



## ÁREA DE INVESTIGACIÓN

### CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

#### COMPONENTES TEÓRICOS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD DEL ATLETA DE ALTO RENDIMIENTO ANTES Y DURANTE LA COMPETENCIA DEPORTIVA

**MSc. José Rafael Marín Ovalles**

Doctorante en Ecología del Desarrollo Humano (joseelegua28@gmail.com)

#### Resumen

El presente artículo tiene como propósito analizar los componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva en su categoría U-18. La actividad deportiva juega un papel importante en la formación y consolidación armónica de la personalidad del ser humano que se va a traducir en beneficio tanto individual como colectivo, que le permitirá actuar con eficiencia en la sociedad, donde se adquieren importantes experiencias, cinéticas, sociales y cognoscitivas que irá aplicando y relacionando en las diferentes etapas de su vida. El estudio se fundamentó con la Teoría de la Terapia Cognitiva propuesta por Beck y Ellis (1967 y 1976). La terapia cognitiva es un tipo de psicoterapia que se basa en un modelo de los trastornos psicológicos que defiende que la organización de la experiencia de las personas en términos de significado afecta a sus sentimientos y a su conducta. En cuanto a la metodología empleada, se apoyó en la investigación documental bajo un nivel descriptivo, empleando el método deductivo y la técnica del resumen analítico. Luego de haber interpretado los referentes teóricos se analizó la relación de ansiedad antes y durante la etapa competitiva se aprecian relaciones significativas con autoconfianza, pero se observan diferencias en algunas relaciones, en la competencia deportiva en su categoría U-18, las estrategias para afrontar los impactos sobre la ansiedad precompetitiva son calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental, mientras que en otras disciplinas solo posee efectos estadísticamente significativos la estrategia de conductas de riesgo.

**Palabras clave:** Componentes teóricos, estados de ansiedad, atleta alto rendimiento, competencia deportiva.





## THEORETICAL COMPONENTS OF THE STATES OF ANXIETY OF THE HIGH-PERFORMANCE ATHLETE BEFORE AND DURING SPORTS COMPETITION

### *Abstract*

The purpose of this article is to analyze the theoretical components of the anxiety states of the high-performance athlete before and during the sports competition in their U-18 category. Sports activity plays an important role in the formation and harmonious consolidation of the personality of the human being that will translate into both individual and collective benefit, which will allow them to act efficiently in society, where important kinetic, social experiences are acquired. and cognitive skills that you will apply and relate to at different stages of your life. The study was based on the Theory of Cognitive Therapy proposed by Beck and Ellis (1967 and 1976). Cognitive therapy is a type of psychotherapy that is based on a model of psychological disorders that argues that the organization of people's experience in terms of meaning affects their feelings and behavior. Regarding the methodology used, it was supported by documentary research at a descriptive level, using the deductive method and the analytical summary technique. After having interpreted the theoretical referents, the anxiety relationship was analyzed before and during the competitive stage, significant relationships with self-confidence are appreciated, but differences are observed in some relationships, in the sports competition in its U-18 category, the strategies to face the impacts on precompetitive anxiety are emotional calm, cognitive restructuring and mental withdrawal, while in other disciplines only the risk behavior strategy has statistically significant effects.

**Keywords:** Theoretical components, anxiety states, high performance athlete, sports competition.





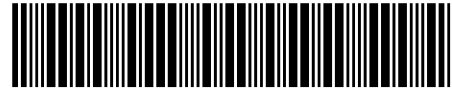
## Introducción

El deporte es un fenómeno social que contribuye al desarrollo personal, al promover el bienestar físico, psicológico y social, lo que conduce a una mejor calidad de vida. Sus diversas contribuciones han sido destacadas en la literatura, que tratan lo referente a la salud física, mental como agentes reductores de estrés y promueven la salud en general. Sin embargo, así como el ejercicio incide en el estado mental, existe una fuerte evidencia de la influencia de factores psicológicos (como la ansiedad, nerviosismo, estrés entre otros) en el rendimiento deportivo competitivo.

