

ANSIEDAD COMPETITIVA Y ESTRÉS EN JÓVENES BALONMANISTAS

Sosa González, P. I. (1) y Oliver Coronado, J. F. (2)

- (1) Real Federación Española de Balonmano, Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Miembro de la Union of University Handball Teachers (U.U.H.T.) and E.H.F. Master Coach.
- (2) Real Federación Española de Balonmano, Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Miembro de la Union of University Handball Teachers (U.U.H.T.) Lector I.H.F.

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo conocer la ansiedad competitiva y el estrés en jóvenes jugadores españoles federados de balonmano, y analizar las posibles diferencias significativas en estas variables en función del sexo y la edad. Los resultados obtenidos muestran bajas puntuaciones medias en ambas variables, y diferencias significativas en ansiedad competitiva en función del sexo, y en estrés dependiendo de la edad. Estas diferencias deben tenerse en cuenta a la hora del entrenamiento con jóvenes jugadores de balonmano.

Palabras claves: *balonmano, ansiedad competitiva, estrés, jóvenes balonmanistas*

Introducción

La ansiedad y el estrés, dentro del estudio y evaluación de los procesos emocionales en la conducta deportiva, son probablemente los constructos que más interés han despertado entre los investigadores, por cuanto siempre se les ha dado un fuerte peso en el rendimiento final del deportista (Jaenes, 2001). Sin embargo, aún siendo la ansiedad uno de los temas más investigados y discutidos en Psicología, todavía no se ha llegado a una conclusión definitiva y completa de este fenómeno emocional tan complejo (López y Lozano, 2006).

Dosil y Caracuel (2003, p. 174) hacen referencia a que es una de las emociones que antes se aprende, y la definen como un “conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado”. Para Gould, Greenleaf y Krane (2002, p. 209) esas reacciones son “sensaciones de nerviosismo y tensión asociadas al nivel de activación del organismo”. Sin embargo, se debe puntualizar, tal y como señala Dosil (2004), que las situaciones son neutras y es la persona la que las asocia con ese tipo de pensamientos o sensaciones amenazantes, peligrosas..., desencadenándole ansiedad. Landers (1980) y Landers y Boutcher (1986), ya argumentaron que la ansiedad podía ser definida como la reacción emocional displacentera que acompaña a la activación del sistema nervioso autónomo y que es una condición emocional desadaptativa.

Uno de los autores pioneros más relevantes en el estudio de la ansiedad competitiva fue Martens. Este autor se basa en las definiciones de Spielberger sobre ansiedad-estado y ansiedad-rasgo (Spielberger, 1966) y las conceptualiza refiriéndose a una situación concreta: la competición deportiva.

En cuanto al estrés, es otra de las variables o constructos más estudiados en Psicología del Deporte. Sin embargo, tampoco en este caso existe una definición unívoca y válida para todos los autores. Así, Fletcher, Hanton y Mellaliu (2006, p. 329) lo definen como un “proceso continuo que implica las interacciones de los individuos con su entorno, valorando las

situaciones en las que se encuentran, y esforzándose por afrontar cualquier cuestión que aparezca”. La teoría del estrés y del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) define el proceso de estrés como el resultado de un desequilibrio entre las demandas y los recursos personales en la relación persona-ambiente.

Según Buceta (2004) el estrés es una reacción del organismo ante situaciones que le resultan amenazantes. Puede ser beneficioso, en pequeñas dosis, si se maneja correctamente, pero es perjudicial cuando es excesivo y no se dispone de habilidades para controlarlo. La vivencia de estrés se produce cuando el deportista percibe un desequilibrio entre las demandas que le son impuestas y sus habilidades (Baumann, 1993; Bump, 1989; Martens, 1987). Dicho desequilibrio puede ser tanto hacia lo positivo como hacia lo negativo, en ambos casos el rendimiento se verá afectado. En cualquier caso, es muy importante que en el repertorio psicológico de los deportistas haya habilidades o destrezas que le permitan manejar el estrés adecuadamente (Baumann, 1993; Eberspacher, 1995; Gould, Wilson, Tuffey y Lochbaum, 1993; Hall y Purvis, 1980; Hanin, 1980; Márquez, 2006; Nideffer, 1980; Scanlan, 1984). Además éstas le serán útiles en su vida diaria. Para utilizar técnicas apropiadas que permitan afrontar el estrés, el entrenador y los deportistas deben conocer primero las causas y efectos del estrés (Sosa, 2007; Valdés, 1996; Weinberg y Gould, 1996).

