

Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia

Álvaro Jaramillo¹

Marlon Mayorga-Lascano²

Rodrigo Moreta-Herrera³

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Recibido: enero de 2020 – Revisado: abril de 2020 – Aceptado: mayo de 2020

Referencia norma APA: Jaramillo, A., Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Rev. Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. doi: <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>

Resumen

La investigación evalúa la ansiedad competitiva y la autoeficacia antes y después de las competencias deportivas y establece una comparación entre grupos relacionados. Es un estudio comparativo de corte transversal sobre una muestra de 60 tenistas ecuatorianos de escalafón nacional junior y abierto, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se emplearon el cuestionario de autoevaluación de Illinois (CSAI-2), en la versión actualizada de Cox, Martens y Russell (2003), que evalúa la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza; la escala de autoeficacia general (EAG) de Baessler y Schwarzer (1973), adaptada por Cid, Orellana y Barriga (2010), que valora pensamientos y sentimientos personales frente a una competencia; la escala de autoeficacia motriz (EAM) adaptada al deporte para evaluar pensamientos, sentimientos y actuaciones frente al estrés de las competencias deportivas (Sanjuán, Pérez, & Bermúdez, 2000), y el inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) de Hernández (2006), adaptado por Hernández-Mendo, Morales-Sánchez y Peñalver (2014), que identifica fortalezas y debilidades en atletas durante la práctica deportiva. Los participantes alcanzaron mayores valores en la segunda evaluación del CSAI-2, patrón que se repite en el EAG, el EAM y en el IPED, excepto en la dimensión autoconfianza. El constructo autoconfianza podría estudiarse de manera aislada a fin de explicar su invariabilidad.

Palabras clave: ansiedad, autoeficacia, competencia, ejecución, tenis

Competitive Anxiety and Self-efficacy in High Performance Tennis Players Before and After a Competition

Abstract

The research evaluates competitive anxiety and self-efficacy before and after sports competitions and establishes a comparison between related groups. It is a comparative cross-sectional study and was carried out on a sample of 60

1. Psicólogo clínico. Personal de investigación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato. Contacto: alvaro.j.jaramillo.t@pucesa.edu.ec
2. Doctor en psicología clínica. c en ciencias de la educación y magíster universitario en neuropsicología y educación. Profesor titular de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Contacto: pmayorga@pucesa.edu.ec
3. Psicólogo clínico. Magíster universitario en psicología. Profesor investigador titular de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato. Personal de investigación en formación de la Universidad Autónoma de Madrid. Contacto: rmoreta@pucesa.edu.ec

Ecuadorian tennis players of junior and open national ranking; selected through non-probabilistic sampling for convenience. The Illinois Self-Assessment Questionnaire (CSAI-2) was used in the updated version of Cox, Martens and Russell (2003), which evaluates Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety, and Self-Confidence; the Scale of General Self-Efficacy (EAG) of Baessler and Schwarzer (1973), adapted by Cid, Orellana and Barriga (2010), which values personal thoughts and feelings in the face of a competition; the Scale of Motor Self-Efficacy (EAM) adapted to the sport to evaluate thoughts, feelings and actions in the face of the stress of sports competitions (Sanjuán, Pérez, & Bermúdez, 2000); and the Sports Execution Psychological Inventory (IPED) of Hernández (2006), adapted by Hernández-Mendo, Morales-Sánchez and Peñalver (2014), which identifies strengths and weaknesses in athletes during sports practice. Participants reached higher values in the second evaluation of CSAI-2; pattern repeated in the EAG; the EAM; and in the IPED, except in the Self-confidence dimension. The Self-confidence construct could be studied in isolation, in order to explain its invariability.

Keywords: anxiety, self-efficacy, competition, execution, tennis

Introducción

La competencia y particularmente la competencia deportiva, implican participar en eventos que midan, califiquen y comparen el rendimiento individual o grupal frente al desempeño de otros sujetos. La competencia deportiva involucra la inversión de energía del sujeto, manifestada en el perfeccionamiento específico de capacidades físicas y psicológicas, orientadas hacia la conquista de un determinado resultado (Vargas, 2007). Por ello, el acto de competir implica un nivel de exigencia y esfuerzo que genera efectos psicológicos en el sujeto que compete, al tiempo que pone en evidencia sus recursos psicoemocionales.

Ansiedad competitiva

Un factor asociado a las competencias deportivas es la ansiedad competitiva, definida como el sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza, acompañada de un incremento de la actividad fisiológica, que aparece en contextos de gran demanda emocional y física (Rodríguez, López, Gómez, & Rodríguez, 2015). Se produce frente a “una situación potencialmente estresante” (García-Mas *et al.*, 2015, p. 21), lo que afecta el desempeño de los atletas y disminuye notablemente su eficacia y rendimiento (Hong, Hwang, Tai, & Lin, 2015).

