

Nivel de ansiedad pre competencia y enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango.
Level of anxiety before competition and facing competitive stress in amateur middle-distance runners, from the state of Durango

Hilda Bertha Aguirre Gurrola¹, María Guadalupe Ortiz Martínez¹, Juan Esteban Zamora Elizalde¹, Alberto Alonso Ramírez Farías¹, Mario Alberto Villarreal Ángeles¹ y Leslie Alejandra Walkup Núñez¹

¹Universidad Juárez del Estado de Durango, Profesor de Hora Semana Mes en la Facultad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte

**Autor de correspondencia: Hilda Bertha Aguirre Gurrola, moster_hb@hotmail.com*

Resumen

El estudio es descriptivo comparativo de corte transversal retrospectivo, el objetivo fue describir el nivel de ansiedad pre y pos competencia y enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo de la Cd. de Durango, la muestra conformada por 38 sujetos, 23 hombres y 15 mujeres, se utilizó el Cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo y la versión mexicana del CSAI-2R para medir los niveles de ansiedad. Para el análisis de los datos se realizaron pruebas estadísticas descriptiva y la prueba de Fisher para la comparación de variables. Resultando que la ansiedad precompetitiva tiende hacia el factor de autoconfianza, ya que se muestran porcentajes altos en los ítems 3. (Estoy seguro de mí mismo 28%), 7 (Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío 31.6%), 10 (Tengo confianza de hacerlo bien 39.5%), 13 (Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo 31.6) y 16 (Confío en responder bien ante la presión 21.1%). El manejo de estrés competitivo se pudo observar que el “olvidar la excitación” es la proposición que reflejen el estilo de enfrentamiento más frecuente con un 42.1%, seguida de “expresar abiertamente” en el manejo de los pensamientos con un 28.9% de

frecuencia. Concluyendo que en la población estudiada existe un alto nivel de autoconfianza y pocos niveles de ansiedad que esto beneficio el desempeño en la competencia y un alto nivel de concentración en el objetivo y no en el contexto de estrés en el que se desarrolla la carrera.

Palabras clave: Ansiedad, enfrentamiento al estrés, corredores, medio fondo

Abstract

The study is a descriptive comparative retrospective cross-sectional study, the objective was to describe the level of anxiety before and after competition and facing competitive stress in amateur middle-distance runners of the City of Durango, the sample made up of 38 subjects, 23 men and 15 women, the Competitive Stress Coping Questionnaire and the Mexican version of the CSAI-2R were used to measure anxiety levels. For data analysis, descriptive statistical tests and Fisher's test were performed for the comparison of variables. Resulting in that precompetitive anxiety tends towards the self-confidence factor, since high percentages are shown in items 3. (I am sure of myself 28%), 7 (I am sure that I can face this challenge 31.6%), 10 (I am confident of doing well 39.5%), 13 (I am

confident because I see myself reaching my goal 31.6) and 16 (I am confident of responding well to pressure 21.1%). In competitive stress management, it was observed that "forgetting excitement" is the proposition that reflects the most frequent coping style with 42.1%, followed by "expressing openly" in the management of thoughts with a 28.9% frequency. Concluding that in the studied population there is a high level of self-confidence and few levels of anxiety that this benefits performance in the competition and a high level of concentration on the objective and not in the stress context in which the race takes place.

Keywords: Anxiety, coping with stress, runners, middle ground

Introducción

Zapata Ruiz (2019) menciona que el atletismo viene hacer la praxis de un continuo actividades físicas centradas características naturales del ser humano, desplazamiento, corrida, lanzamiento y salto, sus inicios pueden remontarse incluso de la especie humana.

Los primeros trabajos académicos desarrollados en México fueron realizados en 1980 por William Beezley (1987), quien establece que los deportes fueron introducidos al país durante el porfiriato (1876-1911), gracias a que ese régimen pacificó al país y reestableció las relaciones diplomáticas y comerciales con Estados Unidos y Gran Bretaña, lo cual hizo posible la atracción de capitales para iniciar con la modernización del país y crear las condiciones para el desarrollo de la economía nacional (Beezley & Ewell, 1987)

En el caso del atletismo, recibió mucho apoyo porque tuvo una

vinculación directa con los festejos patrios. Este formato de celebración surgió en 1876 en Estados Unidos para conmemorar el centenario de la independencia (Esparza, 2016). La celebración de concursos atléticos adjuntos a los festejos patrios dio lugar a lo que ha denominado como Patriotic Games (juegos patrióticos). Fue bajo el formato de juego patriótico que el atletismo comenzó a ser practicado en México, pues los estadounidenses trajeron consigo este modelo de celebración que permitía reforzar la identidad nacional y cohesionar a los expatriados estadounidenses, ya que no eran un grupo uniforme pues entre ellos había diversidad de clases y razas.

