enfrentan dos oponentes que como se mencionó anteriormente serán distinguidos por el color de judogui (blanco o azul).

Un combate de judo se puede ganar de distintas maneras; proyectar a un oponente directamente sobre su espalda provoca un ippon y como consecuencia le otorgara al deportista la victoria inmediata en el combate. Por otro lado, si el oponente no cae sobre su espalda el combate puede continuar en el suelo (newasa) mediante inmovilizaciones para mantener controlado al oponente.

De igual modo se pueden realizar luxaciones o estrangulaciones, cabe recalcar que este tipo de técnicas pueden ser usadas a partir de la categoría cadete (15 años en adelante).

Otra manera de ganar un combate de judo es mediante la acumulación de puntos, que se pueden obtener a través de proyecciones que no terminan en ippon, inmovilizaciones que no completan el tiempo y por sanciones que el oponente reciba por parte del árbitro.

Área de Competición

Se divide en dos zonas; área de combate y la zona de seguridad. Cada zona debe ser de colores distintos de tal manera que exista un contraste entre los dos para evitar confusiones. El área de combate para torneos oficiales tendrá una mediada de 8m x 8m con un máximo de 10m x 10m. Por otra parte, la zona de seguridad tendrá como mínimo 3m.

Los tatamis deben ser colocados en una superficie lisa, firme y a nivel del suelo de tal manera que los tatamis no puedan desplazarse. La altura por encima del tatami debe ser de 12m como mínimo desde el objeto colgante más bajo. Se colocarán dos marcadores fuera del área



de combate, en un lugar donde puedan ser visibles para los árbitros, competidores y espectadores.

Cualquier técnica realizada fuera del área de combate no será válida, excepto cuando el judoca que aplica la técnica se encuentra con uno o dos pies dentro del área de competición.

Puntaje y duración del combate

Durante el combate de judo se pueden marcar tres clases de puntos: Ippon es decir punto completo y mediante el cual se gana el combate, se consigue al proyectar al contrario de tal manera que su espalda toque por completo el tatami. Waza-ari, equivale a medio punto, acumular dos waza-ari equivale a un Ippon. Yuko, es el menor de los puntajes se otorga cuando se realiza una proyección y el oponente cae de lado.

Paralelamente, existe un sistema de puntuación para las infracciones cometidas por los judocas durante el combate; Hansoku-make se da cuando se ha cometido una falta grave en la cual se pone en riesgo la integridad del deportista, equivale a la descalificación del judoca; Shido, son más bien faltas técnicas, es decir faltas leves, pero son acumulativas el primer shido es un aviso para el deportista que comete la falta, el segundo shido le otorga un yuko al oponente, el tercer shido un waza-ari y al acumular un cuarto shido se convierte en hansoku-make quedando descalificado.

En cuanto a las inmovilizaciones, estas tienen que llevarse a cabo durante un tiempo determinado para convertirse en puntos, así pues si la inmovilización dura 25 segundos es un ippon, una duración de 20 segundos es un waza-ari.

La IJF (2020) recomienda que la duración de un combate sea de acuerdo a la edad y la categoría de peso. Por consiguiente, un combate en la categoría senior, junior y cadete tendrá una duración de 4 minutos tanto para hombres como para mujeres. El ente rector del judo no permite la participación de menores de 15 años en torneos oficiales de la IJF, sin embargo,



recomienda 3 minutos de duración para combates en edades de 13 a 14 años y 2 minutos para las edades de 11 a 12 años. La IJF establece en su reglamento que cada federación nacional deberá establecer el tiempo de combate para estas categorías.



Capítulo IV Metodología

Revisiones Bibliográficas

Uno de los métodos más utilizados para llevar a cabo una investigación en la que se desarrolle, analice y describa información documentada es la denominada Revisión Bibliográfica. Una revisión es una valoración crítica de una investigación reciente sobre un tema en concreto. El autor debe conocer a fondo la literatura así como el tema y la metodología de investigación. Una revisión implica el análisis, la evaluación e integración de la literatura publicada y a menudo facilita la obtención de conclusiones importantes concernientes a los resultados de la investigación hasta ese momento. (Thomas y Nelson, 2006, p.19)

En las revisiones no se generan o analizan datos originales, sino que se toma información proveniente de otros artículos científicos con el fin de analizar y sintetizar los resultados para la comunidad científica. Por lo tanto, la tarea consiste en extraer, recopilar, organizar, analizar y sintetizar la información relevante, para su difusión. (Roussos, 2011, p.1)

Las revisiones son una parte esencial para la ciencia y cualquier disciplina. Su objetivo es identificar, analizar, valorar e interpretar el cuerpo de conocimientos sobre un tema específico. En la revisión se utilizan diversas fuentes y muy amplias (libros, enciclopedias, manuales, artículos conceptuales, de revisión o de investigación). Existe un consenso común en el que se debe plantear cuáles fueron las bases de datos utilizadas, qué términos y descriptores se utilizaron, la fecha en que se lleva a cabo la búsqueda, y la estrategia exacta de búsqueda en que se explica cómo se combinaron los términos empleados, y el número de artículos que se hallaron. (Guirao, 2015, p.8)



Tipo de Investigación

Desde hace algún tiempo, investigadores en docencia, psicología, sociología, antropología, psicología del deporte, educación física y otras disciplinas han propuesto métodos de estudio del comportamiento humano distintos de la ciencia normal convencional. Han utilizado la observación de participantes y no participantes para obtener información, relatos de primera mano del comportamiento de individuos tal como son en el ámbito de la vida real. Esta forma de investigación se denomina Investigación Cualitativa. (Thomas y Nelson, 2006, p. 16)

En Europa, Estados Unidos y América Latina, en los últimos tiempos ha existido un incremento en la utilización de metodologías cualitativas, sobre todo en el campo de la psicología, esto debido a la búsqueda de nuevas maneras de resolver interrogantes que no han podido ser resueltas mediante la investigación cuantitativa. Otorgando a los estudios subjetivos un conocimiento empírico, es decir un conocimiento basado en experiencias, en la percepción que se tiene del mundo y sus características (Krause, 1995).

La investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta. (Salgado-Lévano, 2007, p. 71)

De ahí que, el enfoque cualitativo trate de obtener la situación real de los sujetos a los que se investiga, logrando que dichos sujetos expresen lo que realmente sienten durante el proceso de investigación. Dicho de otra manera, el conocimiento se construye a partir de la participación de las personas en la investigación.



En base a esto, la investigación cualitativa presenta un paradigma constructivista, aunque que cabe recalcar que algunos autores proponen diversas visiones acerca de los paradigmas de la investigación cualitativa (Tesch,1990). Sin embargo, el paradigma constructivista es el que ha tenido mayor influencia en la investigación cualitativa (Mertens, 2005).

El constructivismo le otorga a la investigación cualitativa los énfasis principales que lo caracterizan: (a) El reconocimiento de que el investigador necesita encuadrar en los estudios, los puntos de vista de los participantes; (b) La necesidad de inquirir cuestiones abiertas; (c) Dado que el contexto cultural es fundamental, los datos deben recolectarse en los lugares donde las personas realizan sus actividades cotidianas; (d) La investigación debe ser útil para mejorar la forma en que viven individuos; y (e) Más que variables “exactas” lo que se estudia son conceptos, cuya esencia no solamente se captura a través de mediciones. (Salgado-Lévano, 2007, p.72)

En el estudio de la actividad física, el enfoque o investigación cualitativa representa una nueva adquisición. Es un método de investigación, que implica una observación intensiva y por largo tiempo en un entorno natural con un registro detallado y preciso de lo que ocurre en el entorno. La teoría se fundamenta en los datos, el investigador es el instrumento principal en la recogida y análisis de datos. Las herramientas de las recogidas de datos son la observación, entrevistas y los propios instrumentos diseñados por el investigador. (Thomas y Nelson, 2006, p.22)

Por otro lado, la metodología depende fundamentalmente del problema de investigación planteado. El investigador puede plantearse tres tipos de preguntas en relación a la realidad que le rodea: ¿Cómo son los fenómenos?, ¿Cómo se relacionan unos con otros? y ¿Cómo se producen los fenómenos? Cada una de estas preguntas constituye un nivel de



cuestionamiento diferente, que se denominan descriptivo, relacional y causal, respectivamente. (Barriopedro y Muniesa, 2012, p.16)

Ahora bien, de los tres niveles de cuestionamiento anteriormente citados, se realiza una breve explicación del nivel descriptivo, ya que se relaciona con la metodología utilizada en el presente trabajo de titulación. El nivel descriptivo, como su nombre lo indica es una descripción. Responde a la pregunta ¿cómo es la realidad?, su tipo de análisis predominante es cualitativo en base a fuentes documentales, se limita a una (describir) de las tres funciones científicas (describir, explicar y predecir).

Barriopedro y Muniesa (2012), plantean: “el nivel descriptivo trata de conocer la topología de un fenómeno, en cuanto a frecuencia, duración, magnitud, variedad, etc. Es frecuente que estas investigaciones se planteen cuando existe poco conocimiento previo de la parcela de la realidad que se pretende investigar” (p. 16).

Procedimiento

Se realizó un análisis sistemático de búsqueda de la literatura, publicada en las bases de datos Dialnet, Scielo, Redalyc, Scopus, Journal of Sport and Health Research, en revistas digitales como EF deportes, revista de artes marciales, revista de psicología deportiva y revistas académicas tales como la de la Universidad de Murcia. Se seleccionaron los artículos relacionados con ansiedad precompetitiva y estado de ánimo en judocas o en deportes de combate publicados entre 1997 y 2019.

Como criterio de búsqueda se utilizó el descriptor “ansiedad en judocas”, “estado de ánimo en judocas” y su traducción al inglés, procurando que el descriptor se encuentre en el título del artículo para asegurar que el mismo trate sobre estos temas en específico, ya sea como objetivo de la investigación o dentro del marco teórico.



Para la validación de los artículos científicos utilizados en la presente revisión bibliográfica, se plantearon los siguientes criterios de inclusión:

- 1.- Artículos relacionados con la disciplina de judo o deportes de combate en general.
- 2.- El rango de edad de los participantes en los diferentes estudios debía ser desde los 13 años en adelante.
- 3.- Artículos publicados en español, inglés o portugués.
- 4.- Investigaciones concernientes con la psicología deportiva y la actividad física.
- 5.- Trabajos de tipo observacional y experimental.
- 6.- Artículos que contengan ansiedad precompetitiva y estado de ánimo en su marco teórico.

Estos artículos fueron revisados de forma individual. Posterior a la lectura de cada uno de los artículos, y en concordancia con los objetivos planteados en esta revisión bibliográfica, se decidió agruparlos en tres categorías, la primera de acuerdo a la definición de ansiedad precompetitiva presentada por los autores, lo que permitió identificar dos subescalas ansiedad somática y ansiedad cognitiva.

En una segunda categoría se encontraban los estudios que tratan acerca del estado de ánimo y en la tercera categoría aquellos estudios que se han llevado a cabo mediante la utilización de instrumentos o cuestionarios que permitan medir tanto la ansiedad precompetitiva como el estado de ánimo. Es necesario mencionar que se tuvieron en consideración los aspectos éticos relacionados a los derechos de autor y las normas de citación.