La ansiedad competitiva incluye la ansiedad cognitiva y somática (Pozo, 2007). La ansiedad cognitiva se define como las sensaciones negativas e inapropiadas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y resultados consecuentes (Ruiz-Juan, Zarauz, & Flores-Allende), o la autoevaluación negativa y las bajas expectativas sobre sus posibilidades de éxito (Andreu, 2017). Por su parte, la ansiedad fisiológica es “el resultante directo del incremento de la activación del sistema nervioso autónomo” (Cheng, Hardy y Markland, 2009, p. 271), lo que genera

el apareamiento de una serie de manifestaciones y síntomas corporales como taquicardia y sudoración (Paredes, Rodríguez, & Lira, 2016).

La ansiedad competitiva se encuentra mediatizada por las experiencias que ha vivido el atleta. Un menor nivel de experiencia ocasionará un menor nivel de autoconfianza y mayor angustia frente a las posibilidades de fracaso (Checa, Cantón y Espejo, 2013). Las ideas que el individuo ha desarrollado a lo largo de su vida también tienen un efecto positivo o negativo en su rendimiento (Ortín-Montero, De-la-Vega, & Gosálvez-Botella, 2013), pues, los pensamientos vinculados al estado de ánimo juegan un papel importante durante las competencias y afectan el nivel de confianza, motivación y desempeño del sujeto (Catalá, Peñacoba, Velasco, Jareño, & Fernández, 2017).

Ansiedad competitiva en atletas

Una de las principales características en la ansiedad competitiva es la disminución del rendimiento atlético (Pozo, 2007), al fomentar cuestionamientos internos sobre sí mismo. Estas dudas obstruyen la capacidad de concentración del atleta, generando con ello dificultad para focalizarse en los aspectos claves, lo que impide pensar con claridad durante la competición (Grossbard, 2009).

Los sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición (Pulido, Fuentes, & Jiménez, 2017), generan una dinámica de retroalimentación circular, en la que las emociones negativas afectan el rendimiento del organismo, lo cual incrementa las emociones negativas. Así, la tensión o presión que el atleta experimenta al momento de la competencia, disminuye la motivación y merma el nivel de respuesta física durante los momentos adversos de una competencia (Liberal, Escudero, Cantalops y Ponseti, 2014), llegando, incluso, a causar o coadyuvar en la producción de lesiones en los competidores.

Así, la ansiedad competitiva ocasiona una disminución generalizada en la confianza del atleta respecto de sus capacidades, al tiempo que incrementa la percepción de dificultad sobre los desafíos implícitos al deporte que practica (Sánchez et al. 2017). Lo señalado causará que los resultados de las competencias se vean seriamente comprometidos.

Consecuencias de la ansiedad competitiva en atletas

Una vez instalada, la ansiedad genera poderosos efectos en el rendimiento general del atleta, pues provoca alteraciones psíquicas y tensión orgánica que ocasionan respuestas desadaptativas o de incapacidad para contrarrestar la nocividad producida por el estrés (Flores et al., 2017), razón por la cual las situaciones estresantes inherentes a las competiciones deportivas determinan una menor capacidad de atención, concentración, y un pobre rendimiento general (Márquez, 2006). Los trabajos de Prieto (2016) señalan que debido a la disminución de concentración, los atletas “pueden experimentar una caída dramática en el rendimiento deportivo” (p. 194), sobre todo en situaciones de gran estrés.

Al respecto, Zurita-Ortega y otros (2017) manifiestan que cuando el atleta aborda las demandas implícitas a la competencia deportiva con preocupación y miedo al fracaso, eleva sus niveles de ansiedad competitiva y que esta falta de confianza frente al rendimiento tiene una relación inversamente proporcional a sus posibilidades de éxito, al tiempo que le impide sobreponerse a las contrariedades que se presentan durante el desarrollo del evento deportivo. Contrariamente, los atletas que exhiben mayor confianza en sí mismos aumentan considerablemente sus posibilidades de éxito (Martínez-Romero, Molina, & Oriol-Granado, 2016).

Autoeficacia

Esta teoría creada por Bandura (1977), postula que durante la competencia el atleta desarrolla distintos pensamientos y estados afectivos al respecto de sus cualidades deportivas, los cuales afectan la realización de la acción, el logro de la meta y constituyen un mecanismo psicológico que brinda contrapeso frente a la ansiedad competitiva.

La autoeficacia es una percepción fundamentalmente subjetiva, pues representa el “sentimiento de competencia ante retos que acontecen en la vida de las personas, de forma que estas pueden afrontar esas situaciones con

la sensación de poder controlarlas y reducirlas satisfactoriamente” (Hernández-Álvarez, Velázquez-Buendía, Martínez-Gorroño, Garoz-Puerta, & Tejero, 2011, p. 14). Esta subjetividad basada en los “juicios que hacen las personas sobre sus capacidades para ejecutar con éxito un determinado comportamiento” (Estevan, Álvarez, & Castillo, I. 2016, p. 91), ayuda a emplear los recursos personales para superar situaciones potencialmente estresantes y alcanzar las metas perseguidas.

