

Título del trabajo (mayúsculas)	"IMPACTO DEL RESULTADO POST-PARTIDO EN LA ANSIEDAD COGNITIVA, ANSIEDAD SOMÁTICA Y LA AUTOCONFIANZA EN JÓVENES JUGADORAS DE FÚTBOL"
Autores	<ul style="list-style-type: none"> - Rubén Arroyo del Bosque - Susana Irazusta Adarraga, - Oscar González Rodríguez - Olatz Bastarrica Varela
Centro de trabajo	GRUPO DE INVESTIGACIÓN GIU 03/11
Persona que realizará la exposición	Rubén Arroyo del Bosque

CORRESPONDENCIA (deberá ser NECESARIAMENTE cubierto)

Persona responsable	Rubén Arroyo del Bosque
Dirección postal	Calle Sevilla, Nº 9 , Bajo Izquierda
Código Postal	05005
Localidad y provincia	Ávila (Ávila)
Tfno. Contacto y email	Tfno: 686 241 109 Email: rubnarroyodelbosque@gmail.com

RESUMEN COMUNICACIÓN/PÓSTER

TEXTO (Máximo 300 palabras o 20 líneas).

El presente estudio analiza el impacto que tiene el resultado post-partido en la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza en jóvenes jugadoras de fútbol. Una muestra de 45 jóvenes futbolistas mujeres completaron la traducción realizada por Capdevila (1997) al castellano de la versión en inglés del *Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte* (CSAI-2) (Martens et al., 1990), cuestionario que evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Los resultados muestran que el resultado afecta claramente a la autoconfianza de las jugadoras. Cuando el resultado es de derrota las puntuaciones de la Autoconfianza disminuyen significativamente. Por su parte las dos dimensiones de la ansiedad (cognitiva y somática) se mantienen estables independientemente del resultado del partido.

Palabras clave (3-5 palabras): Mujer, Resultado, Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza.

**"IMPACTO DEL RESULTADO POST-PARTIDO EN LA ANSIEDAD COGNITIVA,
ANSIEDAD SOMÁTICA Y LA AUTOCONFIANZA EN JÓVENES JUGADORAS DE
FÚTBOL"**

INTRODUCCIÓN

El deporte y especialmente el fútbol es uno de los aspectos característicos de nuestra civilización. Es uno de los fenómenos que forma parte de la cotidianidad del ciudadano de nuestro tiempo, le guste o no, se topa con él diariamente, ya sea en la radio, la televisión, en los periódicos o las conversaciones de otros, como dice Joan Riera, "...el deporte se ha convertido en un rico y apasionante aspecto de nuestra sociedad digno de ser estudiado desde perspectivas educativas, económicas, sociológicas, políticas, biológicas y psicológicas". Riera 1991, p.22.

A pesar de que algunos puedan desconocer la raíz de lucha histórica que reivindica la práctica femenina del fútbol, todos y todas contemplamos una relativa incorporación de las mujeres al universo masculino por excelencia: el fútbol. Y digo relativa, porque a la vez pregunto (más allá de la valiosísima posición luchada/ganada), ¿cuál es realmente la posición de las mujeres en el fútbol?

El fútbol femenino demanda cada vez más, unas altas exigencias tanto de rendimiento como de resultados a las futbolistas, debido a aspectos tales como "el auge" de este deporte entre las jóvenes, que se ha visto reflejado en el aumento de fichas federativas y el apoyo que va recibiendo de los distintos clubes. Siendo por tanto, uno de los objetivos de la Psicología Deportiva contribuir con su trabajo a aumentar el rendimiento de las futbolistas y apoyar para lograr los objetivos de resultado propuestos para el equipo, sin olvidar el bienestar (con todo lo que ello conlleva) de las jugadoras.

Existe una gran certeza sobre la relación existente entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo. Proporcionado numerosas evidencias anecdóticas de que las competiciones

se ganan mediante la consecución de un «estado mental correcto» o se pierden como consecuencia del derrumbe ante las presiones de la competición. La relación entre el rendimiento y las puntuaciones en medidas psicológicas antes y después de la competición, especialmente el estado de ánimo y la ansiedad competitiva, han sido el foco de un esfuerzo investigador extensivo y continuado en la Psicología del Deporte (LeUnes, Hayward, y Davis, 1988).