El atletismo es la destreza de los contrincantes en rapidez, resistencia, en distancia o en mayor altitud. La cuantía de pruebas, y la clasificación ya sean particulares o en grupos, ha cambiado con el paso del periodo. Es un deporte en el cual es uno de los más practicados a nivel mundial, ya sea entre aficionados o a nivel profesional (Baeche & Earle, 2008).

Las carreras de medio fondo son pruebas que consisten en recorrer una distancia que puede ir desde los 800 metros lisos hasta los 3.000 metros planos. Estos tipos de pruebas combinan por una parte velocidad y por otra parte resistencia, teniendo que llevar a lo largo de la prueba una táctica de carrera y una resistencia a la velocidad en ciertos lapsos para poder conseguir resultados favorables. Esta rama está formada por las pruebas de 800 metros lisos, 1500 metros lisos, la milla y media y los 3.000 metros lisos (Baeche & Earle, 2008).

Dentro de las pruebas de fondo o de larga distancia, encontramos la carrera de 5000 metros y la de 10000 metros que

se practican en la pista atlética. El maratón, por su parte, corresponde a 42 km y 195 m y gran parte de este recorrido se realiza por zonas urbanas sobre pavimento, en algunas ocasiones la salida y la llegada a la meta se desarrollan dentro de una pista atlética, dependiendo de la organización del evento. En gran parte del mundo se generan carreras en sistemas urbanos con una gran variedad de distancias. Sin embargo, las pruebas antes mencionadas son las únicas que pertenecen al programa olímpico y de los sistemas federados (Baeche & Earle, 2008).

Cauas (2007) recalca en su artículo sobre el entrenamiento mental, que este es cada vez es más importante en el ámbito deportivo, el trabajo psicológico o mental con los deportistas. Sobre todo en el alto rendimiento no se concibe un trabajo profesional sin considerar esta importante variable. En los países desarrollados deportivamente, el factor psicológico ya no se discute, y está integrado plenamente al trabajo multidisciplinario que recibe el deportista durante su preparación y entrenamientos. En algunas ocasiones esta labor es llevada a cabo por los mismos entrenadores (preparados para hacerlo), y en otras oportunidades, es el psicólogo (especializado en deportes), el que se encarga de dirigir y sostener el apoyo psicológico. Esto, partiendo de esta premisa, es necesario conocer algunas de los diferentes factores y/o aspectos que componen el trabajo de intervención y de desarrollo de la psicología de la actividad física y deportiva. Entre ellos están: motivación, atención y concentración, personalidad y autoconfianza, liderazgo, comunicación y cohesión de grupo, ansiedad.

González Carballido (2001) describe la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

De acuerdo con (González Carballido, 2001) el estrés es la respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él; es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida. Esta respuesta de la “edad de piedra” puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales entre otras de la vida moderna, cuando la actividad física no es posible o aceptable socialmente. La aparición de estados de estrés en deportistas puede ser resultado de la interinfluencia de los motivos de la actividad y de las condiciones en que ésta se desenvuelve. Un atleta se activará lo suficiente cuando sus motivos lo compulsen y la situación deportiva se desarrolle de manera que no exceda los límites del control sobre la tarea deportiva. El estrés se percibe desde la individualidad del deportista, en función de su experiencia, idiosincrasia, personalidad.

El estado de recuperación del estrés post-competitivo, será indicador del nivel de estrés físico y mental que experimenten y también de las estrategias de afrontamiento empleadas. Y que, si logra reducir ese nivel de estrés, permitirá que el deportista disfrute de su ejecución y experimente una reafirmación con la práctica deportiva de su elección; y así

tendrá la posibilidad de prevenir niveles elevados de estrés. Para alcanzar acciones preventivas, habremos de generar, primero, la caracterización del estrés del deportista en el ambiente competitivo. Lo cual, abre líneas de investigación y de atención multidisciplinaria en el área de la salud, del deportista, familiares y entrenadores (Salazar, Pérez Ruvalcaba y Flores Moreno, 2017).