Instrumentos

Para llevar a cabo el presente trabajo de revisión bibliográfica, fue necesario documentarse, consultar información científica: antecedentes, datos, métodos de indagación, conceptos y teorías. Para lo cual, se utilizaron distintas bases digitales, revistas digitales, tesis de pregrado y tesis de postgrado; que permitieron recolectar información científica y de gran interés para el desarrollo de cada uno de los temas aquí mencionados.

Redalyc

Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), nace en 2003 como un proyecto académico de la Universidad Autónoma del Estado de México mediante la colaboración de Eduardo Aguado López, Arianna Becerril García y Salvador Chávez Ávila.

El proyecto tenía como finalidad consolidar y mejorar la calidad editorial de las revistas de Ciencias Sociales y Humanidades de América Latina. Gracias a la gran acogida que tuvo esta base digital en 2006 se anexaron revistas de todas las áreas del conocimiento y de la península ibérica.

Redalyc es entonces una base digital de libre acceso, que contiene en su índice revistas de alta calidad científica y que exclusivamente compartan como base el modelo diamante, es decir publicaciones sin fines de lucro que permitan la libre comunicación científica.

Dialnet

Es un portal bibliográfico, cuyo objetivo es promover la literatura científica hispana. En esta base digital se puede encontrar información de calidad relacionada al campo de las Ciencias Sociales, Jurídicas y Humanas. Surge en la biblioteca y servicios informáticos de la



Universidad de la Rioja con el objetivo de dar información a partir del contenido de revistas científicas.

Así mismo, es una red de acceso libre y gratuito que además de publicar artículos científicos, tiene en su índice tesis doctorales, libros, monografías, congresos. La mayor parte de los documentos tiene acceso al texto completo en línea. De acuerdo al Consejo Superior de Investigaciones Científicas en España, Dialnet ocupa el primer lugar entre los portales europeos.

Scielo

Scientific Electronic Library Online, es una red de acceso libre a los contenidos de revistas científicas. El contenido de las revistas comprende artículos de investigación, artículos de revisión, comunicaciones relacionadas con la investigación, estudios de caso, editoriales.

Esta biblioteca electrónica, fue una iniciativa de la Fundación para el Apoyo a la Investigación del Estado de Sao Paulo-Brasil y del Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud, permite la publicación de ediciones completas de revistas científicas, su objetivo almacenar, evaluar y proporcionar literatura científica en formato electrónico.

Scopus

Es una base digital que ofrece funciones gratuitas para usuarios no suscritos. Posee una base de datos de revistas científicas, congresos y libros vinculados a la investigación en el campo de la ciencia, la tecnología, medicina, matemáticas, ingeniería, ciencias sociales y humanas y las artes.

La mayoría de los artículos científicos anexados a esta base se encuentran en el idioma inglés.



Journal of Sport and Health Research

La Revista Internacional de Investigación en Salud y Deporte (JSHR) es una revista multidisciplinaria que presenta investigaciones, estudios y reseñas. El objetivo de la revista es servir como herramienta para la divulgación y la investigación científica en el campo de la actividad física y la salud. En ese sentido, la revista incluye temas relacionados con la actividad física, el deporte, la salud y la educación.

Ef deportes

Es una revista digital de acceso libre desde 1997, que presenta temas relacionados con la Educación, Educación Física, Actividad Física y Ciencias del Deporte y Salud Integral. Incluye videos científicos y educativos así como artículos en español, inglés y portugués.

Está abierto a todos los autores o autores que intentan dar una fundamentación sobre cuestiones y problemas actuales en educación, educación física, deportes, salud integral, actividades físicas de aventura en la naturaleza, tiempo de ocio, recreación, entrenamiento deportivo, ciencias aplicadas, actividades físicas con personas con discapacidad, etc.

Revista de artes marciales asiáticas

Es una revista de publicación semestral, indexada a bases digitales como Dialnet, Latindex, Sportdiscus entre otras. Se encuentra adjuntada al departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Nueva León. Publica artículos académicos y revisiones relacionadas a los deportes de combate y las artes marciales.

Todos los artículos son de acceso abierto y están disponibles a texto completo y en idiomas como el español, inglés y portugués.

Zotero

Es un programa gratuito, software bibliográfico, considerado un asistente de investigación personal que permite almacenar y ordenar la información en una base de datos



mediante etiquetas o guardarlas directamente desde la web. Lo interesante de la utilización de este programa es que posibilita la creación de referencias bibliográficas de cualquier estilo para la realización de investigaciones o la redacción de artículos.

