

## LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN GIMNASTAS DE INICIACIÓN DEL EQUIPO TITANES

### THE ANXIETY LEVELS IN TITAN TEAM INITIATION GYMNASTS

Merchán Osorio Rony David <sup>1</sup>

Flórez Flórez. Jairo <sup>2</sup>

Caro Cely William Fernando <sup>3</sup>

Torres Camacho Yesica Marcela <sup>4</sup>

Docente investigador Fundación Universitaria Juan De Castellanos. <sup>1, 2, 3</sup>

Estudiante Fundación Universitaria Juan De Castellanos <sup>4</sup>

Email: [rdmerchan@jdc.edu.co](mailto:rdmerchan@jdc.edu.co) <sup>1</sup>

#### RESUMEN

El siguiente trabajo de investigación tiene como principal objetivo caracterizar los niveles de ansiedad de los gimnastas del equipo titanes, antes de la competencia para conocer los rasgos más importantes que poseen estos deportistas objeto de estudio y además poder compararlos con los de otras investigaciones como: las de JOSE FERNANDO VALDEZ, Yago Ramis, Miquel Torregrosa, Carme Viladrich y Jaume Cruz que determinaron la ansiedad competitiva en los deportes de iniciación y la relación entre los diferentes tipos de ansiedad, este trabajo se está realizando en la ciudad de Duitama con un equipo de gimnasia y porrismo conformado por 24 deportistas con edades comprendidas entre los 11 y 16 años de edad en los dos géneros, además en este estudio de corte cuantitativo con un alcance descriptivo con un tipo de diseño no experimental que se desarrolló en una primera fase. El valor de este tipo de trabajos se centra en la necesidad de conocer la influencia que tienen los factores psicológicos en el crecimiento de los deportistas y en el rendimiento deportivo.

**Palabras claves:** ansiedad precompetitiva, gimnasia, porrismo.

#### ABSTRACT

The main objective of the following research work is to characterize the levels of anxiety of the gymnasts of the Titans team, before the competition to know the most important features of these athletes under study and also to compare them with those of other investigations such as: by de JOSE FERNANDO VALDEZ, Yago Ramis, Miquel Torregrosa, Carme Viladrich y Jaume Cruz that determined the competitive anxiety in the initiation sports and the relationship between the different types of anxiety, this work is being done in the city of Duitama with a gymnastics and cheerleading team made up of 24 athletes with ages between 11 and 16 years of age in both genders, in addition to this quantitative study with a descriptive scope with a non-experimental type design that is in the first phase. The value of this type of work is focused on the need to know the influence of psychological factors on the growth of athletes and sports performance.

**Keywords:** Precompetitive anxiety, gymnastics, cheerleading.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad uno de los deportes crecientes en popularidad y con participación internacional es el porrismo el cual es regulado por la federación internacional de cheerleading (FEDECOLCHEER) y visto, este deporte con gran afluencia a nivel nacional e internacional.

El objetivo de esta investigación es realizar una caracterización de la ansiedad en los porristas del equipo titanes de la ciudad de Duitama en pre competencia.

Este deporte creciente en popularidad posee programas de entrenamiento de orden psicológico y el entrenamiento mental es una demostración evidente del papel crucial que juegan los factores psicológicos en la ejecución deportiva.

El porrismo es una disciplina deportiva de extrema complejidad, la FEDECOLCHEER es el ente rector del porrismo a nivel nacional quienes desarrollan e implementan programas que facilitan la práctica de la gimnasia en el territorio nacional.

Este proyecto de investigación tiene una gran importancia en el país ya que productos de esta índole están siendo realizados por las características del deporte.

El aprendizaje de este deporte comienza en una edad cada vez más temprana, esto unido a la gran variedad de elementos que posee este deporte.

La psicología del deporte ha estado especialmente interesada en comprender las relaciones entre los componentes de la ansiedad, desde una aproximación multidimensional y el rendimiento (Martens et al. 1990).

Durante los entrenamientos de gimnasia, ítem del porrismo, se enfoca en alto grado en la técnica y los movimientos perfectos, pero no la autoconfianza ni el nivel de ansiedad que los deportistas presenten por dichos elementos que en su mayoría son de dificultad, este tipo de proyectos pretende trabajar simultáneamente lo físico con lo psicológico.