En tal sentido, el deporte competitivo según “se caracteriza como una variedad de actividad física, basada en un trabajo planificado y cuidadoso, formado como un proceso continuo y de largo plazo, basado en objetivos” (Salcedo, 2017: 21). Estas características no solo implican un fuerte compromiso conductual y psicológico con el desempeño, sino que generan intensos sentimientos cuando aumenta la exigencia deportiva, que a su vez están fuertemente influenciados por variables tales como: incertidumbre en el resultado, audiencia, expectativas de las personas importantes y motivación. Aunque todas estas variables juegan un papel fundamental en el desempeño y rendimiento de los deportistas, la ansiedad es una de las variables psicológicas más analizadas durante las diferentes actividades físicas, antes, durante y después del evento deportivo.

Ahora bien, la ansiedad pre-competitiva, es un tipo de ansiedad de estado, que se refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión, y nerviosismo ante situaciones de competencia, la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas. Desde una aproximación multidimensional, la ansiedad pre-competitiva se compone de tres elementos: “ansiedad somática; ansiedad cognitiva; y autoconfianza” (Navarro, 2017: 67).

La ansiedad somática, hace referencia al aumento de los indicadores fisiológicos, tales como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca, malestares estomacales y la sudoración; la ansiedad cognitiva refiere a la evaluación negativa que realiza el sujeto sobre su rendimiento y resultados (pensamientos de



inseguridad, pérdida total de concentración o disminución de la misma); y, la autoconfianza, refiere al grado de convicción del deportista de poder lograr lo que se propone, la cual opera como un regulador de la ansiedad.

Es por ello, que aunque el manejo y control de la ansiedad previa a la competencia depende de una variedad de factores (confianza, optimismo, relaciones interpersonales), a menudo se muestra que, ante niveles altos de ansiedad, se implementan estrategias de afrontamiento para reducir la ansiedad y el nerviosismo como alternativa para la restauración del equilibrio psicológico. Por lo tanto, se plantea que: “Las estrategias de afrontamiento refieren a los esfuerzos cognitivos y conductuales que se ponen en marcha para manejar las demandas, externas y/o internas, que son evaluadas como mayores a los recursos del individuo” (Navarro, 2017: 77). Es decir, son un conjunto de respuestas que elabora el individuo ante diversas situaciones estresantes.

Con su componente multivariante, se distinguen dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: orientadas a objetivos, que pretende cambiar aspectos de la situación a través de la planificación y el análisis lógico; y personas emocionales, donde se utilizan verbos para regular las emociones, a través del autocontrol y la búsqueda de apoyo. El uso correcto de estrategias de afrontamiento en las competencias ayuda a gestionar las emociones negativas, organizar la recepción de la información, planificar las respuestas según los recursos disponibles y tomar las acciones adecuadas, que permitan gestionar positivamente la ansiedad a través de la resolución de conflictos. Por otro lado, cuando el uso de estas estrategias es inadecuado y/o insuficiente, los sentimientos negativos a largo plazo se traducirán en insatisfacción con el deporte, bajo rendimiento o incluso abandono del ejercicio. Es por eso que el uso de estrategias de afrontamiento efectivas permite a los atletas mejorar tanto su rendimiento deportivo como su confianza y su capacidad para manejar sus emociones.

La relación entre la ansiedad previa a la competición y las estrategias de afrontamiento ha sido ampliamente investigada en muchos deportes, tanto de forma individual. Sin embargo, la responsabilidad social, la confianza y el apoyo pueden





diferir entre los dos tipos de práctica, con la posibilidad de que la ansiedad previa a la competencia y las estrategias de afrontamiento relacionadas se consideren diferentes entre los dos.