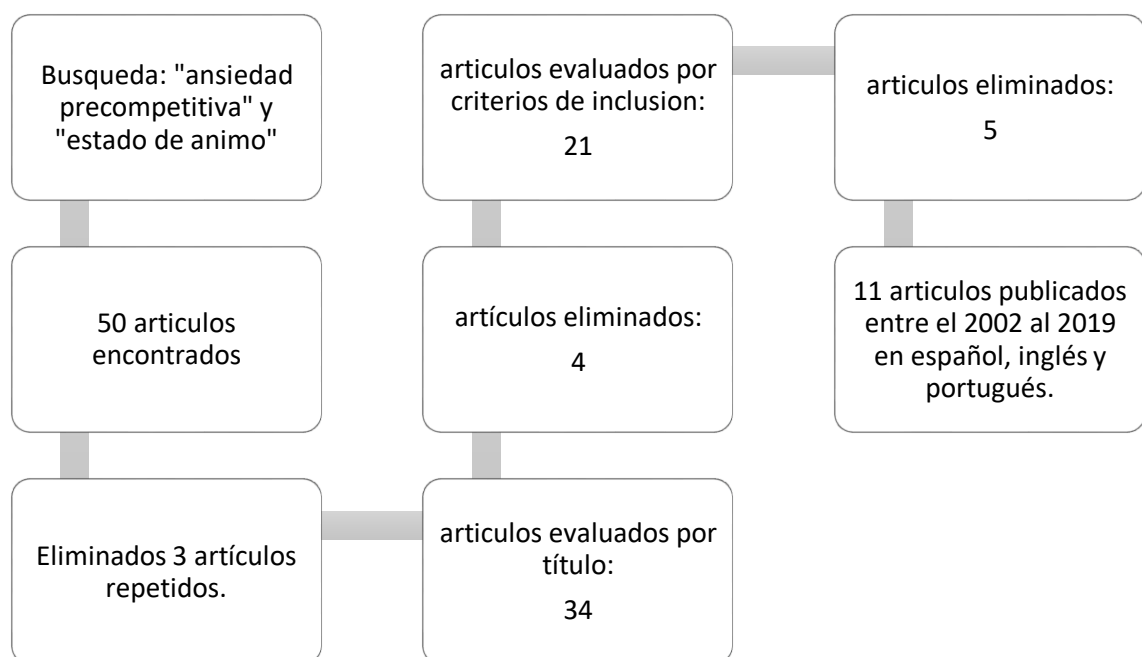
Capítulo V Resultados, Recomendaciones y Conclusiones

Artículos Recolectados

En el proceso de búsqueda, se hallaron 50 estudios. Estos artículos fueron revisados de forma individual para asegurar la correcta aplicación de los criterios de inclusión. Finalmente, la muestra quedó conformada por 11 artículos relacionados con ansiedad precompetitiva y estado de ánimo, mismos que se estudiaron a profundidad para desglosar su información más importante. (ver figura 2)

Figura 2.

Diagrama del proceso de búsqueda, filtro y selección de los estudios que conformaron la revisión bibliográfica



Una vez categorizados los artículos, y luego de una lectura completa, se extrajo la información más relevante para su caracterización, análisis y extracción de resultados. Se tomaron como variables de referencia: muestra, el año de publicación, población, problemas

abordados, diseño de investigación, instrumentos utilizados para la medición de ansiedad y estado de ánimo y las aportaciones. (Ver tabla 1 y 2)

Tabla 1

Estudios que exponen el Análisis de Ansiedad Precompetitiva en Deportes de Combate

Titulo	Autores	País	Instrumento	Resultados	Conclusiones
Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judocas en situaciones competitivas de alta presión	Hernández, Olmedilla y Ortega (2008)	España	Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2),	. Valores de ansiedad cognitiva y somática son mayores en la categoría infantil. . Valores de autoconfianza son mayores en la categoría cadetes.	Estas alteraciones en la ansiedad se podrían disminuir si se incluyeran programas de preparación psicológica en edades tempranas.
Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judocas de competición	Hogrefe, Ruiz y Molinero (2018)	España	CSAI-2, ISRA-B, ISCCS	Las mujeres, los judocas de bajo rendimiento, más experimentados y categorías superiores mostraron mayores niveles de ansiedad y menor autoconfianza.	Resulta beneficioso aplicar estrategias orientas a la distracción para aminorar los efectos de la ansiedad en momentos claves de la competición (salida al tatami, combate perdido, etc.)
Ansiedad estado precompetitiva en judocas	Montero, Moreno, Gonzales, Pulido y Cervelló (2012)	España	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)	Diferencias en la dirección de la ansiedad somática y cognitiva según la edad y variaciones en la autoconfianza según el nivel deportivo.	El CSAI-2 ha demostrado propiedades psicométricas adecuadas al momento de medir en judocas españoles la ansiedad y autoconfianza.
Niveles de Ansiedad en judocas chilenos.	Valdivia, Zafra, Zurita, Castro, Muros, Cofre (2015)	Chile	Cuestionario STAI-RASGO	En la variable ansiedad en relación con el género no se observaron diferencias estadísticamente significativas.	La conclusión más destacada de este estudio es que los judocas chilenos poseen niveles bajos de ansiedad estado y ansiedad rasgo
Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas	Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo (2012)	Luxemburgo	Versión alemana del cuestionario WAI-S	Las dimensiones cognitiva y somática de la ansiedad-rasgo se mantienen estables; por otro lado, la ansiedad-estado varía de acuerdo a la fecha de recogida de datos.	Los deportistas de ambos sexos reflejan una mayor ansiedad-estado competitiva en el día de la prueba. También acorde con la hipótesis planteada, las puntuaciones de ansiedad-rasgo competitiva permanecen estables en las dos recogidas de datos.
Ansiedad competitiva en judocas cadetes: diferencias en género y categoría de peso	Pulido, Fuentes y De la Vega (2019)	España	Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)	Los resultados obtenidos, no mostraron diferencias significativas para ninguna de las variables estudiadas (ansiedad somática, preocupación y desconcentración) respecto al peso ni al género de los judocas.	El nivel de experiencia de los judocas pudo influir en la no obtención de diferencias de las variables; ya que no tienen la obligación de obtener resultados clasificatorios. Por otro lado, se recomienda la medición de la variable ansiedad días antes del pesaje por su posible influencia sobre la ansiedad cognitiva.

Nota. Elaboración propia sobre la base de los artículos seleccionados.