A pesar de su naturaleza claramente cognitiva, las creencias que sustentan la autoeficacia pueden ser el resultado de las experiencias concretas de un atleta durante su carrera deportiva (Gutiérrez, Gutiérrez, & Ureña, 2013), las cuales no solo ayudan a configurar una percepción al respecto de sí mismo, sino que también brindan un mayor conocimiento de sus destrezas y la naturaleza misma de una competición. Una buena percepción de autoeficacia favorece la adecuada utilización de habilidades personales, pues eleva una percepción apropiada en la práctica (Reigal, Videra, & Gil, 2014).

Los efectos que la percepción de autoeficacia generan sobre el rendimiento, suelen ser positivos, pues al evitar cuestionamientos sobre sus capacidades personales y reducir los pensamientos negativos, tienden a motivar al atleta y favorecer la actividad física y el rendimiento para alcanzar mayores niveles de logros (Warner et al., 2014). Paralelamente, han señalado que un alto nivel de autoeficacia motiva y ayuda a culminar las tareas y lograr los objetivos planteados, además de ser un motor de rendimiento a lo largo de un evento deportivo (Lodewyk, & Sullivan, 2016)

Autoeficacia en atletas

Según Márquez (2006), la autoeficacia en el deporte es “la fuerza de la convicción propia de que se puede ejecutar adecuadamente la conducta necesaria para tener éxito” (p. 365). Esto quiere decir que la autoeficacia es el convencimiento de que el sujeto cuenta con las habilidades necesarias para enfrentar y superar el desafío implícito en la competencia. Cada atleta tiene una percepción particular sobre sus habilidades personales. Aquellos que tienen una opinión positiva sobre sus destrezas tienden a sentirse menos ansiosos frente a las competencias y consecuentemente alcanzar mayores niveles de efectividad y éxito (Latorre-Román, Cámara-Pérez, Pantoja-Vallejo, & Izquierdo-Rus, 2013).

Durante las competencias, los atletas perciben una serie de situaciones desafiantes en las cuales la creencia sobre

sus habilidades se correlaciona de manera directamente proporcional con su rendimiento deportivo. Así, Estevan y otros (2016) mencionan que la percepción de autoeficacia “influye en la ejecución deportiva” (p. 91), pues afecta su desempeño motriz de manera concordante: creencias de idoneidad predisponen un mejor rendimiento físico, mientras que creencias de ineptitud terminan por generar bajo rendimiento (Tejero-González, De la Vega-Marcos, Vaquero-Maestre, & Ruiz-Barquín, 2016).

Los deportistas con mayores niveles de autoeficacia probablemente se marcarán metas más retadoras, llevarán a cabo mayores esfuerzos y persistirán ante la adversidad (Tejero-González *et al.*, 2016). Es decir, cada atleta desarrollará distintos niveles de esfuerzo mediatizados por su percepción de autoeficacia, los cuales redundarán en resultados concretos durante la competencia. Sin embargo, si el nivel de exigencia desplegado hacia el atleta es excesivo, este puede llegar a sentirse sometido a presiones constantes o cargado de exigencias que no está en condiciones de afrontar, lo que puede afectar su participación en el deporte (Ramírez, Vinaccia, & Ramón, 2004).

Finalmente, Llewellyn y Sánchez (2008) manifiestan que aunque la autoeficacia suele estar presente en los atletas, esta no se da en similar medida, ya que no todos son capaces de confiar en sus cualidades y capacidades deportivas, las cuales ayudan a reducir el desgaste personal y potencian la realización y ejecución de la actividad deportiva de manera óptima, al tiempo que favorecen la perseverancia a la hora de enfrentar situaciones poco agradables o desafíos que lucen aparentemente insuperables. Además, Sánchez (2006), afirma que este proceso requiere de un proceso de autorregulación de la conducta por parte del sujeto, a fin de favorecer la intensidad y persistencia en el atleta al enfrentar momentos adversos.

Consecuencias de la autoeficacia en atletas

La autoeficacia no solo representa los juicios del sujeto sobre su habilidad o capacidad para enfrentar una tarea, sino que también afecta directamente el desarrollo de una tarea y la forma como esta culmina (Ortega, Olmedilla, Sáinz, & Gómez, 2009). Según Carrasco y Del Barrio (2002), altos niveles de autoeficacia no solo favorecerán el rendimiento deportivo del sujeto, sino que también “aumentarán su funcionamiento sociocognitivo en muchos dominios” (p. 324), lo que le permitirá afrontar tareas difíciles al percibir las como superables más que como amenazantes.

