

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

NIVELES DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS JUVENILES  
PERTENECIENTES A LA LIGA SANTANDEREANA DE ATLETISMO

Presentado por:

Jennifer Alvarino Foronda

Lizeth Paola Niño Salazar

María Márquez

.Bucaramanga, Noviembre de 2009

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

NIVELES DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS JUVENILES  
PERTENECIENTES A LA LIGA SANTANDEREANA DE ATLETISMO

Presentado por:

Jennifer Alvarino Foronda

Lizeth Paola Niño Salazar

María Márquez

Bajo la asesoría de:

Ps. Eddie Amaya

Bucaramanga, Noviembre de 2009

UNAB BIBLIOTECA MEDICA

## Tabla de Contenido

### NIVELES DE ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA EN DEPORTISTAS JUVENILES PERTENECIENTES A LA LIGA SANTANDEREANA DE ATLETISMO

Problema	2
Objetivos	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Antecedentes Investigativos	5
Marco Teórico	12
El deporte	13
Historia del deporte	14
El deporte en la Grecia antigua	14
El deporte en la Edad Media y el Renacimiento	15
El deporte moderno	16
La infancia y el deporte	17
El atletismo	19
Historia del atletismo	19
Los Estilos	22
Marcha atlética	22
Maratón	24
Salto de altura	26
Estilos del salto de altura	26
Salto de longitud	27
Triple salto	28
Salto con pértiga	28
Lanzamiento de peso	30
Lanzamiento de disco	31
Lanzamiento de martillo	31
Lanzamiento de jabalina	32
Psicología del deporte	34
Historia de la psicología del deporte	35

Ansiedad	38
Ansiedad en el deporte	41
Ansiedad pre-competitiva	42
Metodología	45
Diseño	45
Población	45
Variables	46
Instrumentos	47
Hipótesis	48
Procedimiento	48
Resultados	50
Discusión	53
Conclusiones	56
Referencias	57
Apéndices	63
Apéndice A. InventarioSTAI (Estado)	64
Apéndice B. InventarioSTAI (Rasgo)	65

## Lista de Tablas

Tabla 1. Puntuaciones del STAI

Tabla 2. Estadísticos descriptivos

Tabla 3. Ansiedad estado-rasgo \*genero

NIVELES DE ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA EN DEPORTISTAS  
JUVENILES PERTENECIENTES A LA LIGA SANTANDEREANA DE  
ATLETISMO

La presente investigación, inscrita en la línea de psicología clínica y de la salud (psicología del deporte) de la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, surge a partir del interés de replicar la investigación realizada por Sergio Barbosa, en el año 2006; es por esto que se seguirán los pasos del anterior gestor, se medirán los niveles de ansiedad pre-competitiva en los deportistas de la liga santandereana de atletismo.

En este contexto, es clave el avance investigativo que tiene como propósito reconocer e intervenir las variables psicológicas que influyen en la actividad de los deportistas juveniles pertenecientes a la liga santandereana de atletismo, especialmente lo que se refiere a la ansiedad pre-competitiva, que es una variable que afecta física, cognitiva y conductualmente a los atletas en su rendimiento deportivo.

De esta forma, al determinar los niveles de ansiedad pre-competitiva en los deportistas juveniles de la liga santandereana de atletismo, se brindará una base científica a los entrenadores y deportistas que les permita mejorar el rendimiento de los deportistas controlando la ansiedad de los atletas en futuras competencias.

### Problema

El desempeño deportivo se encuentra influido, entre otros factores por el nivel de ansiedad (Kirkcaldy y Shephard, 1990). En deportistas adolescentes, la ansiedad tiene un componente de influencia especial al añadirse la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

La ansiedad genera en los deportistas algunas manifestaciones somáticas como lo pueden ser: tensión muscular, sensación de fatiga, irritabilidad, boca seca, sensación de frío, entumecimiento de manos y pies, malestares estomacales, ganas de orinar, distorsión visual, temblores, náuseas, vómitos, aumento de la tensión arterial, aceleración del ritmo cardiaco, entre otros.

De igual forma, algunos de los indicios cognoscitivos que producen la ansiedad en el contexto deportivo son: confusión, olvido de detalles, incapacidad para concentrarse y para tomar decisiones.

Es por esto que la investigación realizada por Kroll y Lewis (1970) ha demostrado que al menos cinco factores intervienen en la ansiedad pre-competitiva:

- Síntomas Físicos: Molestias digestivas, temblores.
  
- ® Sentimientos De Incapacidad: Sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
  
- Miedo Al Fracaso: A ser vencido, a retrasarse, a no cumplir las expectativas.

- Ausencia De Control: Sentirse desgraciado, con mala suerte.
- Culpabilidad: Dañar el oponente, jugar sucio, hacer trampas.

En este sentido, un alto estado de alerta física puede entorpecer igualmente en deportes donde se requiera una focalización de la fuerza, ya que se requiere que unos músculos estén tensos y otros relajados, para que el rendimiento sea máximo como sucede en los lanzamientos de jabalina, natación, martillo o disco.

Además, la ansiedad pre-competitiva dificulta la capacidad de pensamiento y razonamiento. Esto se refleja cuando un individuo esta ansioso, los pensamientos tienden a focalizarse sobre uno mismo, impidiendo que acciones que regularmente se desarrollan de forma automática, requieran ser pensadas para ejecutarlas, lo que repercutirá en la capacidad para tomar decisiones. Al mismo tiempo, estos pensamientos pueden ser negativos y determinan en el deportista una preocupación que interferirá en su rendimiento.

Así mismo, la ansiedad se acentúa cuando se encuentra próximo el evento competitivo, debido a que se pueden convertir esa situación en estímulo aversivo; y desencadenan inmediatamente los pensamientos negativos, la inseguridad o la tensión.

A partir de la anterior descripción del problema, se plantea la siguiente cuestión: ¿En qué niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo se encuentran los deportistas juveniles pertenecientes a la liga santandereana de



atletismo en los tres niveles de dificultad (fácil, medio fácil y difícil)?

### Obj etivos

#### Objetivo General

Determinar los niveles de ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR) en tres diferentes niveles de dificultad (fácil, medio fácil y difícil) en las pruebas realizadas por los deportistas juveniles pertenecientes a la liga santandereana de atletismo, a través del inventario Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) (Spielberg y Díaz, 1975).

#### Objetivos Específicos

'Determinar los niveles de ansiedad estado en los tres niveles de dificultad, fácil: carrera; medio fácil: saltos; difícil: lanzamientos; en las pruebas realizadas por los deportistas juveniles pertenecientes a la liga santandereana de atletismo.

Comparar las medidas muestrales de los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en los tres niveles de dificultad, a través de la prueba estadística t Student para muestras pareadas y los datos del análisis de varianza unidireccional (ANOVA ONE WAY).

### Antecedentes Investigativos

La ansiedad es un factor que interfiere en los momentos previos a una competencia deportiva, es por esto que las siguientes investigaciones tengan como objeto de estudio la ansiedad.

Bejek y Hagtvvet (1996) Compararon los niveles de ansiedad estado en 20 gimnastas femeninas de elite júnior y 50 gimnastas femeninas no elite júnior de la liga de gimnasia Húngara. La ansiedad estado se midió por medio de la versión húngara del CSAI-2 de R. Martens (1990), el CSAI-2 y el inventario de ansiedad rasgo-estado (STAI) durante los últimos 20 minutos anteriores a la competición nacional de gimnasia. Los resultados demostraron las diferencias esperadas en el nivel de desempeño. Las gimnastas pertenecientes al grupo elite júnior demostraron un alto nivel de autoconfianza. La investigación concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre la escala STAI y la escala cognitiva del CSAI-2 en ambos grupos. Sin embargo el 60% de la escala estado del STAI no podría ser considerada para este tipo de pruebas.

Así mismo, Jones (1998) realizó un estudio con el fin de comparar los niveles de ansiedad estado entre dos grupos de universitarias. Un grupo de 20 mujeres que se ejercitaba en el agua y el otro con la misma cantidad de participantes que era de control psicológico. Se tomaron dos medidas de la ansiedad estado utilizando el STAI; una medición al principio del estudio y otras cinco semanas después. Los análisis indicaron una diferencia significativa entre los

dos grupos: mientras el grupo que se ejercitaba en el agua disminuyó los niveles de ansiedad estado, en el grupo de control psicológico estos aumentaron.

De igual forma, Izquierdo (1999) basó su investigación en describir los niveles de ansiedad pre-competitiva, competitiva y post-competitiva en atletas de alto rendimiento, se aplicó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) a 35 deportistas de alto rendimiento que representaron al estado Zulla en los XIII Juegos Deportivos Nacionales Juveniles. En el estudio se concluyó que la ansiedad estado varia a través de tres etapas diferentes de la competición deportiva, y a medida que avanza de una etapa a otra los niveles de ansiedad alcanzan su máxima intensidad en el periodo competitivo.

Del mismo modo, Hale y Raglin (2002) realizaron un estudio con el propósito de contrastar las respuestas de ansiedad estado en aeróbicos y en resistencia durante un periodo de ocho semanas. Se utilizó el STAI 5 minutos antes de cada sesión de 50 minutos de ejercicios y los participantes fueron instruidos para mantener una intensidad del 70-80% en ambas condiciones de ejercicios. Los resultados revelaron que la ansiedad estado decrementó tanto en aeróbicos como en resistencia; así como no hubo cambios significativos de la semana uno a la semana ocho.