Tabla 2

Estudios que exponen el Análisis de Estado de Ánimo en Deportes de Combate

Titulo	Autores	País	Instrumento	Resultados	Conclusiones
Efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de estado de ánimo en deportes de combate.	Martínez, Navarro, López, Pallares, de la Cruz y Ortin (2015)	España	Cuestionario del Perfil de Estado de Ánimo (POMS)	Los resultados indican que en las 12-18 horas que separan el pesaje oficial del inicio del torneo los deportistas de combate presentan mejoras significativas en los estados de ánimo.	Las dimensiones del estado de ánimo fatiga, cólera y depresión mejoran, pero no parece estar relacionados a las variaciones en la masa corporal de los deportistas.
Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: Estado de la Cuestión	Andrade, Arce y Seoane (2003)	España	POMS	Los resultados obtenidos en diferentes estudios mediante la aplicación del POMS son prometedores por lo que su viabilidad y popularidad se mantendrá en el futuro.	La aplicación del POMS en algunos artículos revisados en este estudio sugieren que el bienestar subjetivo del deportista debe ir a la par con el bienestar físico.
Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios.	Ruiz Barquín, R. (2012)	España	POMS y BFQ (cuestionario de la personalidad)	. Existen diferencias en la personalidad y estado de ánimo al comparar la muestra del estudio con la población en general. . Se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre las características de la personalidad y estados de ánimo.	Un mejor estado de ánimo y mayores niveles de energía en la muestra de este estudio puede relacionarse con el hecho de que los deportes de combate exigen un autocontrol y control emocional.
Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (I)	Barrios Duarte, R. (2007)	Cuba	POMS	Los estados de ánimo pueden variar de acuerdo a diferentes causas tales como una impresión fuerte, un recuerdo, una idea repentina; esto depende también de la personalidad del deportista y su reacción ante estos eventos.	Mantener o alcanzar un estado de ánimo adecuado, es visto como una parte importante de la preparación mental para la competición (Terry, 2005; Rudik, 1988; Puni, 1969), de ahí la necesidad de tomar en cuenta los elementos que inciden sobre el mismo.
Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas	Andrade, Arce y Seoane (2002)	España	POMS	Se encontraron diferencias significativas entre deportistas y no deportistas en los ítems de cólera, tensión, vigor y amistad.	El POMS es de gran utilidad en el ámbito deportivo; sin embargo, aún quedan cuestiones que resolver en cuanto a su valor predictivo: el nivel de deportistas, tipo de deporte, el rendimiento deportivo y el momento de aplicación.

Nota. Elaboración propia sobre la base de los artículos seleccionados.



Características de artículos recolectados

La presente revisión tiene como parte de su estructura principal el análisis de 11 artículos científicos encontrados en diferentes bases y revistas digitales. De estos, 6 artículos hablan sobre ansiedad precompetitiva en deportes de combate y 5 sobre estados de ánimo.

El tipo de estudio que presentan estas investigaciones en su mayoría son de tipo no experimental, descriptivos, explicativo y transversales. Es decir que, en estos estudios, el investigador jugó un papel pasivo sin alterar el objeto de análisis. Son artículos en los cuales los datos fueron recolectados en un solo momento y en alguno de los cuales se trató de establecer porque dos o más variables están relacionadas.

En cuanto, a las indagaciones sobre estado de ánimo, se hallaron también dos estudios de tipo revisión sistemática de la literatura y un estudio de tipo longitudinal en el cual los datos fueron recolectados en periodos específicos para analizar los cambios en las variables a través del tiempo.

Por otro lado, la mayoría de los artículos revisados se han llevado a cabo en deportistas de origen español. En América Latina son pocos los estudios que se han realizado acerca de esta problemática, en Chile se llevó a cabo un estudio en jóvenes judocas para medir los niveles de ansiedad.

Debido a esto, las adaptaciones a los diferentes instrumentos utilizados en la medición de ansiedad y estado de ánimo no se han llevado a cabo en deportistas de la región, en Argentina realizaron un estudio para adaptar el CSAI-2 a la población deportiva en general, no fue dirigido específicamente a los deportes de combate o al judo.

Los cuestionarios más utilizados en los diferentes artículos científicos para evaluar los niveles de ansiedad fueron SAS-2, CSAI-2 y los estados de ánimo mediante el POMS; estos



cuestionarios que fueron aplicados en los siguientes momentos: horas antes de la competencia, días antes de la competencia, antes y después de la competencia, durante un entrenamiento deportivo cotidiano o en la etapa de preparación precompetitiva. Por consiguiente, algunos autores coinciden que una de las desventajas de este tipo de cuestionarios es no saber el momento exacto en el que deben ser aplicados.



Resultados

Una vez realizado el análisis de los 11 artículos científicos que conforman el material bibliográfico existente. Llama la atención que, en la mayoría de estudios quienes mostraron niveles de ansiedad más elevados fueron los atletas con menos experiencia deportiva ocasionado tal vez por la incertidumbre durante el combate, característica propia de este tipo de deporte. Adicional a esto, Hernández et al. (2008) propone que se puede deber también al hecho de que los jóvenes deportistas se encuentran en un proceso de aprendizaje con el fin de conseguir un mejor dominio técnico-táctico.

En la misma línea, algunos autores como William y Elliott (1999) sugieren que se necesita de la experiencia y de una técnica ejecutada correctamente de tal manera que permita al judoca o deportista conseguir un óptimo rendimiento deportivo. De modo similar, Hogrefe et al. (2018) en su estudio plantea que los deportistas de alto rendimiento presentan menores niveles de ansiedad cognitiva que los deportistas de bajo rendimiento. También, los deportistas experimentados presentan mayores niveles de ansiedad somática que los deportistas novatos.