Los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en la aparición de *burnout* y abandono deportivo (Wheaton, 1997).

Objetivo

El objetivo de nuestra investigación fue conocer la ansiedad competitiva y el estrés en jugadores de balonmano españoles, de ambos sexos, de 13 a 16 años, y, analizar si existían diferencias significativas en estas variables psicológicas en función del sexo y la edad.

Método

Participantes:

La muestra de nuestro estudio estuvo formada por 642 jóvenes balonmanistas españoles de 13 a 16 años ($M=14,82$; $dt=1,01$), que participaron en el Campeonato de España de Selecciones Territoriales en sus respectivas categorías deportivas, 302 de edad infantil y 340 de edad cadete, 313 chicos y 329 chicas.

Instrumento de medida:

Como instrumento de recogida de información hemos utilizado las escalas de ansiedad situacional y estrés -aplicando pequeñas modificaciones- de la “Batería de Tests Psicológicos para Deportistas – Salamanca” (BTPD-S), de Fernández-Seara, Fernández-Navarro y Mielgo (1999). Estas escalas están compuestas por una serie de ítems o enunciados acerca de la actividad deportiva y competitiva, que deben ser contestados señalando V (verdadero) o F (falso), según el deportista crea que se acomodan o no a su forma de ser o actuar.

La escala de ansiedad situacional en el deporte, o escala de ansiedad competitiva consta de 34 ítems y la escala de estrés en el deporte, 27. Las puntuaciones para cada escala se obtienen sumando los valores asignados por las plantillas de corrección a cada una de las opciones de respuesta. Así, se obtienen dos puntuaciones diferentes que reflejan de forma directa el nivel de cada variable evaluada.

Las pequeñas modificaciones que nosotros hemos realizado al instrumento de medida después de llevar a cabo distintos tipos de análisis psicométricos preliminares y con el objetivo de mejorar

tanto sus componentes como sus propiedades, han sido tenidas en cuenta en todos los análisis de datos (Sosa, 2008).

Procedimiento:

Los deportistas participantes rellenaron voluntariamente las dos escalas de la batería, acompañado de una hoja de datos personales, deportivos y sociodemográficos, el día de su llegada a la sede del Campeonato. Estos datos, así como las respuestas de cada participante, se almacenaron y analizaron utilizando el paquete estadístico SPSS Versión 15.0.

Resultados y Discusión

En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos (Media, Desviación típica, Mínimo y Máximo) e inferenciales -utilizando pruebas *t* para dos grupos independientes-, obtenidos por la muestra completa, por sexo y por edad, en las dos escalas o variables analizadas. En ella se refleja que existen diferencias significativas en ansiedad competitiva en función del sexo, con puntuaciones más altas en las mujeres que en los hombres.

En función de la edad se han encontrado diferencias significativas en la variable estrés, donde puntúan más alto los deportistas de la edad cadete que los de la edad infantil.

Tabla 1. Resultados descriptivos e inferenciales de la muestra completa, por sexo y por edad, en las dos variables analizadas.

		N	Escalas	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo	<i>p</i>
Muestra completa		642	ansiedad competitiva	9,40	6,36	0,00	31,00	
			estrés	4,95	4,18	0,00	23,00	
Sexo	Hombre	313	ansiedad competitiva	7,85	6,21	0,00	25,00	0,000**
	Mujer	329		10,87	6,16	0,00	31,00	
	Hombre	313	estrés	4,70	4,35	0,00	23,00	0,136
	Mujer	329		5,19	4,00	0,00	23,00	
Edad	Infantil	302	ansiedad competitiva	9,26	6,31	0,00	25,00	0,611
	Cadete	340		9,52	6,41	0,00	31,00	
	Infantil	302	estrés	4,42	3,88	0,00	21,00	0,002**
	Cadete	340		5,41	4,38	0,00	23,00	

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

En la Tabla 2 se presentan las puntuaciones medias obtenidas tanto por la muestra completa, como por sexo y por edad, en las dos variables psicológicas analizadas, transformadas a una escala única de medida más habitual, de 0 (mínimo) a 10 puntos (máximo), con el objetivo de facilitar así al lector la ordenación, interpretación y comparación de los resultados de ambas variables.