Las emociones y sensaciones corporales en situaciones estresantes han sido objeto de estudio desde hace décadas para estimar la disposición psicológica de los y las deportistas y su rendimiento deportivo (Jones, Hanton y Swain, 1994; Jones, 1995 Jones y Hanton, 1996; Jones y Swain, 1992; Jones; Swain, y Hardy, 1993; Kais y Raudsepp, 2005; Mellalieu; Neil, y Hanton, 2006; Swain y Jones, 1993).

La ansiedad estado competitiva se define como una situación emocional inmediata caracterizada por sentimientos de aprensión y tensión, asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición (Martens, 1977).

La consideración multidimensional de la ansiedad competitiva ha sido ampliamente usada para explicar el rendimiento deportivo (Jones y Swain, 1992; Jones, et al., 1993; Jones, et al., 1994; Mellalieu; Hanton, y O'Brien, 2004).

La perspectiva cognitivo - afectiva del estudio de la ansiedad defiende que no podemos hablar del constructo ansiedad como una manifestación unidimensional, sino que debemos considerar la ansiedad como un constructo multidimensional, en el que se deben distinguir tanto aspectos somáticos como cognitivos (Davidson y Schwartz, 1976; Liebert y Morris, 1967; Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990).

Así hablamos de varios componentes de la ansiedad como son la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, y hoy en día sabemos que ambas afectan al rendimiento deportivo de forma diferente (Krane, Joyce y Rafeld, 1994; Martens, Vealey y Burton, 1990).

El componente mental, denominado ansiedad cognitiva, en una situación deportiva comprende las expectativas y cogniciones negativas de éxito sobre uno mismo ante una situación, y su autoevaluación que puede originar cuatro tipos de consecuencias mentales negativas: a) preocupaciones y otros pensamientos negativos, b) imágenes desastrosas y otros problemas de autoevaluación imaginada, c) problemas de concentración y de mantener el foco de atención, d) problemas de control del cuerpo. Por otro lado, la ansiedad somática, el componente físico de la ansiedad, refleja percepciones sobre los elementos psicológicos y afectivos de la reacción de la ansiedad que desarrolla directamente el proceso automático arousal. Ésta se manifiesta en el sujeto con respuestas tales como un aumento de la frecuencia cardiaca, en la frecuencia respiratoria, cosquilleos en el estómago, manos sudorosas, sequedad en la boca y tensión en los músculos (Burton, 1998).

La premisa básica de una conceptualización multidimensional de la ansiedad estado es el hecho de que sus componentes son independientes porque tienen diferentes antecedentes, características temporales y consecuencias en la ejecución, en particular, influyen de forma distinta en el comportamiento (Davidson y Schwartz, 1976; Gould, Petlichkoff, y Weinberg, 1984; Jones, 1995; Liebert y Morris, 1967; Martens, et al., 1990). Así, unas personas pueden responder primariamente con una respuesta de estrés consistente en un incremento de la ansiedad cognitiva y otras pueden tener como fuente estresora la ansiedad somática. De hecho, el mismo sujeto puede responder de forma diferente, según cual sea la situación.

El nivel emocional óptimo no se produce siempre ni en un mismo nivel, ni con todos los deportistas ni tan siquiera con el mismo deportista en cada caso, sino que podría encontrarse en una

franja o zona óptima individual (Hanin, 1995). Los aspectos somáticos y cognitivos de la ansiedad siguen un modelo interaccionista entre aspectos emocionales, cognitivos y conductuales (Terry, 1995; Robazza, Bortoli y Nougier, 1998; Robazza et al, 2000; Totterdell, 1999; Cox, 2002), y las medidas registradas acerca de ella puede ser insuficiente o ambigua si no se contempla la manera en que se contempla la competición (Cerin, 2003), es decir, se deben distinguir tanto aspectos cognitivos como somáticos que influirán en el rendimiento deportivo de modo diferente (Burton, 1988; Krane, Joyce, y Rafeld, 1994; Martens, et al., 1990): de forma específica predice una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento, y con menor fuerza, una relación de U-invertida entre ansiedad somática y rendimiento.