El equipo titanes no cuenta con un programa específico ni entrenadores especialistas en el trabajo de estas variables, luego de un diagnóstico consiente se determinó que el equipo tenía los siguientes problemas: Falta de autoconfianza, ausencia de control emocional, ansiedad somática y ansiedad competitiva que afecta el rendimiento deportivo de los deportistas en la competencia.

Los factores tanto somáticos como los cognitivos de la ansiedad se direccionan bajo un patrón bien definido entre los elementos emocionales cognitivos y conductuales, estudios actuales manifiestan que las respuestas de interpretación de los síntomas de ansiedad pre competitiva son consecuencia de unos niveles mínimos de los mismos posiblemente combinados con los altos niveles de autoconfianza según autores como: (Lundqvist, 2010; O' Brien, 2005)

Respecto a las expectativas de éxito o fracaso estas diferencias pueden suponer un factor importante en la determinación de la ansiedad competitiva.

El triunfo o la derrota presuponen diferencias significativas que determinan la relación con la ansiedad competitiva.

La aparición del cuestionario de ansiedad estado ante la competición (CSAI – 2) (Martens y Cols 1990) ha permitido un progreso fundamental acerca de la ansiedad en la competición deportiva. Dicho cuestionario identifica tres componentes de la ansiedad estado que son la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, la relativa independencia de dichos componentes puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes es de importancia para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada deportista.

En esta población conformada por 24 deportistas del equipo titanes se tomó una muestra representativa de 16 niñas y 8 niños deportistas donde se realizaron los test durante los entrenamientos regulares para que ellos conozcan

la prueba y al aproximarse una competencia de alto nivel se realizó la correspondiente toma de datos para la respectiva caracterización de los niveles de ansiedad.

Al realizar un análisis entre intensidad versus síntomas percibidos de ansiedad en los sujetos participantes de esta investigación se puede establecer el nivel competitivo y esto correlacionarlo con otros estudios que se refieren al comportamiento de la ansiedad y el modelo psicológico pre competitivo.

Algunos autores como Martens certifican que los deportistas que practican esta disciplina del porrismo de alto nivel poseen altos niveles de autoconfianza que los practicantes de esta disciplina de niveles inferiores y que la percepción de dichos sistemas optimiza su rendimiento en competencia.

Este estudio enmarca la tipología de esta disciplina deportiva caracterizando y realizando la adecuación y la programación del entrenamiento deportivo e incluso que tipo de factores psicológicos son los más importantes en la competencia.

## **MÉTODO**

El presente trabajo de investigación es de corte descriptivo con un enfoque cuantitativo y una muestra no probabilística, inicialmente surge la inquietud de parte nuestra para conocer el nivel de ansiedad de los niños practicantes de porrismo, debido a que en varios entrenamientos presentaban ansiedad durante estas sesiones de entrenamiento.

Luego se realizó la aplicación del instrumento para determinar el estado inicial de los deportistas mediante el Test SCAI-2, el cual nos proporcionaría los datos primarios de evaluación, posteriormente se hizo el análisis de los datos recolectados y así saber realmente el nivel de ansiedad de los practicantes de porrismo, y con base en esto se realizó una pruebas piloto para

comprobar la validez y confiabilidad del instrumento aplicado y a la vez que los gimnastas conocieran la prueba y entendiera las definiciones de los conceptos de la encuesta realizada.

Luego se evaluaron los resultados para discriminar los márgenes de error y realizarle modificaciones al manual de instrucciones y al manual de puntuación, pasadas dos semanas de la prueba piloto se procedió a realizar la prueba formal con la totalidad de los participantes y en el ambiente adecuado para la aplicación de la misma

La muestra corresponde a 24 niños y niñas con las edades correspondientes entre 11 a 16 años de edad en nivel competitivo 2-3 del equipo titanes de Duitama.

Esta muestra se tomó a través del método no probabilístico, por conveniencia por las siguientes características:

- Facilidad de aplicación del programa
- Se mantiene un mejor control del grupo
- Economía de los investigadores

## **Instrumento**

### **Protocolo**

El primer paso para el desarrollo de este proyecto fue escoger al equipo titanes de la ciudad de Duitama quien tiene gran reconocimiento a nivel regional, nacional e internacional, teniendo deportistas en todos los niveles desde el 1 hasta el nivel 6 y participante en competencias nacionales e internacionales siendo la ultima el mundial en donde quedaran ocupando el quinto puesto y teniendo deportistas representando a Colombia y ganando ORO siendo Colombia el campeón del mundial en abril de 2019

Por esta razón, por su población y su ubicación se escogió a esta club como objeto de estudio para realizar esta encuesta, seguido de eso se escogieron los deportistas ya que se necesita especificar un rango de edad, se tomó en cuenta una fecha en la cual se iba a tomar estos datos puesto que era importante que fuera antes de una competencia importante y se explicó a los entrenadores lo que se quería realizar para tener el aval de ellos y poder continuar con este proceso.