En tal sentido, y debido a la escasez de investigaciones sobre el tema en el contexto nacional, es necesario analizar los diferentes estudios realizados a nivel internacional sobre la ansiedad precompetitiva e interpretar las diferentes estrategias de afrontamiento, donde se puede inferir que no se observan efectos de ninguna de las estrategias de afrontamiento sobre ansiedad cognitiva y ansiedad somática, no obstante, se observan que algunas estrategias de afrontamiento poseen efectos diferenciales sobre la autoconfianza. De allí, se hace necesario abordar este tema y comenzar a realizar estudios en Venezuela con dicha población que den cuenta de aquellas variables que posibilitan o dificultan la adquisición de logros deportivos para los atletas, así como un mejor desempeño en sus competiciones.

En este orden de ideas, es pertinente destacar la relevancia de emprender el estudio desde las siguientes dimensiones: Ontológica, concibe los fenómenos sociales como representaciones, conforme a lo cual no existe una realidad determinada, única, sino una realidad compartida, histórica, construida, dinámica, divergente y múltiple, la cual es recreada por el individuo y la sociedad. Así mismo, en la actividad deportiva representa una doctrina que estudia los caracteres fundamentales del ser, los caracteres que todo ser tiene y no puede dejar de tener.

En cuanto a la dimensión epistemológica, en este sentido se comparte el postulado de que todas las actuaciones humanas deben sustentarse en un marco interpretativo para comprender el contexto situacional y el significado que los individuos atribuyen a sus acciones, acontecimientos, funciones que desempeñan en las actividades deportivas practicadas. Por lo que este estudio, por sus características y por ubicarse en el contexto de las ciencias sociales, tiene sustento en el paradigma educacional-crítico. Con respecto a la dimensión axiológica, se refiere a los valores, los cuales se construyen y se reconstruyen socialmente y son compartidos por todos los actores en su quehacer deportivo.





En lo referente a la dimensión teleológica, se profundiza en algunas dimensiones internas sujeto-objeto de estudio, significado, función y contexto. El conocimiento se construye a partir de conceptos, presunciones, esquemas que le dan sentido a la práctica deportiva, este puede modificarse con base a nuevas experiencias, es decir, se pretende reflexionar para comprender e interpretar una realidad deportiva en el ámbito social y personal. Con respecto, a la dimensión metodológica, está condicionada por el paradigma del investigador así mismo los fundamentos filosóficos de un estudio denotan la postura del mismo, reflejando el modo de ver, abordar y concebir la realidad estudiada, es por ello que se abordó a través del paradigma fenomenológico bajo la investigación cualitativo empleando el método hermenéutico.

Ahora bien, ya que la actividad deportiva juega un papel importante en la formación y consolidación armónica de la personalidad del ser humano lo que se traduce en beneficio tanto individual como colectivo, que le permitió actuar con eficiencia en la sociedad, y posibilita la adquisición de importantes experiencias, cinéticas, sociales y cognoscitivas se aplicarían en las diferentes etapas de su vida. Así mismo, la investigación plantea que las actividades deportivas van a permitir no sólo la formación psicofísica del individuo, sino también el desarrollo de los valores materiales y espirituales creados por el hombre en el transcurso del tiempo.

Por lo tanto, el estudio contribuye a minimizar algunos problemas colectivos e individuales que se traducen en sedentarismo, contaminación ambiental, angustia, tiempo libre mal administrado, proliferación de enfermedades cardiovasculares y otros. Por consiguiente, la actividad deportiva contribuye con la educación integral del individuo por medio de la actividad física planificada, donde se propone el desarrollo físico, emocional y mental del individuo para lograr ciudadanos aptos, el ejercicio de la democracia, el fomento de la cultura y el desarrollo de espíritu de solidaridad humana; abordando los aspectos emocionales que se desencadenan luego de participar en la actividad deportiva.