Una tercera variable contemplada por la Teoría Multidimensional de la Ansiedad y considerada factor influyente en el rendimiento deportivo es la autoconfianza, la cual se define en el ámbito deportivo como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito (Vealey, 1986). Para diversos autores la confianza que los deportistas poseen en sí mismos tiene un efecto beneficioso sobre el rendimiento manifestado (Bejek y Hagtvet, 1996; Jones, Swain, y Hardy, 1993) y es considerada mejor predictor de la ejecución de la tarea que el propio grado de activación o ansiedad (Craft, et al. (2003); Woodman y Hardy (2003); Bandura, 1977; Weiss, Wiese, y Klint, 1989).

El cuestionario CSAI -2 por su consideración de la activación como variable multidimensional, evalúa simultáneamente activación somática y cognitiva. Así mismo consigue valorar el carácter positivo o negativo de dicha activación mediante la evaluación del nivel de autoconfianza que acompaña a ambas, por lo que la autoconfianza consigue valorar el carácter positivo (niveles de Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza aumentan proporcionalmente) o negativo (Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza no aumentan proporcionalmente o en distintas direcciones)

de dicha activación). Lo que indica que los deportistas dependen muchísimo de la interpretación que hagan sobre sus pensamientos.

Estudios realizados con golfistas (Chamberlain y Hale, 2007) y nadadores (Burton, 1988) mostraban en consonancia con la MAT, que el nivel de ansiedad cognitiva parece tener una relación lineal negativa, la ansiedad somática una relación de “U” invertida y la autoconfianza una relación positiva con el rendimiento. Sin embargo, otras investigaciones no concuerdan totalmente con la misma al encontrar una relación moderada y positiva entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento en jugadores de baloncesto y voleibol, y no hallando relación alguna respecto a la ansiedad somática y autoconfianza (Raudsepp y Kais, 2002; Kais y Raudsepp, 2004). En este mismo sentido, en un estudio realizado con jugadores de baloncesto de nivel universitario se establecía una relación lineal positiva entre la ansiedad somática y el rendimiento, mostrando tanto la ansiedad cognitiva como la autoconfianza una relación curvilínea (U-invertida) con el mismo (Swain y Jones, 1996).

En cuanto a la intensidad y la dirección de la ansiedad y la autoconfianza en razón del género, Perry y Williams (1998) encontraron en una muestra de tenistas que hombres y mujeres no difieren en intensidad de la ansiedad y la autoconfianza, pero los hombres dicen que interpretan la ansiedad de manera más favorable.

Mckelvie y Huband (1980) estudian la relación entre ansiedad rasgo competitiva y locus de control en grupos de deportistas y no deportistas. Los autores no encuentran relaciones significativas en ninguno de los grupos. Furst y Tenenbaum (1984,1986), estudiaron la relación entre ansiedad estado competitiva y ejecución deportiva. Los resultados indicaron que los deportistas de un equipo, tenían un nivel menor en componentes como preocupación, emocionabilidad y ansiedad que los deportistas individuales. Los autores encontraron que la ansiedad mostraba una relación de U invertida con el rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto.

Davids y Sanderson (1988) analizan la ansiedad de jugadores de fútbol sala en situaciones diferentes: partido amistoso, partido de liga y partido de eliminatoria.

Navarro Guzmán, Amar y González Ferreras (1995) estudian la ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de un equipo de fútbol de tercera división, mediante la grabación de los partidos, previa administración del CSAI-2. Consideran que un estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en la y el deportista y síntomas psicológicos días previos a la competición.

Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002) analizan desde la perspectiva social-cognitiva de las metas de logro como la orientación disposicional de los sujetos y la percepción del clima motivacional en los entrenamientos se relacionan con los diferentes componentes de la ansiedad estado precompetitiva (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) en tenistas de alto nivel.