Así, los atletas con altos niveles de autoeficacia, no sólo obtienen buenos resultados en las competencias, sino que

asimismo alcanzan una regularidad significativa durante sus entrenamientos (Olivari, & Urra, 2007). Sin embargo, Bastos, Salguero, González-Boto y Márquez (2005), han manifestado que los atletas que no logran autorregularse no obtendrán resultados aceptables, lo que mermará la confianza al respecto de sus habilidades, reducirá sus propias expectativas para alcanzar una meta establecida y afectará la realización de una tarea deportiva.

Objetivos e hipótesis

En el presente estudio se pretende como objetivo principal evaluar los niveles de ansiedad competitiva, autoeficacia y ejecución deportiva en un grupo de tenistas de alta competencia del Ecuador antes y después de una competencia deportiva. Como hipótesis 1 (H_1) se establece que los niveles de ansiedad competitiva disminuyen con diferencias significativas ($p < 0,5$). La hipótesis 2 (H_2) postula que la autoeficacia aumenta y con diferencias significativas ($p < 0,5$) y la hipótesis 3 (H_3) dispone que los niveles de ejecución deportiva mejoran con diferencias significativas ($p < 0,5$) tras la participación de una actividad competitiva en la muestra de deportistas señalados.

Metodología

Diseño

La presente investigación parte de un paradigma positivista, el mismo que sustenta investigaciones cuyo objetivo sea determinar los parámetros de variables mediante la expresión numérica (Ricoy, 2006). El diseño es no experimental, de tipo cuantitativo, de alcance descriptivo y comparativo, con muestras relacionadas y de corte transversal. Esto con el fin de identificar la presencia de diferencias significativas ($p < 0,5$) en la ansiedad competitiva, la autoeficacia y la ejecución deportiva en una muestra de tenistas de alto rendimiento antes y después de las competencias tenísticas. Además, conocer la posible variabilidad en las circunstancias que rodean al fenómeno, con la intención de determinar el cambio dado ante este tipo condición (Caís, 2006).

Participantes

El número de tenistas de alta competencia registrados en la Federación Ecuatoriana de Tenis (FET) comprende alrededor de 400 deportistas. La muestra seleccionada corresponde a un grupo de 60 participantes. Según Morales (2012), este número representa una cantidad ideal de casos para un estudio comparativo. La edad promedio

de los participantes es \bar{X} = 18.08 años; s = 3,24. El 75 % son hombres y el 25 % restante mujeres, lo cual es representativo de la población referencial.

Los deportistas son competidores federados de cuatro provincias. El 85 % procede de Pichincha y Guayas. La edad de inicio de la práctica deportiva ronda los \bar{X} = 9,23 años; s = 1,96. Los deportistas llevan participando en distintas competencias, así: entre dos y seis años el 37 %; entre siete y once años el 40 %; entre doce y dieciséis años el 16,7 %, y entre diecisiete y veintiún años el 6,3 %, con en una media de \bar{X} = 8,50 años; s = 4,5. Un 46,7 % se encuentra dentro de la categoría de dieciséis años, el 23,3% en la de dieciocho años, el 25 % en la categoría abierta y el 5 % en la profesional.

El tipo de muestreo empleado fue no probabilístico por conveniencia, con criterios de inclusión, lo que permitió “seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos” (Otzen & Manterola, 2017, p. 230). Es decir, la selección de los participantes se fundamentó en la presencia de características que responden a las necesidades de la investigación, como pertenecer al escalafón nacional junior y abierto y ubicarse en los diez primeros puestos de su categoría.

Instrumentos

Cuestionario de autoevaluación de Illinois (CSAI-2)

Este cuestionario (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) tiene por objetivo identificar los efectos de la ansiedad en atletas. La versión utilizada en esta investigación es la actualizada por Cox, Martens y Russell (2003), adaptada al español por Andrade, Lois y Arce (2007). El reactivo posee 27 preguntas divididas en tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática, y autoconfianza. La calificación se hace mediante una escala Likert de cuatro puntos: 1 = muy en desacuerdo; 2 = en desacuerdo; 3 = indiferente, y 4 = de acuerdo. El análisis factorial del instrumento indica que la confiabilidad medida a través del alfa de Cronbach oscila entre 0,79 y 0,90, lo que ubica la fiabilidad entre aceptable y excelente.

Escala de autoeficacia general (EAG)

Diseñada para evaluar los pensamientos y sentimientos personales frente a una competencia (Baessler y Schwarzer, 1973). La herramienta ha sido validada y adaptada en Latinoamérica por Cid y otros (2010), y en Ecuador (Moreta-Herrera *et al.*, 2019). El reactivo está conformado por diez preguntas y se califican por medio de una escala

Likert de cuatro puntos, así: 1 = desacuerdo; 2 = ni de acuerdo ni en desacuerdo; 3 = de acuerdo, y 4 = totalmente de acuerdo. Las mediciones del alfa de Cronbach revelan una fiabilidad del 0884, considerado bueno.

