

**AGILIZACIÓN EN EL PROCESAMIENTO DE DATOS Y RESULTADOS EN LA
EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA DEL TEST
CSAI-2R PROPUESTO EN TENISTAS DE CAMPO EN ETAPA DE
ESPECIALIZACIÓN**

ERWIN ARMANDO BALLESTEROS SANDOVAL

TUTOR

JACK BILLY ESCORCIA CLAVIJO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN DEPORTE

2020

BOGOTÁ D.C.

Agradecimientos.

En memoria de Pedro Pablo Sandoval, Maria Pilar Sandoval. A Claudia Sandoval, Carlos Sandoval, Nicolas Daza, Paula Pachón, Susan Martínez, Cesar Arévalo y Sebastián Garzón. A todos los profesores en especial a Diana Vera, Jack Escorcía, Victor Duran, Miguel Alomia y Boryi Becerra, además de ser excelentes profesionales son excelentes personas. Finalmente, a mis compañeros espacialmente de esta etapa Sebastián Triviño, Daniel Perilla, Stiven Torres, Carlos Díaz, Andrés García y Duván Agudelo.

Contenido

| | |
|---------------------------------------|----|
| CAPITULO 1..... | 1 |
| Introducción..... | 1 |
| Planteamiento del problema..... | 5 |
| Descripción del problema | 7 |
| Justificación | 8 |
| Pregunta problema..... | 13 |
| Objetivos..... | 13 |
| Objetivo General | 13 |
| Objetivos específicos..... | 13 |
| CAPITULO 2..... | 14 |
| Marco de Referencias | 14 |
| Mapa Conceptual | 19 |
| Marco teórico..... | 20 |
| Marco Conceptual | 25 |
| CAPITULO 3..... | 31 |
| Metodología de la Investigación | 31 |
| Principio de continuidad..... | 31 |
| Diseño | 33 |
| Población..... | 35 |
| Muestra | 35 |
| Instrumentos..... | 36 |
| Uso del Instrumento..... | 38 |
| CAPITULO 4..... | 40 |
| Análisis y resultados | 40 |
| Discusión..... | 42 |
| Conclusiones | 44 |
| Recomendaciones..... | 46 |
| Referencias Bibliográficas | 47 |

CAPITULO 1.

Introducción

Este trabajo plantea una propuesta pedagógico-deportiva la cual establece estas dos disciplinas de manera científica, “Considerando que el don de la pedagogía no es una mercancía, sino, una representación compleja de un quehacer de la formación para aprender y enseñar en un contexto particular” (Runge & Garcés, 2015, pág. 201); desde el planteamiento deportivo concebido como: “Un proceso pedagógico interdisciplinario, en el que se integran de manera determinante la experiencia de quién dirige el proceso y el nivel de asimilación y de respuesta bioadaptativas de quién lo realiza y lo ejecuta” (Balmaseda Alburquerque, 2009, pág. 27).

La propuesta presenta el tenis como deporte para la realización de la evaluación diagnóstica, deporte que además de las demandas fisiológicas y técnico-tácticas, exige por parte del atleta una alta demanda psicológica, donde el jugador debe ser capaz de tomar decisiones rápidas y precisas, para reducir los errores que se presenten durante el transcurso del juego (Barahona-Fuentes, Soto Lagos, & Huerta Ojeda, 2018), se plantea en la tenistas mayores de edad dentro de la etapa de especialización.

Los momentos previos a una competencia presentan en concreto respuestas emocionales en el deportista, estas respuestas se han mostrado como relevantes e incluso determinantes en el rendimiento, “el estado precompetitivo tendrá una mayor o menor influencia en función del tipo y las características de la prueba a la que ha de enfrentarse el sujeto deportista” (Arbinaga Ibarzábal & Caracuel Tubío, 2005, pág. 196)., “Por ello, la ansiedad representa una de los aspectos más estudiados en la psicología del deporte” (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2014, pág. 198).

Cox citado por (Cisterna Valdebenito, 2015) presenta la ansiedad como: “un estado emocional previo a un enfrentamiento deportivo capaz de afectar cognitivamente al deportista” (pág. 25), confundiéndolo y entregándole sentimientos de temor y miedos acompañados de un importante conjunto de factores somáticos, que se ven reflejados en la baja ejecución personal y desempeño del atleta, (sin dejar de lado las demás emociones que se presentan) este estado emocional se manifiesta como una respuesta en el deportista de forma individual y generalmente no se tiene un diagnóstico sobre ello, por lo que no se lleva un proceso de evaluación y control sobre estos aspectos en la planificación del entrenamiento, presentando una falta de adaptación a escala fisiológica, comportamental y cognitiva, que obstaculizan el rendimiento (Pineda-Espejel, y otros, 2020).

En el deporte sobresalen tres periodos diferenciados y extensamente investigados, desde los cuales se fundamenta la metodología y planificación del entrenamiento de alto rendimiento deportivo y que las ciencias aplicadas los reconocen como los periodos de preparación, de competencia y de transición, se ha detectado un marcado interés por el estudio de la ansiedad en la fase precompetitiva y competitiva en los últimos años, es así como esta propuesta contempla la evaluación diagnóstica de la ansiedad desde tres dimensiones (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza), en función de la proximidad temporal de la competición y de esta forma posibilitar un análisis del profesional idóneo y que genere una retroalimentación de este aspecto en el deportista, pensando en el rendimiento del mismo, el cual pretende que se alcancen las mejores condiciones para su participación (Arbinaga Ibarzábal & Caracuel Tubío, 2005).

El incremento del nivel de ansiedad se ha relacionado en algunos casos con efectos negativos para el desempeño de atletas, por lo que “la utilización de habilidades psicológicas se han usado para el manejo de la ansiedad y el estrés, para obtener un mejor

rendimiento deportivo” (Barahona-Fuentes, Soto Lagos, & Huerta Ojeda, 2018, pág. 135). Está propuesta contempla la evaluación diagnóstica de la ansiedad mediante el cuestionario CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory), desde la revisión se ha considerado este instrumento como uno de los más usados en los últimos años a nivel mundial, además de contar con procesos de adaptación y validación adecuados, y que han ido aumentando con el paso de del tiempo, “permitiendo realizar estudios específicos, entregando conocimientos confiables y datos válidos en las distintas investigaciones realizadas en cada país” (Cisterna Valdebenito, 2015, pág. 6).

El **Capítulo I**, da cuenta de la presentación de la propuesta en dos partes: en primer lugar, se encuentra el planteamiento del problema, la descripción y la justificación; propuesto desde el desconocimiento de la ansiedad en deportistas; en segundo lugar se encontrará la pregunta problema y los objetivos, donde se plantea realizar una evaluación diagnóstica desde la ansiedad precompetitiva, con el instrumento conocido como CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory) desde sus siglas en inglés, compuesto por 17 ítems y distribuido en tres subescalas: Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática y Autoconfianza, como afirman (Cervelló, Santos, Jiménez, Nerea, & García, 2002) “Uno de los patrones comunes que aparece en los deportistas momentos previos a la competición, consiste en un aumento de la ansiedad somática y niveles estables de ansiedad cognitiva y autoconfianza” (pág. 142), cada uno de estos factores está valorado mediante un formato de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas.

La finalidad es presentar el test como una herramienta ágil y de fácil aplicación en la recolección de datos y la generación de resultados, permitiendo un diagnóstico de la ansiedad del deportista precompetición, la recolección y los resultados deben ser revisados con el profesional idóneo que apoye la aplicación de la herramienta en los tiempos y

momentos adecuados, así como las metodologías sugeridas en la planificación del entrenamiento; se trata de una herramienta en una hoja de cálculo que permite visualizar las dimensiones de ansiedad y factores presentes en el deportista, y la cual como ya se dijo, es un soporte en la planificación del entrenamiento, puesto que, “El modelo de entrenamiento debe estar cercano entre el nivel de entrenamiento al nivel competitivo, que permita alcanzar el estado más adecuado de cara a la competición” (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010, pág. 64). El entrenamiento se plantea como: “un proceso pedagógico multidisciplinario que sobre la base del desarrollo de habilidades y capacidades motrices-deportivas, y que persigue una finalidad como es la formación integral del individuo desde el punto de vista bio-psico-funcional” (Balmaseda Alburquerque, 2009, pág. 21). Se reitera que la herramienta debe ser interpretada con el apoyo de un profesional experto en el tema, que apoye al entrenador y al deportista con las características y recomendaciones en la aplicación de las estrategias adecuadas dentro de la planificación del entrenamiento.

El **Capítulo II** involucra los aspectos teóricos relacionados con, las referencias, conceptos, antecedentes y demás componentes hallados documentalmente, los cuales fueron revisados y expuestos en un estado del arte teniendo en cuenta principalmente los conceptos de ansiedad, deporte (tenis), y entrenamiento, con el fin de sustentar los objetivos y planteamientos propuestos, además de soportar la propuesta pedagógica-deportiva; documentos de diferentes estudios plantean diversos matices de la ansiedad en el deporte, contemplando el diagnóstico, la intervención y el manejo de este aspecto, con el propósito de ayudar a que entrenadores, jugadores y demás integrantes del equipo tengan en cuenta este aspecto, “para aumentar el rendimiento en el deportista, se debe colaborar en el manejo de sus niveles de ansiedad” (España Vidal, 2016, pág. 8) .

Finalmente, el **Capítulo III** plantea la metodología holística de Jacqueline Hurtado de Barrera, con la cual se realiza la investigación, y que se elaboró, teniendo en cuenta el principio de continuidad, el cual es un modelo que integra, organiza y concatena los holotipos de investigación que se presentan dentro de un proceso continuo y progresivo, teniendo en cuenta los planteamientos de los objetivos encaminados al diagnóstico de la ansiedad y los beneficios de tener una herramienta que los pueda recolectar y mostrar de una manera ágil y práctica; la propuesta está compuesta de varias fases y/o estadios, como lo son: la exploración, la descripción, la comparación, el análisis, la explicación, la predicción y la propuesta, estas fases se tienen en cuenta para los procesos que fueron requeridos en la sistematización del test propuesto, así como la matriz referencial que vincula los estudios encontrados con las estrategias aplicadas sobre el manejo de ansiedad en el deporte.