León-Prados, Fuentes García y Calvo Lluch (2011) describen las diferencias en los niveles de ansiedad y sus interpretaciones en gimnastas de diferente edad, género y niveles competitivos ante una competición importante y analizan las diferencias ante competiciones de diferente importancia en las gimnastas de bajo nivel.

Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez (2012) estudian el estado precompetitivo en triatletas en una competición, estudiando la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza.

Como se puede apreciar la mayoría de los estudios o investigaciones analizan la ansiedad desde una perspectiva previa a la competición en deportistas carácter profesional, y en mayor número de los casos de sexo masculino. Dada así la ausencia de trabajos que analizan la ansiedad post competición, como la escasez de estudios centrados en el fútbol femenino, la presente investigación pretende analizar el efecto o impacto que tiene el resultado, ya sea de ganar o de

perder, en la Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y en la Autoconfianza en jóvenes jugadoras de fútbol.

METODO

Diseño

Se trata de un estudio descriptivo, ex-post facto, en el que se toma como variable dependiente el Estado de Ansiedad (Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática) y la Autoconfianza, y como factor el resultado post-partido.

Participantes

La muestra de este estudio está compuesta por 45 jóvenes mujeres futbolistas de entre 14 y 25 años (nacidos entre los años 1989 y 2000) con una media de edad de 17,66 y una desviación típica 2,21, todas ellas pertenecientes a la categoría regional femenina correspondiente a la liga o competición de la Federación Alavesa de Fútbol.

Instrumento

El instrumento que se ha empleado en esta investigación para la evaluación de los estados de ansiedad es la traducción al castellano realizada por Capdevila (1997) de la versión en inglés del *Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte* (CSAI-2) (Martens et al., 1990), revisada posteriormente y empleada por otros investigadores (Arruza, Telletxea, Azurza, et al., 2001; Telletxea, 2008) en estudios de investigación y tesis doctorales. Dichas investigaciones han obtenido índices de fiabilidad de .78 para la *Ansiedad Cognitiva*, .77 para la *Ansiedad Somática* y .86 para la *Autoconfianza*, con diferentes muestras de deportistas de alto rendimiento (judocas, piragüistas, ciclistas, etc...). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores:

- **Ansiedad Cognitiva:** conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención. (Dosil, 2004). (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, y 25)
- **Ansiedad Somática:** percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca, etc.).(Dosil 2004). (2,5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26)
- **Autoconfianza:** “Es la convicción que una persona tiene para llevar a cabo las habilidades necesarias, tanto físicas como mentales, para ejecutar con éxito una tarea.” (E. Cáceres de los Fayos Ruiz,A. Olmedilla, P. Jara, 2006). (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, y 27)

Los y las jóvenes futbolistas responden a cada uno de los ítems partiendo de la consigna general: “Antes de la competición.....”. Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert de 4 categorías dónde 1 corresponde a *Nada* y 4 corresponde a *Mucho*. Salvo en los Items: 17-Mi corazón va acelerado, 20-Siento un vacío en mi estómago, 23-Tengo un sudor frío en las manos, 26-Mi cuerpo esta rígido, todo ellos pertenecientes la dimensión ansiedad somática, en los que la puntuación se invierte, por ejemplo (1 = 4; 2 = 3; 3 = 2; 4 = 1).

Para el análisis de los datos, a parte de tomar la cada de una las variables del Estado de Ansiedad, también se han empleado la variable resultado obtenido en el partido o competición (Ganar-Perder).

Procedimiento

Los datos fueron recogidos entre los meses de Octubre y Mayo de 2011-2012. La administración del cuestionario CSAI-2 tuvo lugar aproximadamente unos 10-20 minutos después de cada partido durante estos meses de la temporada.

La aplicación del instrumento se realizó en los vestuarios, en grupo y en presencia del investigador, con una duración aproximada de 10-20 minutos después de cada partido de la temporada, durante los cuales no hubo incidentes en ninguna de las veces que fue aplicada la escala. Se realizó una sesión previa donde se explicó qué era lo que se pretendía medir y cómo se debían rellenar los cuestionarios. Se resolvieron todas las dudas que tenían los y las deportistas de los equipos.

