

Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento

Analysis of competitive anxiety in young water polo players according to gender and performance

*Pablo José Borges Hernández, **Francisco Manuel Argudo Iturriaga, **Roberto Ruiz Barquín, ***Encarnación Ruiz Lara

*Universidad de La Laguna (España), **Universidad Autónoma de Madrid (España), ***Universidad Católica San Antonio Murcia (España)

Resumen: El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre ansiedad competitiva en jóvenes jugadores de waterpolo y su rendimiento atendiendo al género y clasificación. La muestra estuvo formada por 268 waterpolistas infantiles (102 niñas y 166 niños) que participaron en el Campeonato de España Infantil masculino y femenino por Federaciones Autonómicas. Se ha utilizado la versión adaptada al español de la Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) para la medición de la ansiedad. Se hallan diferencias significativas al considerar la clasificación para el sexo masculino ($p < .05$); y en la variable desconcentración ($p < .01$) al analizar la muestra en función del sexo. En conclusión, el nivel de ansiedad es superior en niños, donde se aprecia como esta variable se relaciona con un mejor rendimiento deportivo en waterpolistas masculinos. Sin embargo, no es posible afirmar estadísticamente que ejerza esa misma función en el sexo femenino.

Palabras clave: ansiedad competitiva, deporte de iniciación, SAS-2, waterpolo

Abstract. The aim of this study was to analyze the relationship between competitive anxiety and performance in young water polo players according to gender and classification. The sample was composed by 368 youth water polo players (102 girls and 166 boys) who participated in the male and female Youth Spanish Championship by Autonomic Federations. The Spanish version of the Sport Anxiety Scale (SAS-2) was used for the measurement of anxiety. Significant differences were found when considering the classification in boys ($p < .05$); and in «Loss of focus» variable ($p < .01$) when analyzing the sample by gender. In conclusion, anxiety levels are higher in children, with this variable relating to better sport performance in male water polo players; however, it is not possible to statistically confirm that it plays the same role in girls.

Keywords: Competitive anxiety, youth sport, SAS-2, water polo.

Introducción

Uno de los aspectos que más preocupa a los entrenadores y a los miembros del cuerpo técnico es la competición. En ella subyacen una serie de circunstancias que pueden y deben controlar para que los objetivos deportivos marcados se puedan alcanzar (Cecchini, González, Carmona, & Contreras, 2004; Sancho, Ruiz-Juan, Flores-Allende, & García, 2017). Especialmente en deportistas jóvenes, en los que por falta de experiencia o por una inadecuada preparación psicológica para el afrontamiento de situaciones de estrés que produce la competición, pueden ver reducido su rendimiento.

La competición es un reto, un desafío para el deportista, una fuente de activación, pero a la vez puede ser el origen de alteraciones. Según Sánchez, et al. (2001) existe relación entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo. Mientras que para unos deportistas la competición es divertida y desafiante, para otros se puede convertir en una situación amenazante y aversiva, llegando incluso a provocar el abandono (Cox, 2008; Lois, & García, 2001; Smith, 1989; Weinberg & Gould, 2010). A mayor grado de inseguridad y transcendencia del resultado, mayor será la percepción de amenaza y, por lo tanto, la respuesta de ansiedad (Anshel, 1995). Es por eso que las variables como el sexo, la edad y el nivel competitivo de los deportistas pueden condicionar el grado de ansiedad experimentado en competición (Rice et al., 2019; Ruiz, Zarauz, & Flores, 2016).

Desde la Psicología Deportiva se ha prestado especial atención a la influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo (Cox, 2008; Weinberg & Gould, 2010, entre otros), destacando como en muchos estudios existen importantes deficiencias metodológicas sin suficientes garantías científicas (Núñez & García-Más, 2017).

La ansiedad ha sido definida como un estado emocional inmediato caracterizado por la aprensión y la tensión (Martens, 1977; Spielberger, 1966). El Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Anshel, Freedson, Hamill, Haywood, Horvat, & Plowman, 1991) define la ansiedad como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica. Estas nociones han evolucionado hacia modelos más complejos (Smith & Smoll, 2004, entre otros) en el que la ansiedad es entendida en base a tres componentes: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y pérdida de concentración. Posteriormente, autores como Ramis, Torregrosa, Viladrich, & Cruz (2010) se refieren a esos tres componentes como: ansiedad somática, preocupación y desconcentración.