Planteamiento del problema

El problema está planteado desde el desconocimiento del nivel de ansiedad en muchos deportistas, pues no se cuenta con una herramienta que realice, facilite y agilice el proceso de recolección de datos y que además genere un diagnóstico de este estado ansioso presente específicamente en los momentos cercanos a la competencia, claramente no en el deporte elite y/o profesional donde se presenta un metaanálisis que permite la evaluación de este concepto (entre otros) antes de la competencia. El incremento en los niveles de ansiedad (entre otras emociones) se relaciona la mayoría de las veces con efectos en el desempeño de atletas, “la competición deportiva puede generar gran ansiedad, que a su vez afecta

procesos fisiológicos y cognitivos de manera drástica que puede afectar la ejecución” (Aguirre Loaiza & Ramos Bermúdez, 2011, pág. 243), la reacción emocional de la persona conlleva a que se presente una combinación única de sentimientos de tensión, y nerviosismo, así como pensamientos desagradables de preocupación y cambios fisiológicos asociados con el sistema nervioso autónomo (Barahona-Fuentes, Soto Lagos, & Huerta Ojeda, 2018).

(Núñez Prats & Garcia Mas, 2017) plantean que: “el rendimiento que manifiesta el deportista durante los entrenamientos no se ve sometido a los mismos condicionantes que el rendimiento manifestado, antes, durante y después de la competición” (pág. 172), este postulado conlleva a otro inconveniente, donde la planificación del entrenamiento se diseña alejado de lo presentando en competencia o momentos cercanos a esta, para este caso específico momentos previos a la competición, esto conlleva a que las planificaciones se realicen con base a ningún dato de los niveles de ansiedad, o, con la suposición de los mismos, “El conocimiento y la manipulación de algunas de estas variables, en el entrenamiento, puede resultar de gran relevancia para la obtención de mejores resultados deportivos” (Molina, Sandín, & Chorot, 2013, pág. 45), por ello se requiere un correcto diagnóstico para una planificación adecuada del entrenamiento. Tener un diagnóstico de la ansiedad permite llevar un control, una evaluación y una intervención sobre este aspecto, reiterando la importancia de que la interpretación de los resultados y la intervención sean con el apoyo de un psicólogo deportivo que tenga en cuenta los parámetros de replicación de la prueba, con el objetivo de evitar la manipulación de la misma y tener una visión más objetiva de la situación emocional del deportista, ayudando al entrenador en los procesos de planificación sobre este aspecto.

Descripción del problema

En procura de alcanzar los objetivos predefinidos del deportista, es trascendente reconocer en él las habilidades psicológicas, identificando la ansiedad y su manifestación multidimensional con las formas en que se presenta, y el manejo que se puede realizar, “reconocer los distintos tipos de ansiedad y las formas de manifestarse es el primer paso para una intervención eficaz” (Dosil Díaz, 2008, pág. 189), además de las estrategias y metodologías que se puedan realizar para controlarlas y gestionarlas.

Tschine en el 2002, nos plantea que: “Tener en cuenta el deportista presto a la inmediata competición es considerada dentro de la estructura del entrenamiento como la forma máxima para la competencia, donde se apliquen sesiones específicas orientadas hacia la competición donde se deben conocer datos cuantificables que permitan la óptima adaptación a su capacidad óptima de competición” (Rodríguez J. D., 2010, pág. 58). Para lo cual, se requiere que el entrenador planifique con la información necesaria y con el apoyo de los profesionales idóneos, teniendo en cuenta al deportista en su mayoría de aspectos, con el conocimiento y el manejo de un conjunto de técnicas que le aporten tal información y le permitan prever con los apoyos técnicos adecuados la implementación de las acciones correctivas pertinentes y oportunas.

“Los entrenadores podrían ayudar a sus deportistas, diagnosticando e interpretando los síntomas ansiosos de una situación precompetitiva, planificando el entrenamiento para que se produzca una adaptación y luego una intervención para el deportista, trabajando esta variable del mismo modo que se trabajan los aspectos condicionales, técnicos o tácticos, diseñando ciclos en el tiempo y estrategias para la

mejora de dicha capacidad” (Montero Carretero, Moreno Murcia, González Ponce, Pulido González, & Cervelló Gimeno, 2012, pág. 36).

Justificación

El planteamiento y desarrollo del problema proponen el desconocimiento de los niveles de ansiedad presentes en el deportista y la falta de una herramienta que permita la toma ágil de datos y la generación eficaz de una evaluación diagnóstica de este aspecto. Janes, citado por (Pineda-Espejel, y otros, 2020) plantea que el deporte gira habitualmente en torno a ganar o perder, la competición deportiva genera ansiedad (entre otras emociones), la cual afecta procesos fisiológicos y cognitivos y afecta la ejecución (Aguirre Loaiza & Ramos Bermúdez, 2011), es por ello, por lo que los deportistas están sujetos emocionalmente en los momentos previos a una competición, momentos relevantes, incluso a veces determinantes, en el rendimiento posterior del deportista (Arbinaga Ibarzábal & Caracuel Tubío, 2005).

En el deporte se presenta un aumento de ansiedad en el periodo que va desde la víspera de la competición hasta pocos minutos antes de la misma, y se manifiesta de manera fisiológica y cognitiva, permitiendo que el organismo se prepare lo mejor posible para el esfuerzo, en respuesta endocrina del organismo a una amenaza percibida, (Kalat, 2004), esta respuesta comienza a actuar posterior a 10 minutos del estímulo y es posible que se mantenga por horas, situación que incide en el momento del certamen, y puede desencadenar una serie de eventos negativos en cuanto al resultado y el rendimiento del deportista, sin embargo, puede darse el caso de que haya competidores a los que la ansiedad beneficie en su rendimiento y en función de cómo controlen los síntomas que la producen,

Anshely Smith, citados por (Ruiz-Juan & Zarauz, 2013) postulan que en la literatura hay investigaciones donde se concluye que el manejo de ansiedad precompetitiva facilita el rendimiento, “Sin embargo, en la mayoría de ellas, se concluye que la ansiedad tiene efectos negativos no sólo en el rendimiento, sino en el disfrute de la participación deportiva y en el bienestar físico” (pág. 223).; sin dejar de lado modelos y teorías como la IZOF (zona individual de óptimo funcionamiento de (Hanin 1997;2000) donde se plantean niveles óptimos de rendimiento, en relación con niveles de ansiedad y de activación.

El tenis es un juego en el que se presentan actividades concretas de relación con un oponente ante tareas abiertas y variables, en donde se produce una íntima y continua conexión que determina cambios en los procesos psicológicos, hormonales, metabólicos, biomecánicos, entre otros, “Los cuales se encuentran de alguna forma interrelacionada y compleja, en la que se relaciona el comportamiento psicológico y los parámetros fisiológicos” (Suárez Rodríguez & Lorenzo García, 2014, pág. 11). El tenis es un deporte en el que se manifiestan las diversas cualidades físicas de forma muy específica y en clara interrelación con factores técnicos, tácticos y psicológicos, en donde se producen continuamente acciones cognitivas con toma de decisión y diversas variaciones en el posible grado de ansiedad del jugador; la competencia en tantos deportes como en el tenis se hace complicada,, debido a que los deportistas tienen más nivel y se especializan a más temprana edad, es por ello que “el entrenamiento psicológico plantea nuevas perspectivas motrices y tácticas proporcionando al deporte nuevas alternativas para su desarrollo” (Bello Beltrán & Avella, 2015).

Tener una idea del comportamiento de ansiedad (presentada como una habilidad implícita en el aprendizaje y en el rendimiento), permitirá una mejor adaptación a los procesos de la planificación deportiva, los cuales no están presentes en muchos deportes y

deportistas; obtener el diagnóstico de la ansiedad “permite adquirir información acerca de sus habilidades psicológicas relacionadas con la competición y valorar los parámetros necesarios para controlar los procesos de ansiedad, prediciendo y mejorando el rendimiento deportivo” (Morillo Baro, Reigal Garrido, & Hernández-Mendo, 2016, pág. 122). La ansiedad tiene aplicaciones biológicamente fundamentadas a través de los procesos de adaptación del organismo que intervienen directamente en las fases de la planificación y rendimiento, “presentándose cambios fisiológicos que generan variaciones en la frecuencia cardiaca, la actividad glandular, cortical, el flujo sanguíneo, y en las respuestas comportamentales que se evidencian en actividades motoras como coordinación y ritmo” (Rodríguez Salazar, Noreña, & González, 2013, pág. 83).

Dados los planteamientos anteriores se justifica y se propone un diagnóstico de la ansiedad, que se realice de una manera ágil tanto en el procesamiento de los datos como en el resultado de los mismos, por ello se presenta la ansiedad desde de la teoría multidimensional (ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza), con el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva - 2Revisado (CSAI-2R) para evaluar estos tres componentes; este test CSAI-2R, ha sido adaptado, validado y traducido en distintos países para realizar trabajos e investigaciones, permitiendo conocer las interferencias que se producen en el rendimiento en diferentes deportes y a su vez entregar una valoración para mejorar las condiciones de los entrenamientos tanto físicos como de fortalecimiento mental (Cisterna Valdebenito, 2015)., hay evidencia empírica que constata su estructura multidimensional por medio de análisis factorial confirmatorio, y “sugiere adecuadas propiedades psicométricas del instrumento en su versión original en inglés (Terry, Lane, y Shepherdson, 2005), “(...) mostrando adecuada fiabilidad y buenos índices de ajuste” (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2014, pág. 199). Es por ello por lo que estudios dados muestran el

CSAI-2R como: “uno de los instrumentos más fiables y válidos para evaluación de la ansiedad en el contexto deportivo revelando consistencias (alfa de Cronbach) superiores a 0.80, con validez factorial en sus resultados y con correlaciones significativas que garantizan las propiedades psicométricas” (Bello Beltrán O. A., 2017, pág. 28). De ahí la importancia de contar con este instrumento en contexto local, logrando abrir conocimientos y a largo plazo realizar nuevas investigaciones, no solo en el ámbito del tenis sino considerando otra población deportiva, además, “es importante analizar los resultados y las respuestas a nivel físico y psicológico en el deporte y en el deportista como control del entrenamiento, y evaluar el potencial del deportista” (Pineda-Espejel, y otros, 2020) .