Las futbolistas firmaron una hoja de consentimiento para participar en la investigación, así como para asegurar la seguridad de la confidencialidad de los datos obtenidos en la investigación a nivel individual y anónimo. Como es normal, también se pidió permiso al coordinador de los clubes, a los entrenadores de los equipos para poder aplicar la escala después de los partidos, así como a los padres, madres y tutores de aquellas deportistas menores de edad.

Registro informático de los datos

Una vez administrados los instrumentos de evaluación a toda la muestra, se pasaron todos los datos, sujeto por sujeto, a las hojas de respuesta en papel (ver cuestionario en anexos) de cada uno de los instrumentos.

Posteriormente, se creó una hoja de cálculo para el registro de los datos, ítem por ítem y variable por variable, desde la hoja de respuesta de papel al ordenador, que permitiese un tratamiento informático y análisis estadístico posterior. Dicha hoja de cálculo se elaboró ordenando correctamente los datos y variables, para su futura exportación al programa estadístico SPSS y análisis definitivo y completo de los mismos.

Una vez registrados los datos en el programa versión 19.0, se procedió a su codificación y categorización. La descripción de los análisis estadísticos realizados, son motivo del siguiente apartado.

Análisis Estadísticos

Los datos se analizaron a través del paquete estadístico SPSS 19.0 para Windows, presentando valores descriptivos, se establecen pruebas de comparación de medias mediante la prueba T de Student para muestras independientes entre las diferentes dimensiones del estado de ansiedad en función del resultado obtenido. El nivel de significación para todos los análisis se fijó en $p < .05$.

Resultados

En la tabla 1 se muestran los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las escalas del CSAI-2 en las mujeres después de los partidos en función del resultado ganar y perder. Como se puede apreciar, los valores de las desviaciones típicas son elevados, lo que muestra la existencia de la dispersión en las respuestas de los equipos, lo que se debe tener en cuenta al valorar las respuestas grupales medias para cada una de las escalas. Los resultados reflejan que solo existen diferencias significativas en los equipos en la escala Autoconfianza después de los partidos jugados.

Tabla 1: Comparación de medias para muestras independientes del Estado de ansiedad en mujeres.

Escalas del CSAI-2	GANAR			PERDER			Diferencia de Medias	t (gl)	p
	n	X	DT	n	X	DT			
Ansiedad cognitiva	45	50,2	10,2	75	51,2	8,7	,550	-,59	.550
Autoconfianza	45	45,7	10,2	75	41,4	10,5	4,28	2,1	.031
Ansiedad somática	45	55,8	4,1	75	56,0	3,9	-,208	-,277	.782

En la figura 1 podemos apreciar la diferencia de los perfiles de estado de ansiedad después de los partidos jugados por las mujeres según el resultado de ganar y perder. Reflejándose así, perfiles de estados de ansiedad opuestos según el resultado obtenido por estas en los partidos jugados. De este modo y en lo que respecta a la dimensión Ansiedad Cognitiva la puntuación Post-Perder Mujeres (\bar{X} post perder mujeres= 51,2; DT post perder mujeres= 8,7) es un poco mayor con respecto a la puntuación obtenida en la valoración Post-Ganar Mujeres (\bar{X} post ganar mujeres=

50,2; DT post ganar mujeres= 10,2) no reflejando diferencias estadísticamente significativas (t (grados de libertad)= -.59, $p < 0.05$).

En referencia a la dimensión Ansiedad Somática cabe comentar que la puntuación Post-Perder Mujeres (\bar{X} post perder mujeres = 56,0; DT post perder mujeres= 3,9) es ligeramente más alto a la puntuación obtenida en la valoración Post-Ganar Mujeres (\bar{X} post ganar mujeres= 55,8; DT post ganar mujeres= 4,1) no siendo estas diferencias estadísticamente significativas (t (grados de libertad)= 2.1, $p < 0.05$).