Por estos motivos, la medida de la ansiedad en los momentos previos a la competición y su influencia en el rendimiento ha sido de gran interés en el ámbito de la Psicología Deportiva (Cervantes, Rodas, & Capdevila, 2009). De este modo, según Ramis, Viladrich, Sousa, & Jannes, (2015) tradicionalmente se ha medido la ansiedad y el estado emocional a través de dos cuestionarios basados en la teoría anterior. El Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2; Martens et al., 1990) se enfoca en la ocurrencia situacional del fenómeno y la Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2; Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006) se centra en la ansiedad por rasgos específicos del deporte, originalmente definida por

Martens (1977).

Los estados de ansiedad se dan con gran frecuencia frente a demandas objetivas del entorno, siendo un claro ejemplo de ellas cualquier competición deportiva. La ansiedad competitiva puede actuar como un elemento que bloquee o debilite el rendimiento deportivo. Se puede afirmar que la respuesta ansiógena está integrada por tres componentes, conocidos como el triple canal de respuesta: motora, fisiológica y cognitiva. Este último elemento el factor más importante asociado a la preocupación por el rendimiento (Ponseti, Sesé, & García-Más, 2016).

En este sentido, los estados de ánimo, las expectativas, el nivel de activación y la ansiedad en situaciones de competición, han sido objeto de numerosos y exhaustivos estudios desde la Psicología del Deporte (Abrahamsen, Roberts, & Pensgaard, 2006; Cheng, Hardy, & Markland, 2009; Dunn & Dunn, 2001; LeUnes, Hayward, & Davis, 1988; Woodman, & Hardy, 2003). Según Smith (1989) en la competición coinciden simultáneamente aspectos de juego o lúdicos con aspectos comparativos y evaluativos, susceptibles estos últimos de vivenciarse como aversivos y desafiantes.

Se debe prestar especial atención a estos aspectos psicológicos, nunca antes estudiados, si nos centramos en deportistas de élite en formación, de ahí que el objetivo del presente estudio sea analizar la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo, con el objetivo de analizar la relación entre ansiedad competitiva y su rendimiento atendiendo al género y clasificación.

Método

Participantes

En este estudio participaron 368 jugadores de waterpolo infantiles (102 niñas y 166 niños) que participaron en el Campeonato de España masculino y femenino para Federaciones Territoriales celebrado en Madrid en abril de 2017. Con una edad promedio de 13.15 años ($DT=.58$) en el caso de los niños y 12.79 años ($DT=.78$) en el caso de las niñas. Así como una experiencia en competición de 4.77 años ($DT=2.17$) en la categoría masculina y de 4.47 años ($DT=2.08$) en la categoría femenina.

Considerando la posición de juego, se incluye en la muestra 38 porteros (25 niños y 13 niñas), y 230 jugadores (141 niños y 89 niñas). Del mismo modo, la muestra ha sido seleccionada de forma incidental, basándose en el criterio de accesibilidad, reseñando que los porcentajes de niños y niñas se configuran como representativos de los competidores de waterpolo en las categorías seleccionadas.

Instrumentos

En este estudio se analizó la influencia de la ansiedad competitiva en jóvenes waterpolistas, medida con la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 (del original en inglés SAS-2; Smith et al., 2006) y traducido y validado al castellano por Ramis et al. (2010).

La escala cuenta con 15 ítems divididos en tres subescalas, ansiedad somática, preocupación y desconcentración, a partir de una escala Likert de 4 puntos que va de 1 (nada) a 4 (mucho). Las puntuaciones totales por subescala se obtienen a partir de la suma de las puntuacio-

nes de sus ítems y pueden ir de 5 a 20, donde una puntuación baja significaría poca probabilidad de aparición de esa forma ansiosa y una puntuación alta una tendencia a presentar esa forma ansiosa en una situación de competición.

La escala está dividida en tres subescalas siendo los niveles de fiabilidad: Ansiedad Somática $\alpha=.83$; Preocupación $\alpha=.78$; y Desconcentración $\alpha=.73$ (Ramis et al., 2010). En nuestro estudio, los valores obtenidos son, respectivamente .79, .80 y .65, obteniendo en la escala total un $\alpha=.85$.