El CSAI-2R pretende mostrar un diagnóstico del deportista, para los miembros del equipo y para él mismo donde se puedan evaluar las variables de ansiedad, la cuales “pueden contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos”, (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantad, 2007, pág. 667). Czajkowski propone racionalizar el entrenamiento con el conocimiento exacto de los componentes que suceden en el deportista a nivel físico y psicológico, teniendo en cuenta la consideración de los fenómenos que surgen por la teoría de H. Selye, y la importancia de considerar las alteraciones en el sistema nervioso en relación con el sistema simpático y parasimpático, (Czajkoski, 1977).

El entrenamiento deportivo está planteado como un proceso encaminado hacia el desarrollo del rendimiento y su función primordial es descubrir las regularidades que faciliten la solución de tareas en el proceso y sean las indicadas para la competencia (Balmaseda Albuquerque, 2009), estos procesos planificados deben darse mediante un proceso pedagógico multidisciplinar, que tiene como base el desarrollo de habilidades y capacidades motrices del individuo, así como su formación integral desde un punto bio-

psico-funcional, el entrenamiento se plantea en función de los factores que se presentan en competición, en este caso en los niveles de ansiedad presentados en precompetición, y como factor influyente en la toma de decisiones y que le permite al deportista acercarse al nivel de rendimiento óptimo. Por ello se plantea que sea un proceso formativo, el cual incluye a la pedagogía, puesto que esta formación identifica los procesos instructivos y de desarrollo, incluyendo elementos comunes en tanto en lo deportivo como en lo pedagógico, como son los valores, las habilidades, y las capacidades (Balmaseda Albuquerque, 2009).

Se han podido crear y utilizar técnicas eficaces para la reducción de la ansiedad precompetitiva de forma individual y grupal, lo que ha potenciado el desempeño de los equipos deportivos en cada país facilitado la entrega de datos e información sobre los efectos de este constructo en el ámbito deportivo, “(...) la carga mental, en su doble dimensión, cognitiva y emocional, al igual que la carga física, requiere una planificación cuidadosa en el entrenamiento deportivo”. (Cárdenas, Conde-González, & Perale, 2015 , pág. 91)

Pregunta problema

¿Qué procedimientos son necesarios para agilizar el procesamiento de los datos recolectados por el test CSAI-2R para la evaluación diagnóstica de la ansiedad y sus componentes en tenistas en la etapa de especialización?

Objetivos

Objetivo General

Establecer un procedimiento para la agilización en el procesamiento de los datos recolectados por el test CSAI-2R que contribuya a la evaluación diagnóstica de la ansiedad precompetitiva tenistas en la etapa de especialización.

Objetivos específicos

- Caracterizar el test CSAI-2R con sus componentes.
- Valorar el diseño de la aplicación del test CSAI-2R en función del tiempo de emisión de la respuesta en el procesamiento de los datos.
- Valorar el tiempo de respuesta en cuanto a los resultados del test en cuanto al procesamiento de datos.

CAPITULO 2

Marco de Referencias

Este marco de referencias contempla diversos libros, ensayos y artículos encontrados y propuestos desde la ansiedad, visto en inicio como un estado emocional desde una mirada general y luego específicamente como componente primordial en el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta además la planificación del entrenamiento, dentro de los que se encuentran la evaluación y el control.

Se tienen una búsqueda en diferentes bases de datos las cuales permiten un fundamento teórico referente a la ansiedad desde diferentes estudios e investigaciones, que involucran el manejo, los componentes, los rasgos, las evaluaciones, los diagnósticos, los tratamientos, los marcadores bioquímicos, entre otros., estas referencias encontradas además desde ámbitos médicos, musicales y deportivos. Se tienen en cuenta factores fundamentales en la búsqueda, selección, depuración e importancia de la teoría encontrada, los cuales son: ansiedad desde el paradigma multidimensional, test de ansiedad precompetitiva CSAI-2R y deporte, involucrando la competencia y el entrenamiento, especialmente en tenis.

Se revisan los trabajos de (Cisterna Valdebenito, 2015), (Andrade Fernández, Lois Río, & Arce Fernández, 2007), (Bello Beltrán & Avella, 2015), (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2014), (Montero Carretero, Moreno Murcia, González Ponce, Pulido González, & Cervelló Gimeno, 2012), (León-Prados, Fuentes García, & Calvo Lluch, Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas, 2011), los cuales tienen en cuenta el “Test de ansiedad precompetitiva versión revisada (CSAI-2R)”, contemplado

dentro de la teoría multidimensional de la ansiedad precompetitivo en el deporte, y que sustentan la fiabilidad, validez, confiabilidad y objetividad del instrumento.

Se encuentran elementos teóricos que sustentan la idea de diagnóstico en el ámbito deportivo para la evaluación y control, como elementos esenciales de la planificación del entrenamiento, (Cárdenas, Conde-González, & Perale, 2015) plantean la importancia de la planificación cuidadosa de la carga mental en su dimensión cognitiva y emocional, donde se considera la necesidad de evaluar y tener registros psicofisiológicos, con la finalidad de garantizar el control del entrenamiento, así como el planteamiento del entrenamiento mental sobre la adaptación y mejora cognitiva, una teoría que está en desarrollo y de manera similar a la del entrenamiento físico.

Se presentan aportes por parte del entrenamiento desde los planteamientos de (Balmaseda Alburquerque, 2009), (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010), (Ruiz Tendero, 2012), presentando el entrenamiento científico como disciplina científica, contemplando la ciencia del entrenamiento desde un enfoque sistémico, que resaltan la teoría del deporte como un campo de conocimientos teniendo en cuenta los principios pedagógicos, así como los procesos biológicos, las ciencias sociales y las ciencias exactas. Se contempla además el proceso de entrenamiento comprendido en diferentes fases, dentro de las cuales se encuentra el diagnóstico, la valoración y el control del entrenamiento a partir de los resultados que se encuentren con la herramienta planteada (CSAI-2R), la cual observa la ansiedad precompetitiva dentro de la perspectiva multidimensional y que tiene en cuenta la ansiedad somática, cognitiva y la autoconfianza, factores propuestos y entendidos como debilitadores del rendimiento, o, beneficiosos, como se plantea en el estudio de (Montero Carretero, Moreno Murcia,

González Ponce, Pulido González, & Cervelló Gimeno, 2012), el cual examina diferencias de ansiedad estado precompetitiva en judocas.

Estudios de: (León-Prados, Fuentes García, & Calvo Lluch, 2011) y (León-Prados, Fuentes García, & Calvo Lluch, 2014), demuestran la importancia de la relación entre la percepción de la ansiedad y la habilidad de la realizar tareas en la competencia, teniendo en cuenta la mejora en los resultados cuando se tiene un manejo adecuado de las emociones, resaltando que estas investigaciones mencionadas son realizadas por los mismos investigadores con diferentes años (2011 y 2014), y diferentes deportistas (gimnastas y basquetbolistas). Esta propuesta está contemplada dentro de un deporte como el tenis, donde la preparación mental es fundamental, sustentada tanto en procesos fisiológicos como psicológicos, procesos que se presentan con el apoyo de padres, entrenadores y el equipo que acompaña al tenista. Se plantea el desarrollo en tenistas mayores de edad en etapa de especialización, puesto que, es una etapa en la que se refuerza la identidad personal y donde la ansiedad provoca diferentes comportamientos y habilidades, estos planteamientos desde los estudios de: (Antoñanzas Laborda & Lope Alvarez, 2017), (Bello Beltrán & Avella, 2015), (Cervelló, Santos, Jiménez, Nerea, & García, 2002), (Molina, Sandín, & Chorot, 2013), los cuales sustentan la aparición de este síntoma en momentos previos a la competición principalmente en el tenis; sin embargo estudios como el de (Arbinaga Ibarzábal & Caracuel Tubío, 2005) plantean estos síntomas en fisicoculturistas, y en triatletas desde (Jaenes Sánchez, Peñaloza Gómez, Navarrete Dueñas, & Gómez Millan, 2012); estos estudios además manifiestan que mediante un buen manejo de la ansiedad se beneficia al jugador en todas las edades y niveles, al mismo tiempo plantean la importancia de un proceso pedagógico, deportivo y educativo, dentro del entrenamiento y preparación del deportista (España Vidal, 2016).