Así mismo, sería interesante identificar las características de ansiedad en atletas de alto rendimiento para establecer relaciones en cuanto a la manifestación







ansiosa y las estrategias de afrontamiento que se generen, a la vez que se diferencian ambas variables en cada deportista. Tener esta claridad podría posibilitar en un futuro la creación de planes encaminados a la educación de los atletas (tanto en su iniciación, como en el deporte de alto rendimiento) en cuanto a dichas estrategias que, de manera individual, puedan ser usadas y tener un mejor desempeño. Luego de haber plasmado, los fundamentos del artículo resulta interesante plantear la siguiente interrogante: ¿Cómo se podría abordar los elementos teóricos que estudian los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva?

Luego de haber realizado un recorrido teórico sobre el tema, surge la inquietud del investigador por abordar el presente estudio dirigido a analizar los componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva en su categoría U-18.

### **Metodología**

La metodología es un procedimiento general para lograr de una manera precisa el objetivo de la investigación. De ahí, que la metodología en la investigación presenta los métodos y técnicas para realizar la investigación. Por lo tanto, en el presente estudio se describió el tipo, nivel, los procedimientos, el método y técnica del estudio. Con respecto al tipo de investigación, el mismo fue un estudio documental, el cual es definido como “un procedimiento científico y sistemático de indagación, organización, interpretación y presentación de datos e información alrededor de indeterminado tema, basado en una estrategia de análisis de documentos” (Tamayo, 2016:95). De igual forma, se enmarcó en un nivel descriptivo siendo ésta considerada como aquellos que “consisten en caracterizar un fenómeno o situación concreta indicando sus rasgos más peculiares o diferenciadores” (Arias, 2016:22). Cabe señalar que a través del mismo permitió describir los componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva.

Ahora bien, en cuanto a los procedimientos, consistió en cuatro fases, las cuales permitieron el logro del objetivo propuesto y los cuales se especifican a continuación:





Fase I. Búsqueda de información: entendida esta como la reunión de datos para el logro de un determinado objetivo, su importancia es tal que una vez analizado y procesado los datos, constituyen materia prima para la elaboración de las conclusiones.

Fase II. Revisión de fuentes: se empleó el uso de las técnicas de análisis externo, se elaboró una lista de cotejo, en el cual se obtuvo la información referente al autor, contenido de la obra, presentación de la obra y otros aspectos.

Fase III. Registro de información: Se registró con una técnica llamada sistema folder que permitió organizar y conservar los datos e informaciones de interés. Según “es una técnica que permite registrar la información en hojas sueltas que luego se van agregando en una carpeta rotulada en orden alfabético en función del plan de trabajo” (Finol y Navas, 2016:21). Esta técnica se llevó a cabo con la ayuda de un instrumento; hoja de registro, donde se vació la información recabada de la referencia consultada, utilizando una hoja por cada fuente documental.

Fase IV. Análisis e interpretación de la información: recaba con la interioridad, mediante el análisis de contenido. El análisis fue considerado tradicionalmente como la distinción y separación de las partes de un todo, hasta llegar a conocer sus principios. Al respecto, señala que “el análisis constituye una operación lógica fundamental, que consiste en la identificación, examen y explicación de cada uno de los elementos integrantes de una determinada estructura” (Finol y Navas, 2016:62).

Por otra parte, con respecto al método y técnica para el tratamiento de la información, plantea “el método es el modelo de trabajo o secuencia lógica que orienta la investigación científica” (Sabino, 2016:35). Por tanto el método que se utilizó en esta investigación corresponde al método deductivo, el cual va de lo general a lo particular. La técnica que se empleó en la investigación fue el resumen analítico; el cual tiene como meta principal desarrollar la capacidad de análisis. El propósito de esta técnica, es descubrir la infraestructura del texto para precisar los elementos claves de su trama, que viene a constituir su esqueleto básico, con esta técnica se persigue analizar la coherencia interna de los postuladores del texto que se está manejando.