Así mismo, Akandere y Tekin (2002), realizaron un estudio en el que investigaron los efectos del ejercicio físico para eliminar la ansiedad en jóvenes universitarios. Este estudio incluyó a 311 estudiantes que nunca habían estado involucrados en un programa de ejercicios físico o en cualquier forma de ejercicio. Estos estudiantes pertenecían a 7 departamentos diferentes de la Facultad de

Educación de la Universidad Konya Selpuk. Para el estudio se utilizó el Inventario de Rasgos de Ansiedad (STAI) de Spielberg. Se determinaron los primeros 60 que tuvieran los valores más altos de ansiedad. La mitad de estos 60 (30 estudiantes) participaron en un programa de ejercicios mientras que los otros 30 conformaron el grupo de control.

Se administraron evaluaciones antes, durante y al final de programa de ejercicio tanto en el grupo que se ejercito como en el grupo de control Los resultados fueron estimados por medio del análisis de varianza ANOVA. Como resultado, se halló que el nivel de ansiedad de las estudiantes mujeres fue mayor en comparación con los varones, por lo cual se determinó que el nivel de ansiedad dependía del sexo. Además, los resultados mostraron que la participación en un programa de ejercicio y las actividades física provocaba una disminución en el nivel de ansiedad de ambos sexos. De acuerdo con la edad, se observó un nivel de ansiedad similar al comienzo. Aparentemente estas actividades provocaban una reducción en los niveles de ansiedad en todas las categorías de edad. Se halló que la reducción mencionada anteriormente fue mayor en el grupo que comprendía edades entre 19-20 años. De acuerdo con los campos, la actividad física jugo un rol importante en la minimización de la ansiedad. Este efecto tuvo el efecto mas profundo en los estudiantes del departamento de música. Como resultado, se concluyó que la actividad física tiene un papel notable en la eliminación de la ansiedad de jóvenes universitarios.

García (2002) analizó los niveles de ansiedad de un grupo de deportistas de mediana edad frente a un grupo control de sujetos sedentarios. Se seleccionaron 15 sujetos

deportistas sanos, atletas especialistas en carrera de fondo, con una media de edad de 51 años, 69 Kg como peso medio y 1,69m como estatura media. Su participación en el estudio fue voluntaria, junto a la de otros 12 sujetos sedentarios y de similares características socioculturales, que configuraron el grupo control, con una media de edad de 49 años, un peso medio de 83 Kg y una talla de 1,72m. Se utilizó el cuestionario de ansiedad de Spielberg (STAI) en sus facetas de ansiedad-rasgo (A-R) y ansiedad-estado (A-E). Los atletas además participaron en una prueba de competición, carrera de fondo de 18,5 Km. Se compararon los niveles basales entre ambos grupos, así como los niveles antes y después de la competición. Los resultados muestran como ante la prueba, la ansiedad precompetitiva aumenta, aunque no significativamente, y como disminuye después de aquella significativamente.

Por otra parte, Urra (2003), realizó un estudio con el objetivo de evaluar y comparar la efectividad del entrenamiento en tres estrategias de afrontamiento en la reducción del nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas, utilizando una muestra de 60 deportistas varones entre 13 y 18 años (promedio: 14,7), que tuvieran entre 5 y 36 meses de práctica deportiva (promedio: 17). Esta se dividió en los siguientes grupos: 1) entrenamiento en la técnica de Respiración diafragmática (n=15); 2) entrenamiento en el método de relajación de escaneo (n=13); 3) entrenamiento en la técnica de autodiálogo (n=15) y un grupo control (n=17); utilizando el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Las variables de control fueron el nivel de ansiedad rasgo, la edad y el tiempo de

práctica. Los resultados obtenidos mostraron que no existían diferencias significativas entre las medias obtenidas por los grupos de trabajo en el nivel de ansiedad precompetitiva antes de comenzar el entrenamiento psicológico ( $F(3,56) = 0,396; p=0,757$ ). Tras el entrenamiento psicológico, se observó que los grupos que trabajaron las técnicas de autodiálogo y respiración diafragmática presentan diferencias significativas con respecto al grupo control ( $p=.000$  y  $p=.001$ , respectivamente) y no se apreciaron diferencias entre el grupo que trabajó la técnica de relajación de escaneo con el grupo control ( $p=.113$ ).

Además, Tobar (2004) diseñó un estudio para examinar el papel de la Ansiedad Rasgo y el género en las respuestas de fuera de competencia en hombres (100 participantes) y mujeres (59 participantes) que practicaban natación. Se evaluaron la subescala Ansiedad Rasgo (STAI), el humor, la cantidad de entrenamiento, el dolor muscular, la percepción de esfuerzo y las horas de sueño, durante el descanso de competición y después de iniciado el entrenamiento. Se concluyó que: Los nadadores con alto nivel de Ansiedad Rasgo eran menos vulnerables a tener cambios de humor que los nadadores con bajo nivel de Ansiedad Rasgo; los hombres y las mujeres responden de manera similar fuera de competencia e iniciado el entrenamiento, y las mujeres reportaron un mayor nivel de Ansiedad Rasgo comparado con la de los hombres.

También, Rivera, Guillén, Gutiérrez, Enríquez, Orozco y Pérez (2006) identificaron los niveles de ansiedad en deportistas adolescentes de una región central de México en

la etapa pre-competitiva a la Olimpiada Nacional. Participaron 21 voluntarios (H=13, M=8) de cuatro diferentes deportes individuales de gran demanda competitiva: Tae Kwon Do, Atletismo, Halterofilia y Boxeo. Se aplicó el inventario de ansiedad rasgo-estado (STAI). El nivel de ansiedad-rasgo fue de 40.5 para Tae Kwon Do, 53 para Boxeo, 41 para Atletismo y 54.4 para Halterofilia, (ansiedad media a alta en el Boxeo y Halterofilia y baja para Tae Kwon Do y Atletismo) . Para el nivel de ansiedad-estado, las puntuaciones fueron de 50.7 para Tae Kwon Do, 50 para Boxeo, 54 para Atletismo y 55.4 para Halterofilia, (estado pre-competitivo de ansiedad media). Existieron diferencias en los rasgos de ansiedad de acuerdo al deporte, y un nivel significativo de ansiedad en la etapa competitiva de intervención psicológica en la preparación pre-competitiva.

De igual forma, en la Universidad Autónoma de Bucaramanga se han realizado diversos tipos de investigaciones enmarcadas en la línea de investigación de la psicología del deporte y ansiedad pre-competitiva la primera de ellas realizada por García y Castellanos (2002), en la que realizaron una evaluación psicodiagnostica de las selecciones deportivas de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB), se le aplicaron a los deportistas el POMS (Profile Of Mode State) que mide: tensión- ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-afectividad, fatiga-inercia y confusión-desorientación, asimismo, se les aplico el PAR-P1 (Prueba de rasgos psicológicos para deporte) diseñado por Serrato Y García (2000) prueba que permite evaluar habilidades psicológicas en distintas situaciones de entrenamiento y competición. Los resultados

del estudio indicaron que muchos deportistas han identificado su estado ideal de ejecución y han aprendido a obtener y mantener mejores ejecuciones en las respectivas actividades deportivas.

Por otra parte en su trabajo de grado Gómez y Vásquez (2003) realizaron una investigación sobre niveles de ansiedad pre-competitiva en las selecciones masculinas y femeninas de voleibol de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, teniendo como objetivo determinar los niveles de ansiedad estado y ansiedad de rasgo por medio del inventario ansiedad estado-rasgo (STAI).

Los resultados obtenidos indicaron que no existen diferencias significativas entre las medias de ambas selecciones para las variables ansiedad estado y ansiedad rasgo.

De igual manera, Cely y Sarmiento (2004) en su trabajo de grado midieron los niveles de ansiedad pre-competitiva (ansiedad estado y ansiedad rasgo) en los futbolistas del Atlético Bucaramanga. Con el objetivo de proponer lineamientos de intervención destinados a reducir el impacto negativo de la ansiedad en los resultados deportivos. Se empleó el Inventario de Ansiedad estado-rasgo (STAI) en tres diferentes aplicaciones a 16 futbolistas cuyas edades oscilan entre 18 y 33 años.

Los resultados demostraron que no existen diferencias significativas para la ansiedad de estado y ansiedad rasgo.

Además, Rey Traslaviña, Aldana y Marin (2005), realizaron una investigación sobre la relación entre la ansiedad rasgo y la ansiedad pre-competitiva de jugadores de fútbol profesional, en la que se aplicó el Inventario



Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) a 20 futbolistas del Atlético Bucaramanga. Los resultados demostraron que no existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

Finalmente y considerando de especial relevancia para esta investigación, el trabajo realizado por Barbosa (2006)<sub>f</sub> quien realizó una investigación sobre niveles de ansiedad precompetitiva en jóvenes pertenecientes a la liga santandereana de natación. teniendo como objetivo determinar los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo por medio del inventario ansiedad estado-rasgo (STAI). Los resultados obtenidos demuestran que los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo no difieren de acuerdo a la dificultad de la prueba.

#### Marco Teórico

El marco teórico del presente trabajo ha sido dividido en cuatro partes principales. En la primera parte del marco teórico se contextualiza el deporte a partir de su historia, tomando de referencia los momentos que han determinado el deporte a través de las diferentes etapas históricas, como lo son: El deporte en la Grecia antigua, el deporte en la Edad media y el renacimiento, y finalmente el deporte moderno. de igual forma, se hace referencia a la relación existente entre infancia y deporte. La segunda parte del marco esta referida al atletismo con su respectiva historia y estilos. De la misma forma, en la tercera parte se establece una aproximación a la psicología

del deporte, haciendo referencia a su historia para contextualizar al lector en las funciones y desarrollo de la psicología deportiva.

La cuarta y última parte esta dedicada a la ansiedad en sus diferentes contextos, primero de forma general, luego referida al deporte y finalmente definida como ansiedad-precompetitiva.