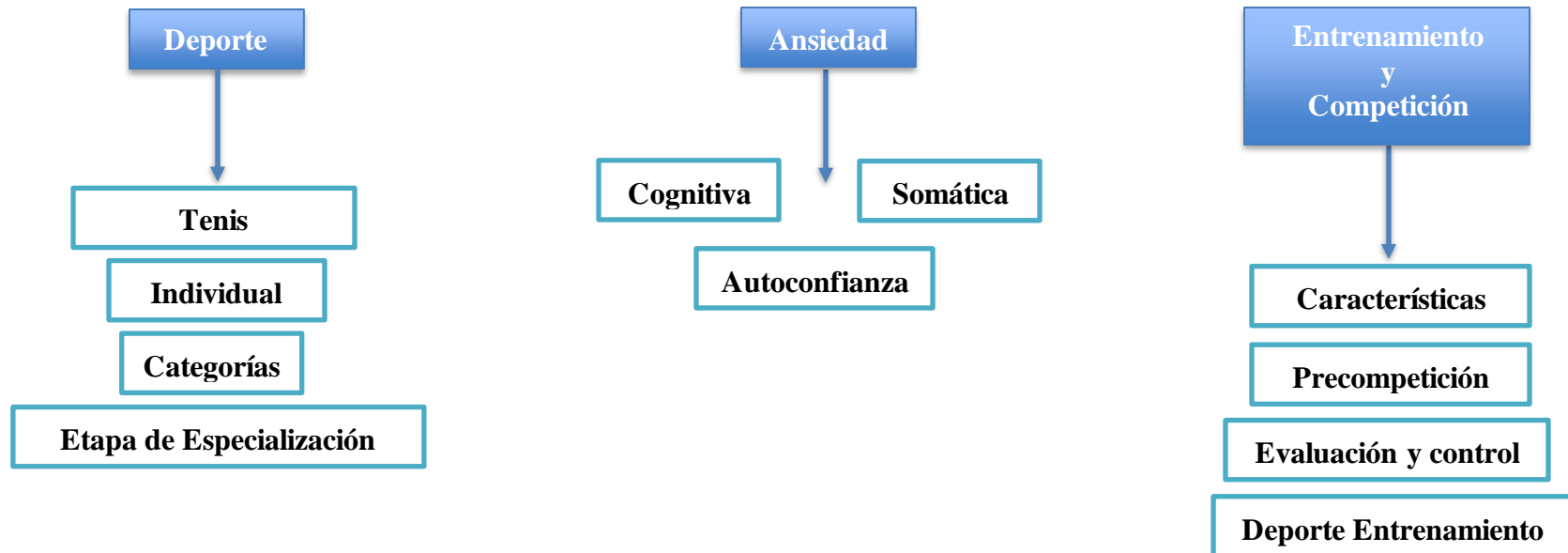
La relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo es un tema recurrente en los estudios presentados en los últimos años, (Núñez Prats & Garcia Mas, 2017) realizan una revisión sistémica de los estudios que consideraron predominantes y los resultados de los mismos; esta revisión permitió encontrar un biomarcador como el cortisol el cual es relacionado con la ansiedad precompetitiva y que además fue comparado con CSAI-2R en el estudio de (Pineda-Espejel, y otros, 2020), apoyado en estudios como el de (Palacios, y otros, 2015) que plantean la medición de diferentes biomarcadores en relación con el rendimiento, presentando al cortisol como hormona relacionada con la ansiedad, la fatiga y el estrés, mostrando que el aumento de esta hormona perjudica el rendimiento, (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantad, 2007) apoyan esta relación desde la perspectiva psicología, planteando en su estudio que la manipulación y el conocimiento de variables como la ansiedad, contribuyen a que los deportistas optimicen su rendimiento, y con ello las posibilidades de rendimiento, así como la influencia en las lesiones. (Morera, Tempesti, Pérez, & Medrano, 2019), realizan una revisión sistemática de estos biomarcadores, teniendo en cuenta el cortisol y la relación con la ansiedad y el estrés.

Se encuentran varias estrategias y métodos de entrenamiento propuestos para el control y manejo de la ansiedad en: (Barahona-Fuentes, Soto Lagos, & Huerta Ojeda, 2018) donde plantean una revisión sistémica del tema; otros estudios plantean la visualización, el control de la activación, biofeedback, control de la atención y habilidades psicológicas, con la finalidad de generar conciencia en los jugadores de una posible inestabilidad producida por la ansiedad, y como prevenirla y afrontarla con diferentes técnicas, las cuales ofrecen la mejora hacia un rendimiento acorde con el verdadero potencial del jugador. En los juegos Panamericanos de 2011 y los Juegos Olímpicos de 2012, el Comité Olímpico Brasileño (COB), realizó intervenciones psicológicas en sus deportistas, haciendo énfasis en las

principales características y en la frecuencia de cada tipo de intervención, teniendo en cuenta una evaluación y entrenamiento además de la participación con los entrenadores y jefes de equipo, este estudio lo realizan (Pineschi & Viveros, 2018), los resultados obtenidos en el medallero Brasil muestran que fue el mejor país sudamericano en los Olímpicos y el tercero en los panamericanos. Se presentan así los estudios de (López, 2009), (Suárez Rodríguez & Lorenzo García, 2014), (Gantiva Díaz, Lunas Viveros, Dávila, & Salgado, 2010), (Viejo & Laucirica, 2016), (Urta Tobar, 2014), (Rodríguez Salazar, Noreña, & González, 2013), (Rodríguez, López, Gómez, & Rodríguez, 2015), los cuales también muestran diferentes entrenamientos de habilidades psicológicas aplicadas en el manejo de la ansiedad y llevando a la persona a un rendimiento óptimo trabajando desde la etapa precompetitiva, estrategias que ayudan al deportista a centrarse en el objetivo y en el control de las situaciones. Estos estudios se muestran más adelante en una matriz teniendo en cuenta las estrategias aplicadas, así como las características más relevantes encontradas y los componentes desglosados dentro de la misma matriz.

Mapa Conceptual

Propuesta de evaluación diagnóstica precompetitiva de la ansiedad en tenistas en etapa de especialización.



Marco teórico

Este apartado se fundamenta desde la revisión de literatura consultada y encontrada la cual aporta y sustenta los propósitos y objetivos de la presente investigación, presentado desde un plan pedagógico-deportivo.

La ciencia no ha tenido nunca otro fundamento que la creencia colectiva en los fundamentos que produce y que suponen el funcionamiento mismo del campo científico. La orquestación de los esquemas prácticos inculcados por la enseñanza explícita y por la familiarización que construye la base del consejo práctico sobre las posturas propuestas por el campo, es decir, sobre los problemas, los métodos y las soluciones inmediatamente percibidas como científicas, encuentra ella misma su fundamentación en el conjunto de los mecanismos institucionales que aseguran la selección social y escolar de los investigadores (...) la formación de los agentes seleccionados, el control del acceso a los instrumentos de investigación y de publicación, etc.

Pierre Bourdieu

Este plan pedagógico-deportivo presenta el entrenamiento como una disciplina científica, y la pedagogía como un campo profesional y disciplinar; el entrenamiento adscrito dentro de los amplios términos de la pedagogía en el aspecto social. La pedagogía desde los planteamientos propuestos por Carlos Álvarez de Zayas (1999) en los procesos formativos, desde una de sus obras “la escuela en la vida”, en la que se soporta y se clasifica a través del proceso formativo.

Los dos componentes muestran una teorización de la ciencia pedagógica donde la persona adquiere una plenitud desde el punto de vista educativo, instructivo y desarrollador, presentes también en el entrenamiento, entre otros factores, los cuales constituyen procesos dentro de sí mismos, y donde se pretende desarrollar valores, habilidades, capacidades y objetivos que se contemplan plenamente en el entrenamiento deportivo: Desde la propuesta de Andrés Klaus Runge Peña, el cual sustenta este postulado afirmando la institucionalización y reconocimiento de la pedagogía como un campo disciplinar con experiencia y autoridad científica; entendiendo la pedagogía de un modo que se reconozca a nivel profesional y de lo práctico, reconociendo su carácter a nivel universitario y disciplinar, además de no invisibilizar el ejercicio profesional docente y las formas de saber que se presentan en estos espacios (Runge & Garcés, 2015).

Una de las categorías de análisis planteadas es la de ansiedad, puesto que ya hace mucho tiempo se realizan estudios con deportistas sobre la afectación de los niveles de ansiedad en la ejecución de la tarea. Weimberg y Hunt citados por (Antoñanzas Laborda & Lope Alvarez, 2017), comprobaron como aquellos tenistas con altos niveles de ansiedad tenían una baja precisión en sus golpes, afirmando la incidencia de la ansiedad en el tenista, tanto en los golpes, como en los movimientos en el juego; las competencias generan niveles altos de ansiedad, donde “los procesos cognitivos y fisiológicos se ven interferidos, complicando el desempeño y afectando su desempeño de manera parcial o total.” (Cisterna Valdebenito, 2015, pág. 12).

El CASI-2R se plantea en esta propuesta como una herramienta diagnóstica dentro de una estructura trifactorial, con la ansiedad somática, cognitiva y autoeficacia, circunscritas en una perspectiva multidimensional, este test es una herramienta que demuestra fiabilidad e invarianza factorial, y cuenta con un inventario que mide la

intensidad de los síntomas de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza, y a su vez, la dirección de esos síntomas, los cuales pueden ser interpretados como facilitadores o debilitadores del rendimiento. (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2014), el conocimiento previo de los niveles de ansiedad y el manejo óptimo que se realice permitirá en el tenista mejores movimientos que eviten la rigidez y optimicen al jugador dentro de la competencia, “Un jugador puede acercarse a la perfección del golpeo cuando coordina el movimiento físico y su coordinación mental en un estado de relajación y direccionalidad” (San Miguel Sánchez, 2016, pág. 35), un diagnóstico de ansiedad precompetitiva se vincula con la evidencia de diversas aproximaciones teóricas de ansiedad-resultado que sostienen que los niveles de ansiedad pueden afectar las cogniciones y con ello los resultados en competencia, “De manera que el conocimiento de la ansiedad precompetitiva puede ser beneficioso para el rendimiento y desarrollo de los deportistas” (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2014, pág. 199).

Se tiene una concepción sistémica la cual contempla la teoría general de sistemas como: “Un complejo de elementos interactuantes que pretende establecer principios generales para todos los sistemas, independiente de su naturaleza física, biológica o sociológica” (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010, pág. 43), de este modo, el sistema de entrenamiento deportivo contempla al individuo como un todo, no solo reduciendo a la persona a una vertiente biológica. El control del entrenamiento es un punto clave dentro de estos sistemas, el cual es un proceso de comprobación y de posibles desvíos en la planificación, “para así modificar las decisiones previas en cuanto a la planificación y ejecución del entrenamiento y adecuarlas a los objetivos” (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010, pág. 57) el control del entrenamiento basado en la obtención de datos, que aportan

información detallada acerca de características y parámetros de los deportistas, estos valores construyen elementos necesarios para orientar, reorganizar y ajustar el entrenamiento, con los controles periódicos con el fin de tener una adecuada optimización. Desde una conjunción del entrenamiento deportivo teniendo como base la pedagogía. (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010) citando a Zhelyakov (2001), el cual habla de un proceso de formación, educación y perfección de las posibilidades funcionales del individuo para alcanzar altos resultados deportivos en un determinado tipo de actividad motriz. (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010) citando a Campos y Cervera (2001) los cuales señalan al entrenamiento deportivo como la forma fundamental de preparación del deportista basado en ejercicios sistemáticos, y que, en esencia, constituye un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la preparación del deportista.