La evaluación que se llevara a cabo en el presente estudio aporta información científica a cerca de la situación actual de los deportistas, con la finalidad de otorgar a los entrenadores y deportistas parámetros que deberán tomarse en cuenta al momento de planificar los procesos de competición, esto dará paso a investigaciones en el área del deporte competitivo. El Objetivo del estudio es describir el nivel de ansiedad pre competencia y enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo de la Cd. de Durango.

Método

El presente estudio es descriptivo comparativo de corte transversal retrospectivo. Población y muestra.

La muestra estuvo conformada por 38 Corredores amateur con una edad promedio 12.6 años +1.5 años, los cuales pertenecían a doce equipos diferentes los cuales participaron en competencias estatales en la Cd. de Durango.

Instrumento

Para medir el enfrentamiento al estrés competitivo se empleó el cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo (atletas), elaborado por González Carballido (2001) está compuesto por tres factores: manejo de la excitación, manejo de los pensamientos y

manejo de la conducta. Los objetivos del cuestionario son propiciar el recuerdo más rico posible de la vivencia competitiva, descubrir los contenidos conscientes y prioritarios del enfrentamiento.

La ansiedad fue determinada por medio del cuestionario CSAI-2R en su versión y validación en población mexicana por López Walle, Pineda Espejel & Tomás, (2014), el cuestionario determina la ansiedad en tres factores: ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza.

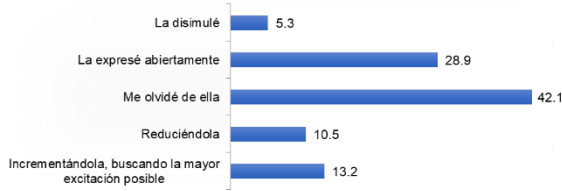
Análisis de datos

Los datos fueron analizados con el programa SPSS v. 22 para Windows. Se realizarán pruebas de estadística descriptiva. Para el análisis de las variables cuantitativas se utilizará las medidas de tendencia central (media), así como desviación estándar. Se aplicó la prueba de Fisher la compara las dos variables de estrés pre y pos competitivo. Tras los análisis estadísticos a continuación se exponen los resultados en función del cuestionario utilizado.

Resultados

Se estudiaron a 38 corredores con una edad promedio de 12.6 años +1.5, de los cuales el 60.5% (23) fueron hombres y el 39.5% (15) mujeres y con una media de 1.76 años entrenado + 1.2, el 55.3% (21) cursan actualmente la secundaria y el 44.7% (17) están estudiando la primaria. Los corredores pertenecían a doce equipos diferentes, Hamball y Valle de Poanas muestra una mayor número de corredores que participan en competencias estatales ambos equipos representan el 16% (6) respectivamente, seguido de los equipos de Vicente Guerrero, Mac Donell, Dra. Margarita

Gómez con un 11% (4). Se puede observar en la (figura 1) en el factor el “olvidar la excitación” es la proposición que reflejen



el estilo de enfrentamiento más frecuente entre los corredores con un 42.1%, seguida de “expresar abiertamente” con un 28.9% de frecuencia (Figura 1).

Figura 1. Valores descriptivos del Manejo de la excitación.

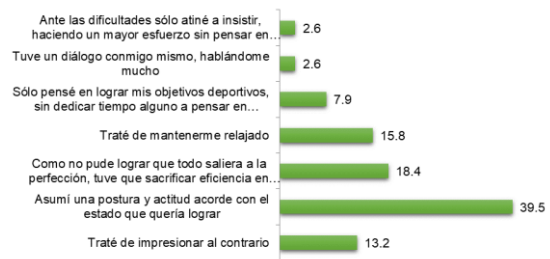
En el segundo factor que corresponde al manejo de los pensamientos la preposición más frecuente se entre los corredores corresponde a “Traté de convencerme de que perder la competencia en cuestión no tendría consecuencias irremediables, que aún hay otras oportunidades con un 44.7%, seguida de “confié en que algo ocurriría y ganaría” con un 26.3% (Figura 2).



Figura 2. Valores descriptivos del manejo de los pensamientos.

En la figura 3 que corresponde al manejo de la conducta es el último factor evaluado el cual arroja que la preposición mayor mente determinada por los corredores corresponde a “asumí una postura y actitud acorde con el estado que quería lograr” (39.5%), seguida de “como no pude lograr que todo saliera a la

perfección, tuve que sacrificar eficiencia en algunos aspectos técnicos o tácticos



para lograr otros (por ejemplo, sacrificio de la velocidad por buscar precisión)” con un 18.4% y “Traté de mantenerme relajado” con un 15.8%.