## Análisis y resultados

### Concepto de ansiedad

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y desconfianza, relacionadas con la activación del organismo. Es por ello, que la ansiedad tiene un componente de pensamiento, (por ejemplo, la preocupación) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. En tal sentido, el autor plantea que:

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 stress. (Pacheco, 2017: 37)

De allí, que la ansiedad también es considerada como un estado temporal, que se produce generalmente por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión y estrés que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente. En cuanto a las competencias deportivas, la persona con un rasgo de ansiedad elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de un estado de ansiedad más elevada que la persona con nivel bajo de rasgo de ansiedad. Esta situación va a depender de cómo un individuo interpreta o afronta las circunstancias competitivas particulares, influenciadas por las experiencias anteriores y la capacidad de afrontar y manejar el estrés.

### Manifestaciones de ansiedad ante la competencia deportiva

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que suele ocurrir durante las 24 horas antes de una competencia. La ansiedad precompetitiva resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia). Ahora bien, se





puede señalar que: “La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante” (Weinberg y Gould, 1996: 45). El autor plantea que existen cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

- 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 con las expectativas.
- Ausencia de control: sentirse gafe, mala suerte.
- Culpabilidad: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas, entre otros.

Al interpretar, lo expresado por el autor, se puede acotar que existen una serie de factores que son atribuibles a la ansiedad antes de iniciar la competencia y que el atleta manifiesta una serie de situaciones específicas que contribuyen a la transformación del estímulo en un estado ansioso; entre ellos: cambios en la situación habitual, información insuficiente o incorrecta, sobrecarga en los canales de procesamiento, la significación de los hechos, estímulos que aún no se han producido, incapacidad para controlar la situación, autoestima, entre otros.

### **El estrés**

El estrés es probablemente el riesgo psicosocial primero y más global de todos porque actúa como respuesta general ante los factores psicosociales de riesgo; surge como una respuesta física o mental a una causa externa. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo. De allí, se puede definir el estrés como:

Un patrón de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y de comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos de las competencias deportivas y el medio ambiente donde se realizan. Es un estado que se caracteriza por altos niveles de excitación y de respuesta y la frecuente sensación de no poder afrontarlos. (Shirom, 2015: 207)

De allí, que el autor plantea que el estrés como riesgo psicosocial no consiste en las respuestas propias de las situaciones de tensión, que es una respuesta de





alerta del organismo, ni tampoco en el conjunto de ellas, sino que es un estado de agotamiento del organismo que dificulta de forma importante las respuestas funcionales y adaptativas del organismo y la persona. Como tal, produce un deterioro global e importante en el rendimiento del atleta ya que el estrés puede debilitar el sistema inmunológico y aumenta el riesgo de sufrir distintas enfermedades, desde simples resfriados hasta enfermedades más graves

### **Teoría de la Terapia Cognitiva, Beck y Ellis (1967 y 1976)**

La terapia cognitiva es considerada como una forma de terapia psicológica que parte del estudio y la evaluación de los pensamientos que afectan de forma negativa a la calidad de vida de las personas, facilitando herramientas y estrategias que potencien la habilidad para procesar la información percibida sobre uno mismo y el entorno que le rodea de una forma más flexible y positiva. Cuando las personas padecen angustia, a menudo no pueden reconocer que sus pensamientos son incorrectos, por lo que la terapia cognitiva ayuda a identificar estos pensamientos, evaluarlos, y conseguir formas más adecuadas de interpretar lo que se percibe, logrando con ello modificar las emociones y sentimientos negativos que generalmente afectan a la conducta. La terapia cognitiva es un tipo de terapia psicológica, que surge de los enfoques teóricos basados en la relación entre procesos cognitivos y el origen de ciertas patologías psicológicas y sus repercusiones emocionales. Según los autores:

Está relacionada a nivel teórico con la psicología cognitiva, que se ocupa del estudio de los procesos y estructuras mentales. Defiende también el método científico de investigación de resultados del tratamiento y un modelo de terapia basado en la colaboración del paciente con su terapeuta que tiene como fin la comprobación de los significados personales y subjetivos con la realidad, y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas. (Beck y Ellis, 1976: 89).