Realizando una aproximación al concepto de entrenamiento de entrenamiento (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010) citando a García Manso (1999), el cual establece el entrenamiento como un proceso metodológicamente estructurado por el entrenador y su equipo, que consiste en la aplicación de cargas de trabajo que provocan en el deportista la ruptura de su estado de equilibrio mediante una fatiga controlada. Planteando elementos clave para tener una idea aproximada del concepto de entrenamiento deportivo, el cual es un proceso, planificado, sistémico y científico, realizado por medio de ejercicio físico y que conduce al rendimiento deportivo, apoyado por (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010) que cita a Matveyev (1983), donde se entiende el proceso del entrenamiento como un proceso psicopedagógico, y su fin consiste en desarrollar aptitudes espirituales y físicas del deportista para utilizar en una actividad y alcanzar grandes logros.

(González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010) cita a Bompa (1999), el cual plantea que los objetivos del entrenamiento deben abarcar aspectos tanto fisiológicos como psicológicos, teniendo el objetivo de mejorar el funcionamiento de los órganos y sistemas corporales y optimizar el rendimiento deportivo. Finalmente (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010) citan a Tschiene (2000) el cual plantea a la competición como elemento muy importante, ya que es una medida para el entrenamiento y como condición trascendente previa a la competición.

El Tenis de Campo es un deporte con características acíclicas, en el que se suceden continuamente, periodos de trabajo y de descanso. “Constantes cambios de ritmo e intensidad que se producen durante los partidos lo convierten en una actividad mixta desde el punto de vista del metabolismo energético” (León Salcedo, 2015, pág. 21); la mayoría de los deportes tiene procesos de especialización más temprana lo que implica generar procesos más específicos y competitivos a cortas edades, es por ello que también se tienen en cuenta el aspecto psicológico, en tenistas mayores de edad en etapa de especialización donde se tiene de manifiesto la madurez cognoscitiva, la cual permite ubicar correctamente al tenista en la situación deportiva, con todos los componentes de ansiedad y su implicación en el bienestar global (Antoñanzas Laborda & Lope Alvarez, 2017). En deportistas de edades tempranas se han encontrado modificaciones técnicas y manifestaciones de nerviosismo precompetitivo las cuales durante la competencia afectan el rendimiento y lógicamente el resultado; psicólogos han denominado estos síntomas como ansiedad, sensaciones que deberían estar presentes y ser diagnosticados y tratados, ya que la participación del manejo previo de la ansiedad en la práctica deportiva ha demostrado que beneficia a jugadores de todas las edades y los niveles. (Bello Beltrán & Avella, 2015)

Siempre que se acerca una actuación o un evento deportivo de importancia para un deportista se cruzan por su cabeza pensamientos acerca de las posibles consecuencias del evento en cuestión, se creen determinadas cosas sobre lo que puede ocurrir, sentimientos, emociones y pensamientos que hacen que se llegue a una preocupación por parte del deportista, o por el contrario pensamientos que liberen tal preocupación, nada cambia salvo la manera en que la persona se percibe, concibe e interpreta su participación en la competencia, “(...) tanto estímulos internos como externos son percibidos por el deportista como amenaza, elevando la ansiedad e influyendo en su estado ante una competencia.” (Cisterna Valdebenito, 2015).

Existen momentos en los que el deportista debe aprender a manejarse teniendo en cuenta que las mismas situaciones de la competencia lo ubican permanentemente ante un proceso de toma de decisiones, debido a que ansiedad es un aspecto que depende de las circunstancias las cuales determinan el nivel de ejecución de una acción, la cual generalmente se realiza en fracción de segundos, y el deportista debe encontrar un nivel de ansiedad que le permita actuar dentro de los parámetros óptimos para el desarrollo de sus capacidades, existen múltiples estrategias las cuales indican que las personas se encuentran más seguros y sienten que el manejo de la ansiedad en sus actuaciones se ve reducida con una adecuada preparación. (Viejo & Laucirica, 2016).

Marco Conceptual

Los conceptos encontrados en este apartado se encuentran puntualmente en los aspectos pertinentes y concernientes a la investigación, presentando la ansiedad desde el paradigma multidimensional, con una perspectiva global e integradora dentro de los

parámetros del entrenamiento y la planificación de este en el deporte y específicamente en el tenis, teniendo en cuenta intervenciones eficientes y eficaces en el manejo de la ansiedad y la optimización del rendimiento del tenista. Se plantea el entrenamiento deportivo dado que este, “(...) amplía su significado a los procesos que se dan en el deporte de competición desde una perspectiva contextual.” (McPherson, 1981, Citado por (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010)), es por esta razón que los conceptos que se encuentran están relacionados con la competencia y la precompetencia como elementos dentro del ámbito del deporte, en un sistema de interacción permanente donde se deben tener en cuenta la mayoría de aspectos presentes en el deportista.

Deporte

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como afirma García Ferrando (1990), “el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa”. (pág. 29).

Contreras, De la torre y Velázquez (2001:43), afirman que: “el deporte es algo muy complejo y difícil de delimitar, de manera que las definiciones que resultan válidas aplicadas a determinados tipos de prácticas deportivas suelen ser poco aplicables a otras”. (pág. 43).

Según Sánchez Bañuelos (2000), “la contextualización del deporte ha estado y sigue estando sometida a un proceso en el tiempo, pero esto no impide que existan actualmente delimitaciones del concepto de deporte apegadas a los convencionalismos del pasado, junto a otras que intentan reflejar la evolución que se ha producido”. (pág. 73).

Clasificación

Durand (1968: 14), establece una clasificación con una orientación exclusivamente pedagógica y clasificando los deportes en cuatro grupos: deportes individuales, deportes colectivos, deportes de combate, deportes naturaleza

Deporte Individual

Hernández y Blázquez (1983) tomando como base la clasificación expuesta, Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversario que pueden influenciar en la ejecución del gesto.

Tenis

El tenis se ha identificado como un deporte intermitente, con esfuerzos interválicos de moderada y alta intensidad, que son provocados por acciones repetitivas de corta duración, pero de gran intensidad. Además de las demandas fisiológicas y técnico-tácticas, el tenis es considerado un deporte que exige por parte del atleta una alta demanda psicológica, ya que el jugador debe ser capaz de tomar decisiones rápidas y, a su vez, ser sumamente preciso para reducir las imprecisiones que se presenten durante el transcurso del juego. Los jugadores de tenis se encuentran expuestos a presentar alteraciones psicológicas, como ansiedad y estrés. (Barahona-Fuentes, Soto Lagos, & Huerta Ojeda, 2018).

Hay cinco ingredientes básicos fundamentales que se han encontrado como esenciales para convertirse en un jugador de tenis/deportista de alto nivel, y son: preparación temprana, trabajo de pies, permanecer abajo, velocidad de la raqueta y habilidades mentales del juego. El tenis no todo es aptitud física. La mente debe advertir las flaquezas del adversario y su línea de estrategia, y trazar un plan para compensar su ataque. El buen juego requiere algo más que buenos golpes o tiros; muchos partidos se pierden o se ganan solo por la estrategia mental de los jugadores. (España Vidal, 2016)

Entrenamiento

Desde la perspectiva de Harre, | rendimiento teniendo en cuenta la preparación técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista. (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010, pág. 35)

Bompa, 1994, plantea el entrenamiento como una actividad sistémica, que tiene en cuenta las funciones fisiológicas y psicológicas, modeladas en relación con las tareas. (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010, pág. 37), en relación con el aspecto psicológico dice que el entrenamiento está, “vinculado al control de la ansiedad competitiva, y el alcance motivacional para alcanzar el rendimiento deportivo” (Bompa, 1995), Citado por (González Ravé, Navarro Valdiviezo, Delgado Fernández, & García García, 2010)

Ansiedad

La ansiedad se define como un estado emocional previo a un enfrentamiento deportivo capaz de afectar cognitivamente al deportista, confundiéndolo y entregándole sentimientos de temor y miedos acompañados de un importante conjunto de factores somáticos como la

sudoración, aceleración cardiaca, temblores, tensión muscular, etc., que se ven reflejados en la baja ejecución personal y desempeño del atleta. (Cox, 2008, p. 451) citado por (Cisterna Valdebenito, 2015, pág. 10)

La ansiedad suele relacionarse con el de emoción, siendo varios autores que la consideran un tipo de esta. Lazarus (2000) diferencia quince tipos de emociones, entre los que destaca la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo; en la misma línea, Dosil (2003) hacen referencia a que es un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante o no deseado (Dosil Díaz, 2008)

“A partir de la teoría multidimensional de la ansiedad estado competitiva (Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith, 1990), la ansiedad se considera multidimensional en el sentido que tiene un componente somático, un cognitivo, e integra un componente mediador en el proceso denominado autoconfianza”. (Pineda-Espejel, López-Walle, & Tomás, 2014)

Ansiedad Somática

Es una manifestación a nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa que derivan de la activación autonómica, considerada como una serie de síntomas que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia. Se ha observado que la reactividad ansiosa, tiene un correlato neurofisiológico que influye en el sistema neuromuscular, afectando la coordinación motriz y la capacidad de ejecutar el movimiento requerido por los gestos técnicos específicos de las disciplinas deportivas. (Bello Beltrán O. A., 2017)

Ansiedad Cognitiva

En su amplio sentido se puede presentar una aproximación como: “El conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.” (Dasil Díaz, 2008, pág. 169).