Figura 3. Valores descriptivos del manejo de la conducta.

En cuanto a los indicadores de estrés o ansiedad precompetitiva se observó existe una tendencia de manera general hacia el factor de autoconfianza, ya que se muestran porcentajes altos en los ítems 3. (Estoy seguro de mí mismo 28%), 7 (Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío 31.6%), 10 (Tengo confianza de hacerlo bien 39.5%), 13 (Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo 31.6) y 16 (Confío en responder bien ante la presión 21.1%) (Figura4).

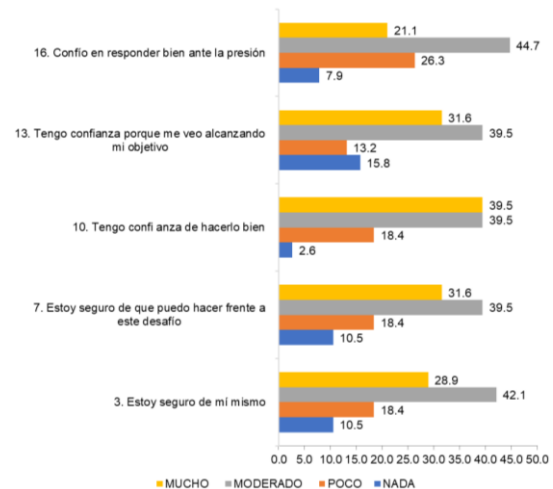


Figura 4. Autoconfianza precompetitiva

En lo que respecta a la ansiedad somática se muestran que los corredores tienen nada o pocos niveles de estrés o ansiedad precompetitiva (Figura 5).

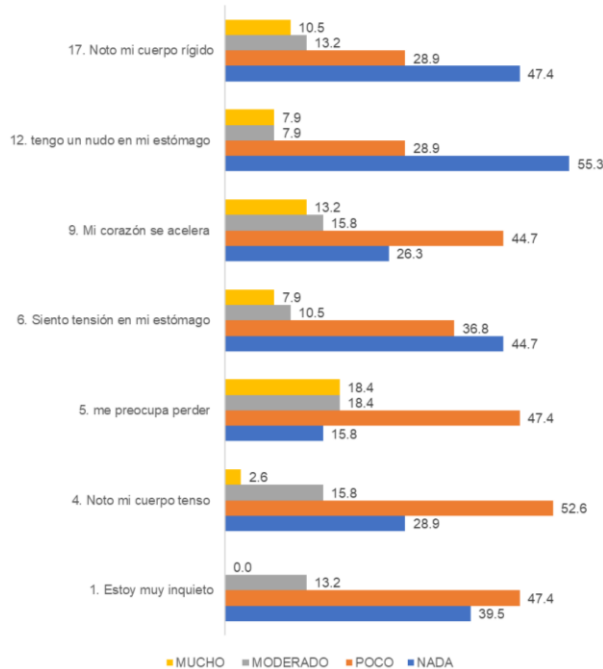


Figura 5. Ansiedad somática precompetitiva

En cuanto a la ansiedad cognitiva precompetitiva se muestra que en tres de los ítems que evalúan este factor hay poco nivel de estrés (Figura 6).

Discusión

Sepúlveda Páez, Díaz Karmelic & Ferrer Urbina (2019) menciona que aún cuando en la literatura se han señalado efectos diferenciales en los niveles de ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento, entre diferentes tipos de deportes embargo, en la sub dimensión autoconfianza se observa un nivel medio mayor en prácticas colectivas., en el caso

del presente estudio el factor el “olvidar la excitación” es la proposición que reflejen el estilo de enfrentamiento más frecuente entre los corredores de fondo de la Cd. de Durango

En cuanto a los indicadores de estrés o ansiedad precompetitiva se observó existe una tendencia de manera general hacia el factor de autoconfianza, ya que se muestran porcentajes altos, coincidiendo con los resultados obtenidos por Jaramillo, Á., Mayorga Lascano, M., & Moreta Herrera, R., (2020) quien menciona al respecto, que es habitual que los deportistas de alto rendimiento confíen en sus capacidades de ejecución y resolución durante las competencias, añaden que los atletas de alto rendimiento confían en sus capacidades no solo para hacer una tarea antes, sino también durante las competencias deportivas.