Procedimiento

La investigación ha seguido un diseño descriptivo de poblaciones mediante encuestas con muestras probabilísticas y correlacional de carácter transversal, constituyéndose como un Estudio Instrumental siguiendo un diseño ex post facto retrospectivo (Montero & León, 2007).

Se contactó con la dirección deportiva de cada federación autonómica, solicitándose la colaboración de los entrenadores y responsables de cada una ellas para la cumplimentación del cuestionario durante la celebración del Campeonato de España de Waterpolo Infantil. Todos los deportistas que aceptaron formar parte del estudio fueron informados de las características del estudio, de la confidencialidad de los datos aportados y aceptaron contestar voluntariamente al cuestionario. La administración del mismo se desarrolló en los instantes previos al inicio del Campeonato, estando presente uno de los responsables del estudio para resolver posibles dudas. En cualquier caso, la recogida de datos se realizó sin incidencias destacables y tras la aplicación, los deportistas continuaron con su rutina habitual de competición.

Análisis estadístico

Con la intención de describir la ansiedad competitiva de cada deportista se estimó de cada variable su media y desviación estándar, así como se han realizado análisis de frecuencias y tablas de contingencia. Se analizó la normalidad de las distribuciones de las medidas de ansiedad analizadas mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para el establecimiento de posibles diferencias de ansiedad en función del objetivo del estudio, se ha subdividido la muestra en diversos grupos en función de su género (masculino y femenino) y de la clasificación obtenida en el campeonato, estableciendo cuatro niveles para esta variable: 1º-4º, 5º-8º (para ambas competiciones); 9º-12º y 13º-16º para la competición masculina y aplicando un análisis de diferencias de medias para dos muestras independientes mediante la prueba U de Mann-Whitney. Asimismo, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (\tilde{r}) para el establecimiento de relaciones entre la clasificación obtenida y los factores del cuestionario SAS-2, así como las relaciones entre las tres subescalas del SAS-2. Este estadístico se interpretó conforme a los criterios propuestos por Salkind (1999), considerando correlaciones muy bajas entre .00 y .20; bajas entre .21 y .40; moderadas entre .41 y .60; altas entre .61 y .80 y muy altas entre .81 y 1. Por otro lado, se desarrollaron análisis de fiabilidad de las subescalas del SAS-2 mediante el Coeficiente alfa de Cronbach (α) y la prueba de dos mitades. Para la realización de los análisis, se ha utilizado el paquete estadístico SPSS 22.0, estableciendo un nivel de confianza del 95% ($p<.05$).

Resultados

Atendiendo a los objetivos del estudio, y considerando la muestra global de deportistas, se obtiene las siguientes puntuaciones para el cuestionario SAS-2: en la escala Ansiedad Somática, una puntuación media de 9.75 ($DT=3.21$); en la escala de Preocupación una puntuación media de 14.23 ($DT=3.41$); en el factor Desconcentración, una puntuación media de 9.18 ($DT=2.62$). La puntuación total media que se obtiene de la escala es de 33.18 ($DT=7.29$).

De forma previa a la realización de los análisis de diferencia de medias y los análisis correlacionales, se ha aplicado la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados muestran como los factores Ansiedad Somática y Desconcentración no se distribuyen de forma normal (Ansiedad Somática, $K=1.991$, $p<.001$; Desconcentración, $K=1.591$, $p<.05$). Por ello, se procede a la aplicación de análisis no paramétricos.

La tabla 1 muestra cómo se observan diferencias significativas entre los niños y niñas en el factor Desconcentración ($p<.01$), apreciándose mayores puntuaciones en los niños. En el resto de factores y la puntuación total de la escala, no se observan diferencias significativas.

Al analizar los resultados en función de la variable clasificación controlando la variable sexo y estableciendo diferencias de clasificación considerando cuatro subgrupos: del 1º al 4º puesto, del 5º al 8º, para ambas competiciones y del 9º al 12º y del 13º al 16º para la competición masculina.