Capacidad de Rendimiento

“Es el grado de mejora posible de un rendimiento de orden motriz, en una actividad deportiva determinada” tomado de Weineck,J, citado por (Balmaseda Albuquerque, 2009, pág. 21)

CAPITULO 3

Metodología de la Investigación

La metodología propuesta se presenta desde el libro Metodología de la investigación holística de – Jacqueline Hurtado de Barrera, donde presenta la construcción bajo una nueva dimensión desde una globalidad mayor a las tradicionalmente propuestas, “El holismo valora cada modalidad, sin descalificar los tipos más sencillos de investigación, y sienta como principio que se llega a los niveles más profundos y complejos de la investigación” (Hurtado de Barrera, 2000, pág. 12). Planteado además desde el principio de continuidad dentro del proceso metodológico, señalando que la presente investigación sirve para futuras investigaciones como un proceso continuo y secuencial del proceso. Finalmente, la investigación holística “proporciona diversas ventajas, tanto desde el punto de vista metodológico como pedagógico, social y humano” (Hurtado de Barrera, 2000, pág. 29).

Principio de continuidad

La investigación es un proceso continuo que intenta abordar una totalidad, no un “todo”. Se plantea una investigación proyectiva que comprende tres niveles: perceptual, aprehensivo y comprensivo. La investigación holística “se centra en los objetivos como logros sucesivos en un proceso continuo, más que como un resultado final”. (Hurtado de Barrera, 2000, pág. 17).

El nivel perceptual contempla la exploración y la descripción, es por ello que en el primer estadio se procedió a realizar una indagación en diferentes bases de datos de contenido científico, revisando, detectando, observando y registrando los diferentes documentos encontrados y relacionados con la temática, hallando estudios en diferentes ámbitos y por ende una cantidad considerable; el segundo estadio hace referencia a la descripción, fase en la cual se procedió a codificar, enumerar y clasificar los diferentes textos encontrados, identificando características generales de los documentos generando un diagnóstico y caracterización de los aportes a nivel de la temática de la investigación en relación con la ansiedad y el deporte, así como su relevancia y el aporte pedagógico que proporciona cada estudio, teniendo una depuración y selección de los mismos. Este nivel indica una aproximación inicial donde se divisan los aspectos más evidentes (Hurtado de Barrera, 2000).

El nivel Aprehensivo se realiza una aproximación más profunda en la que se plantean pautas de relación más profundas creando una sinergia (Hurtado de Barrera, 2000)., por ello este nivel contempla dos estadios, el primero de ellos el comparativo en el cual se diferencian, acotejan y asemejan los diferentes estudios encontrados teniendo en cuenta la ansiedad, el deporte, la competencia, los momentos previos de competencia, el entrenamiento y los aportes a nivel pedagógico; el segundo estadio propuesto es el del análisis, el cual recompone y reestructura factores en el estudio, además de generar lineamientos más precisos y concisos, en las categorías de análisis propuestas.

Finalmente se presenta el nivel comprensivo donde se propone el estadio explicativo, el estadio predictivo y el proyectivo; el primer estadio está apoyado en una matriz de categorías de análisis, presentando las subcategorías con características similares o comunes, que permiten un entendimiento del tema y la temática, donde involucra a la

prueba CSAI-2R dentro del ámbito deportivo, teniendo en cuenta la competición y el entrenamiento. El segundo estadio propuesto dentro de este nivel es el predictivo, en cual prevé, pronostica y anticipa los acontecimientos contenidos en la propuesta, donde en inicio no se tienen en cuenta estos elementos y que son un presagio de lo que puede ocurrir; además de verse en la propuesta como tal como una predicción, al contar con una herramienta que permita la anticipación en la competencia, por ello la importancia del diagnóstico como elemento que permita prever, pronosticar y anticipar. Finalmente, el estadio proyectivo presenta la propuesta, desde la formulación, proyección, programación y formulación del CSAI-2R, como herramienta práctica, la cual demuestra la importancia del diagnóstico de la ansiedad desde la perspectiva multidimensional de la misma: Se presenta y se exponen las diferentes estrategias de afrontamiento de la ansiedad provenientes de diferentes investigaciones. La investigación proyectiva “tiene por objeto diseñar o crear propuestas dirigidas a resolver determinadas situaciones, (...) este tipo de investigación potencia el desarrollo tecnológico” (Hurtado de Barrera, 2000, pág. 49)

Diseño

En los libros clásicos de metodología de investigación, no se identifican claramente los tipos de investigación, sino diferentes diseños, se plantea además que en otros libros “es posible identificar tipos de investigación, pero las clasificaciones se limitan a solo tres categorías: exploratoria, descriptiva y explicativa” (Córdoba & Monsalve, 2011). Desde esta perspectiva se plantea un diseño de investigación descriptivo transeccional de caso en ambiente libre, puesto que el instrumento evalúa y caracteriza un momento único del tiempo presente, a partir de fuentes en su contexto natural. (Hurtado de Barrera, 2000).

Sin embargo, cabe anotar que se tiene un aporte de la investigación proyectiva puesto que: “Se pueden ubicar como proyectivas, las investigaciones que conducen a diseños dirigidos a cubrir una determinada necesidad hallando soluciones a problemas prácticos, al encontrar nuevas formas e instrumentos de aplicación a la realidad” (Hurtado de Barrera, 2000, pág. 344).

Variables

Definida como “una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 105), las variables que se tienen en cuenta se presentan a continuación.

Tabla 1.

Variables del estudio

| Variables Independiente | Variables Dependiente |
|--------------------------------|------------------------------|
| Nivel de Ansiedad | Deportista |

Operacionalización de las variables

| VARIABLE | VARIABLE | UNIDAD DE MEDIDA | TIPO DE VARIABLE |
|-------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| DEPORTISTA | Genero | Mixto | Variable cualitativa |
| | Edad | > 18 Años | |
| | Lesiones | Si/No | |
| | Tiempo Lesión | Meses | |
| | Hace Cuanto | > 2 años | |
| ANSIEDAD | Edad deportiva | > 5 Años | Variable cualitativa |
| | Percepción de la Ansiedad | Test CSAI-2R | |

Fuente Propia: Erwin Ballesteros Sandoval

Nota: Se muestra las variables consideradas en la presente propuesta.

Las variables que se tienen en cuenta para este estudio son las planteadas en la operacionalización de las variables, sin embargo se tiene contemplado que existen otros factores que pueden incidir, pero, no son tomados en cuenta para este estudio, puesto que lo que interesa es el nivel con que llega el deportista previo a la competencia, es así que los otros factores que posiblemente incidan serán tenidos en cuenta en estudios posteriores o notas por parte de las persona que apliquen el test y aporten al desarrollo del mismo, y se tengan en cuenta los factores de incidencia encontrados, así como otros elementos a tener en cuenta y las alteraciones percibidas.

Población

La población entendida como “(...) el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones.” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 174)., en la presente investigación la población de estudio está constituida por tenistas en etapa de especialización. Se presenta entonces los deportistas pertenecientes a la practica del tenis, mayores de 18 años y con una edad deportiva no menor a cuatro años, teniendo en cuenta además la continuidad dentro de esos años y un mínimo de 16 competencias.

Muestra

Definida como un conjunto de objetos y sujetos procedentes de una población (Monje Álvarez, 2011), sin embargo, debe ser representativa respecto a la población que se tenga, el interés es que la muestra sea estadísticamente representativa (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). Se plantea entonces para la presente investigación una muestra no-

probabilística, “pues su elección no depende de la probabilidad, sino de las características que posean y que respondan a lo solicitado en la investigación.” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014, pág. 176)., se tienen en cuenta las características específicas consideradas en las variables de la investigación para la muestra como lo son tenistas locales, haciendo referencia a solo la ciudad de Bogotá, con una edad (mayores de 18 años), con un el tiempo en el deporte (mayor a 4 años), sin lesiones deportivas o con la recuperación de lesiones mayor a dos (2) años y la constante competencia de los deportistas lo que plantea que mínimo haya participado en 16 competencias.

Instrumentos

El test de ansiedad precompetitiva CSAI-2R es cuestionario creado originalmente por Martens, Russell y Cox en el año 2003, el test está basado en 17 ítems que se valoran por medio de la escala de Likert con cuatro pautas y de basa en tres factores puntuales, autoconfianza, ansiedad somática y ansiedad cognitiva, que es la perspectiva multidimensional de la ansiedad. La medición se tiene en cuenta como “un proceso mediante el cual se perciben las características, las cuales se categorizan e interpretan dichas percepciones en función de unas convenciones previamente establecidas” (Hurtado de Barrera, 2000).

Este instrumento presenta tres elementos esenciales como son la validez, la confiabilidad y la objetividad; puesto que “la validez, la confiabilidad y la objetividad no deben tratarse de forma separada. Sin alguna de las tres el instrumento no es útil para llevar a cabo un estudio” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014); la validez de contenido del instrumento refleja un dominio específico de lo que se mide, en este caso la variable de

ansiedad; la objetividad desde el grado del elemento el cual es permeable a ser sesgado, en la medida que los investigadores lo califican e interpretan; y finalmente la confiabilidad, referido al grado en el que el instrumento de medida produce los mismos resultados en diferentes ocasiones y el cual se ha realizado en más de 100 estudios, tanto en su versión en inglés como en las de otros idiomas y claramente en español.