Aniedad competitiva y estrés en jóvenes balonmanistas

Tabla 2. Puntuaciones medias obtenidas en una escala de 0 (mínimo) a 10 puntos (máximo) por la muestra completa, por sexo y por edad, en las dos variables psicológicas analizadas.

Escalas	Muestra completa	Por sexo		Por edad	
		Hombre	Mujer	Infantil	Cadete
	Media	Media	Media	Media	Media
ansiedad competitiva	2,76	2,34	3,20	2,72	2,80
estrés	1,83	1,74	1,92	1,64	2,00

Como se refleja en la Tabla 2, las puntuaciones medias obtenidas por la muestra completa tanto en ansiedad competitiva como en estrés son bastante bajas (2,76 y 1,83 sobre 10 puntos), al igual que en los dos grupos analizados, donde tanto en ansiedad competitiva como en estrés son las mujeres y el grupo de mayor edad –cadetes- los deportistas que más alto puntúan frente a puntuaciones más bajas en ambas variables en los hombres y en el grupo de deportistas de menor edad –infantiles-.

Las investigaciones que han examinado los efectos del sexo en la intensidad de la respuesta de la ansiedad competitiva generalmente han encontrado niveles más altos de ansiedad estado y rasgo competitiva en las mujeres que en los hombres (Jones y Cale, 1989; Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990).

Tabernero y Márquez (1993) estudiaron las diferencias de sexo en los componentes de la ansiedad competitiva, encontrando que las mujeres mostraban valores más elevados que los hombres en todas las escalas de causas de ansiedad (ansiedad cognitiva, falta de control de determinantes externos, ansiedad social y sensación de inadecuación). Estos resultados están en la línea de los obtenidos por Martens (1977), que reflejaban que las mujeres puntuaban en general más alto en ansiedad rasgo. Según Jones y Cale (1989), en los momentos previos a la competición se produce un marcado aumento de la ansiedad cognitiva y un decremento en la autoconfianza, atribuido a una incapacidad de autorregulación por la falta de experiencia. A medida que se acerca el inicio de la competición en las mujeres se produce un aumento progresivo de la ansiedad cognitiva, mientras en los hombres no se producen cambios. Sanderson (1989) apenas encontró diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la ansiedad estado previa a la competición, aunque sí observó que las mujeres mostraban un incremento más precoz en la ansiedad somática que los hombres.

Con respecto a la edad, nosotros esperábamos que a mayor edad, menores serían las puntuaciones en ansiedad competitiva y en estrés dado que tendrían más habilidades de control de la situación y de estrategias de afrontamiento, pero no ha sido así, por lo que también debemos tener en cuenta estos datos en la preparación psicológica de nuestros deportistas. Estos resultados están en la línea de los obtenidos por Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas (2007, 2009), señalando también ellos, como nosotros, la necesidad de incluir el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas con el fin de dotarles de habilidades psicológicas que les permitan afrontar adecuadamente las crecientes demandas del deporte conforme aumenta su edad y su nivel de implicación, tanto en modalidades individuales como colectivas.

En definitiva, es muy positivo comprobar los niveles tan bajos que muestran nuestros jóvenes deportistas en ansiedad competitiva y estrés. En este sentido, la mayoría de los estudios a este respecto ha encontrado que la mayor parte de los niños no sufren un estrés y ansiedad precompetitivos excesivos, aunque existe un porcentaje importante, en torno al 10%, que sí

muestra problemas de ansiedad y estrés. En estos casos o circunstancias el estrés y la ansiedad sí puede ser un problema para los atletas jóvenes.

En general, comparado con el estrés durante el entrenamiento, el estrés en la competición no es significativamente mayor, ni tampoco en relación al que los niños manifiestan en otros tipos de pruebas de rendimiento o evaluación (Weinberg y Gould, 1996). No obstante, hay que tener en cuenta que el estrés competitivo, la ansiedad y los factores relacionados con la presión por la victoria relacionados con la actuación de los entrenadores y la propia competición se convierten en el principal motivo de abandono conforme aumenta la edad, y ello es percibido de forma más clara por los jugadores conforme crecen (Cruz, 2001). Según Weinberg y Gould (1996), algunos psicólogos sugieren que, por el contrario, un entorno bien planteado y organizado no tiene por qué llevar a experimentar un estrés excesivo y además enseñará a los deportistas estrategias de afrontamiento que podrán transferir a otros aspectos de sus vidas. En este sentido, el entorno deportivo serviría de “vacuna” frente al estrés al permitirles aprender estrategias de afrontamiento eficaces en situaciones poco estresantes, que luego podrán aplicar en situaciones más complicadas o exigentes.