La dimensión Autoconfianza muestra que la puntuación Post-Ganar Mujeres (\bar{X} post ganar mujeres= 45,7; DT post ganar mujeres= 10,2) es más alta que la puntuación obtenida en la valoración Post-Perder Mujeres (\bar{X} post perder mujeres= 41,4; DT post ganar mujeres= 10,5) siendo estas diferencias estadísticamente significativas (t (grados de libertad)= 1.2, $p < 0.05$).

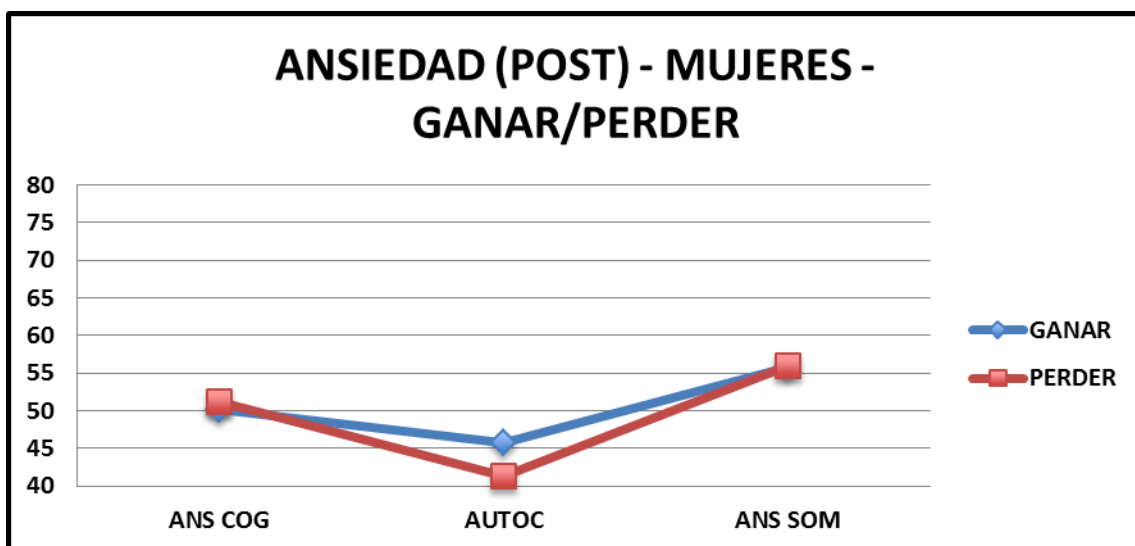


Figura 9: Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 en los equipos de mujeres estudiados, mostrando las diferencias después de los partidos entre ganar y perder.

Discusión y conclusiones

Los estados psicológicos en el evento deportivo, como los estados de ánimo o la ansiedad pre y post competitiva, han sido asociados al rendimiento deportivo (Hall y Terry, 1995; Terry, 1993; Terry, 1997; Terry y Slade, 1995). El efecto de dichos estados psicológicos parece a su vez estar mediado por otros factores como el tipo de deporte, la duración del evento e incluso la localización del evento deportivo (Terry, 1997) o como en este trabajo, por el resultado obtenido en la competición. En este estudio, realizado con jóvenes mujeres futbolistas no profesionales, se ha intentado observar cómo los resultados afectan a los estados de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza posteriores al evento deportivo (partido) influyendo en el rendimiento deportivo de estas. Asimismo, se ha hipotetizado que una variable condicional como es el resultado del partido, podría influir en la relación entre los estados de ansiedad posteriores al evento deportivo y el rendimiento para los siguientes partidos. Según los resultados hallados en este estudio parece haber una relación entre los estados de ansiedad posteriores al partido y el rendimiento. Concretamente, ha sido observada una relación negativa entre las dimensiones Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y la Autoconfianza en función del resultado obtenido.