La tabla 2 muestra la inexistencia de diferencias significativas en función de la clasificación final de su equipo considerando al sexo femenino. En el caso del sexo masculino se aprecian diferencias significativas en función del puesto de clasificación obtenido en el Campeonato. Se puede observar cómo las mayores diferencias se hallan en la puntuación total de la escala ($p<.001$), donde los primeros puestos obtienen las menores puntuaciones de los cuatro grupos. También se hallan diferencias significativas en el factor Ansiedad Somática ($p<.01$), Desconcentración ($p<.01$) y Preocupación ($p<.05$), observando puntuaciones más reducidas en el grupo mejor clasificado. Los análisis post hoc realizados mediante la prueba U de Mann-Whitney, muestran un elevado número de diferencias significativas entre grupos. En el factor ansiedad somática se hallan diferencias entre el primer grupo con el segundo ($p<.001$) y tercer grupo ($p<.01$) de clasificados, no hallando diferencias entre el 1er y 4º grupo. Considerando el factor preocupación, se hallan diferencias entre el primer grupo al compararlo con el tercero ($p<.05$) y cuarto ($p<.01$), pero no se hallan diferencias al compararlo con el 2º. En el factor Desconcentración y en la puntuación total de la escala se hallan diferencias entre el primer grupo y el resto de grupos ($p<.01$).

Por otro lado, y con el objetivo de determinar en mayor medida las relaciones entre el puesto obtenido en la clasificación y las variables psicológicas consideradas, en la tabla 3 se presentan las correlaciones entre el puesto obtenido y las variables psi-

cológicas a través de la tau-b de Kendall. Apreciando la obtención de correlaciones estadísticamente significativas entre la variable clasificación y los factores preocupación, desconcentración y puntuación total de la escala ($p<.01$), si bien la magnitud de las correlaciones halladas es reducida. Asimismo, la correlación entre los factores es significativa en todos los casos ($p<.001$), mostrando valores moderados o medios entre los factores, considerando al sexo masculino.

A diferencia del grupo deportistas masculino, no se observan relaciones entre el puesto obtenido y los factores de la escala. Al igual que con los resultados correlacionales obtenidos con el grupo masculino, se observa significación estadística al correlacionar los tres factores de la escala ($p<.01$), hallando correlaciones bajas o moderadas.

Discusión

Atendiendo al objetivo del estudio, que pretende analizar la relación entre la ansiedad en jóvenes jugadores de waterpolo y el rendimiento deportivo, se observa que la escala de ansiedad utilizada presenta unos adecuados niveles de fiabilidad. Los valores obtenidos con la muestra de jóvenes waterpolistas muestran valores similares a los obtenidos a los autores originales de la escala (Ramis et al., 2010).

Si bien desde el ámbito de la Psicología del Deporte se ha prestado mucha atención a la temática relacionada con la Ansiedad Competitiva, esta importancia no se ha visto reflejada en la investigación de la ansiedad en jóvenes deportistas pertenecientes a deportes colectivos. Este dato conlleva

Tabla 1.

Valores descriptivos del cuestionario SAS-2 y análisis de la diferencia en medias en función de la variable categoría deportiva por sexo.

	Niños		Niñas		U Mann-W. test	Z	Sig.
	M	DT	M	DT			
A. Somática	9.74	3.37	9.76	2.942	8213	-.413	.680
Preocupación	14.25	3.50	14.19	3.28	8255	-.344	.731
Desconcentración	9.55	2.66	8.57	2.45	6842.500	-.2655	.008**
Total	33.54	7.60	32.58	6.75	7837	-1.022	.307

Leyenda: Siguiente p-valor con la significación estadística de la prueba realizada; ** $p<.01$

Tabla 2.

Análisis de diferencia de medias basada en la clasificación obtenida en el Campeonato.

Análisis de diferencia de medias de los cuatro cuadrantes de la escala de campeonatos											
Campeonato masculino	1° a 4° (n=54)		5° a 8° (n=39)		9° a 12° (n=52)		13° a 16° (n=21)		Chi-cuadrado	Sig.	U Mann-W test
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT			
A. Somática	8.59	3.171	11.26	3.75	9.92	3.01	9.43	2.976	15.298	.002**	1-2*** 1-3**
Preocupación	13.19	3.348	14.41	3.49	14.65	3.5	15.71	3.273	11.098	.011**	1-3* 1-4**
Desconcentración	8.50	2.337	10.13	2.84	9.94	2.74	10.19	2.272	12.302	.006**	1-2*** 1-3** 1-4**
Total	30.28	7.146	35.79	8.28	34.52	6.89	35.33	6.681	17.289	.001***	1-2*** 1-3*** 1-4**
Campeonato femenino	1° a 4° (n=50)		5° a 8° (n=50)								
	M	SD	M	SD	Sig.	U Mann-W test					
A. Somática	9.90	2.922	9.74	2.968	.876	1227.5					
Preocupación	13.96	3.175	14.48	3.358	.379	1123					
Desconcentración	8.50	2.485	8.70	2.460	.975	1245.5					
Total	32.36	5.991	32.92	7.384	.978	1246					

Leyenda: Siguiente p-valor con la significación estadística de la prueba realizada; *** $p<.001$; ** $p<.01$.