Se inició con el diligenciamiento Del consentimiento y asentimientos informados, luego se explicó la forma de diligenciamiento de la encuesta y posteriormente la aplicación de la prueba.

## PROCEDIMIENTO

Se realizaron las siguientes etapas.

1. Escoger los deportistas a evaluar.
2. Definir el lugar en donde se iba a desarrollar este test.
3. Finalmente aplicar el test.}

### Test

A continuación se presenta la versión colombiana del cuestionario de 18 ítems *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) de Martens et al, (1990), con el propósito de establecer la influencia e intensidad de la ansiedad pre competitiva en gimnastas de iniciación. También la validación y traducción al castellano hecha por Cervelló et al. (2002) y adaptada a Colombia en Medellín.

## RESULTADOS

La estadística utilizada en esta investigación fue: análisis descriptivos, estudios de consistencia, diferencias entre medias, distribución de la normalidad con comprobación de las medidas de

normalidad bajo el estadístico Shapiro-Wilk, se utilizó también en este estudio un análisis entre promedios y diferencias entre valores bajo la herramienta estadística de T-STUDENT y la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas.

La prueba estadística de alpha crowbach se utilizó para los niveles de significación todo esto con el programa y paquete estadístico SPSS v.16.

Para la conversión de puntuaciones brutas en percentiles, se tendrá en cuenta que de 1 a 15 y de 85 a 100, son considerados significativos.

Calificación: Se suman los resultados de cada factor de manera independiente y esta puntuación bruta se convierte en centiles en la tabla percentilar. Los factores son reconocibles porque las preguntas que los componen están juntas y tienen o no negrilla.

En el primer cuadro de diálogo que aparece, podemos ver el resultado de Alfa. A mayor valor de Alfa, mayor fiabilidad. El mayor valor teórico de Alfa es 1, y en general 0.80 se considera un

valor aceptable. En el caso de nuestro ejemplo el resultado es el siguiente:

**Tabla 1: confiabilidad de la prueba**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,745		,741	18

**Tabla 2: confiabilidad nivel temor**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,626		,632	4

**Tabla 3: confiabilidad nivel tranquilidad**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,707		,705	3

**Tabla 4: confiabilidad nivel temor**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,626		,632	4

**Tabla 5: confiabilidad nivel preocupación**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,250		,256	3

**Tabla 6: confiabilidad nivel evitación**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,625		,631	3

**Tabla 7: confiabilidad nivel somatización**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,493		,502	3

**Tabla 8: confiabilidad nivel ira y tristeza**

Alfa de Cronbach	de	Alfa de Cronbach, basada en elementos estandarizados	N de elementos
,020		,022	2

**DISCUSION**

La ansiedad estado hace referencia y se caracteriza por ser un estado emocional implantado o inmediato con síntomas de tensión y aprehensión, de manera tal que las personas que practican una disciplina deportiva de elite con

niveles muy altos de ansiedad tienen repercusiones negativas en su rendimiento deportivo al parecer esto según autores como: (Van Ingen Schenau; De Koning, Bakker, y De Groot, 1996). Otros estudios hacen referencia a los diferentes niveles de competencia en deportistas con diferentes niveles de ansiedad de manera tal que a menor valor en la sintomatología de ansiedad mayor sería la autoconfianza y que la percepción de estos agentes sintomáticos son actores importantes en la actuación competitiva, (Lundqvist, et al., 2010).