Escala de autoeficacia motriz (EAM)

Se basó en la escala de autoeficacia general de Baessler y Schwarzer (EAG) y fue adaptada al deporte para evaluar los pensamientos, sentimientos y actuaciones personales frente a situaciones estresantes que se presentan en competencias deportivas (Sanjuán, *et al.*, 2000). El reactivo contiene diez preguntas, calificadas en una escala Likert de cuatro puntos, así: 1 = nada de acuerdo; 2 = poco de acuerdo; 3 = bastante de acuerdo, y 4 = totalmente de acuerdo. El análisis factorial del test demuestra una fiabilidad del 0,82; equivalente a bueno.

Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED)

Adaptado por Hernández-Mendo y otros (2014) con el objetivo de identificar fortalezas y debilidades en atletas durante la práctica deportiva. La herramienta posee 42 preguntas, y evalúa siete subescalas: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visoimaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo, y control actitudinal. Se califica por medio de una escala Likert de cinco puntos, así: 1 = casi siempre; 2 = muchas veces; 3 = a veces sí, a veces no; 4 = pocas veces, y 5 = casi nunca. La confiabilidad establecida por el alfa de Cronbach es de 0,90, correspondiente a excelente.

Procedimiento

Debido a que se trata de una investigación comparativa, la recolección de datos se hizo durante dos momentos específicos: dos días antes de la competencia deportiva e inmediatamente después de la competencia deportiva. Previamente se solicitó autorización a la FET para llevar a cabo las evaluaciones pertinentes. Los participantes fueron informados del proyecto y del mecanismo de evaluación. Las evaluaciones se efectuaron en tres ciudades del Ecuador (Ambato, Guayaquil y Quito) y su duración fue de 30 minutos. Para respetar el principio de voluntariedad y confidencialidad de los participantes, cada uno de ellos firmó un consentimiento informado (en el caso de los menores de edad lo hicieron sus representantes legales), en el cual se detallaban los objetivos y uso de la información proporcionada.

Análisis de datos

Posteriormente la información fue depurada y organizada y se digitalizaron los datos para el respectivo análisis estadístico, la contrastación de hipótesis y la formulación de conclusiones. Los resultados se sistematizaron en un reporte de investigación e reporte contó con la supervisión y aprobación de la comisión de publicaciones de la Pucesa.

Los datos recabados se procesaron y gestionaron digitalmente mediante el software SPSS versión 21 (IBM Corp., 2012).

Resultados

Ansiedad deportiva

Se refiere a los niveles de ansiedad competitiva antes y después de una competencia deportiva. Durante la etapa anterior a la competencia, en la variable ansiedad cognitiva se obtuvo una media (\bar{X}) de 23,85 y en la variable ansiedad somática, la media (\bar{X}) fue de 19,68. Finalmente, se observó que en la variable autoconfianza, la media (\bar{X}) fue de 30. Únicamente la variable ansiedad somática se encontraba por debajo del punto de corte; es decir, en situaciones previas a la competencia el curso de la ansiedad ya se encuentra en niveles elevados a nivel cognitivo y de confianza. En la etapa posterior a la competencia, los resultados se elevaron en todas las dimensiones del CSAI-2 y todos los valores sobrepasaron el punto de corte. En la variable ansiedad cognitiva, la media (\bar{X}) alcanzó 26,30; la ansiedad somática llegó a 24,20 (\bar{X}) y la autoconfianza obtuvo una media (\bar{X}) de 30,85. Con este, se encontró la presencia de diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$) en los deportistas en los tres indicadores de la ansiedad competitiva. Este diferencial entre las medias muestra un efecto del cambio conductual pequeño en el aumento de la autoconfianza ($g_{(aj)} \geq 0,2$); moderado en la ansiedad cognitiva ($g_{(aj)} \geq 0,5$), y alto en la somática ($g_{(aj)} \geq 0,8$), que se incrementa significativamente con respecto a los otros indicadores (Tabla 1).

Tabla 1

Análisis comparativo precompetitivo y competitivo en la ansiedad deportiva

Factores	Antes		Después		Pre-post	Contraste	
	\bar{X}	s	\bar{X}	s		W; p	$g_{(aj)}$
Ansiedad cognitiva	23,85	5,47	26,30	4,71	-2,45	-5,95; ,000	0,5
Ansiedad somática	19,68	4,58	24,20	3,59	-4,52	-6,23; ,000	1,1
Autoconfianza	30,00	4,27	30,85	3,74	-0,85	-3,58; ,000	0,2

Nota: 60 participantes; \bar{X} : media aritmética; s: desviación estándar; pre-post: diferencia entre medias; W: prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas; p: significancia; $g_{(aj)}$: prueba de Hegdes ajustada