Tabla 3.

Análisis correlacional mediante el estadístico Tau-b de Kendall considerando la clasificación en el Campeonato.

Niños	Clasificación	A. Somática	Preocupación	Desconcentración	Total
Clasificación	1	.056	.167**	.149**	.149**
A. Somática		1	.274***	.406***	.642***
Preocupación			1	.334***	.607***
Desconcentración				1	.641***
Total					1
Niñas	Clasificación	A. Somática	Preocupación	Desconcentración	Total
Clasificación	1	-.028	.103	.038	.034
A. Somática		1	.341***	.355***	.674***
Preocupación			1	.244***	.633***
Desconcentración				1	.552***
Total					1

Leyenda: Siguiente p-valor con la significación estadística de la prueba realizada; *** $p<.001$; ** $p<.01$.

importantes dificultades para poder establecer comparaciones entre los resultados obtenidos en el presente estudio con otros realizados previamente.

De forma general se aprecia cómo los niños obtienen puntuaciones superiores a las de las niñas en ansiedad precompetitiva, y se hallan diferencias significativas en función de la clasificación final obtenida en la competición. Los resultados obtenidos son contrapuestos a los obtenidos en estudios similares precedentes (Abrahamsen, Roberts, & Pensgaard, 2008; Gutiérrez, Espino, Palenzuela, & Jiménez, 1997; Martens et al., 1990; Ponseti, García-Más, Cantallops, & Vidal, 2017; Rice et al., 2019), dado que en estos las mujeres deportistas obtendrían niveles más elevados de ansiedad.

Por otro lado, existen estudios previos donde no se hallan diferencias de ansiedad considerando la variable sexo (Ruiz-Juan, Zarauz, & Flores-Allende, 2016). Los resultados obtenidos podrían explicarse en función de las características de la muestra analizada, dado que la menor experiencia, el menor nivel competitivo de las deportistas femeninas y la edad media inferior obtenida al compararlas con la categoría masculina podrían condicionar los resultados obtenidos.

Una posible interpretación a la existencia de diferencias entre el grupo de waterpolistas masculino y femenino puede ser debido a las importantes diferencias madurativas y psicobiológicas que existen entre ambos sexos en la pubertad y adolescencia (Rodríguez, et al., 2019). Un mayor desarrollo madurativo en mujeres puede ir acompañado de diferentes recursos de afrontamiento de la ansiedad que en el grupo masculino (Luis-de Cos, Arribas-Galarraga, Luis-de Cos, & Arruza, 2019).

En cualquier caso, más allá de los resultados obtenidos directos obtenidos en el apartado Resultados, existen una serie de consideraciones claves que determinan algunas de las principales implicaciones prácticas del estudio:

1-A pesar de la juventud y corta edad de los deportistas evaluados, ya existen diferencias en la variable desconcentración entre chicos y chicas. Dado que no es un estudio cuasiexperimental o experimental, no se pueden establecer atribuciones de causa-efecto directas. Sin embargo, es necesario destacar cómo en estas edades comienza un desarrollo diferencial a nivel biológico y psicológico entre los chicos y chicas, pudiendo ser más marcados en este último grupo. La realización de estudios longitudinales y secuenciales (Montero y León, 2007), podrían determinar la magnitud y direccionalidad de las posibles diferencias en ambos sexos.

2-A pesar de que no se hayan realizado análisis estadísticos específicos comparando los primeros niveles de clasificación del grupo de chicos y chicas, puede observarse en la tabla 2 cómo existe un perfil de puntuación muy similar en el SAS entre los grupos de chicos y chicas que se han quedado en los primeros cuatro puestos de la clasificación. Este hecho, apoyaría al menos parcialmente, que determinadas variables psicológicas pueden ser muy similares en deportistas de ambos sexos debido a que las exigencias competitivas y de supervivencia en el ámbito del rendimiento deportivo (aunque sea en categorías inferiores) tienden a «homogenizar» las posibles diferencias entre ambos sexos.