Este modelo parte de la existencia de una estrecha relación entre el ambiente, la cognición, el afecto, la conducta y la biología. Destaca el papel de los procesos de pensamiento como factores que intervienen en los trastornos psicológicos. Los componentes cognitivos (pensamientos, imágenes, creencias). Se consideran





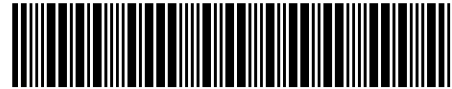
esenciales para entender el funcionamiento normal y trastornado de los humanos. Los otros componentes señalados interactúan con el cognitivo a través de las estructuras de significados.

Por consiguiente, cabe señalar que con el término significado, los psicólogos cognitivos se refieren al sentido de los acontecimientos de la vida para una persona. De allí, que el significado, es la cuestión central en las terapias cognitivas. Los significados hacen que las personas relacionen sus estados de ánimos, pensamientos y conductas. Estos significados dan sentido a la propia vida actual, los recuerdos, lo que se espera del futuro y como se consideran las personas a sí mismas. (Beck y Ellis, 1976:53), define a la terapia cognitiva como: "Es un sistema de psicoterapia basado en una teoría de la psicopatología que mantiene que la percepción y la estructura de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta". El autor, se refiere al manejo y control de las emociones donde se aborden aspectos para manejar la ansiedad.

En tal sentido, cabe precisar que esta teoría es importante en la investigación sobre los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva en su categoría U-18, por cuanto se puede considerar que la acción humana se predice atendiendo a factores psicológicos diferenciados entre características afectivas (estados de ánimo y emociones) y cognitivas (creencias y expectativas). Por lo tanto, se abordó para estudiar el estado de ánimo de los atletas antes, durante y después de una competencia deportiva. Así mismo, esta teoría de terapia cognitiva contiene un tipo de refuerzo que tiene una influencia también considerable, ya que están basadas en la consecución de unos objetivos previamente acordados, a través de unas determinadas técnicas en las que se da una participación activa entre terapeuta y paciente desde sus distintos roles formando un equipo.

Es por ello, que cuando los sujetos conocen las tareas a realizar, conocen la meta o el objetivo a conseguir, conocen los refuerzos existentes, su cadencia o sistema, los resultados de sus acciones y el nivel que están consiguiendo tienden a reforzar y consolidar una determinada conducta. Finalmente, los autores hacen





énfasis en el manejo o control de las emociones para poder trabajar sobre los procesos ansiosos.

### **Discusión**

Luego de haber empleado el método hermenéutico dialéctico que se basa en la comprensión, explicación y la interpretación de hallazgos, se logró plasmar una simbiosis entre la comprensión y la explicación de los componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento que permitió abordar la comprensión del marco teórico y contextual, donde se realizó un diagnóstico y el estudio tendencial que alcanzó su mayor significado en la comprensión que va transitando a la explicación, desde una conciencia del sujeto esencialmente histórico-causal. Por lo tanto, se presenta el escenario de las situaciones que pueden afectar mental y físicamente a los deportistas, antes y durante una competencia.

En tal sentido, cuando los atletas de alto rendimiento no reciben un apoyo psicológico, su salud mental puede verse afectada y pueden experimentar estrés y ansiedad durante la competencia, pero esto puede ocurrir antes, durante y después de su participación en competencias de alto rendimiento. Existen muchos eventos que pueden ocasionar situaciones de estrés en los deportistas, es una mezcla de lo físico y psicológico, es necesario, conocer este aspecto para poder abordarla y controlarla. Cuanto el atleta está en una competencia final, se encuentra en una situación intensa que puede generar un estado de ansiedad alto, y puede sentir síntomas físicos como sudoración, y esto es solo que el cuerpo lo produce automáticamente.