Por otro lado, estudios llevados a cabo por Valdivia et al. (2015) y Pulido et al. (2019) confirmaron que los niveles de ansiedad relacionados con la variable género no presentan diferencias estadísticamente significativas. Sin embargo, Hogrefe et al. (2018), afirma en su investigación que las judocas españolas presentaron niveles de ansiedad elevados sobre todo en momentos claves de la competencia (salida al tatami, combate perdido, etc.)

Caicedo et al. (2017) aporta esta teoría mediante su investigación en la cual encontró que las mujeres deportistas presentaron mayores niveles de ansiedad somática y menores niveles de ansiedad cognitiva en comparación con los hombres, los autores de este estudio



plantean que esto puede estar ligado a la mayor capacidad que tiene la mujer para expresar lo que siente.

En cuanto a lo que ansiedad y rendimiento deportivo se refiere, algunos autores (Craft, Magyar, Becker, y Feltz 2003; Terry & Youngs, 1996) concuerdan en que la competición es un contexto en el cual el deportista desarrolla cierto grado de estrés o ansiedad que puede afectar sus funciones cognitivas y físicas ocasionando un desempeño deportivo pobre.

Las respuestas emocionales de los deportistas ante la competición son aspectos fundamentales en su rendimiento y en su formación, tanto deportiva como psicológica. La experiencia competitiva y el tipo de deporte influyen en la interpretación que los deportistas hacen de sus respuestas y esta interpretación va a resultar afectada por los niveles de ansiedad precompetitiva manifestados, así como por su nivel de autoconfianza, íntimamente relacionado con los anteriores. (Hernández et al. 2008, p. 690)

A lo largo del desarrollado de la presente revisión se encontraron estudios que exponen diferentes teorías acerca de la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. Prueba de ello es la teoría “del Impulso” desarrollada por Spencer y Spencer (1966) la cual plantea que a mayor activación fisiológica mayor sería el rendimiento deportivo provocando así una relación lineal.

Del mismo modo, Landers y Boutcher, (1986) exponen la teoría de la “U invertida” en la cual el rendimiento aumenta a medida que aumenta la ansiedad hasta un momento en el cual el rendimiento comenzara a descender tanto como siga aumentando la ansiedad. Hardy y Facey (1987) señalan que una vez que la ansiedad alcance un determinado punto el rendimiento empieza a caer progresivamente pero que en determinado momento se producirá un colapso total del mismo, provocando una catástrofe en el rendimiento, de ahí que esta teoría sea conocida como la teoría de “la catástrofe”.



A la luz de estas teorías, se ha planteado que la ansiedad cognitiva afecta al rendimiento de manera diferente a como lo hace la ansiedad somática. Según Burton (1988) la ansiedad somática y el rendimiento se relacionan en forma de U invertida, mientras que la ansiedad cognitiva influye en el rendimiento de forma lineal y negativa. Esto quiere decir que, ante una misma situación de estrés, algunos deportistas presentarán un aumento en la ansiedad cognitiva y otros en la ansiedad somática.

En cuanto a los artículos que hablan sobre el estado de ánimo, Martínez (2015) plantea que aquellos deportistas que necesitan perder peso para la competencia, presentan mejoras significativas en los estados de ánimo entre las 12 a 18 horas que separan al pesaje oficial del torneo.

Uno de los resultados más destacados luego del análisis de cada uno de los artículos científicos, son las diferencias que se encuentran al comparar los estados de ánimo de una muestra de deportistas con la población en general, tal como lo llevo a cabo Barquín en 2012, corroborando así a la teoría de Morgan (1979) que plantea el denominado Perfil Iceberg.

Ahora bien, los estados de ánimo varían por diferentes motivos tales como un recuerdo o una idea repentina, Barquín (2012) y Barrios (2007), concuerdan en que el estado de ánimo dependerá de las características de la personalidad del deportista y como este responde ante determinados eventos.

De esta manera y por todo lo anteriormente expuesto se ha logrado dar respuesta a las interrogantes de investigación de la presente revisión bibliográfica que se plantearon en capítulos anteriores.



Conclusiones

Posterior a la revisión de los diferentes estudios que abarcan la temática ansiedad precompetitiva y estado de ánimo en judocas y sus efectos; se infieren las siguientes conclusiones:

Los artículos revisados revelan la importancia de la ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo en judocas ya que puede ayudar a predecir el rendimiento deportivo. La ansiedad precompetitiva es un factor negativo del rendimiento deportivo. Sin embargo, depende también de la capacidad que tenga el deportista de afrontar los factores estresantes. Así mismo, la influencia positiva o negativa de la ansiedad y el estado de ánimo sobre el rendimiento deportivo, dependerá si este se mide de manera subjetiva u objetiva.

La mayoría de estudios acerca de ansiedad precompetitiva coinciden en utilizar para su medición, los instrumentos CSAI-2 y SAS-2 ya que permiten la medición multidimensional de la ansiedad. Del mismo modo, el cuestionario POMS ha sido utilizado para la medición del estado de ánimo, generando resultados prometedores por lo que su aplicación en futuros estudios seguirá siendo de gran relevancia.

Es preciso señalar que, todas las investigaciones revisadas concuerdan que, la autoconfianza está relacionada inversamente con la ansiedad, en otras palabras, a mayores niveles de autoconfianza menor niveles de ansiedad. Además, la mayoría de los artículos evaluados, concuerdan que el género y la masa corporal de los deportistas no son factores influyentes al momento de determinar niveles de ansiedad precompetitiva y estado de ánimo.

Por otra parte, algunos estudios confirman que el perfil iceberg es predictor de un estado de ánimo óptimo en la población deportiva. Ruiz, R. (2012) concluye que es necesario realizar evaluaciones específicas de los estados de ánimo en deportes de combate ya que pueden



necesitar para su desarrollo y entrenamiento condiciones psicológicas diferentes a otro tipo de deporte.