En el presente estudio se encontró que los 6 factores evaluados bajo una estadística descriptiva con una metodología cuantitativa de tipo no experimental la fiabilidad de la y las características más importantes encontradas en los deportistas practicantes de porrismo es en el factor 1 denominado temor tiene un coeficiente de relación alpha de crumbach de 0,626 en relación a la estandarizada de 0,632 con una tendencia alta, en el factor 2 denominado tranquilidad encontramos el mayor y más alto nivel de fiabilidad de la prueba con valores de 0,707 en la prueba de coeficiente de relación alpha de crumbach y comparada con la prueba estandarizada en otros estudios de valores de 0,705 con alto grado de confiabilidad, el factor más bajo resultante fue el factor 6 denominado ira y tristeza con valores negativos de -0,20 y comparado al del estudio de Juan Antonio León de -0.22. los demás valores obtenidos en las mismas pruebas de fiabilidad del instrumento en factores tales como preocupación, evitación y somatización se conservaron bajo la normalidad comparada con estudios posteriores permitiendo inferir que la prueba,

El rendimiento de los deportistas de elite como lo afirmarían estudios (O'Brien, et al., 2005), Explican que existe una relación lineal negativa entre intensidad negativa y nivel del rendimiento

también la dirección que emite la percepción entre síntomas y predictores de rendimiento versus intensidades en porcentajes de hasta un 42 % frente a una variabilidad del 22% en sus rendimientos. Todo esto depende con factores tales como edad de los deportistas, tiempo de entrenamiento, nivel de experiencia e incluso el sexo o género del deportista.

En los estudios de Juan Antonio León se determinó que: los mejores equipos de la competición presentaban un nivel moderado y bajo versus una percepción de los síntomas moderada y alta, en cambio en competiciones autonómicas o individuales mostraban intensidades moderadas y percepciones bajas con coeficientes de variación heterogéneos que oscilaban entre el 31,3 y el 61,8%.

El grupo evaluado en esta investigación presento un nivel moderado y una percepción alta en los síntomas esto en cuanto la interpretación de la intensidad en la ansiedad somática percibida.

Por otro lado la tranquilidad se manifiesta de manera curvilínea esto en los valores entre el rendimiento y nivel sintomático de ansiedad, Así también se presenta la disposición psicológica para el rendimiento debido a la interpretación positiva de los síntomas tal como lo muestran los resultados.

A continuación, se analiza los índices de fiabilidad obtenidos para los 2 estudios comparados del CSAI-2.

Índices de Consistencia interna de los modelos

Ansiedad Cognitiva: CSAI-2 original 0,91

Autoconfianza: CSAI-2 original 0,93

Ansiedad Somática: CSAI-2 original 0,90

Ansiedad Cognitiva: CSAI-2 original 0,87

Autoconfianza: CSAI-2 original 0,93

Ansiedad Somática: CSAI-2 original 0,90

Ansiedad Cognitiva: CSAI-2 original 0,741

Autoconfianza: CSAI-2 original 0,707

Ansiedad Somática: CSAI-2 original 0,493

Alpha crombach obtenido: 0,745

Alpha crombach estandarizado: 0,74.

## CONCLUSIONES

La conclusión más importante es la clasificación de la disciplina con el tipo de factores psicológicos intervinientes en la competencia.

Los niveles de ansiedad dependen de los factores que determinan el rendimiento deportivo.

La importancia de los psicólogos deportivos en los procesos de formación.

El factor más determinante de ansiedad fue la somatización en el equipo titanes ante una competencia importancia y el factor de menor influencia fue el factor de ira y tristeza.

## BIBLIOGRAFIA

Ramis, Yago, & Torregrosa, Miquel, & Viladrich, Carme, & Cruz, Jaume (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4),10004-10009.[fecha de Consulta 8 de Julio de 2020]. ISSN: 0214-9915. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=727/72715515070>

León-Prados, Juan Antonio, Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*)

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and

validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (pp. 127-140). En R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.),

Ramis, Y., Torregrosa, M, Viladrich, C. y Cruz, J. (2012) Universidad Autónoma de Barcelona Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación

Ramis, Y., Torregrosa, M, Viladrich, C. y Cruz, J. (En prensa). El apoyo a la autonomía de entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación de deportistas de iniciación.

Lundqvist, C.; (2010). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. ([Epub ahead of print]).

O'Brien, M. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of goal attainment expectation and competition goal generation. *J Sci Med Sport*, 8(4), 423-432.

Cervelló E., Santos R., Jiménez R., Nerea A. & García T (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de Tenis. *Revista de motricidad*, 9, p. 141-161.

Van Ingen Schenau, G. J. (1996). Performance-influencing factors in homogeneous groups of top athletes: a cross-sectional study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1305-1310.