### El deporte

El deporte es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, basado en el deseo de progreso y pudiendo llegar hasta el riesgo, sin embargo, su práctica no es siempre desinteresada y las manifestaciones públicas pueden convertirse en un espectáculo e incluso en un espectáculo profesional (Coubertain, 1973)

Es por esto, que al ser el deporte un conjunto de ejercicios físicos, ya sean colectivos o individuales, con unas competencias reglamentadas y dirigidas a un campo especializado, con un desarrollo progresivo e increíblemente acelerado a nivel tecnológico, educativo y psicológico, esto hace que el deporte ayude a aumentar algunas cualidades morales como lo son: el coraje, la abnegación, el dominio de si mismo, la perseverancia, el respeto al adversario mejor conocido como juego limpio.

Para Rodríguez (1995) la raíz del deporte es el movimiento, pero además el movimiento visto en el ámbito de la actividad físico deportiva, es por esto que ningún animal es capaz de crear de forma intencional habilidades únicas del hombre.

En conclusión, como refiere Luschen y Weis (1976) el deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o mas partes contrincantes y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia.

#### Historia del deporte

Según Fernández (1993) la historia del deporte comienza casi con el hombre. Su evolución como actividad lúdica no ha hecho más que seguir al reflejo de las distintas sociedades, su ordenamiento o influencia solo ha variado en función de la importancia que en cada momento histórico se ha querido darle.

Entender así, como desde siempre ha existido el deporte en el diario transcurrir del hombre, iniciándose con los primeros ritos de inspiración religiosa y en la necesidad de batirse en la que se veía el hombre primitivo ya fuera para atacar o defenderse (Briceño, 1990)

#### El deporte en la Grecia antigua

Grecia al ser la cuna de la civilización occidental, también lo fue en los deportes. Los griegos otorgaron el más alto valor al ejercicio físico, con el cual se alcanzaba el mayor grado de esplendor, fortaleza y belleza. De esta misma manera, no se concebía que una mente sana estuviese en un cuerpo maltrecho o viceversa; el ideal de perfección para los griegos estaba en lograr un equilibrio entre cuerpo y mente sana. Debido a ello, en Grecia fueron

partidarios del ejercicio físico como parte importante de la vida nacional, en un sentido estético, educativo y religioso.

El deporte en Grecia también tenía una gran influencia socioeconómica, según Floc'Honan (1980) los muchachos (griegos) antes que nada debían aprender a nadar y a leer, los pobres debían ejercitarse en la agricultura o en cualquier industria, los ricos deben dedicarse a la música, a la equitación o a los ejercicios de gimnasia, a la caza o la filosofía.

Así mismo, el deporte desde los griegos se ha tenido en cuenta como elemento formador del desarrollo integral del ser humano.

#### El deporte en la Edad Media y el Renacimiento

En el medioevo el deporte pierde su significado, esto a consecuencia del cristianismo que encausa su mayor valor hacia la salvación del alma. De esta forma, la educación intelectual del caballero es muy escasa: en los primeros tiempos el leer y escribir eran considerados como afeminación. En cambio al caballero le eran necesaria la cortesía es decir, su comportamiento frente a la danza, el saber hacer versos de amor y el ejercicio de las armas, acompañadas de otros ejercicios físicos (equitación, caza y esgrima) para dar robustez y elegancia al cuerpo, el caballero también debía buscar el riesgo y desear la aventura, ser leal, generoso y respetar su honor y el del señor (Sciacca, 1987).

A partir del renacimiento, el deporte y la actividad física abre una oportunidad de desarrollo histórico social

dentro del proyecto pedagógico y el esparcimiento del pueblo. Según Sciacca (1987) Victorino de Feltre propone un plan de estudios de carácter lúdico e integral en el que el juego, la natación, la lucha, el manejo de la pelota y la equitación se consideraban instrumentos para reafirmar la personalidad.

De esta forma, se constituye la actividad física y el deporte como rescate y auxilio del humanismo en nuevas dimensiones, recuperando la preocupación del hombre por el conocimiento de la naturaleza física y la naturaleza humana (Bran, 1997) .

#### El deporte moderno

La edad moderna en el deporte se gesta en Inglaterra a mediados del siglo XIX, así como Grecia fue la cuna del deporte antiguo, de la misma forma Inglaterra fue la cuna del deporte moderno gracias al desarrollo económico que permitió que los pasatiempos se convirtieran en deportes y de esta manera, adquirieran la estructura y desarrollo que poseen hoy día.

Al comienzo en Inglaterra se desarrollaron diferentes actividades físicas constituidas por las carreras de caballo, el boxeo, la caza, y la difusión de los juegos de pelota como el fútbol y el tenis. Estos deportes serían extendidos a los demás países europeos y de allí al resto del mundo.

Según Bran (1997) en esta época (moderna) encontramos el surgimiento del deporte como lucha física, relativamente no violenta, llevando esto al desarrollo de la sociedad

general y en la que se apaciguaron los ciclos de violencia y se puso fin a la lucha de intereses político religiosos.

A partir de lo anterior Norbert y Dunning (1992) afirmaban que en la edad moderna el aumento de la sensibilidad se manifestó en el boxeo, con el cambio de los guantes, con el acolchonamiento de estos y la clasificación de los boxeadores en diversas clases, lo que permitía igualdad de oportunidades.

En conclusión , a medida que pasa el tiempo se puede observar que el hombre sigue conservando su espíritu competitivo, ya sea para ganar un trofeo o para simplemente alimentarse, o de igual forma para ganarse una medalla o un puesto de honor y hoy día para ser famoso y adinerado.

Finalmente, según Jaramillo (1970) el deporte a través, de todas las culturas su importancia ha sido manifiesta; el afán a vencer en la contienda ha sido el mismo desde la tribu, origen primitivo de la familia, pasando por griegos, egipcios, asirios, romanos, bizantinos, etc. Nada ha modificado su culto al físico y al deleite primitivo del espectador extasiado, con gusto hiperarcaico hacia la lucha.

El deporte con su práctica nos muestra la necesidad de no desconocer sus logros y cualidades que en su momento dieron las bases para valorizar, fundamentar y humanizar nuestra actual sociedad.

#### La infancia y el deporte

El tema del deporte infantil y juvenil en cualquiera de sus sentidos ofrece una visión de deporte base y de deporte escolar, brindando una impresión a los adultos de

algo bueno y favorable tanto para la salud física y mental del niño o el joven.

En concordancia con lo anterior, Biddle (1993) afirma que el estudio de los beneficios del ejercicio en la salud psicológica requiere una expansión en la investigación pediátrica e indica que es necesario resolver satisfactoriamente una serie de cuestiones metodológicas; Además, Caifas y Taylor (1994) indican que se encuentra una evidencia de carácter moderado entre la practica de la actividad física y ciertos beneficios psicológicos para los niños y adolescentes, especialmente en lo referido a un aumento de la autoestima.

De la misma forma, Sánchez (1999) nos recuerda que la competencia motriz de una persona repercute en sus posibilidades de interacción sobre el entorno social e influye en la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás; por tanto, de acuerdo con este autor, la practica deportiva repercute de forma positiva en los referidos a aspiraciones sociales y procesos de socialización.

Finalmente, como afirma Gordillo (1992), en la medida que seamos capaces de ofrecer nuevas alternativas mas adecuadas a los jóvenes deportistas, facilitaremos una mejor adaptación y aseguraremos una mayor continuidad y adherencia a la practica deportiva, además de sentar las bases para el futuro desarrollo de estos jóvenes como deportistas y como personas.

## El atletismo

El atletismo es un tipo de deporte que unifica los ejercicios de marcha, carrera, saltos y lanzamientos. En los centros de enseñanza de cultura física especializados, el atletismo es una disciplina didáctica-científica que trata la teoría y la práctica de este deporte y la metodología para su enseñanza.

El antiguo vocablo griego atlética en su traducción al idioma ruso significa lucha, ejercicio. En la antigua Grecia se llamaban atletas a aquellos que competían en fuerza y habilidad. En la actualidad, atletas son las personas fuertes y físicamente bien desarrolladas. En una serie de países, al atletismo se llama atlética (en Francia) o ejercicios de campo y pista (en Estados Unidos e Inglaterra)

## Historia del atletismo

La historia del origen de los ejercicios de atletismo tiene profundas raíces en la antigüedad. Es conocido que la carrera, los saltos y los lanzamientos, como acciones naturales necesarias, desde los más antiguos tiempos son utilizados por el hombre en su trabajo en su vida cotidiana. Sin embargo, pasaron muchos siglos para que empezaran a cultivarse en calidad de medios para la educación física y como deporte.

En la sociedad primitiva, la carrera, los saltos y los lanzamientos, estuvieron íntimamente ligados a la actividad laboral de las personas. La educación física comenzó a



adquirir cierta independencia en el límite de la transición de la humanidad a la sociedad esclavista.

Un considerable desarrollo de la carrera, los saltos y los lanzamientos fue alcanzado en la antigua Grecia, donde estos constituían la base del programa de los Juegos Olímpicos. En estos juegos, tenían un gran valor la victoria en el pentatlón, compuesto de carrera de saltos de longitud con carrera de impulso y lanzamiento de disco y jabalina que se realizaban en un estadio. La quinta disciplina era la lucha, la cual determinaba la victoria entre los dos más fuertes. Junto a otros tipos de ejercicios físicos, la carrera, los saltos y los lanzamientos, ocuparon un importante lugar en la preparación física de guerra de los esclavistas y constituían una parte esencial de las fiestas religiosas tribales de toda Grecia, de las cuales fueron los Juegos Olímpicos las mas importantes.

En la sociedad feudal, principalmente en los inicios de la Edad Media, los ejercicios físicos se cultivaban entre las masas populares. Las leyendas, y otros monumentos de la cultura de aquel tiempo, señalan la existencia en la vida cotidiana del triatlón, incluyendo el lanzamiento de piedra, el salto de longitud con carrera de impulso y la carrera de velocidad.