En lo que respecta a la metodología utilizada en los estudios analizados en la presente revisión, en su mayoría es de tipo no experimental, transversal y descriptiva. A partir de los datos obtenidos en estos estudios, se pueden generar hipótesis que posteriormente pueden ser evaluadas mediante estudios analíticos.

Como conclusión final se establece que, el judo como deporte ha sufrido un cambio en su proceso de aprendizaje y entrenamiento, que engloba ya no solo la adquisición de destrezas y habilidades propias de este deporte, sino la participación de otras disciplinas científicas como la medicina deportiva, la nutrición y la propia psicología deportiva con un solo propósito, el lograr un alto rendimiento deportivo. Por tal razón, es importante el conocimiento de los aspectos psicológicos del deportista ya que una persona que desarrolla y trabaja su psiquis conseguirá un desarrollo integral, es decir una preparación física, táctica y psicológica que le permitirá alcanzar su máximo potencial deportivo.



Recomendaciones

La importancia de la psicología en el judo queda reflejada en el estudio de Crivelli, Carrera y Fernández-Dols (2015), quienes indican que el estado psicológico afecta directamente al rendimiento del judoca de tal manera que el rival percibe el estado emocional, de forma que buena parte de sus estrategias y actuaciones vienen determinadas por el estado psicológico propio y del contrincante.

A partir de la presente revisión bibliográfica se plantean las siguientes recomendaciones:

- Continuar con estudios sobre ansiedad y estado de ánimo, y así tener acceso a más artículos científicos que permitan una investigación más amplia sobre esta problemática.
- Realizar futuras investigaciones, en las cuales la muestra este conformada por deportistas nacionales, ya que la mayoría de estudios han sido realizados en otros países.
- Desarrollar un estudio en el cual se lleve a cabo una adaptación de los cuestionarios POMS y SAS-2 para deportistas ecuatorianos.
- Sugerir se considere de suma importancia la preparación psíquica de los deportistas de combate, dentro de su plan de entrenamiento deportivo.
- Se recomienda iniciar con la preparación psicológica de los deportistas desde los niveles inferiores.
- Este tipo de investigación puede ser el inicio para futuros estudios de tipo longitudinal en los cuales se analicen las variables ansiedad precompetitiva y estado de ánimo, a través de las diferentes etapas del entrenamiento deportivo.



- Así mismo se recomienda realizar estudios de tipo analítico que permitan establecer una relación entre ansiedad precompetitiva y las diferentes variables que la rodean como pueden ser experiencia deportiva, categoría de peso o incluso según el campeonato en el que participen (provincial, nacional o internacional).



Referencias

- Andrade, E., Arce, C., Armental, J., Rodríguez, M., y de Francisco, C. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20(4),630-635. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72720419>
- Andrade, E., Arce, C., De Francisco, C., Torrado, J., y Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1),95-102. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235127552013>
- Andrade, E., Arce, C., y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4),708-713. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72714404>
- Andrade, E., Arce, C., y Seoane G. (2003). Aportaciones del Poms a la medida del Estado de Ánimo de los deportistas: Estado de la Cuestión. *Revista de psicología del deporte*, 9 (1-2), 7-20.
- Ansiedad Cognitiva—Match—Gestión en Deporte S.A.* (s. f.). Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE)., de <https://g-se.com/ansiedad-cognitiva-bp-U57cfb26e355e4>
- Aragon, S. (2006). *La ansiedad en el deporte*. <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Arbinaga-Ibarzábal, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de psicología del deporte*, 22 (2), 353-360.
- Astudillo-Avilés, J. (2006). *Historia del deporte ecuatoriano*. Editorial talleres de la UNE del Azuay.
- Autores, V. (2006). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte VOL. II N° 2*. Wanceulen S.L.



- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barquín, R. R. (2007). Predicción Del Resultado Deportivo En Judocas Cadetes De Competición Aplicando Las Dimensiones Del Cuestionario De Personalidad Bfq. *I*, 20.
- Barreto, J. y Sichel, J. (2009). *Los juegos deportivos ecuatorianos: Su historia*. Editorial Graficas G.Q.
- Barrios-Duarte, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. *Revista Digital Efdeportes*, (110), 1-9.
- Bermúdez Torres, C., & Sáenz-López, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017) (Emotions in Physical Education. A bibliographic review (2015-2017)). *Retos*, 36, 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Caicedo Cavagnis, E. E., Pereno, G. L., & De la Vega Marcos, R. (2017b). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 34(2), 389-405. <https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.2.9>
- Carrasco Ortiz, M. Á., Holgado Tello, F. P., & del Barrio Gandara, M. V. (2005). Dimensionalidad del cuestionario de los cinco grandes (BFQ-N) en población infantil española. *Psicothema*, 17(2). <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=72717216>
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, Á. M., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.