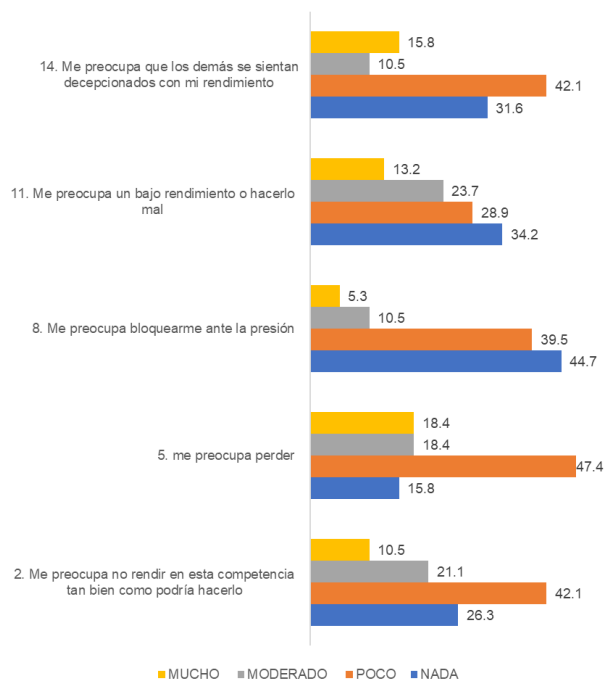


Figura 6. Ansiedad cognitiva precompetitiva

En relación con la distribución de la frecuencia de medias hay que destacar que los valores de ansiedad cognitiva y somática en el estudio realizado por (Calvo, (2007), encuentro que son ligeramente más bajos que estudios precedentes en cuyas muestras figuran predominantemente otros tipos de deporte como rugby y tiro con rifle cuyos valores medios oscilan entre 19,29 y 22,70 para la ansiedad cognitiva y entre 17,09 y 19,9 en ansiedad somática. Cuando en las muestras predominan atletas y o nadadores aparecen valores de frecuencias similares al presente estudio, lo cual parece indicar que estos resultados de baja ansiedad pueden estar relacionados con el tipo de deporte.

Conclusión

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede concluir que la población evaluada tiene un gran nivel de auto confianza y un buen manejo de la ansiedad antes y después de la competencia ya que no se observó que los estados de ansiedad no afectaron durante la competencia, a l contrario de la autoconfianza que fue el motor para el buen desarrollo de la participación durante la carrera.

En cuanto al enfrentamiento de estrés competitivo los corredores mostraron una alta concentración en el objetivo y olvidando la presión y el estrés que genera el contexto de la competencia. Los resultados obtenidos de la presente investigación impactan en la población estudiada y sientan bases para próximas investigaciones en el área de la psicología deportiva en el estado de Durango.

Referencias

- Baeche, T.R., Earle, R.W. (2008). Manual nsca- Introducción a la planificación en el deporte. Barcelona : Paidotribo.
- Beezley, W. H., & Ewell, J. (1987). The human tradition in Latin America: The twentieth century. Rowman & Littlefield.
- Caballero Cudeiro, A. A., Caañizares Hernandez , M. y Estrada Cingualbres, R. (enero- junio de 2015). Generalidadesx sobre la personalidad resistente como cualidad de los corredores de fondo (revisión). Olimpiada: publicacion científica de la facultad de cultura física de la universidad de Granma, 12(37), 21-36.
- Calvo, A. P. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. Revista de psicología del deporte, 16(2), 137-150.
- Cauas, R. (2007). El entrenamiento mental. Obtenido de Recuperado de <http://www.portaldeportivo.cl/>.
- Esparza, M. (2016). Por amor a la patria. El sentido patriótico del atletismo en Estados Unidos, 1886-1918. Letras Históricas, 199-214.
- González Carballido, L. G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. Jalisco, Méx.: ITESO.
- Jaramillo, Á., Mayorga Lascano, M., & Moreta Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. Revista Guillermo de Ockham, 18(1), 45-54.
- López Walle, J. M., Pineda Espejel, H. A., & Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. Revista Mexicana de Psicología, 31(2), 198-212.
- Salazar, C. M., Pérez Ruvalcaba, S. L. y Flores Moreno P. J. (2017).

Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista Española de educación física y deporte REEFD*, 416.

Sepúlveda Páez, G., Díaz Karmelic, Y., & Ferrer Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 0-0.

Zapata Ruiz, G. L.G. (2019). Las carreras de medio fondo y fondo. Tesis. (<http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2785>, Ed.) Lima, Perú: Universidad Nacional de Educación.