También se tiene un instrumento planteado como la revisión documental, la cual es una técnica en la cual se recurre a la información escrita, producto de mediciones o investigaciones hechas por otros, en las que se permite captar la información y diferenciar los aspectos de interés (Hurtado de Barrera, 2000). Revisión que incluye una matriz de categorías y estrategias para el manejo y afrontamiento de la ansiedad.

| | | | | |
|---|----------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| 1. ME SIENTO NERVIOSO | <input type="radio"/> NADA | <input checked="" type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 2. ESTOY PREOCUPADO DE NO RENDIR TAN BIEN EN ESTA COMPETENCIA COMO PODRIA HACERLO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 3. CONFÍO EN MI | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 4. SIENTO MI CUERPO TENSO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 5. ME PREOCUPA PERDER | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 6. SIENTO MI ESTOMAGO TENSO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 7. ESTOY SEGURO DE LOGRAR MI OBJETIVO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 8. ME PREOCUPA LLEGAR A BLOQUEARME CUANDO ESTOY BAJO PRESIÓN | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 9. MI CORAZÓN ESTÁ ACCELERADO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 10. ESTOY CONFIANDO EN QUE TENDRÉ UN BUEN DESEMPEÑO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 11. ME PREOCUPA TENER UN BAJO RENDIMIENTO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 12. SIENTO UN NUDO EN EL ESTÓMAGO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 13. ESTOY CONFIADO PORQUE ME VISUALIZO ALCANZANDO MI OBJETIVO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 14. ME PREOCUPA QUE LOS DEMÁS SE DECEPCIONEN DE MI RENDIMIENTO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 15. MIS MANOS ESTÁN SUDANDO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 16. ESTOY SEGURO DE TENER UN BUEN RENDIMIENTO BAJO PRESIÓN | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |
| 17. SIENTO MI CUERPO APRETADO/RÍGIDO | <input type="radio"/> NADA | <input type="radio"/> UN POCO | <input type="radio"/> MODERADAMENTE | <input type="radio"/> MUCHO |

Figura 1.

Test ansiedad precompetitiva CSAI-2R. Del Text de ansiedad CSAI-2R Cox 2000.

Nota: Se muestran las preguntas realizadas y las escalas de evaluación.

Uso del Instrumento

Se plantea el CSAI-2R como una herramienta de valoración de diecisiete preguntas las cuales se muestran en la Figura 1, y que son valoradas en escala de Likert con cuatro opciones: nada, un poco, moderadamente y mucho, estas cuatro opciones se valoran con un puntaje entre uno y cuatro, siendo uno el valor menor o valoración de nada y mucho la valoración mayor con un puntaje de cuatro.

Inicialmente la persona que vaya a realizar el test hace clic sobre el icono ingresar encuesta del torneo, automáticamente se tendrán que llenar el CSAI-2R, con los datos que además se presentan: nombre del tenista, edad (años), nacionalidad, nombre del torneo, fecha del torneo y nivel del tenista, posteriormente se deben contestar las diecisiete (17), preguntas en escalas de, nada, un poco, moderadamente y mucho, colocando la valoración correspondiente a cada pregunta, realizado este procedimiento se da clic en agregar encuesta y salir encuesta. Posterior a ello la herramienta propuesta genera los resultados de la ansiedad somática, cognitiva y la autoconfianza. La ansiedad cognitiva está compuesta por los ítems (2,5,8,11 y 14), la ansiedad somática tiene en cuenta los ítems (1,4,6,9,12,15,17) y la autoconfianza por los ítems (3,7,10,13,16). Además la herramienta permite que se tomen datos de varios jugadores y diferentes torneos, para así generar resultados no solo a nivel individual en un solo torneo, sino en varios y de una unidad como tal, ya sea un club, una liga o un país.

Adicionalmente se siguieron alternativas efectivas del manejo y control de la ansiedad en deportistas, la cual se realizó desde una revisión documental, siendo una técnica que recurre a la información de otras investigaciones y que permite captar la información y diferenciación de los aspectos de interés (Hurtado de Barrera, 2000). Revisión que permitió

realizar una matriz de categorías y estrategias para el manejo y afrontamiento de la ansiedad.

Se debe tener en cuenta la valoración de un psicólogo o de un profesional idóneo que evalúe el número de aplicaciones, los momentos y tiempos pertinentes para la realización y aplicación del inventario, aspectos que son de suma importancia, con la finalidad de evitar errores y la manipulación del test, así como la aplicación de las técnicas sugeridas, lo que permite que se pueda generar una valoración más objetiva sobre los resultados presentados y una adecuada planificación en el entrenamiento. La versión creada de la herramienta propuesta puede ser solicitada al correo fef_eballesteross433@pedagogica.edu.co

CAPITULO 4

Análisis y resultados

El propósito del análisis es, aplicar un conjunto de estrategias y técnicas que le permitan al investigador obtener el conocimiento buscado, a partir del adecuado tratamiento de la información recogida (Hurtado de Barrera, 2000). Análisis que se realizó mediante una categorización y ordenamiento de datos, logrando establecer un estado del arte acerca de la ansiedad y sus componentes en deportistas en el orden local, nacional e internacional, mediante el rastreo documental realizado, en las diferentes etapas por las que paso y se construyó la investigación. En inicio se planteó la intervención en deportistas, en la que se proponía la comparación del test CSAI-2R con un marcador bioquímico como es el cortisol, lo que permitió tener información teórica adicional y desde otra perspectiva, enriquecimiento la propuesta a nivel documental donde se identifican categorías emergentes mediante el análisis de las investigaciones encontradas no solo en la temática y el contexto correspondiente, sino en otros, incluyendo las que presenten aspectos en el campo disciplinar y pedagógico.

Los objetivos planteados al inicio de la investigación fueron establecidos con el propósito de dar respuesta a la pregunta planteada: ¿Cómo agilizar el procesamiento de los datos recolectados por el test CSAI-2R para la evaluación diagnóstica de la ansiedad y sus componentes en tenistas en la etapa de especialización?, dando respuesta a esta pregunta se sistematizo el test CSAI-2R de forma que se puede realizar la recolección de datos de forma ágil y con resultados eficientes.

Los niveles y estadios iniciales de la propuesta permiten reconocer el inventario de ansiedad CSAI-2R como uno de los instrumentos que tienen mayor fuerza y aplicabilidad

en el ámbito deportivo, avalado por los autores Cox, Martens & Russell en el 2003, con la fiabilidad, confiabilidad, objetividad y validez, el cual ha sido objeto de estudio y aplicación en más de ciento cincuenta (150) trabajos de investigación, incluyendo sus primeras versiones.

Se propone y se logra la implementación y sistematización del test CSAI-2R como una herramienta de fácil aplicación y que genera resultados de forma eficiente y eficaz, cumpliendo además con el objetivo de obtener una evaluación diagnóstica de la ansiedad y sus componentes en tenistas mayores de 18 años en la etapa de especialización.

Se presentan los criterios y/o elementos invariantes definidos en el test CSAI-2R dentro de una metodología diseñada y la cual está contenida en una hoja de cálculo, que permite la recolección de datos y el procesamiento ágil de los mismos y que permite la evaluación diagnóstica de la ansiedad y sus componentes. Además, se incluye una matriz de referencias acerca de los estudios e investigaciones realizadas sobre el manejo de la ansiedad, que contienen las estrategias aplicadas que evidencian resultados favorables en el rendimiento y optimización del deportista, estudios e investigaciones de referencia y sugerencia en la posible intervención que se pueda realizar en el deportista.

Discusión

Se plantean y se presentan los alcances, aportes, actividades realizadas y limitaciones encontradas en la presente propuesta, teniendo en cuenta el instrumento principal planteado el cual es el test CSAI-2R, herramienta que permite la evaluación diagnóstica de la ansiedad en su perspectiva multidimensional, sin embargo, se tienen en cuenta posibles escenarios de la aplicación de la herramienta, desde un escenario optimista que contempla además de la aplicación del instrumento, el seguimiento en el proceso de evaluación, control y desarrollo de estrategias en el manejo de la ansiedad dentro de la planificación del entrenamiento con el apoyo del profesional adecuado; o un escenario menos optimista, en el cual solo se aplica el Test, pero no se realiza ninguna acción más, y sin el apoyo de la persona idónea.

La aplicabilidad de la herramienta que contiene el inventario puede presentarse para otro tipo de población deportiva, sin embargo, se deben tener en cuenta la mayoría de las características y criterios para su aplicación, consultando a un profesional idóneo que sea soporte y apoyo en la intervención; por ello en la presente propuesta se plantea una población específica dentro del tenis, considerando la mayoría de edad y la etapa de especialización. Se considera la posibilidad de que futuras investigaciones utilicen la herramienta en una comparación de diferentes deportes, etapas, y con las consideraciones necesarias que consideren su uso y aplicación, permitiendo la comparación con otros elementos como biomarcadores, o la relación entre diferentes deportes, la idea es generar una mayor proximidad al deportista en competencia y que se mejoren los procesos de planificación del entrenamiento en las fases diagnósticas y el aporte en la evaluación y

control principalmente, y que se tengan presentes los aspectos emocionales, no solo la ansiedad que es una de ellas.

Finalmente se considera la situación actual de aislamiento, lo que generó una perspectiva diferente de la propuesta inicialmente planteada, creando una atmósfera distinta, con otro contexto y otros recursos. La propuesta planteada da respuesta al planteamiento de la pregunta problema, generando una estructura sistematizada, mediante una herramienta diseñada a partir del CASI-2R, que permite la recolección y valoración diagnóstica de la ansiedad en su estructura trifactorial en tenistas mayores de edad en la etapa de especialización.

Conclusiones

Se da cumplimiento a los objetivos específicos propuestos, los cuales soportan el objetivo general, por ello se logra realizar un procedimiento para el procesamiento de los datos recolectados por el test CSAI-2R, el cual pretende contribuir a la evaluación diagnóstica de la ansiedad y sus componentes, de manera ágil, tanto en la reelección de los datos, como en los resultados generados, en tenistas mayores de 18 años en la etapa de especialización.

Se logra realizar una caracterización del test CSAI-2R con sus componentes mediante un rastreo documental de diferentes propuestas encontradas en diagnósticos de la ansiedad especialmente en la etapa precompetitiva. La caracterización se logra con el aporte de dos matrices, la primera contiene el rastreo documental de cincuenta y tres documentos, organizados en importancia sobre los aportes a la propuesta en temas de ansiedad, tenis, precompetitividad, además del contenido pedagógico y didáctico. La segunda matriz se presenta dentro de las categorías de análisis encontradas (ansiedad, tenis, entrenamiento) además de las subcategorías encontradas (ansiedad somática, ansiedad cognitiva, autoconfianza, deporte individual, especialización, precompetencia, diagnóstico, evaluación y control), encontrando una relación entre ellas, y con la claridad de saber por qué fue seleccionada y que aportes realiza al estudio.