Conclusiones

En base a los resultados obtenidos en nuestro estudio queremos destacar los bajos resultados obtenidos en ansiedad competitiva y estrés, y que existen diferencias significativas en ansiedad competitiva en función del sexo, y en estrés en función de la edad, diferencias a tener en cuenta a la hora de trabajar con deportistas jóvenes en el contexto del entrenamiento y la competición deportiva, siendo necesario integrar el entrenamiento psicológico en la preparación deportiva integral de los deportistas. Además, está comprobado que tanto la ansiedad deportiva como el estrés están estrechamente relacionados con otras muchas variables psicológicas y juegan un relevante papel con respecto al rendimiento, la satisfacción y la adherencia a la actividad, no sólo en el mundo del deporte, sino en todos los ámbitos de la vida.

Referencias bibliográficas

- Baumann, S. (1993). *Psychologie in sport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Bump, L. (1989). *Sport psychology. Study guide*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la actividad física y del deporte* (pp. 155-186). Madrid: Síntesis.
- Eberspacher, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Barcelona: Inde.
- Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, 10, 111-131.
- Fletcher, D., Hanton, S. y Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. En S. Hanton y S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). New York: Nova Science Publishers.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en deportistas jóvenes de deportes de raqueta y pala: Tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7, 45-59.

- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en deportistas jóvenes de deportes de tenis de mesa , bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 7-22.
- Gould, D., Greenleaf, C. y Krane, V. (2002). Aurosal-anxiety and sport behavior. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Wilson, C. G., Tuffey, S. y Lochbaum, M. (1993). Stress and the young athlete: The child's perspective. *Pediatric Exercise Science*, 5.
- Hall, E. y Purvis, G. (1980). The relationship of trait anxiety and state anxiety to competitive bowling. En W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca: Movement Publication.
- Hanin, Y. L. (1980b). A study of anxiety in sports. En W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca: Movement Publication.
- Jaenes, J. C. (2001). *Emoción y conducta deportiva: Ansiedad precompetitiva en corredores de maratón*. Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Jones, G. y Cale, A. (1989). Relationships between multidimensional competitive state anxiety and motor subcomponents of performance. *Journal of Sport Sciences*, 7, 129-140.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- López, J. C. y Lozano, F. J. (2006). Activación, estrés y ansiedad. En E. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Eds.), *Psicología y deporte* (pp. 191-204). Murcia: Diego Marín Librero-Editor.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (Eds.), (1990), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens , R. S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miguel-Tobal, J. J. y Navlet, M. R. (2000). *Estimación de ansiedad en deportes colectivos e individuales*. Comunicación presentada en el II Congreso de la Federación Española de Asociaciones de Especialistas en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Madrid.
- Miguel-Tobal, J. J., Navlet, M. R. y Martín, M. A. (2001). Niveles de ansiedad en distintas modalidades deportivas. *Ansiedad y Estrés*, 7, 57-68.
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.
- Nideffer, R. M. (1980). The relationship of attention and anxiety to performance. En W. F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca: Movement Publication.
- Sanderson, F. H. (1989). Analysis of anxiety levels in sport. En D. I. Hackfort y C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sport: An international perspective*. Nueva York: Hemisphere.
- Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. En J. M. Silva y R. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 231-250). Champaign: IL: Human Kinetics.
- Sosa, P. I. (2007). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en edad escolar*. Comunicación presentada en las X Jornadas Internacionales de Balonmano 2007, Málaga: I.A.D.

- Sosa, P. I. (2008). *Características psicológicas de deportistas en edad escolar: un estudio en balonmano y judo*. Tesis Doctoral, Universidad Pablo de Olavide, Sevilla.
- Taberner, B. y Márquez, S. (1993). Diferencias de sexe y edat en els components de l'ansietat competitiva. *Apunts*, 68-73.
- Valdés, H. M. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: Inde.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wheaton, B. (1997). The nature of chronic stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 43-73). Nueva York: Plenum Press.