De este modo, el objetivo planteado, indica que las dimensiones del estado de ansiedad analizado con el CSAI-2, muestran que cuando el resultado es de perder, como es de prever la Ansiedad Cognitiva y la Ansiedad Somática es más elevada que cuando se gana, al tiempo que la Autoconfianza disminuye considerablemente después de competir, descendiendo en mayor medida cuando el resultado es derrota lo cual se convierte en un indicador para saber que la joven futbolista se siente afectada por no haber conseguido un resultado positivo en la competición.

De este modo al darse un resultado de perder, la Autoconfianza es más baja que cuando se gana, lo que le acompaña a su vez un aumento de pensamientos negativos y preocupaciones, lo cual se traduce así en un aumento de la Ansiedad Cognitiva, lo que a su vez da lugar a un ligero aumento

de la Ansiedad Somática. Esto indica que los deportistas dependen muchísimo de la interpretación que hagan sobre sus pensamientos.

La convicción de que los pensamientos influyen, positiva o negativamente, en el rendimiento del y la deportista está bien documentada en la investigación psicológica (Vives y Garcés de los Fayos, 2002). Por lo que apoyándonos en la definición que dan estos autores, sobre el concepto autoconfianza, fundamentaremos lo anteriormente expuesto. Vives y Garcés de los Fayos (2002) definen la Autoconfianza como la convicción que una persona tiene de que puede llevar a cabo las habilidades tanto físicas como mentales, necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado.

Como conclusión al estudio, se puede afirmar que el resultado afecta claramente a la autoconfianza de las jugadoras. Cuando el resultado es de derrota las puntuaciones en esta dimensión disminuyen significativamente. Por su parte las dos dimensiones de la ansiedad (cognitiva y somática) se mantienen estables independientemente del resultado del partido.

Con los datos obtenidos en la presente investigación, se puede afirmar que puede ser beneficioso establecer intervenciones centradas en la mejora de la autoconfianza de las deportistas puesto que esta parece resultar afectada cuando el resultado es de derrota para la mejora de los estados de ansiedad de los y las deportistas, ya que como se ha podido ver durante este estudio, da lugar a un óptimo estado de ansiedad.

La principal limitación de la presente investigación reside en la posibilidad de que los deportistas hayan contestado de forma mecánica en algunas de las tomas que se han realizado debido al carácter repetitivo del instrumento de medida.

Las posibles implicaciones prácticas de este estudio giran en torno a la elaboración de intervenciones o diseño de estrategias por parte del psicólogo deportivo, para minimizar el impacto de las derrotas sobre la autoconfianza y la ansiedad.

Al igual que los aspectos físicos, técnicos y tácticos se entrenan, las variables psicológicas también juegan un papel importante en el rendimiento deportivo.

CONCLUSIONES

Como conclusión al estudio, se puede afirmar que el resultado afecta claramente a la autoconfianza de las jugadoras. Cuando el resultado es de derrota las puntuaciones en esta dimensión disminuyen significativamente. Por su parte las dos dimensiones de la ansiedad (cognitiva y somática) se mantienen estables independientemente del resultado del partido.

REFERENCIAS

- Arruza, J., Telletxea, S., Azurza, A., Amenabar, B. y Balague, G. (2001). Relation among the mood states and the pre-competitive anxiety in snowboarders. Poster presentado en el XXXV International Congress of Applied Psychology, Singapur, Malasia.
- Cervelló, E. M., Santos-rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea, A., Y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista Motricidad*. 9, 143-165
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behaviour change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bejek, K., & Hagtvét, K. A. (1996). The content of pre-competitive state anxiety in top and lower level of female gymnasts. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(1), 19-31.

- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. En J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and exercise Psychology Measurement* (pp.129-148). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress and Coping*, 20(2), 197-207. DOI: 10.1080/10615800701288572
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Concepto y sus aplicaciones* (6ª ed.). Madrid, Editorial Médica Panamericana S.A.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Psychology*, 15, 223-238.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., & Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 25 (1): 44-65
- Davidson, R.J., y Schwartz, G.E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D. Mostofsky (Ed.), *Behavioural control and modification of physiological activity* (pp.399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- E. Garcés de los Fayos Ruiz, A. Olmedilla, P. Jara-(2006) “PSICOLOGIA Y DEPORTE” Ed. Diego Marín.
- Furst, D. M., & Tenenbaum, G. (1984). *Sport performance and various state anxiety components: A cross sectional study*. Netanya: Wingate Institute.