Se logra realizar el diseño y la programación de la herramienta en una hoja de cálculo, la cual se explica detalladamente en el apartado referente al uso de la herramienta, la cual se elabora a partir de los criterios y/o elementos invariantes definidos en el test CSAI-2R, permitiendo el procesamiento eficaz y eficiente de los datos recolectados y la generación de un diagnóstico de la ansiedad y sus componentes para la población propuesta, me además

se genera de manera porcentual y gráficamente los resultados, lo que conlleva a una valoración en el diseño de aplicación del test en función del tiempo de emisión de la respuesta en el procesamiento de los datos.

Finalmente se tiene una valoración del tiempo de respuesta en los resultados que además incluye una valoración tanto individual, como grupal y del torneo. Se incluye una matriz de referencias acerca de los estudios e investigaciones realizadas sobre el manejo de la ansiedad, en las que las estrategias efectuadas y la aplicación de estos estudios mostraron resultados favorables en el rendimiento y optimización del deportista.

Recomendaciones

A nivel metodológico se plantea la continuidad de la propuesta a nivel integrativo, las cuales son acciones dirigidas a transformar o modificar las acciones ya realizadas, donde se plantean objetivos de confirmar, modificar y evaluar. Se sugiere seguir dentro del ciclo holístico, siguiendo una secuencia dinámica donde se considera este tipo de investigación como un proceso de relación donde cada estructura subyace como manifestación de una red de relaciones e interrelaciones que se comprende a partir de dinámicas de conjunto.

A nivel académico se plantea la posibilidad de propuestas con diferentes enfoques, desde el principio de posibilidades abiertas, en las que se plantean investigaciones interactivas, confirmatorias y evaluativas, considerando los planteamientos propuestos sobre el proceso metodológico evaluativo de la ansiedad, planteando hipótesis y verificando los planteamientos que allí se propongan.

A nivel práctico se presentan posibilidades desde la aplicación de la herramienta y la comparación de las múltiples variables que se pueden presentar y comparar, en género, deportes, edad, tiempos, sujetos, biomarcadores, y otros aspectos que pueda contemplar el estudio o los estudios, teniendo en cuenta la importancia de la multi/pluri/interdisciplinaria que se tiene en el deporte desde el apoyo en otras ciencias.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre Loaiza, H. H., & Ramos Bermúdez, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *REVISTA DIVERSITAS - PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA*, 239-251.
- Andrade Fernández, E., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 150-155.
- Antoñanzas Laborda, J., & Lope Alvarez, A. (2017). Competición en el tenis: estudio de su evolución en niños y adolescentes. *INFAD Revista de Psicología*, 213 - 224.
- Arbinaga Ibarzábal, F., & Caracuel Tubío, J. C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 195-208.
- Balmaseda Alburquerque, M. (2009). *Entrenamiento Deportivo una Disciplina Científica*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Barahona-Fuentes, G., Soto Lagos, R., & Huerta Ojeda, Á. (2018). Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis. *Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE*, 135-141.
- Bello Beltrán, O. A. (2017). Variabilidad de la frecuencia cardiaca, cortisol salival y respuesta de ansiedad pre-entrenamiento y pre-competición: correlación test CSAI-2. Bogotá: Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.
- Bello Beltrán, O. A., & Avella, R. E. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Educación Física y Deportes, Revista Digital.*, 1-9.
- Cárdenas, D., Conde-González, J., & Perale, J. C. (2015). El papel de la carga mental en la planificación del entrenamiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 91 - 100.
- Cervelló, E., Santos, R., Jiménez, R., Nerea, A., & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*, 141-161.
- Cisterna Valdebenito, D. (2015). Adaptación y validación del test de ansiedad precompetitiva versión CSAI-2R, en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de concepción. Chillán, Chile: Universidad del BIO-BIO.
- Córdoba, M. N., & Monsalve, C. (2011). *Tipos de investigación: Predictiva, proyectiva, interactiva, confirmatoria y evaluativa*. Caracas. Venezuela: Fundación Sypal.
- Czajkoski. (1977). *Entrenamiento deportivo a la luz de la teoria del stress* . Polonia: Sport Wyczynowny.

- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad Física y el deporte*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- España Vidal, L. M. (Enero de 2016). Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas. Guatemala de la Asunción, Guatemala: UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR.
- Gantiva Díaz, C. A., Lunas Viveros, A., Dávila, M., & Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad . *Psychologia: Avances de la disciplina*, 63-70.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantad, C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas. *Psicothema*, 667-672.
- González Ravé, J. M., Navarro Valdiviezo, F. J., Delgado Fernández, M., & García García, J. M. (2010). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: Mc Graw Hill.
- Hurtado de Barrera, J. (2000). *Metodología de la investigación*. . Caracas. : Sypal.
- Jaenes Sánchez, J. C., Peñaloza Gómez, R., Navarrete Dueñas, K. G., & Gómez Millan, R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y del Deporte*, 113-124.
- Kalat, J. (2004). *Biological Psychology* . Ontario, Canadá. : Wadsworth.
- León Salcedo, J. D. (2015). Ansiedad estado, estrategias de afrontamiento y sus efectos en el rendimiento de tenistas pre-juveniles de competencia del equipo de la liga de tenis de Bogotá. *Ansiedad estado, estrategias de afrontamiento y sus efectos en el rendimiento de tenistas pre-juveniles de competencia del equipo de la liga de tenis de Bogotá*. Bogotá. D.C.: Universidad Pedagógica Nacional.
- León-Prados, J. A., Fuentes García, I., & Calvo Lluch, Á. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE*, 76-91.
- León-Prados, J. A., Fuentes García, I., & Calvo Lluch, Á. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 527-543.
- López perez, B., Labrador, J., Buceta, J., & Bueno, A. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: estudio de relación entre ambas variables. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 315-320.

- López, J. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 53-72.
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 45-54.
- Monje Álvarez, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Neiva : Universidad Surcolombiana.
- Montero Carretero, C., Moreno Murcia, J., González Ponce, I., Pulido González, J., & Cervelló Gimeno, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales*, 26-43.
- Morera, P., Tempesti, T., Pérez, E., & Medrano, L. (2019). Biomarcadores en la medición del estrés: una revisión sistemática. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, 49-58.
- Morillo Baro, J. P., Reigal Garrido, R. E., & Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de. *Revista de Psicología del Deporte*, 121-128.
- Núñez Alonso, J. L., & Martín-Albo Lucas, J. (2007). Control de la ansiedad en el deporte juvenil. En F. G. García, & M. B. Filho, *Psicología del entrenador deportivo* (págs. 181- 208). Madrid: Wanceulen Editorial.
- Núñez Prats, A., & Garcia Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 172-177.
- Orlick, T. (2003). *Entrenamiento Mental - Como vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Palacios, G., Pedrero Chamizo, R., Palacios, N., Maroto Sánchez, B., Aznar, S., & Gonzalez Gross, M. (2015). Biomarcadores de la actividad física y del deporte. *Revista española de nutrición comunitaria* , 235-242.
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., & Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 198-212.
- Pineda-Espejel, H. A., Trejo, M., García, K., Garza, K. J., Vázquez, G., Machado, J. R., . . . Rodríguez, S. (2020). Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores. *Retos*, 1-7.
- Pineschi, G., & Viveros, L. (2018). Servicios de psicología ofrecidos a los atletas brasileiros durante los juegos Panamericanos de Guadalajara 2011 y los juegos Olímpicos en Londres 2012. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte.*, 51-58.

- Rodríguez Salazar, C., Noreña, M., & González, O. (2013). Biorretroinformación en control de activación en tenis: estudio de caso desde el modelo izof. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 83 -90.
- Rodríguez, J. D. (2010). *El entrenamiento mental de los Jugadores de Bolos*. Cantabria : A.G. Quinzanos S.L.
- Rodríguez, M. C., López, E., Gómez, P., & Rodríguez, L. M. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 77 - 84.
- Ruiz Tendero, G. (2012). *Manual de entrenamiento deportivo para el EEES*. Madrid: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 222-235.
- Runge, A., & Garcés, J. (2015). La pedagogía como campo profesional y disciplinar. En J. Echeverri, *Paradigmas y conceptos de la educación y pedagogía* (págs. 201-222). Siglo editores : Grupo de Historia de la práctica pedagógica.
- San Miguel Sánchez, F. J. (2016). *Aires de Tenis* . Sevilla, España.: Wanceulen.
- Srebro, R., & Dosil, J. (2009). *Ganar con la cabeza - Guia completa de entrenamiento mental para el fútbol* . España - Argentina - Mexico : Paidotribo.
- Suárez Rodríguez, D., & Lorenzo García, O. (2014). Factores Psicológicos en tenis. Control del estrés y su relación con los parámetros fisiológicos. *Movimiento humano*, 11-30.
- Trigo, E. (2002). *Fundamentos de la motricidad - Aspectos teóricos, practicos y didácticos* . España: Gymnos - Editorial Deportiva.
- Urra Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 67 - 74.
- Velíz, P. (2012). Procedimiento para controlar la sobre tensión muscular. *Artículos Originales*, 25 - 45.
- Viejo, C., & Laucirica, A. (2016). Entrenamiento mental, relajación e intervención educativa para la reducción del miedo escénico en estudiantes de flauta travesera. *LEEME*, 63-80.
- Yunda, A. d. (2015). APLICACIÓN DE LA TÉCNICA DE HIDROTERAPIA WATSU EN EQUIPO JUVENIL DE BALONCESTO Y SU RELACIÓN CON LA ANSIEDAD. Universidad Pedagógica Nacional.