3-Los resultados obtenidos en los análisis de diferencia

de medias y análisis correlacionales en chicos y chicas considerando la clasificación de resultados obtenida, no sólo está indicando las diferencias existentes a nivel estructural del campeonato considerado, sino que puede constituirse otra diferencia de la variable categoría deportiva por sexo.

4-Todas estas consideraciones conllevan: 4.a.) De cara a una posible intervención psicológica en deportistas de estas edades, hay que considerar los perfiles de rendimiento deportivo de los equipos con mayor resultado/rendimiento deportivo obtenido con el objetivo de disponer de un marco de referencia de habilidades psicológicas a desarrollar en sujetos con peor o bajo rendimiento. 4.b.) Hay que considerar algunas de las diferencias halladas entre la categoría de chicos y chicas a la hora de la realización de una intervención. 4.c.) Se muestra la necesidad de realizar baremos específicos de las pruebas en función de la categoría de edad deportiva y categoría por sexo (Ruiz, 2005, 2007, 2008) con el objetivo de que la intervención psicológica sea lo más efectiva posible.

En cualquier caso, como futuras líneas de investigación, se plantea ampliar la muestra a otras modalidades deportivas, así como analizar el rendimiento desde una perspectiva subjetiva, vista como el bienestar percibido por el deportista durante la ejecución de la tarea, y desde una perspectiva objetiva (clasificación final, medición de parámetros técnicos y acciones de juego, etc.), tal y como plantean Núñez & García-Más (2017), prestando especial atención a los factores específicos que intervienen en la consecución de la victoria en waterpolo que comentan García-Marín & Argudo (2017). Asimismo, se debería considerar el peso de otras variables como el peso del entrenador (Cechini et al., 2004), los días de entrenamiento del deportista (Ruiz-Juan, Zarauz, & Flores-Allende, 2016) o la participación previa en campeonatos nacionales. Asimismo, es especialmente relevante la realización de estudios longitudinales y no solo transversales donde se analicen los niveles de ansiedad a nivel evolutivo (Ruiz, 2005; Rodríguez et al., 2019) tanto en el grupo de waterpolistas infantiles hombres como mujeres. Asimismo, en estos estudios sería aconsejable realizar el análisis longitudinal considerando diferentes niveles de rendimiento, y no sólo los de mayor nivel deportivo en la categoría infantil.

Por último, y atendiendo a una de las limitaciones previas de este trabajo, tal y como indican Ramis et al. (2010), se ha tratado de observar en el presente estudio la capacidad predictiva de la ansiedad en el rendimiento deportivo atendiendo a su influencia en los momentos previos a la competición y no durante los entrenamientos como clásicamente se ha cuantificado esta variable. Desde esta perspectiva, el presente trabajo supone una aportación en el campo de estudio de la Psicología del Deporte y de las Ciencias del Deporte. De cara a la realización de futuras investigaciones se deberían tratar de aplicar programas de intervención especialmente antes de la competición, con el objetivo de reducir los posibles estados de ansiedad previos o durante el desarrollo de la propia competición. El objetivo sería poder mejorar rendimiento deportivo del deportista y su bienestar psicológico y físico. Esta importancia es aún mayor con jóvenes deportistas, donde las experiencias tempranas en competición pueden marcar de forma importante sus estilos de

afrontamiento del estrés competitivo y condicionar su interpretación y motivación hacia los propios eventos competitivos. Por otro lado, una importante línea de investigación a seguir sería el poder comparar los niveles de ansiedad de un mismo deportista cuando compite con su club a cuando compite siendo un miembro de una selección deportiva (autonómica o nacional). Por otro lado, habría que prestar más atención a si el deporte que se practica, guarda relación con la ansiedad experimentada y en cómo esta repercute en la performance deportiva (Núñez & García-Más, 2017).

Conclusiones e Implicaciones Prácticas

Finalmente se concluye que los niveles de ansiedad son superiores en niños que en niñas. Asimismo, se aprecia como esta variable se relaciona con un mejor rendimiento deportivo en waterpolistas masculinos, pero no es posible afirmar estadísticamente que ejerza esa misma influencia en el sexo femenino.