La explotación cruel, la ausencia de ratos de ocio y de las condiciones materiales necesarias influyeron en el nivel de desarrollo de los ejercicios físicos populares. Como consecuencia de esto, en el transcurso de toda la época feudal, estos tuvieron el carácter de entretenimientos tradicionales que se llevaban a cabo solamente en los días festivos.

Un lugar principalísimo ocupó la carrera, los saltos y los lanzamientos en la preparación física militar de los señores feudales ciudadanos.

En la sociedad burguesa, la carrera, los saltos y los lanzamientos se utilizaron ampliamente en los sistemas gimnásticos de la educación física y se aplicaron en la vida cotidiana. Sin embargo, esto no produjo una influencia considerable en el proceso de formación del deporte de atletismo, ya que en los sistemas gimnásticos, estos ejercicios no tenían valor principal, sino secundario y complementario. De igual forma, el desarrollo popular de estos ejercicios, como consecuencia de las limitadas posibilidades de las masas trabajadoras, no contribuyó suficientemente al desarrollo del atletismo.

El proceso de formación de la carrera, los saltos y los lanzamientos en calidad de ejercicios físicos independientes y elementos importantísimos del atletismo, tiene lugar en la segunda mitad del siglo XIX. Esto estuvo determinado por el crecimiento de la popularidad de los mismos entre la juventud y el incremento del interés de la burguesía en la educación física y como uno de los medios de intensificación de su supremacía

La burguesía necesitaba de trabajadores preparados físicamente para sus fábricas y de soldados para sus ejércitos de ocupación. Los viejos sistemas gimnásticos ya en aquel tiempo no respondían a los planes de la burguesía. Por eso, ella presta su atención a los llamados ejercicios atléticos adoptados del arsenal de las tradicionales diversiones populares. Dentro de ellas se encontraban la carrera, los saltos y los lanzamientos, los cuales por un proceso de perfeccionamiento se convirtieron en disciplinas

de la carrera deportiva, los saltos y los lanzamientos componentes del atletismo como deporte.

Los Estilos

#### Marcha atlética

La marcha atlética es una modalidad del atletismo donde se ejecutan una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin de que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que se avanza tiene que estar recta, (es decir, no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

El reglamento establece que los Jueces de Marcha han de avisar a los atletas que por su forma de marchar corren el riesgo de cometer falta, y para ello utilizan discos amarillos con el símbolo de la posible infracción. Cuando a juicio de un Juez de Marcha un atleta comete infracción se le muestra una Tarjeta Roja, mediante un signo visible en una pizarra. Cuando tres Jueces distintos han pasado sendas Tarjetas Rojas de un atleta, el Juez Jefe procede a descalificarle. Cuando un Juez observa a un Atleta marchar incorrectamente envía una Tarjeta Roja al Juez Jefe de la prueba. Esta Tarjeta Roja se anota en una pizarra indicadora, expresando el dorsal del Atleta y el símbolo de la infracción. Cuando un mismo Atleta acumula tres tarjetas rojas es descalificado. La descalificación le puede ser notificada por el Juez Jefe o un Adjunto mostrándole un disco rojo, y el Atleta deberá abandonar el circuito. En

determinadas competiciones internacionales de alto nivel dos Jueces de la misma nacionalidad no pueden descalificar a un mismo Atleta. El Juez Jefe de Marcha tiene potestad para descalificar él solo a un marchador en los últimos 100m de la prueba, o cuando el Atleta entra al estadio si se celebraba fuera, cuando marcha obviamente contra la norma, e independientemente de los avisos y Tarjetas Rojas que haya recibido.

La salida se dará de la forma habitual y si hubiera muchos participantes se dará un disparo de aviso 5 minutos antes. Las carreras se programarán para que empiecen y terminen con luz de día. En la salida y llegada habrá agua y refrescos. En las pruebas de hasta 10 km se pondrán puestos de agua/esponjas a intervalos adecuados si lo aconseja el clima, y en las distancias superiores se pondrán puestos de avituallamiento a cada vuelta y además puestos de agua/esponjas aproximadamente a mitad de camino. Un Atleta puede aportar sus propios avituallamientos, que le serán entregados en los puntos correspondientes por personal de la organización o personas autorizadas. En competiciones de alto nivel hasta dos representantes de cada país pueden situarse en la mesa de avituallamiento, pero no pueden correr al lado del Atleta. Un Atleta que tome avituallamiento indebido o en otro lugar será descalificado.

Si un Atleta deja el recorrido marcado, recorriendo con ello una distancia menor será descalificado. Sólo en las pruebas de 20km o más pueden abandonar la pista o recorrido con permiso y supervisión de un Juez y sin disminuir la distancia a recorrer.

Los circuitos en carretera tendrán entre 2 y 2'5km, y cuando la salida y llegada sean en pista se procurará que el circuito esté tan cerca del estadio como sea posible. El organizador tiene que garantizar la seguridad de los Atletas y Jueces de la competición, y el recorrido deberá estar enteramente cerrado al tráfico. Un examen médico realizado a un Atleta por personal médico autorizado no será considerado asistencia. Un Atleta deberá retirarse si así se lo indica el personal médico oficial.

Se integró en los Juegos Olímpicos en 1908 en su categoría masculina y la categoría femenina es olímpica desde 1992.

Las pruebas de marcha son de 20km (fem.), y 50km (mase.), que se realizan normalmente en ruta, es una actividad muy exigente en que la resistencia, la coordinación el ritmo y la agilidad son fundamentales.

### Maratón

Un maratón es una prueba atlética de resistencia con categoría olímpica que consiste en correr a pie la distancia de 42,195 km.

Forma parte del programa olímpico en la categoría masculina desde 1896, y en 1984 se incorporó la categoría femenina.

Su origen se encuentra en la gesta del soldado griego Filípides, quien en el año 490 a de C murió de fatiga tras haber corrido unos 40 km desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa.

En honor a la hazaña de Filípides se creó una competencia con el nombre de maratón, que fue incluida en

los juegos de 1896 de Atenas inaugurados por el Barón Pierre de Coubertin.

En estos primeros Juegos Olímpicos el gran héroe fue el ganador de la prueba de maratón, un pastor griego llamado Spiridon Louis, que fue seleccionado casi por obligación por un oficial de ejército griego. Tintes de la salida permaneció dos días en oración y ayuno. Al final de la carrera entró en solitario por la meta para delirio de sus compatriotas y salvando así el honor helénico dado que fue el único triunfo griego en estos juegos. Esta victoria lo convirtió en una persona rica, incluso un carnicero se ofreció a darle carne de por vida y un zapatero a calzarle. Murió sin faltarle nada.

Los 42,195 km por los que hoy día conocemos el Maratón datan del año 1908, cuando se celebraron los Juegos Olímpicos de Londres y la reina estableció, sin quererlo, esta distancia como la distancia oficial de la carrera de resistencia por antonomasia. Esta distancia es la que separa la ciudad inglesa de Windsor del estadio White City, en Londres. Los últimos metros fueron añadidos para que la final tuviera lugar frente al palco presidencial del estadio.

Inicialmente todos los maratones eran masculinos. Las carreras femeninas comenzaron en la década de 1970 y hoy casi todas incluyen una modalidad para mujeres. El maratón femenino fue introducido en el calendario olímpico por primera vez, en los Juegos de Los Ángeles '84.

### Salto de altura

El salto de altura es una prueba atlética consistente en saltar sobre un listón colocado a una altura determinada sobre dos soportes verticales separados unos 4 metros.

El listón o barra es colocada inicialmente a un altura baja que va aumentando posteriormente en incrementos de 3 o 5 cm.

Cada saltador dispone de tres intentos para superar cada altura y será eliminado en el caso de tres fallos consecutivos.

### Estilos del salto de altura

- Estilo tijera: El atleta salta elevando primero una pierna, y cuando ha pasado, eleva la otra, cayendo prácticamente de pie.
- Estilo rodillo costal: El atleta rueda lateralmente sobre el listón.
- Estilo rodillo ventral: El atleta ataca el obstáculo de frente, girando en el aire en decúbito prono pasando primero la mitad de la cabeza, una pierna y un brazo, de manera tal que gira sobre un eje imaginario situado en el centro del cuerpo terminando el salto al acabar de realizar el giro y pasar el resto del cuerpo, cayendo a la colchoneta en posición lateral o en decúbito supino.

- Estilo Fosbury: Es la técnica actualmente más utilizada. Fue usada por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968 por Dick Fosbury, quien en un principio fue descalificado por utilizar su peculiar y hasta la fecha inédito estilo, que consiste en llegar al obstáculo en carrera y saltarlo de espaldas, levantando las dos piernas en el último instante por encima del listón. Posteriormente se le concedió la medalla de oro, al comprobarse que no infringía ninguna normativa.

#### Salto de longitud

En el salto de longitud el competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta tira de los pies hacia delante del cuerpo para ayudar a conseguir más distancia. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde el borde frontal de la plataforma de despegue hasta la marca más cercana a la citada plataforma hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra. Los atletas se clasifican basándose en sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y un brinco potente.



### Triple salto

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. En la primera fase de la secuencia/ el saltador corre por la pista y salta desde una plataforma de lanzamiento cayendo en tierra con un pie, volviendo a impulsarse hacia adelante y cayendo con el pie opuesto, impulsándose de nuevo hacia arriba y adelante cayendo esta vez con ambos pies en la superficie preparada de tierra, de una forma similar a como lo hacen en el salto de longitud.

### Salto con pértiga

El salto con pértiga (o salto con garrocha) es un deporte en que el atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. Esta pértiga tiene normalmente de 4 a 5 m de longitud y suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que sustituyeron al bambú y al metal en la década de 1960.