Ahora bien, los humanos no tienen un control voluntario sobre el sistema nervioso autónomo, que controla todas las funciones corporales que ocurren todo el tiempo sin que se percate de sus acciones. El problema para un deportista en una situación estresante es que las cosas se salen de control, se vuelven frenéticas y en vez de ser automáticas y silenciosas, esta parte del sistema nervioso que empieza a generar sentimientos que no nos gustan, situaciones que se han aprendido como estresantes.

Es por ello, que la percepción mental de la ansiedad es lo que perturba, pero un estado de ansiedad es más que eso, es también un estado grave de incomodidad





física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos. Para entender realmente la ansiedad, es necesario entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y física.

### Conclusiones

La investigación tuvo como propósito analizar los componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva en su categoría U-18. Luego de haber interpretado los referentes teóricos se pudo determinar que al analizar la relación de ansiedad antes y durante la etapa competitiva se aprecian relaciones significativas con autoconfianza, pero se observan diferencias en algunas relaciones, ya que, en la competencia deportiva en su categoría U-18, las estrategias para afrontar los impactos sobre la ansiedad precompetitiva son calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental, mientras que en otras disciplinas solo posee efectos estadísticamente significativos la estrategia de conductas de riesgo. Así mismo, los siguientes efectos pueden ser causados en los atletas antes y durante la competencia:

- La ansiedad puede ser provocada por un evento estresante para el deportista.
- Las personas a menudo se sienten ansiosas en situaciones estresantes.
- La adrenalina produce sentimientos de ansiedad. A pesar que la adrenalina es una sustancia natural, la respuesta de la adrenalina se aprende. Así el cuerpo puede aprender a producir menos adrenalina.
- La ansiedad tiene un lado mental y un lado físico, lo que crea un círculo vicioso.
- La ansiedad es el resultado de síntomas físicos, y comprender cómo aparecen estos síntomas te facilitará superarlos.
- Casi todos los síntomas son causados por demasiada adrenalina en la sangre.
- La tensión muscular suele ser la causa física del malestar.

### Referencias bibliográficas

Arias, F. (2016) El Proyecto de Investigación. Caracas: Episteme.







- Beck y Ellis, A. (1976). Teoría de la Terapia Cognitiva. Editorial Mc Graw Hill.
- Finol y Navas (2016) Metodología de la Investigación. Caracas: Ediciones Autor
- Navarro, M. (2017). Comportamiento motor: Bases psicológicas del movimiento humano. Granada: Universidad de Granada.
- Pacheco, G. (2017). Evaluación y predicción de la ansiedad ante la competición deportiva. Revista de Investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y del deporte. Núm. 15-16 Año VI. p. 55-68
- Sabino (2016) El Conocimiento Científico. Caracas: Editorial Panapo.
- Salcedo, J. (2017). Psicología del deporte. Madrid: Síntesis.
- Shirom, C. (2015). El entrenamiento psicológico del deportista. Barcelona: editorial De Vecchi.
- Tamayo (2016) El proceso de la investigación científica. México: Grupo Noriega Editores.
- Weinberg, R.S. Y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel Psicología.

### Semblanza del Autor

#### José Rafael Marín Ovalles

C.I.N° 9.998.706

Doctorante en Ecología del Desarrollo Humano Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez Núcleo Palo Verde (UNESR), Magister en Gerencia de Recursos Humanos Universidad Nacional Experimental de la Fuerzas Armada (UNEFA), Especialista en Planificación y Evaluación de la Educación Universidad Santa María (USM), Licenciado en Administración Mención Recursos Materiales y Financieros Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez (UNESR), Colegio de Licenciado en Administración Distrito Capital ( LAC:01-46099), Profesor a Tiempo Convencional de la Universidad Nacional Experimental de la Fuerza Armada Núcleo Vargas (UNEFA), Profesor de la Universidad Nacional Experimental de la Seguridad (CEFO) La Guaira, Dirección General de Administración y Finanzas, Dirección de Finanzas Ordenación de Pago de la Gobernación del estado la Guaira.



Correo: [joseeleggua28@gmail.com](mailto:joseeleggua28@gmail.com)