Desde un punto de vista aplicado, y de acuerdo con las consideraciones realizadas por Ponseti, Sesé, & García-Más (2016), estos resultados pueden ayudar a proporcionar pautas de trabajo a entrenadores y psicólogos deportivos de cara a mejorar la gestión de la competición y mejorar el rendimiento, disminuyendo el peso de los padres/tutores sobre la presión del jugador; centrarse principalmente en la preocupación por la competencia percibida del deportista; proporcionar soluciones técnico-tácticas; así como que el deportista interprete correctamente los signos de ansiedad: estos signos no siempre deben interpretarse como negativos, dado que pueden ser positivos al indicar que al propio deportista le da importancia al evento en el que participa. La aparición de la ansiedad puede ser un reflejo del importante grado de esfuerzo realizado durante los entrenamientos previos a la competición, y en determinados momentos, los signos de ansiedad pueden favorecer el rendimiento deportivo. Por último, el estudio de la ansiedad en jóvenes deportistas supone un elemento clave para la prevención de los niveles de estrés y ansiedad continuados temporalmente asociados a la práctica deportiva como es el burnout («estar quemado» o «agotamiento emocional») y el abandono deportivo (Cox, 2008; Weinberg & Gould, 2010).

Referencias

- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2006). An examination of the factorial structure of the Norwegian version of the sport anxiety scale. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(5), 358-363. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00511.x>
- Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievemengoals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 449-464. doi:10.1016/j.psychsport.2007.06.005.
- Anshel, M. H. (1995). Anxiety. In T. Morris & J. Summers (eds.): *Sport Psychology: Theory, applications and issues* (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley and Sons.
- Anshel, M. H., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. (1991). The dictionary of the exercise and sport sciences. *Campaign, IL: Human Kinetics*.
- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A., & 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.
- Cheng, W. K., 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2001). Relationship among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale and the Collegiate Hockey Worry Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 411-429. <https://doi.org/10.1080/104132001753226274>
- García-Marín, P., & Argudo, F. M. (2017). Water polo: technical and tactical shot indicators between winners and losers according to the final score of the game. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 334-349. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1339258>
- Gutierrez, M., Espino, O., Palenzuela, D. L., & Jiménez, A. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9(3), 499-508.
- LeUnes, A., Hayward, S. A., & Daiss, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sports. *Journal of Sport Behavior*, 11(4), 213-240.
- Lois, G., & García, E. M. (2001). *Bienestar, salud y ejercicio físico: práctica deportiva y opinión de los adolescentes*. Trabajo presentado en el XIII Congreso Nacional de Psicología del deporte y la Actividad física. Pontevedra, España.
- Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., & Arruza, J. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36(2), 231-238.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical Health y Psychology*, 7(3), 847-862.
- Núñez, A., & García-Más, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 172-177.
- Ponseti, F. J., Sesé, A., & García-Más, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Ponseti, F. J., García-Más, A., Cantallops, J., & Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31(1), 193-196.

- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27(2), 174-181.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczyński, P., Gouttebarger, V., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722-730. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rodríguez, J. P., Peñaranda-Florez, D. G., Pereira-Rodríguez, P., Pereira-Rodríguez, R., Quintero-Gómez, J. C., Marín-Herrera, L., & Cruz-León, E. H. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 6(2), 758-765.
- Ruiz-Barquín, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5(1 y 2), 29-48.
- Ruiz, R. (2007). Predicción del resultado deportivo en judokas cadetes de competición aplicando las dimensiones del cuestionario de personalidad BFQ. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 1(2), 69-88.
- Ruiz-Barquín, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 5-30.
- Ruiz-Juan, F., 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(2), 110-113.
- Salkind, N. (1999). *Métodos de investigación*. México: Prentice Hall.
- Sánchez, Á., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L., & García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*. 10(2), 197-209.
- Sancho, A. Z., Ruiz-Juan, F., Flores-Allende, G., & García, M. E. (2017). Percepción del éxito en maratonistas en función de sus hábitos de entrenamiento. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32(2), 111-114.
- Smith, R.E. (1989). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.): *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). Nueva York, NY: Hemisphere.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. En T. Morris & J.J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theories, applications, and issues* (2), (pp. 294-321) Sydney, Australia: Wiley.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479-501. DOI: 10.1123/jsep.28.4.479
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.): *Anxiety and behaviour* (pp. 3-20). New York: Academic Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte y Del Ejercicio Físico*. Madrid, Editorial Médica Panamericana.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. doi:10.1080/0264041031000101809.