Autoeficacia general y autoeficacia motriz

Como se puede observar en la Tabla 2, en lo que se refiere a la autoeficacia general y motriz durante la etapa anterior a la competencia, los participantes alcanzan una media (\bar{X}) de 33,48 y 32,55 respectivamente, valores que sobrepasan el punto de corte (25). En la etapa posttest, la media (\bar{X}) al respecto de autoeficacia se eleva ligeramente en las dos dimensiones: 34,45 y 33,40 y alcanza valores que sobrepasan ampliamente el punto de corte, generando así diferencias estadísticamente significativas en ellas ($p < 0,05$). El efecto de este diferencial resulta ser pequeño ($g_{(aj)} \geq 0,2$) entre estos dos momentos para los dos factores analizados.

Tabla 2

Análisis precompetitivo y competitivo en la autoeficacia general y motriz

Factores	Antes		Después		Pre-pos	Contraste	
	\bar{X}	s	\bar{X}	s		W; p	$g_{(aj)}$
General	33,48	4,44	34,45	3,72	-0,97	-3,55; ,000	0,2
Motriz	32,55	4,92	33,40	4,07	-0,85	-3,46; ,001	0,2

Nota: 60 participantes; \bar{X} : media aritmética; s: desviación estándar; pre-pos: diferencia entre medias; W: prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas; p: significancia; $g_{(aj)}$: prueba de Hegdes ajustada

Ejecución deportiva

Finalmente, se exponen los resultados del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED). En cinco de siete de las subescalas que conforman el test, los examinados obtiene una calificación media (\bar{X}) ubicada por debajo del punto de corte en la etapa anterior a la competencia: autoconfianza = 16,63; control visoimaginativo = 14,93; nivel motivacional = 14,50; control de afrontamiento positivo = 14,25; y control actitudinal = 13,91. Por otro lado, en las subescalas control de afrontamiento negativo y control atencional, los examinados alcanzan una media (\bar{X}) que supera el punto de corte, durante la etapa anterior a la competencia: 19,96 y 18,33 respectivamente, generando con ello diferencias significativas ($p < 0,05$) entre estos dos momentos, con excepción del factor de autoconfianza. En el caso de los factores con diferencias, el efecto del cambio es pequeño ($g_{(aj)} \geq 0,2$) en el control atencional, nivel motivacional y afrontamiento positivo, y moderado ($g_{(aj)} \geq 0,5$) en el afrontamiento negativo (Tabla 3).

Discusión

Al respecto de los resultados del cuestionario de autoevaluación Illinois (CSAI-2), durante la etapa anterior a la competencia solo la variable ansiedad somática se encontraba por debajo del punto de corte y la ansiedad cognitiva

Tabla 3
Análisis precompetitivo y competitivo en la ejecución deportiva

Factores	Antes		Después		Pre-pos	Contraste	
	\bar{X}	S	\bar{X}	s		W; p	$g_{(aj)}$
Autoconfianza	16,63	3,63	16,63	2,83	-	-1,29; ,197	-
Afrontamiento negativo	19,26	3,55	17,48	2,98	1,78	5,17; ,000	0,5
Control atencional	18,33	3,44	17,73	3,12	0,60	2,65; ,008	0,2
Control visioimaginativo	14,93	5,51	14,60	5,28	0,33	2,03; ,043	0,1
Nivel motivacional	14,50	3,84	13,91	3,04	0,59	3,27; ,001	0,2
Afrontamiento positivo	14,25	4,23	13,06	3,54	0,65	4,01; ,000	0,3
Control actitudinal	13,91	4,67	13,31	4,01	0,60	2,01; ,037	0,1

Nota: 60 participantes; \bar{X} : media aritmética; s: desviación estándar; pre-post: diferencia entre medias; w: prueba de wilcoxon para muestras relacionadas; p: significancia; $g_{(aj)}$: prueba de hegedes ajustada

y la autoconfianza superaban dicho punto. Posteriormente y durante la etapa postest, todos los valores sobrepasaron el punto de corte. Los trabajos de Guillén (2007) ya habían señalado que los atletas de alto rendimiento tienen una percepción favorable de sí mismos y confían en sus habilidades, sin importar el momento o la situación que enfrentan, lo que les permite alcanzar resultados positivos. Sin embargo, las diferencias en la etapa anterior y posterior a la competencia, resultan la percepción y la autoconfianza son estadísticamente significativas, lo que coincide con lo descrito por Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás (2015), que postulan que la disminución de la autoconfianza “puede conllevar más ansiedad cognitiva” (p. 8). Además, investigaciones ya han afirmado que “la ansiedad cognitiva se mantiene más estable durante todo el período previo a la competición, disminuyendo o aumentando una vez que esta ha comenzado en función de que se cumplan, o no, las expectativas” (Buceta, López, Pérez-Llantada, Vallejo, & Del Pino, 2003, p. 274).

