



La Ansiedad en el deporte

Pablo Jodra

Psicólogo de Alto Rendimiento Deportivo

Presidente de la Asociación de Psicólogos del Deporte (APSIDE)

España

paar@correo.cop.es

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 de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.

En deporte tan ansiógeno puede ser un éxito como una derrota, es decir, una situación positiva como una negativa, pues ambas provocan cambios en el sujeto que le obligan a movilizar sus procesos adaptativos y equilibradores; aunque, al igual que otras situaciones de la vida, las experiencias aversivas generan más ansiedad. 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). Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en ansiógeno; entre ellas tenemos:

- Los cambios en la situación habitual. Es frecuente en la práctica deportiva que haya cambios en las rutinas, en los planes de entrenamiento, en los materiales, en los lugares de competición; que representan en sí mismos una amenaza.
- Información insuficiente o errónea. Se producen ocasiones en las que 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.
- Sobrecarga en los canales de procesamiento, donde el deportista no puede manejar e integrar toda la información que le llega como son la responsabilidad dentro del equipo, los contratos, la repercusión social del evento deportivo.
- Importancia del evento. En general, cuanto más importante es un evento deportivo, más ansiedad provoca. La repercusión social, económica o personal, representan indicadores de la trascendencia que pueda tener el resultado de la competición.
- Incertidumbre. El resultado, nuestra actuación, la del rival, las decisiones arbitrales, las condiciones climatológicas, el público, ..., representan componentes en el



... a buena pluma ...

sistema de probabilidades hacia el control de las situaciones. En esencia, el deporte tiende a que la competitividad entre adversarios posea un grado de incertidumbre respecto del resultado.

- Inminencia del estímulo. La proximidad de la competición puede convertir esa situación en estímulo aversivo; los pensamientos negativos, la inseguridad o la tensión son manifestaciones que aumentan a medida que se acerca la competición.
- Falta de habilidad para controlar la situación. No disponer de recursos suficientes para enfrentarse a una situación de competición, suele representar un estado de ansiedad.
- Duración de la situación. Si una situación que provoca ansiedad se prolonga en el tiempo (temporada muy intensa, concentraciones, períodos cortos de recuperación), afectará al rendimiento de la persona.
- La ansiedad rasgo. Constituye un factor de personalidad que predispone a una persona a considerar la competición y la evaluación social como más o menos amenazadora. Una persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo, percibe la competición como más amenazadora, provocando más ansiedad que en otra cuyo nivel en dicho rasgo sea menor.
- Autoestima. Está relacionada con la percepción de amenaza y con los recursos disponibles para enfrentarse a la situación.

Ansiedad y rendimiento deportivo.

Un alto grado de ansiedad se ha considerado como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo, aunque sea necesario que exista en un nivel adecuado. Siguiendo los trabajos de Williams (1991), se considera que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad; este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos, entre los que estarían:

- Síntomas fisiológicos, como son la aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, sequedad en la boca.
- Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición, donde surge desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información, problemas en la toma de decisiones.
- Síntomas psicológicos en los días anteriores a la competición, donde aparecen alteraciones en el pensamiento (como poner en duda la efectividad del entrenamiento o la capacidad de los deportistas), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para el control de la tensión, preocupación, irritabilidad, distracción.



... a buena pluma ...

Esta sintomatología genera efectos negativos sobre el rendimiento deportivo, en especial sobre la capacidad de toma de decisiones, cuya influencia es determinante en una actividad donde se deben decidir alternativas de acción en breves instantes de tiempo (por ejemplo, lanzar un penalti, realizar el cambio de un jugador, modificar la estrategia de juego, etc.). Se han realizado diversos estudios para determinar aquellas respuestas fisiológicas, relacionadas con la ansiedad, que son relevantes en el rendimiento deportivo (medido en tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos); los resultados (Soriano, 1999) muestran cómo los deportistas con ansiedad-rasgo alta obtienen tiempos de reacción superiores a los sujetos con ansiedad-rasgo baja; además, los niveles de los sujetos más ansiosos en las respuestas fisiológicas son más irregulares y variables.

El síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan al rendimiento deportivo; su control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones. En muchas situaciones, en igualdad de condiciones objetivas, la percepción de una mayor o menor controlabilidad de la situación por parte del individuo puede influir en el rendimiento, lo que muestra que, para reducir la ansiedad, es importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de controlabilidad.

La situación de ansiedad competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competición como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras susceptibles de ser evaluadas y analizadas. Existen muchas fuentes específicas de ansiedad dentro del deporte; la competición en sí misma representa una situación elicitadora de ansiedad, puesto que:

- La actividad deportiva se ve sometida a múltiples evaluaciones y opiniones, y en este análisis se incluyen los ámbitos físico, técnico, táctico y psicológico.
- Existen muchos factores externos que pueden influir en la propia actividad deportiva (p.e. climatología, decisiones arbitrales, lesiones, sorteo) y que no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competición.
- El criterio de valoración de la actuación deportiva se produce, frecuentemente, en función de los resultados.
- Existe una confrontación entre rivales (dependiendo de la modalidad deportiva) donde la victoria de uno supone la derrota del otro.
- Resulta el momento decisivo donde, en un breve período de tiempo, debe exponer un trabajo de preparación en el que ha invertido muchas horas de dedicación.
- Constituyen situaciones de amenaza sobre el dominio de la actividad, que generan respuestas emocionales.