- Gould, D., Petlichkoff, L., y Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289 - 304.
- Hall, A., y Terry, P. C. (1995). Trends in mood profiles in the preparation phase and racing phase of the 1993 World Rowing Championships, Roundnice, Czech Republic. *Journal of Sport Sciences*, 13, 56-57.
- Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. En K. Henschen and W. Straub (Eds.). *Sport Psychology: an Analysis of Athlete Behaviour*. Longmeadow, MA: Mouvement Publications.
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal Individual Differences*, 17, 657-663.
- Jones, G. (1995). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.
- Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144-157.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual & Motor Skills*, 74(2), 467-472.
- Jones, G.; Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11(6), 525-532.

- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1).
- Krane, V., Joyce, D., y Rafeld, J. (1994). Anxiety, situation criticality, and collegiate softball performance. *The Sport Psychologist*, 8, 58-72.
- Leunes. A., Hayward, S. y Davis, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in Sports, 1975-1988. *Journal of sport Behavior*, 11, 213-240.
- León-Prados, J.A.; Fuentes, I.; Calvo., A. (2011) Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91.
- Liebert, R.M., y Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychologist Reports*, 20, 975- 978.
- Martens, R. (1977). Sport competition anxiety test. Champaign, Ill.; United States: Human Kinetics Pub.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory -2 (CSAI-2). In R. Martens. R.S. Vealey, y D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., y Burton; D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S. D.; Neil, R., & Hanton, S. (2006). Self-Confidence as a Mediator of the Relationship Between Competitive Anxiety Intensity and Interpretation. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 77(2), 263-270.

- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(5), 326-334. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x
- McKelvie, S.J. y Husban, D.E. (1980). Locus de control and anxiety in college athletes and non-athletes. *Perceptual and motor skills*, 50(3). 819-822.
- Navarro Guzman, J. I., Amar, J. R. y Gonzalez Ferreras, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 7- 17.
- Perry, J. D. y Wiliams, J. M. (1998). Relation of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Raudsepp, L., & Kais, K. (2002). The relationship between state anxiety and performance in beach volleyball players. *Journal of Human Movement Studies*, 43(5), 403-416.
- Riera, J., *Introducción a la Psicología del Deporte*, Barcelona, Martínez Roca, 1985, p. 22.
- Robazza, C.; Pellizzari, M., Bertollo, M., & Hanin, Y. L. (2008). Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences*, 26(10), 1033- 1047.
- Swain, A., & Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 11(6), 533-542.
- Swain, A., & Jones, G. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety Stress and Coping*, 9(1), 1-18.

- Telletxea, S. (2008). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas*. Tesis doctoral. Serie Tesis. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, VI 97/20.
- Terry, P. C. (1995). Discriminant capability of pre-performance mood state profiles during 1993-94 World Cup Bobsleigh. *Journal of Sport Sciences*, 13 (1), 77-78.
- Terry, P. C. (1993). Mood states profiles as indicators of performance among Olympic and World Championships Athletes. En S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, y A. Paulo-Brito (eds.) *Proceedings of the VIIIth ISSP World Congress of Sport Psychology* (pp.963-967). Lisboa.
- Terry, P. C. (1997). The application of mood profiling with elite sport performers. En R. J. Butler (Ed.) *Sport Psychology in performance* (pp. 3-32). Plenum Press.
- Terry, P. C., y Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological states measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 318-336.
- Vives, L. y Garcés de los Fayos, E.J. (2002). Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de lo Fayos y G. Nieto (coords.). *Manual de psicología del deporte* (pp. 235-257). Murcia: Diego Marin.
- Weiss, M. R., Wiese, D. M., & Klint, K. A. (1989). Head over heels with success: the relationship between self-efficacy and performance in competitive youth gymnastics. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(4), 444-451.

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