En cuanto a los resultados del constructo autoeficacia, la media de autoeficacia general (EAG) y autoeficacia motriz (EAM) encontrada en los atletas en la etapa anterior a la competencia, superan el punto de corte y durante la etapa postest estos valores se incrementan ligeramente, lo que implica que la percepción de autoeficacia de los atletas es generalmente alta. Al respecto, Villamarín, Maurí y Sanz (2007) y Arruza y otros (2011), señalan que es habitual que los deportistas de alto rendimiento confíen en sus capacidades de ejecución y resolución durante las competencias y Salazar, Pérez y Flores (2017), añaden que los atletas de alto rendimiento confían en sus capacidades no solo para hacer una tarea antes, sino también durante

las competencias deportivas. Las diferencias encontradas coinciden con los trabajos de Rodríguez y otros (2015), quienes sostienen que durante las competencias los atletas incrementan su percepción de autoeficacia, particularmente la motriz.

Finalmente y con respecto a los resultados del inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED), durante la etapa anterior a la competencia los examinados obtuvieron una calificación media ubicada por debajo del punto de corte en cinco de las siete subescalas que conforman este test: autoconfianza; control visioimaginativo; nivel motivacional; control de afrontamiento positivo, y control actitudinal. Por otro lado, la media de control de afrontamiento negativo y control atencional superaba el punto de corte. Posteriormente, en el postest la media de todas las subescalas se ubicó por debajo del punto de corte. Es notable que en la subescala autoconfianza no se encuentra ningún tipo de variación, lo que implica que gran parte de los deportistas de alto rendimiento utilizan herramientas de afrontamiento adecuadas que les permiten mantener un alto nivel de confianza, el mismo que se expresará en los resultados de las competencias. Según Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004), deportistas de alto rendimiento presentan los mismos niveles de autoconfianza en las competencias, sin importar las circunstancias que atraviesan, lo que les permite obtener los resultados favorables en su rendimiento.

Los resultados encontrados confirman la hipótesis de que la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza cambian antes y durante las competencias deportivas (CSAI-2). Paralelamente, se establece que la autoconfianza general (EAG) y la autoconfianza motriz (AEM) también experimentan variaciones en la etapa anterior y posterior a la competencia. Finalmente, en el Inventario psicológico de ejecución deportiva se determina que los valores posterior a la competencia son mayores que los del momento anterior, excepto en la subescala de autoconfianza del inventario.

Las implicaciones del estudio refieren la importancia del manejo de aspectos psicológicos como la ansiedad, el estrés y la autoeficacia asociados a la actividad deportiva y la competitividad en jóvenes deportistas, sobre todo en lo relacionado con la preparación física y mental para la ejecución de actividades deportivas de alto rendimiento. También para establecer a nivel institucional y organizacional un desarrollo amplio y creativo en la formación y aprendizaje deportivo y de otras actividades (da Costa, Oriol, Etchebere & Hermosilla, 2019). Esto permitirá el diseño de planes de entrenamiento con la consideración

del factor psicológico como un elemento que puede ser controlado y manejado en situaciones sensibles como son las competencias deportivas.

Limitaciones

Entre las limitaciones del presente estudio, figura el hecho de que la investigación se dirige un grupo de deportistas específico, por lo que nuevos estudios pueden extenderse a otras actividades deportivas para hacer estudios confirmatorios al respecto de la consistencia de los resultados encontrados, esta vez, en otras poblaciones. Además, el estudio no muestra análisis bivariados que ayuden a conocer diferencias significativas por sexo u otras variables sociodemográficas. El constructo autoconfianza podría estudiarse de manera aislada a fin de explicar su invariabilidad.

Las limitaciones expuestas hacen necesario que se continúe con la línea de investigación propuesta con base en estos aspectos, con el objetivo de mejorar el alcance de las conclusiones que arroja este estudio.