Los niveles de presión varían en los períodos antes, durante y después de una situación tensionante; la proximidad de un evento tensionante ejerce influencia sobre el individuo, siendo el contacto real con la situación lo que hace que los niveles de ansiedad disminuyan. El grado en el que la competición aumenta o disminuye la ansiedad varía según la tarea; así, los eventos que implican fuerza y resistencia física (p.e. fútbol, natación) tienen más probabilidad de disparar la ansiedad cuando se inicia la actividad que



... a buena pluma ...

las modalidades deportivas donde se requiere precisión e incertidumbre (p.e. tiro con arco, saltos de trampolín), cuya tendencia se dirige a aumentar la tensión a medida que la competición avanza.

Según Cratty (1983), para comprobar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

Evaluación de la ansiedad en el deporte.

El autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es Martens (1975). En su obra se aprecia la influencia de la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, 1966) y la Teoría de la Evaluación Social (Pettigrew, 1967). Para el autor el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona, está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación.

Los elementos del Proceso Competitivo de Martens (1977) incluyen:

- Situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de un oponente.
- Situación competitiva subjetiva.
- Motivación.
- Importancia de la situación competitiva.
- Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Encontramos una gran similitud entre el modelo teórico de Martens y la teoría del Estrés de Lazarus y Folkman (1986), en la que los factores personales (creencias, compromisos y recursos) influyen en la evaluación cognitiva y, por consiguiente, determinan las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee el individuo y que serán la base para evaluar los resultados. No obstante y como señalan estos dos autores, los factores personales no son suficientes para explicar el proceso de evaluación cognitiva, puesto que actúan de forma independiente respecto de los factores situacionales para determinar el grado de amenaza o desafío de la situación.



... a buena pluma ...

Sarason y Mandler (1952) son los autores que introducen el concepto de ansiedad de prueba o evaluación, que hace referencia a la tendencia o disposición a emitir respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a condiciones o situaciones evaluativas. Respecto de la medida de la ansiedad de prueba, el primer instrumento que se desarrolló fue el Test Anxiety Questionnaire (Sarason y Mandler, 1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones. Otros instrumentos utilizados han sido el Test Anxiety Scale (TAS) (Sarason, 1958) y el Achievement Anxiety Test (AAT) (Alpert y Haber, 1960).

Martens (1977) define la Ansiedad-Rasgo Competitiva como una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme importancia por cuanto puede influir sobre la concentración mental y el control neuromuscular, y, en consecuencia, afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operativizar el rasgo de ansiedad competitiva, construyó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens, 1977), que es uno de los instrumentos más utilizados en Psicología del Deporte.

La Ansiedad-Estado Competitiva fue definida por este autor como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo (en concreto el S.N.A. y el S.N.S.) que se produce en situaciones de competición (Martens, 1977). Por lo tanto, el estado de ansiedad tiene dos componentes: el estado cognitivo de ansiedad, o preocupación por el posible fracaso y las consecuencias aversivas derivables, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad y duda, expectativas negativas y pérdida de concentración. El otro componente es el estado somático de ansiedad, o elevación en el nivel de activación de las funciones fisiológicas (ritmo cardíaco, respiración, tensión muscular, etc.), que produce nerviosismo y tensión. Para el estudio del estado de ansiedad se construyó el Competitive State Anxiety Inventory-1 (CSAI-1) (Martens, 1977) y el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith; 1990). En este cuestionario, además de los componentes cognitivo y somático, se identifica un tercer componente en la ansiedad estado, la autoconfianza, conceptualmente similar al de autoeficacia percibida tratada como la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir resultados, y que se manifiesta por la falta de confianza en las posibilidades y en los recursos propios para afrontar situaciones. En el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

La aparición del cuestionario de ansiedad-estado ante la competición CSAI-2 ha permitido un progreso fundamental en los conocimientos acerca de la ansiedad en la competición deportiva. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza), puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se predice que los tres



componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el período previo a la competición (Martens y cols., 1990). La utilización de este instrumento de evaluación puede ayudar la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz, en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento de los deportistas (Krane y cols., 1992; Jones y cols., 1993; Jodra, 1999).

Bibliografía

- Alpert, R., y Haber, R.N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 205-215.
- Cratty, B.J. (1983). *Psychology in contemporary sport*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Jodra, P. (1999). *La técnica del biofeedback y su aplicación en las ciencias del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Jones, J.G., Swain, A., y Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences*, 11, 525-532.
- Krane, V., Williams, J., y Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationship among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior*, 15, 203-217.
- Lazarus, R.S., y Folkman, L. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper y Row.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Pettigrew, T.F. (1967). Social evaluation theory: Convergences and application. En D. Levine (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska.
- Sarason, I.G. (1958). Effects on verbal learning of anxiety, reassurance, and meaningfulness of material. *Journal of Experimental Psychology*, 56, 472-477.
- Sarason, S.B., y Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 810-817.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Straub, W.F. (1978). *An analysis of athlete behavior*. New York: Movement Publications.
- Williams, S. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.