El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, efectúa una carrera progresiva hacia el foso, clava la punta de la pértiga en un cajetín metálico situado en el suelo a una profundidad de 20 cm. y salta hacia adelante y arriba doblando la pértiga; se coloca en una buena posición para recibir el impulso de la misma y extiende el cuerpo hacia arriba ayudándose del impulso de

los brazos. Cruza el listón ventralmente con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

Los participantes tienen tres intentos para cada altura que va aumentando según el reglamento específico de cada prueba. Pueden hacer adelantar o alejar los saltómetros de la perpendicular sobre el fin del cajetín para adecuar la profundidad del listón, sin variar su altura, a las características de su salto. Tres saltos nulos consecutivos, aunque sean en diferentes alturas, descalifican al saltador.

Causa que producen un salto nulo: cae el listón como consecuencia del salto; pasar por un lado; pasar por debajo del plano de los saltómetros; cambiar las manos en el agarre de la pértiga y mover la mano de arriba durante el salto; exceder el tiempo concedido para el salto a cada atleta (variable en función de la categoría de la competición) Los saltos se miden perpendicularmente desde la parte de arriba de la barra hasta el suelo.

En 1988 el ucraniano Sergei Bubka, considerado el mejor saltador de pértiga de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. Posteriormente dejó el récord del mundo en 6,14 m al aire libre (outdoor) , y 6,15 m en pista cubierta (indoor) .El salto con pértiga requiere una buena velocidad de carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica.

Es la antepenúltima de las diez pruebas de Atletismo en la categoría de Decatlón y también la antepenúltima de

las 7 pruebas del Heptatlón en pista cubierta (no en competiciones en aire libre).

#### Lanzamiento de peso

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia. El peso de la bola en hombres es de 7,26 kg y en mujeres 4 kg» La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro . En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano de lanzar contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor entonces salta o brinca dentro del círculo en una postura semi-agachada, adquiriendo velocidad. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada. El peso se empuja, no se lanza. El empuje se hace desde el hombro con un sólo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por competidor. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es descalificado.

### Lanzamiento de disco

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 m. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro y de 44 a 46 mm de ancho; pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro y de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kg. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire con una extensión del brazo. El círculo está marcado por fuera con una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco caiga en el suelo. Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas.

### Lanzamiento de martillo

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa juntos pesan 7,26 kg

y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 m. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de  $45^\circ$ . Si el martillo no cae en el terreno dentro de un arco de  $90^\circ$  el lanzamiento no es válido. Cada lanzador hace tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y con fuertes músculos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

#### Lanzamiento de jabalina

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero de cordel de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad. Dos líneas paralelas separadas 4 m marcan la pista de

lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 m. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas. Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. La jabalina debe caer primero con la punta.

Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor. En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren velozmente hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta.

## Psicología del deporte

La utilización de la psicología está presente siempre donde hay seres humanos, tanto en el deporte como en otra actividad. Quienes se pregunten si lo psicológico interviene en el deporte, deberían más bien preguntarse como evitarlo. Ya que no es posible hacer nada sin que nuestro cerebro intervenga, y sin que nuestra mente actúe.

Es debido a esto, que el interés en la psicología del deporte cada día esta obteniendo una mayor demanda por parte de los directamente involucrados.

El deporte es el fenómeno social más importante en nuestros días. El deporte influye en la vida de muchas personas, de diferentes edades y de diferentes contextos sociales, ya sea como simples espectadores, aficionados, entrenadores, jugadores, padres de los jugadores, árbitros, directivos, etc.

Por este motivo, no es sorprendente que un numero cada vez mayor de psicólogos del deporte se interese por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, tanto para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan, como para aplicar técnicas de intervención psicológica que se derivan de los estudios de dicho proceso (Cruz, 1997).

De esta forma, el entorno deportivo, constituye, pues, un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo (Smith y Smoll, 1991).

Así mismo, la psicología del deporte tiene como objetivo la comprensión de los factores psíquicos que

intervienen en el ejercicio físico y en el deporte y la explicación de sus efectos en el comportamiento y en el organismo. (González, 1997), no obstante la psicología deportiva se ocupa de los aspectos psicológicos de la actividad del deportista y de las reacciones psíquicas (cognitivas) derivadas de la actividad deportiva (conducta).

En conclusión, el psicólogo del deporte se define como el psicólogo profesional con orientación al deporte que ayuda a determinar las variables psicológicas que afectan a los deportistas. En su ámbito aplicado, educativo, investigativo, etc. (Barbosa, 2006).

#### Historia de la psicología del deporte

Intentar definir una disciplina científica como la Psicología del Deporte, cuya vida es bastante joven en relación a otras ciencias o disciplinas científicas resulta extremadamente difícil si para ello no partimos de la realización de una breve descripción de cómo la misma ha surgido y se ha ido conformando, de los factores que han influido en su formación y de las características que posee en la actualidad. (Guillen y Márquez, 2005)

1. las raíces en la psicología del deporte en la psicología experimental (1879-1919): este periodo está caracterizado por los primeros estudios sobre tiempos de reacción y aprendizaje motor como los hechos por George W. Fitz, las primeras observaciones de campo y la psicología aplicada como parte de la educación física. En el año de 1898 un investigador de la Universidad de Indiana llamado Norman Triplett realizó el primer experimento en psicología



deportiva "el experimento versaba sobre los efectos en la actuación, cuando los individuos actúan solos y en compañía de otros. Triplett observó que los ciclistas corrían más rápido cuando iban en compañía de otros y más aun cuando competían con otros ciclistas. De estas observaciones concluyó que la presencia de otro competidor ejercía un efecto dinamizador que hacía surgir la motivación competitiva que se traducía en una mejor actuación y rendimiento" (González, 1997)

Los mayores representantes en este período son:

Norman Triplett, Peter Lesgaft y Pierre de Coubertain.

2. los antecedentes inmediatos de la psicología del deporte (1920-1939): este período se caracteriza por la creación de los primeros laboratorios, así como también se aportan varias publicaciones con el fin de que sean leídos por alumnos de educación física entre 1920 y 1930, principalmente en los países de Alemania y la Unión Soviética (Vanek y Cratty, 1970), de igual manera se crean los primeros institutos de cultura física en Europa y en cada uno de ellos se creó un departamento de psicología de la educación física y de las actividades deportivas (Feliu, 1997) con el propósito de realizar investigaciones y en las que se experimento fueron sobre tiempos de reacción y personalidad del deportista. En el ámbito aplicado se comienza a trabajar en las motivaciones e intereses de los atletas, el poder mental de los deportistas y las tensiones de los atletas previos a la competición. Los mayores representantes en este periodo son considerados los padres de la psicología del deporte y son los soviéticos Alexander Puni y Piter Rudik, el Alemán C. Diem y por Estados Unidos Coleman Griffith.

3. las investigaciones sobre aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada (1940-1964) : Este periodo esta caracterizado por las investigaciones realizadas en aprendizaje motor realizadas en las diferentes facultades de educación física, como también se crean los primeros planes de entrenamiento en las URSS como medida aplicada para la preparación de los deportistas ante la competición, mientras que en España se establece el primer centro de medicina deportiva. Los mayores representantes en este periodo son: Miroslav Vanek, B.J. Cratty y Franklin Henry.

4. Reconocimiento oficial de la psicología del deporte (1965-1979): la psicología deportiva no obtiene su reconocimiento hasta el año de 1965 con la celebración del I congreso mundial de psicología del deporte llevado a cabo en Roma, Italia. De igual manera en este periodo la psicología del deporte llamada *International Journal of sport psychology* y se funda la (ISSP) *International Journal of sport psychology* la cual, impulsa la creación de diferentes asociaciones en Europa y Estados Unidos. Se tiene como tema de interés la evaluación de la personalidad de los deportistas en los países de Alemania, Gran Bretaña y Francia y se dan los inicios en Sudamérica. Los mayores representantes en este periodo son: Bruce Ogilvie, T.Tutko y Ferruccio Antonelli

5. Psicología del deporte y el ejercicio físico (1980-actual): se caracteriza por su consolidación y afianzamiento, se abren nuevas áreas de estudio en el ejercicio físico, existe un crecimiento acelerado tanto de asociaciones como también una mayor demanda de psicólogos deportivos, de igual forma existe una mayor presencia en

los juegos Olímpicos por parte de psicólogos y hay un trabajo mas en el campo que en el laboratorio y entra con fuerza en el aspecto teórico el enfoque cognitivo y social. Otro aspecto a rescatar es la creación de la *American Psychological Association* división 47 en el año de 1986. Los mayores exponentes en este periodo son: R, Martens y Joan Riera.

### Ansiedad

La ansiedad puede ser vista como un estado emocional displacentero de miedo o aprensión, bien en ausencia de un peligro o amenaza identificable, o bien cuando dicha alteración emocional es claramente desproporcionada en relación a la intensidad real de peligro (Farre y Lasheras, 2004) .

De acuerdo con esto Iruarrizaga, Gómez, Criado, Suazo y Sastre (1999) definen la ansiedad como una respuesta emocional, o patrón de respuesta, que engloba aspectos cognitivos o displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

Así mismo, para Ulrich (1987), la ansiedad debe visualizarse como una respuesta adaptativa que tiene como fin la preparación del organismo para afrontar los estímulos percibidos como negativos es universal para todos los humanos. Su función es movilizar al individuo frente a situaciones que amenazan la homeostasis o equilibrio del

individuo. Sin esta activación de alarma, no habría posibilidad de enfrentar a situaciones peligrosas y la integridad del individuo estaría comprometida.