Referencias

- Andrade, E., Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Andreu, J. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 51-58.
- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27(2), 536-543.
- Baessler, J., y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: adaptación española de la Escala de autoeficacia General. *Ansiedad y estrés*, 2, 1-8.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bastos, A., Salguero, A., González-Boto, R., & Márquez, S. (2005). Habilidad física percibida en nadadores de competición brasileños. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5(1-2), 246-255.
- Buceta, J., López, A., Pérez-Llantada, M., Vallejo, M., & Del Pino, M. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15(2), 273-277.
- Caïs, Jordi (2006). Metodología de análisis comparativo. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS): Madrid.
- Carrasco, M., & Del Barrio, M. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 323-332.
- Catalá, P., Peñacoba, C., Velasco, L., Jareño, N., & Fernández, Á. (2017). La motivación como variable influyente en la ansiedad y autoconfianza de los deportistas. *Información Psicológica*, (112), 14-28.
- Cecchini, J., González, C., Carmona, Á., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Checa, I., Cantón, E., & Espejo, B. (2013). Bidimensionalidad de las emociones en deporte: construcción y validación de un instrumento de evaluación. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 09, 77-79.
- Cheng, W.-N.; Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.
- Cid, P., Orellana, A., y Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Revista Médica de Chile*, 138, 551-557.
- Cox, R., Martens, M. & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- da Costa, S., Oriol, X., Etchebehere, G., & Hermsilla, D. (2019). Factores favorables y constrictores de la creatividad e innovación en organizaciones socio-educativas de España y Sud América. *Veritas & Research*, 1(2), 71-83.
- Estevan, I. Álvarez, O., & Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51-64.
- Flores, P., Pérez, S., Salazar, C., Manzo, M., López, C., Barajas, L., & Medina, E. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-209.
- García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F., Palou, P., Omedilla, A., & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de psicología*, 31(1), 355-366.
- Grossbard, J., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-166.
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el Rendimiento Deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9)21-32.

- Gutiérrez, J., Gutiérrez, R., & Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores (as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 10(2), 1-16.
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Hernández-Álvarez, J., Velázquez-Buendía, R., Martínez-Gorroño, M., Garoz-Puerta, I., & Tejero, C. (2011). Escala de Autoeficacia Motriz: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación a la población escolar española. *Revista de Psicología del deporte*, 20(1), 13-28.
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., & Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 311-324.
- Hong, J., Hwang, M.-Y., Tai, K., & Lin, P. (2015). Self-efficacy relevant to competitive anxiety and gameplay interest in the one-on-one competition setting. *Educational Technology Research and Development*, 63(5), 791-807.
- IBM Corp. (2012). Released. IBM SPSS Statistics for Windows. Version 20.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Latorre-Román, P., Cámara-Pérez, J., Pantoja-Vallejo, A., & Izquierdo-Rus, T. (2013). Factores psicoeducativos que determinan la propensión al accidente deportivo en escolares: Diseño y validación de un cuestionario de evaluación. *Anales de psicología*, 29(2), 462-469.
- Liberal, R., Escudero, J., Cantalops, J., & Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 451-456.
- Llewellyn, D. & Sánchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(4), 413-426.
- Lodewyk, K., & Sullivan, P. (2016). Associations between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 603-615.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., and Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Competitive anxiety in sport II: Human Kinetics*. 1990, 117-213.
- Martínez-Romero, M., Molina, V., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 13-20.
- Moreta-Herrera, R., Lara-Salazar, M., Camacho-Bonilla, P. & Sánchez-Guevara, S. (2019). Análisis factorial, fiabilidad y validez de la escala de autoeficacia general (EAG) en estudiantes ecuatorianos. *Psychology, Society & Education*, 11(2). 193-204.
- Olivari, C., & Urra, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15.
- Ortega, E., Olmedilla, A., Sáinz, P., & Gómez, M. (2009). Relación del nivel de autoeficacia con indicadores de rendimiento y participación deportiva en baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 64.
- Ortín-Montero, F., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Internacional Journal of Morphology*, 35(1), 227-232.
- Paredes, V., Rodríguez, I. & Lira, J. (2016). Intervención Cognitivo-Conductual para el manejo de la Ansiedad Precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(1), 1-8
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 55-70.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 137-150.
- Prieto, J. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 193-200.
- Pulido, S., Fuentes, J., & Jiménez, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 436-453.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Reigal, R., Videra, A., & Gil, J., (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y*

- del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 14(55), 561-576.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31(1), 11-22.
- Rodríguez, M., López, E., Gómez, P., & Rodríguez, L. M. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: un estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 77-84.
- Ruiz-Juan, E., Zarauz, A., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 110-113.
- Salazar, C., Pérez, S., & Flores, P. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (416), 35-50.
- Sánchez, A., Rodríguez, A., Castaño, R., Fuentes, J., De Mena, J., Avilés, R., & Pérez, S. (2017). Female Spanish athletes face pre-competition anxiety at the highest levels of competition. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 39-44.
- Sánchez, J. (2006). Efectos de la presentación del mensaje para realizar conductas saludables: el papel de la autoeficacia y de la motivación cognitiva. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 613-630.
- Sanjuán, P., Pérez, A. y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(2), 509- 513.
- Tejero-González, C., De la Vega-Marcos, R., Vaquero-Maestre, M., & Ruiz-Barquín, R. (2016). Satisfacción con la vida y autoeficacia en jugadores de baloncesto en silla de ruedas. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 51-56.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. UNAM: México D.F.
- Villamarín, F., Maurí, C., & Sanz, A. (2007). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista de psicología del deporte*, (13), 41-56.
- Warner, M., Schüz, B., Wolff, J., Parschau, L., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2014). Sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychology*, 33(11), 1298.
- Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., & Cepero-González, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 135-142