- Cerón Carrera, M. (2014). Los deportes de combate y su incidencia en el control emocional en los estudiantes de 7mo año de e.g.b de la unidad educativa fae no.1 del cantón quito provincia de pichincha. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo digital.
- Cisterna-Valdebenito, D. (2015). Adaptación y Validación del “Test de Ansiedad Precompetitiva Versión Revisada (Csai-2r)” de Cox, Martens y Russell (2003), en Deportistas Universitarios Pertenecientes a la Ciudad de Concepción [Tesis de pregrado, Universidad del Bio-Bio]. Archivo digital.
- Cox, R. H. (2010). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6.ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Federación Internacional de Judo [IJF]. (s.f). *Cultura de judo*. <https://www.ijf.org/>
- García, R. H., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2012). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judocas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
<https://doi.org/10.14417/ap.531>
- Gimnasio Lee, Escuela de Artes Marciales (2014).
https://www.gimnasiotee.com/judo_html/dojo_judo.html
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. y Romero, S. (2015). La Autoconfianza y El Control del Estrés en Futbolistas: Revisión De Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1),95-101. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311132628012>
- González, M., Rovella, A., Barbenza, C., y Rausch, L. (2012). Tendencia a la Preocupación y Trastorno de Ansiedad Generalizada en adolescentes: contribución diferencial de los procesos cognitivos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(33),31-50. [fecha de Consulta 19 de febrero de 2021]. ISSN: 1135-3848. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4596/459645437003>



- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Guerra-Cedeño, J. (2012). Programa de afrontamiento ante el Jet Lag diseñado con metodología vivencial y participativa con deportistas de Pentatlón Militar 2012 [Tesis de postgrado, Universidad Central del Ecuador]. Archivo digital
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*, (6.^{ta} ed.), McGraw-Hill / Interamericana Editores. ISBN: 978-1-4562-2396-0
- Hernández, R., y Torres, G. (2007). Perfil fisiológico del judoca. Una revisión. (Physiological Profile of judocas. A review). *Cultura_Ciencia_Deporte*, 3(7), 25-33.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v3i7.152>
- Hogrefe, S., Ruiz-Barquín, R., & Molinero, O. (2018). Estrategias de ansiedad y afrontamiento de los competidores de judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(2s), 23-26. doi:
<http://dx.doi.org/10.18002/rama.v13i2s.5501>
- Huerta, A.; Barahona-Fuentes, G.; Galdames, S.; Cáceres, P.; Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14
- Krause, M., (1997). La Investigación Cualitativa: Un Campo de Posibilidades y Desafíos. *Revista temas de educación*, (7), 19-39.
- Marco, F. G., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.



- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva: I. Estructura factorial. *Revista de psicología del deporte*, 1(2), 25-38.
- Martínez- Abellán, A. (2013). Efectos de la pérdida de peso y la deshidratación en deportes de combate. *Revista Euroamericana de ciencias del deporte*, 3(1), 59-68.
- Martínez-Abellán, A., Morán-Navarro, R., López-Gullón, J. M., Pallarés, J. G., Cruz-Sánchez, E., y Ortín, F. (2015). Efecto de la bajada de peso y la competición sobre el perfil de estado de ánimo en deportes de combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 99-104.
<https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000300009>
- Mata, F., Sánchez, A., y Domínguez, R. (2018). Importancia de la nutrición en las estrategias de pérdida de peso en deportes de combate. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 1-12.
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Montero Carretero, C., Moreno-Murcia, J. A., González Ponce, I., Pulido González, J. J., & Cervelló Gimeno, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26. <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Montero Quesada, J. (2009). Enfoque para el estudio del hecho histórico deportivo, con énfasis en los deportes de combate. [Tesis de postgrado, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”]. Archivo digital.
- Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: Revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39, 166-173.



- Navarro, J., Amar, J. y González, C. (1995). Ansiedad Pre-Competitiva y Conductas De Autocontrol en Jugadores de Futbol. *Revista de psicología del deporte*. 7-17
- Olmedilla, A., Ortega, E., y Gómez, J. M. (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. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100007>
- Peñaloza Gómez, R., Jaenes Sánchez, J. C., Méndez-Sánchez, M. P., & Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles (The explanatory power of anxiety in the mood of Spanish athletes). *Retos*, 30, 207-210. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50259>
- Pérez- Rodríguez, A. (2015). Mindfulness y ansiedad competitiva en deportistas adolescentes [Tesis de postgrado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Archivo digital.
- Pesantez, R., Pesantez, M. (2014) *Mi libro de judo*. Editorial Universidad de Cuenca.
- Pulido, S., Fuentes, J., y de la Vega, R. (2019). Ansiedad competitiva en judocas cadetes: diferencias en género y categoría de peso. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(1), 21-26.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 10004-1009. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72715515070>
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000200002>
- Roca, J., Solanellas F., Ventura C., Prades E. y Llorach M. (1996). Concentración y Distracción. Aportaciones Experimentales. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 46, 7-11.



- Roussos, J. (2011). Preparación de una revisión bibliográfica para su publicación. Reportes de investigación, *1*, 1-7.
- Ruiz-Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y Estados de Ánimo: Un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, *7*(1), 89-112.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2016b). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento (Precompetitive anxiety in long-distance runners depending on their training variables). *Retos*, *30*, 110-113.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>
- Salgado-Lévano, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Revista peruana de psicología*, *13*, 71-78.
- Sánchez, B., y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, *5*, 53-67.
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A., Jiménez, P. y Romero M. (1994). Ansiedad Cognitiva y Somática: relación con otras variables de ansiedad y psicomaticas. *Revista de psicología*, *47*(3), 313-320.
- Sierra, C., Abello, R. (2008). Burnout y Pensamientos Irracionales En Deportistas De Alto Rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, *2*(1),49-78. ISSN: 1900-2386.
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2972/297224999009>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (s. f.). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*.
14.



Thomas, J. R., & Nelson, J. R. (2007). *Métodos de investigación en actividad física* (1.^a ed.).

Editorial Paidotribo.

Valdivia, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro, M., Muros, J., y Cofre, C. (2016). Niveles de Ansiedad en Judocas Chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8 (2):129-138.

Vega Marcos, R. D., Ruiz Barquín, R., Borges Hernández, P. J., y Tejero-González, C. M. (2014).

Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 37-46. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000200005>