En concordancia con lo anterior, como lo afirman diversos autores (Beck, A. 1985; McConell, J. 1988; Sandin, B y Chorot, P. 1995; Papalia y Olds, 1992), la ansiedad es una respuesta adaptativa que tiene como fin la preparación del organismo para satisfacer las demandas que le hace el medio. Funciona como una señal de alarma ante la presencia de estímulos potencialmente nocivos para la homeostasis del individuo, el cual hace una evaluación subjetiva de la situación estímulo y actúa de acuerdo a los recursos que considere tener. Sin esta activación de alarma no sería posible asumir, de manera exitosa, los cambios de conducta necesarios para enfrentar la situación estímulo y recuperar el equilibrio. Su función puede ser equiparada con la del miedo. La experiencia de miedo impele a la persona a hacer algo para terminar o reducir el miedo (Beck y Emery, 1985).

De lo anterior se desprende la afirmación de que la ansiedad es, en inicio, una conducta adaptativa que beneficia; y que se torna desadaptativa por la intensidad y duración de los síntomas, así como por la incapacidad de responder debido a que el sujeto considera no poseer los elementos apropiados para cumplir satisfactoriamente con los requisitos de la demanda (Izquierdo, 1999).

Así mismo, Spielberg (1972), citado por Fernández y Palmero (1999) , resaltan la distinción entre la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo.

Teniendo en cuenta que la ansiedad-rasgo es definida como una característica diferencial individual, relativamente estable en cuanto a la propensión a la

ansiedad. Así, puede ser considerada como una expresión de las diferencias individuales, en cuanto a la frecuencia y la intensidad con la que los estados de ansiedad se han manifestado en el pasado, y en cuanto a la propensión a la ansiedad. Así, puede ser considerada como una expresión de las diferencias individuales, en cuanto a la frecuencia y la intensidad con la que los estados de ansiedad se han manifestado en el pasado, y en cuanto a la posibilidad de que tales estados sean experimentados con posterioridad (Gómez y Vásquez, 2003) .

De igual forma, para Campbell (1963), citado por Spielberg y Diaz (1975), se evidencia a la ansiedad-rasgo como disposiciones conductuales adquiridas que involucran residuos de todas las experiencias pasadas, ocasionando una predisposición a ver el mundo en la forma particular, y a manifestar tendencias de respuestas dirigidas a objetos consistentes.

Del mismo modo, para Materns (1971) la ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de estrés.

Además, la ansiedad-estado según Spielberg (1966) citado por Fernández y Palmero (1999) es vista como una condición emocional transitoria del organismo humano, que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. A sí mismo, esta condición se caracteriza por su carácter subjetivo, por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión y por una intensa actividad del sistema nervioso autónomo.

Por lo tanto, para Maya, Usieto, Burgaleta y Aztarain (1999). La ansiedad también es considerada como un estado temporal, aquella evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

En conclusión, Spielberg (1970) afirma que las diferencias entre rasgo y estado consisten una parte en el sentido de potenciación ligado al rasgo, frente a la actualidad unida con el estado. Del mismo modo el rasgo suele ser estable mientras que el estado aparece con cierta transitoriedad temporal.

#### Ansiedad en el deporte

El deporte ha estado siempre relacionado con los aspectos psicológicos. Los psicólogos que trabajan en la mejora del rendimiento deportivo desde hace varias décadas; han tratado de estudiar de qué forma influían las características psicológicas de los deportistas en sus resultados. Gran parte de los fracasos se atribuyeron a problemas debidos al manejo de la ansiedad y otros fueron enunciados incluso como fobia al éxito. Con posterioridad, otros autores han estudiado más intensamente la ansiedad y como esta influye sobre el rendimiento deportivo (Maya y Cois, 1999) .

En el mismo contexto, Harris y Harris (1984), afirma que cuando se actúa en un entrenamiento o en una competencia se abrigan esperanzas de cómo será el

comportamiento en las próximas competencias. De ahí que si el resultado es inferior a lo esperado, entonces comienzan las preocupaciones y aparece la ansiedad. Las esperanzas se generan a partir de actuaciones pasadas y de las percepciones de esas competencias, lo que supone que esas actuaciones originan las esperanzas para futuras competiciones. Cuando aparece la preocupación, es necesario percibir algunas diferencias entre lo esperado, lo que realmente ocurre y lo que se esperaba que ocurriera. Es necesario identificar las diferentes manifestaciones e interpretarlas de forma correcta, es decir, que es necesario ampliar el número de formas de responder a los diferentes estímulos que se generan. La ansiedad desequilibra el control y bloquea al deportista, lo que impide actuar al nivel máximo del potencial poseído.

Lo que demuestra que cualquier acontecimiento humano puede verse influenciado por un determinado nivel de ansiedad.

Así mismo, para Jodra (1999), Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad; las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte, generan en el organismo estado de ansiedad que es preciso controlar.

#### Ansiedad pre-competitiva

La ansiedad pre-competitiva es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético. Los

autores soviéticos lo denominan febrilidad del arranque o fiebre de la arrancada.

No siente el atleta el estado de alta energía bajo su control, si no que siente la energía como algo fuera del mismo.

El sujeto se siente tenso (y lo está), intranquilo y temeroso. A partir de este desorden emocional el atleta no puede controlar su atención y por lo tanto mantenerse alerta y actúa como si todo ocurriera demasiado rápidamente para poder oponerse a ello.

Dado que el tono muscular esta excesivamente alterado las acciones resultan torpes.

Estos deportistas pueden presentar trastornos psicosomáticos antes y durante la competencia. Son comunes los sudores inmotivados, temblor de las manos, nauseas, dolor de estomago intenso, deseos de orinar e insomnio.

Este estado constituye un circulo vicioso pues las torpezas en la competencia lo retroalimentan, induciendo un mayor temor y ansiedad o bien lo hacen caer (al deportista) en un estado de carácter depresivo (Valdes, 1998).

Según Buceta (1998), las variables que pueden llevar a la ansiedad pre-competitiva son las siguientes:

- **Importancia del evento:** Cuanto mas importante es el evento mayor probabilidad existe de que el deportista padezca ansiedad pre-competitiva.
- **Inminencia del evento:** A medida que se acerca la situación que puede causar estrés, este suele aumentar.
- ® **Incertidumbre:** Desconocimiento del resultado o de alguna decisión que puede afectar al deportista, por



eso es importante informar al deportista, ya que la incertidumbre crea una sensación de falta de control que suele tener repercusiones negativas en el.

- o Amenaza de fracaso: Cualquier situación en la que una persona se siente amenazada se transforma en estresante, y más, cuando esta amenaza se traduce en fracaso deportivo.
- o Situaciones novedosas/desconocidas: Lo desconocido suele producir miedo, y el miedo aumenta la ansiedad de los sujetos. Para solventar estas situaciones novedosas es importante trabajar sobre la variable autoconfianza, pues si esta es alta, el deportista tendrá la sensación de que se puede enfrentar con éxito a cualquier situación, aunque sea nueva o entrañe dificultad.
- Experiencias frustrantes: Los eventos pasados que no han sido agradables (como las derrotas o los propios errores) , bien por una mala actuación o bien por un resultado negativo, se mantienen en la memoria del deportista y pueden ser motivo de estrés para las siguientes competiciones y/o entrenamientos

Otros factores que afectan el rendimiento deportivo son los cambios en la situación habitual, ya que son frecuentes en la práctica deportiva los cambios en las rutinas, en los planes de entrenamiento, en los materiales, en los lugares de competición, que representan en si mismos una amenaza. Además, puede existir una información insuficiente o errónea, ya que en ocasiones los datos sobre la actividad deportiva y los elementos que la rodean (horarios, alineación, viajes, premios) suponen un

obstáculo en el estado emocional idóneo de la persona. Al mismo tiempo, cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca.

De la misma manera, la repercusión social, económica o personal, representan indicadores de la trascendencia que pueda tener el resultado en la competición.

### Metodología

#### Diseño

El presente proyecto corresponde a una investigación descriptiva transversal, la cual consiste en identificar las características del fenómeno estudiado y su descripción en función de un único momento de recolección de datos, en el que no se realiza un seguimiento del fenómeno (Hernández, Fernández y Baptista, 1998).

Por lo tanto, el fin de esta investigación es determinar los niveles de ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR) en los tres niveles de dificultad (fácil, medio fácil y difícil) de las pruebas realizadas por los deportistas juveniles pertenecientes a la liga santandereana de atletismo.

#### Población

La población esta conformada por 18 deportistas juveniles (H=10, M=8) de estrato socio económico cuatro; pertenecientes a la liga santandereana de atletismo, cuyas

edades oscilaron entre los 12 y 14 años, los cuales se encontraban participando en las competencias clasificatorias para los juegos intercolegiados nacionales.

#### Variables

En concordancia con la propuesta metodológica planteada por Gómez y Vásquez (2003), en su estudio con deportistas universitarios, y Cely y Sarmiento (2004) con futbolistas del Atlético Bucaramanga, las variables estudiadas se definen y se operacionalizan a partir de su descripción en el Manual de aplicación y calificación del STAI (Spielberg y Cois, 1975).

La primera variable es Ansiedad Estado, la cual es una condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos, y por un aumento del sistema nervioso autónomo (Spielberg, 1970)

La segunda variable es la Ansiedad Rasgo, definida por Spielberg (1975) como las diferencias individuales relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la ansiedad estado.

La tercera variable es el nivel de dificultad de la competición, el cual oscila entre fácil, medio fácil y difícil, el cual es determinado por el criterio de los deportistas y su entrenador.

### Instrumentos

Para la medición de la variable dependiente se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado (STAI), desarrollado por Spielberg y Cois. En 1970, y traducido al español por Diaz en 1975; este instrumento tiene como propósito medir dos dimensiones distintas de la ansiedad; Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado.

La escala de ansiedad rasgo (AR) consta de 20 ítems en los que se pide a los sujetos describir como se sienten generalmente (Ver Apéndice A) .

La escala de ansiedad estado (AE) contiene la misma cantidad de reactivos que la anterior, pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen como se sienten en un momento específico (Ver Apéndice B).

En este orden de ideas, las puntuaciones para ambas escalas fluctúan entre 20 y 80, aumentando progresivamente el nivel de ansiedad. Los sujetos contestan a cada una de las afirmaciones ubicándose en una escala tipo Likert que va de uno a cuatro. Para la escala AE estos números significan; 1=No, en lo absoluto; 2=Un poco, 3=Bastante; 4=Mucho. Para la escala de AR los números tienen la siguiente correspondencia: 1=casi nunca; 2=Algunas veces; 3=Frecuentemente; 4=Casi siempre.

Para interpretación de las puntuaciones totales obtenidas por los sujetos, se clasifican como aparece en la tabla 1.

Tabla 1. Puntuaciones del STAI

Rango	Clasificación
20-31	Ansiedad Muy Baja
32-43	Ansiedad Baja
44-55	Ansiedad Media
56-67	Ansiedad Alta
68-80	Ansiedad Muy Alta

### Hipótesis

La hipótesis propuesta para llevar a cabo la descripción de los niveles de ansiedad en los diferentes niveles de dificultad de competición es:

H1: los niveles de ansiedad rasgo y estado aumentan de acuerdo a la dificultad de la prueba.

H0: los niveles de ansiedad rasgo y estado no aumentan de acuerdo a la dificultad de la prueba.

### Procedimiento

La investigación se desarrolló siguiendo los pasos que se detallan a continuación:

1. Definición del tema de investigación: en esta fase se seleccionó el tema a investigar y se definió el

problema específico, así como los objetivos a desarrollar.

2. Determinación de población e instrumento: Se escogió la liga santandereana de atletismo, con el fin de medir los niveles de ansiedad pre-competitiva a los deportistas juveniles pertenecientes a la misma. En consecuencia, se selecciono el instrumento STAI, debido a su pertinencia a los propósitos de la investigación.
3. Recolección de datos: Durante este período se aplicó la prueba a los deportistas juveniles en sesiones individuales, diez minutos antes de cada competición.
4. Análisis e interpretación de los resultados: Una vez finalizada la anterior etapa, se procedió a analizar los resultados por medio del programa estadístico SPSS y Microsoft Excel, para su posterior interpretación.
5. Informe Final y Sustentación: Después de haber seguido los pasos investigativos se redactó el informe definitivo de la investigación y se realizó la exposición de los resultados ante un evaluador.
6. Socialización de los resultados a la institución deportiva: se socializaron los resultados de la investigación con el personal de la liga santandereana de atletismo.

## Resultados

El principal objetivo planteado al iniciar esta investigación fue determinar los niveles de ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR) en los tres niveles de dificultad ( fácil, medio fácil y difícil) de las pruebas realizadas por los deportistas juveniles pertenecientes a la liga santandereana de atletismo, a través del inventario ansiedad Rasgo-Estado (STAI). Para ello se establecieron los niveles AE y AR por medio la prueba estadística t student y ANOVA ONE WAY.

Para el análisis de la variable ansiedad-estado y las comparaciones de los grupos de esta investigación se utilizó la estadística descriptiva (media y desviación típica) sobre el comportamiento de cada variable del estudio.

En la tabla 2 se exponen las medias de los tres tipos de dificultad, fácil, medio fácil y difícil.

**Ansiedad Estado Ansiedad Rasgo \* Niveles de Competición**  
**Tabla 2 Estadísticos descriptivos**

Niveles de Competición		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Fácil	Media	4,5000	6,0000
	Desv. típ.	1,64317	3,22490
Medio fácil	Media	6,0000	5,6667
	Desv. típ.	1,26491	2,25093
Difícil	Media	5,5000	5,5000
	Desv. típ.	1,37840	2,25832
ANOVA	F	1,694	,217
	Sig	,057	,945
Total	Media	5,3333	5,7222
	Desv. típ.	1,49509	2,46876

En lo que se refiere a la ansiedad estado, entre las cuales se encuentran fácil 4,5 (SD = 1,643), medio fácil 6,00 (SD= 1,264) y difícil 5,5 (SD = 1,378). Respecto a ansiedad estado en los tres niveles de ansiedad no se encontraron diferencias de media como lo demuestra el análisis de varianza con un valor  $F=1,694$  (Sig ,057) Con respecto a la ansiedad rasgo se obtuvieron en el fácil 6,00 ( SD =3,22 ) medio fácil 5,66 (SD = 2,25 ) fácil 5,50 ( SD = 2,25) . En relación a la ansiedad rasgo no se encontraron diferencias significativas entre los tres niveles de dificultad; obteniéndose significación con un valor  $F=,217$  (Sig = ,945).

**Tabla 3 Ansiedad Estado Ansiedad Rasgo \* Genero**

Genero		Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Femenino	Media	4,8750	6,1250
	Desv. típ.	1,80772	2,47487
Masculino	Media	5,7000	5,4000
	Desv. típ.	1,15950	2,54733
Prueba t	t	-1,120	,608
	Sig.	,286	,552
Total	Media	5,3333	5,7222
	Desv. típ.	1,49509	2,46876

En cuanto al género se encontraron con respecto a la ansiedad estado en el genero femenino una media de 4,87 (SD =1,80) y en el genero masculino una media de 5,70 (SD= 1,15) .



Como se observa en las tablas ningún nivel de significancia se encuentra entre los límites menores a 0,05 lo cual demuestra la homogeneidad entre las medias de los subgrupos, descartando así, la diferencia entre cada uno de ellos para sustentar la hipótesis de trabajo.

## Discusión

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes (Jodra, 1999).

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Straub, 1978).

Algunos trabajos muestran efectos positivos (William & Elliott, 1999), señalando que los deportistas con altos niveles de ansiedad, mostraban un mayor rendimiento que los deportistas con bajos niveles de ansiedad. Otros estudios muestran efectos negativos de la ansiedad, como una mayor susceptibilidad a procesos de activación y efectos de distracción (Mullen et al., 2005), o como percepciones menos favorables de la competición (Kais & Raudsepp, 2005) en aquellos deportistas con niveles altos de ansiedad, provocando en éstos un menor rendimiento.

De acuerdo con Buceta (1998), una de las variables que pueden llevar a elevar la ansiedad precompetitiva es la importancia del evento; en esta investigación dicha importancia se traduce en el nivel de dificultad percibido, debido a que cuanto más difícil es el evento, mayor probabilidad existe de que el deportista padezca una mayor ansiedad pre-competitiva.

Es por lo anteriormente escrito que se planteó la hipótesis de trabajo la cual consiste en que los niveles de ansiedad rasgo y estado son mayores en la medida en que aumenta la dificultad de la competencia.

Este y otros estudios (Gould y cols. 1991; Scalan y Lewthwaite, 1984; Scalan y Passer, 1979) conducidos en esta área, revelan que la mayoría de los jóvenes que participan en deportes competitivos no experimentan niveles excesivos de estados de ansiedad. Las investigaciones que han examinado los niveles de estados de ansiedad, y los síntomas relacionados a los estados de ansiedad en deportistas jóvenes, a partir de estas tres perspectivas de investigación diferentes, han demostrado que la vasta mayoría de los jóvenes involucrados en deportes competitivos no experimentan altos niveles de stress.

Por otra parte cabe resaltar que los resultados obtenidos en la presente investigación no se diferencian con los obtenidos por Rey, Traslaviña, Aldana y Marín (2005), los cuales realizaron una investigación sobre la relación entre la ansiedad rasgo y la ansiedad pre-

competitiva de jugadores de fútbol profesional, en la que se aplicó el Inventario Ansiedad Rasgo-Estado (STAI) a 20 futbolistas del Atlético Bucaramanga. Los resultados demostraron que no existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

De igual forma, al comparar los resultados del presente trabajo con los encontrados en el trabajo de Barbosa (2006), en el que se midieron los niveles de ansiedad pre-competitiva en jóvenes pertenecientes a la liga santandereana de natación, se puede observar que no existen diferencias, pues no existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo en los tres niveles de competición; fácil, medio fácil y difícil.

No obstante, los resultados en las pruebas t student no coinciden con los de Rivera, Guillen, Gutiérrez, Bielma, Orozco y Pérez (2006), en el sentido de que estos encontraron que existe un nivel significativo de ansiedad en la etapa competitiva (pruebas difíciles y medio difíciles), mientras que en esta investigación la t no posee significancia en ninguna de las comparaciones de los niveles de dificultad.

Para finalizar resulta importante señalar que todos los deportistas que participaron en la investigación clasificaron en diferentes pruebas en los juegos intercolegiados nacionales celebrados en la ciudad de Bogotá.

### Conclusiones

A partir del análisis de los resultados y de la discusión es posible concluir que:

Los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo encontrados en los deportistas juveniles de la liga santandereana de atletismo no difieren significativamente de acuerdo a la dificultad de la prueba (fácil, medio fácil y difícil).

Los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en deportistas juveniles (adolescentes) pertenecientes a la liga santandereana de atletismo, no difieren significativamente según género.

En la liga santandereana de atletismo no existe el conocimiento acerca de la importancia y el rol del psicólogo en el contexto deportivo y en la formación de deportistas de alto rendimiento.

Se necesitan más estudios longitudinales acerca de los niveles de ansiedad en jóvenes para que se puedan extraer conclusiones definitivas.

Referencias

Akandere, M. y Tekin, A. (2002). The Effect Of Physical Exercise On Anxiety. *The Sport Journal*, 5(2) .

Barbosa, S., Blanco, J., Rey, J., Traslaviña, J., Marin, C. y Aldana, E. (2005). Relación entre la Ansiedad Rasgo y la Ansiedad Pre-competitiva En Jugadores de Fútbol Profesional. Manuscrito no publicado, Universidad Autónoma de Bucaramanga, Colombia.

Barbosa, S. (2006). La Psicología del Deporte: Una Perspectiva Hispanoamericana. Manuscrito enviado para publicación.

Beck, A.T., y Emery, G. (1985). Anxiety Disorders and Phobias: a Cognitive Perspective. Nueva York, USA: Basic books.

Bejek, K. y Hagtvvet, K. (1996) . The content of pre-competitive state anxiety in top and lower level of female gymnasts. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 9(1), 19-31.

Biddle, S.J. (1993). Children Exercise and Mental Health. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 200-216.

Bran, G. (1997) .Teoría y práctica en la enseñanza del deporte a nivel universitario. Tesis de grado. Bucacarmanga, Colombia: Universidad Industrial de Santander.

Briceño, M. (1990). Los Juegos Olímpicos de la Antigüedad. Bogotá, Colombia: Instituto Caro y Cuervo.

Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson

Bucky, S. y Spielberger, C. (1973). State and trait anxiety in voluntary withdrawal of student naval aviators from flight training. *Psychological Reports*, 33(2), 351-354.

Caifas, K. y Taylor, W. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.

Carlile, F. (1987). Natación. Buenos Aires, Argentina: Pardos.

Castilla, L. y Cravioto, J. (1991) Estadística simplificada para la investigación en ciencias de la salud. México: Trillas

Cely, C. L. Y Sarmiento, E. (2004). Niveles de Ansiedad Pre-competitiva en Futbolistas del Atlético Bucaramanga. Tesis de grado. Bucaramanga, Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Cooley, E. (1987). Situational and trait determinants of competitive state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 64 (3), 767-773.

Coubertain, P. (1973). Ideario olímpico. Madrid, España: INEF.

Dowthwaite, P. K. y Armstrong, M. R. (1986). An investigation into the anxiety levels of soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 15(3), 149-159.

Farré y Lasheras (2004) . La Ansiedad: Estado Emocional. Disponible en: <http://reme.uji.es/>

Fernández, E. y Palmero, F. (1999). Emociones y Salud. Barcelona, España: Ariel Psicología.

Fernández, J. (1993). Gran historia de las olimpiadas y los juegos. Barcelona, España: Planeta.

Floc'Hnoan, J. (1980). La génesis de los deportes. Barcelona, España: Labor.

Guillén, F. Y Márquez, S. (2005). Directorio de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Sevilla, España: Wanceulen.

Gómez, I. Y Vásquez, M. (2003). Niveles de Ansiedad Pre-competitiva en las Selecciones de Voleibol Femenino y Masculino de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Tesis de grado. Bucaramanga, Colombia: Universidad Autónoma de Bucaramanga.

González, J.L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

González, J.L. (1997). Psicología del deporte. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Gordillo, A. (1992). Orientaciones Psicológicas en la Iniciación Deportiva. En Caracuel, J.C.; Pérez, E.A. *Psicología del Deporte. Investigación y Aplicación*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte. Junta de Andalucía.

Hale, B. y Raglin, J. (2002) . State anxiety responses to acute resistance training and step aerobic exercise across 8-weeks of training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(1),108-113.

Harger, G. J. y Raglin, J. S. (1994). Correspondence between actual and recalled precompetition anxiety in collegiate track and field athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(2), 206-211.

Harris, D. y Harris, B. (1992). Psicología del Deporte: Integración Mente y Cuerpo. Barcelona, España: Hispano Europea S.A.

Hernández, A. (2004). La natación: los estilos.

Disponible en: <http://www.i-natacion.com>



Hernández. R., Fernández. C., Baptista. P. (1998) . Metodología de la Investigación. Segunda Edición. México: Me Graw Hill.

Irruarizaga, J., Gómez, M., Criado, T., Zuazo, M. y Sastre, E. (1999) . Reducción de la ansiedad a través de entrenamiento en habilidades sociales. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2 (1) .

Izquierdo, R. (1999). Niveles de Ansiedad precompetitiva, competitiva y post-competitiva. Tesis de Grado. Maracaibo: Universidad del Zulia.

Jaramillo, H. (1970). Los deportes: orígenes, evolución y etapa olímpica. Bogotá, Colombia: Ediciones Tercer Mundo.

Jodra, P. (1999). Ansiedad en el deporte. Disponible en: <http://www.psicodeportes.com>

Jones, F. S. (1998). Collegiate females state anxiety levels following water exercise intervals. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 58(10-A), 3873.

Kirkcaldy B.D. y Shephard R.J. (1990) Therapeutic aspects of leisure and sport. Special Edited Issue, *International Journal of Sport Psychology* 21 (3): 165-184

Kroll, W. y Lewis, G. (1970) . América"s first sport psychology. *Quest*, 13 ,1-4.

Martens, R. (1971). Anxiety and motor behavior: a review. *Journal of Motor Behavior*, 2.

Mastro, J., French, R., Henschen, K. y Horvat, M. (1985). Use of the State-Trait Anxiety Inventory for visually impaired athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 61 (3), 775-778.

Maya, R., Usieto, M. , Burgaleta, R. y Aztarain, J. (1999). Ansiedad y Alto Rendimiento Deportivo. *Revista Archivos de Medicina del deporte*, 49.

Navarro, F. (1995). Hacia el dominio de la natación. Madrid, España: Gymnos.

Norbert, E. y Dunning, E. (1992). Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Madrid, España: Fondo de Cultura Económica de España, S.L.

Ramírez, R. (1991). La natación su enseñanza. Mérida, Venezuela: Consejo de publicaciones universidad de los Andes.

Rivera, E. Guillén, B. Gutiérrez, R. Enrlquez, J. Orozco, M. y Pérez, M. (2006) . El nivel de ansiedad en etapa pre-competitiva de adolescentes practicantes deportes individuales: el caso de la COMUDAJ - León. Documento presentado en el *primer congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte*, Guadalajara, México.

Rodríguez, J. (1995). Deporte y ciencia: teoría de la actividad física. Barcelona, España: INDE.

Rodríguez, R. (1980). La natación actual. Caracas, Venezuela: Ediciones Deportivas Marven.

Sánchez B.F. (1999). El Concepto de Salud, su Relación con la Actividad Física y la Educación Física Orientada hacia la Salud. *Revista Áskesis*, 6.

Sciacca, F. (1987). El problema de la educación. Barcelona, España: Luis Miracle.

Smith, R.E y Smoll, F.L. (1991) . Sport as natural laboratóry for psychological research and intervention. En Varig, K.D. et al. (Eds.), *Psychology, sports and health promotion*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Spielberger, C. D., R. L. Gorsuch & R. E. Laushene (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. California, USA: Palo Alto, Consulting Psychologists Press, Inc.

Spielberg, C.D. y Díaz, R. (1975). *IDARE: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. México, D.F: El Manual Moderno, S.A de C.V.

Valdés, H. (1998). *Personalidad y deporte*. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Tobar, D. (2004). *Vulnerability and resistance to increased levels of physical activity in college swimmers: The role of trait anxiety. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 64(8-B), 4098.*

Ulrich BD (1987) *Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: their interrelationships in young children. Quarterly, 58, 57-67.*

Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte* (L. Guíñales, Trad.). Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Zhu, P. (1993) . *Revisión of the Chinese norm of the Sports Competition Anxiety Test. Psychological Science (China),16 (2), 99-103.*

Apéndice

Apéndice A. Inventario STAI (Estado)

NOMBRE : FECHA: \_\_\_\_\_

EDAD: COMPETENCIA:

INSTRUCCIONES Algunas de las expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

1 = NO EN LO ABSOLUTO

2= UN POCO

3= BASTANTE

4= MUCHO

- |  |     |     |
|--|-----|-----|
| 1. Me siento calmado   | 1 2 | 3 4 |
| 2. Me siento seguro  | 1 2 | 3 4 |
| 3. Me siento tenso   | 1 2 | 3 4 |
| 4. Estoy contrariado   | 1 2 | 3 4 |
| 5. Estoy a gusto   | 1 2 | 3 4 |
| 6. Me siento alterado  | 1 2 | 3 4 |
| 7. Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo | 1 2 | 3 4 |
| 8. Me siento descansado  | 1 2 | 3 4 |
| 9. Me siento ansioso   | 1 2 | 3 4 |
| 10. Me siento cómodo   | 1 2 | 3 4 |
| 11. Me siento con confianza en mí mismo                        | 1 2 | 3 4 |
| 12. Me siento nervioso   | 1 2 | 3 4 |
| 13. Me siento agitado  | 1 2 | 3 4 |
| 14. Me siento "a punto de explotar"                            | 1 2 | 3 4 |
| 15. Me siento reposado   | 1 2 | 3 4 |
| 16. Me siento satisfecho                                       | 1 2 | 3 4 |
| 17. Estoy preocupado   | 1 2 | 3 4 |
| 18. Me siento muy agitado y aturdido                           | 1 2 | 3 4 |
| 19. Me siento alegre   | 1 2 | 3 4 |
| 20. Me siento bien   | 1 2 | 3 4 |

Apéndice B. Inventario STAI (Rasgo)

NOMBRE: \_\_\_\_\_ FECHA ;

EDAD: \_\_\_\_\_ COMPETENCIA: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Algunas de las expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente generalmente. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos generalmente

0 = CASI NUNCA

1= ALGUNAS VECES

2= FRECUENTEMENTE

3= CASI SIEMPRE

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 21. Me siento bien  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Me canso rápidamente  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Siento ganas de llorar .....  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Me siento descansado  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Soy una persona, tranquila, serena y sosegada                               | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Soy feliz   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Tomo las cosas muy a pecho  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Me falta confianza en mí mismo  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Me siento seguro  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Me siento melancólico   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Me siento satisfecho  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza     | 1 | 2 | 3 | 4 |