



**MANEJO DE LA ANSIEDAD Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE HALTEROFILISTAS DE LA LIGA DEL HUILA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS PSICOLÓGICAS.**



**MARLIO LOPEZ DONATO  
DIEGO OMAR CHARRY  
CARLOS EDUARDO TOVAR Q.**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
Neiva  
2004**



**MANEJO DE LA ANSIEDAD Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO DE HALTEROFILISTAS DE LA LIGA DEL HUILA, MEDIANTE LA  
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS PSICOLÓGICAS.**

**MARLIO LOPEZ DONATO  
DIEGO OMAR CHARRY  
CARLOS EDUARDO TOVAR Q.**

**Tesis de grado presentada como requisito parcial  
para optar al título de psicólogo**

**Director**

**PROFESORA PIEDAD GOODING  
Master y DEA Psicología Genética  
Master en Neurociencias y Salud Mental**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
Neiva  
2004**

*“ Si tu cerebro puede convencer a tu cuerpo de que puede hacer algo, sin duda, lo hará. En deporte, la forma más eficiente de hacer algo con el cuerpo es intentarlo”*

**C. LEWIS**



Nota de Aceptación

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Neiva, Octubre de 2004.

## DEDICATORIA

Dedico este triunfo a DIOS todopoderoso, por darme fuerzas para vencer los obstáculos y permitirme alcanzar esta meta; a mis padres, NORBERTO LÓPEZ y MARGARITA DONATO; mis hermanos, por su amor y respaldo constante y a mis amigos, que han aportado en este largo proceso.

*Marlío López Donato.*

Dedico este logro a DIOS, por darme la oportunidad de realizar este sueño; a mis padres, ORLANDO CHARRY GARZÓN y ANA ELCY RIVERA SÁNCHEZ, por su apoyo incondicional; a mis hermanas, por su comprensión y paciencia y a mis amigos y compañeros sinceros, que han creído en mí y permitirme poder contar con ellos.

*Diego Omar Charry Rivera.*

Dedico este gran logro a DIOS y, con especial cariño a mi queridísima madre JUDITH QUIROGA DE TOVAR, quién con su amor incondicional, así como su valiosa colaboración y afecto, el alcance de ésta meta, no se habría llevado a cabo; al señor, JOSÉ ANGEL SÁNCHEZ CARDONA, quién de manera generosa y cordial participó de este proyecto en sus inicios; y en general a todos los deportistas que de una u otra forma hacen grandes esfuerzos por dejar en alto el nombre del departamento del Huila.

*Carlos Eduardo Tovar Quiroga*

## **AGRADECIMIENTOS**

Los autores expresan sus agradecimientos a los deportistas de la Liga de Pesas del Huila, que participaron en nuestra investigación y nos permitieron desarrollar este proyecto, así como a su entrenador, EDISON PARGA ZEA "PIYIPI". Agradecemos especialmente a la Doctora PIEDAD GOODING LONDOÑO, quién brindó la asesoría del trabajo de investigación; al Profesor FABIO A. SALAZAR PIÑEROS, quién nos orientó en el análisis estadístico y en general a nuestras familias, cuyo apoyo fue definitivo para el alcance de esta gran meta.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN	
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
2 ANTECEDENTES	21
3 JUSTIFICACION	26
4 OBJETIVOS	29
4.1 GENERAL	29
4.2 ESPECIFICOS	29
5 MARCO TEORICO	30
5.1 LA PSICOLOGÍA Y EL DEPORTE	30
5.2 ANSIEDAD Y ACTIVACIÓN EN EL DEPORTE	31
5.3 COMPORTAMIENTO ANSIOSO EN EL DEPORTE	32
5.4 INDICADORES DE RENDIMIENTO EN DEPORTISTAS	40
5.5 LEVANTAMIENTO DE PESAS: HALTEROFILIA	45
6 HIPOTESIS	48
7 VARIABLES	49
7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE	49
7.2 VARIABLES DEPENDIENTES	49
7.3 CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES	49
7.3.1 Entrenamiento Psicológico	49
7.3.2 Rendimiento Deportivo	52
7.3.2.1 Sub variable Técnica	52
7.3.3 Ansiedad	52
7.3.3.1 Ansiedad-Rasgo	53

7.3.3.2	Ansiedad-Estado	53
7.4	CONTROL DE VARIABLES	54
8.	METODOLOGÍA	57
8.1	TIPO DE ESTUDIO	57
8.2	POBLACIÓN Y MUESTRA	58
8.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	59
8.3.1	Entrevista Inicial	59
8.3.2	Nivel Fisiológico	59
8.3.3	Nivel Cognoscitivo	59
8.4	DISEÑO METODOLÓGICO Y PROCEDIMIENTO	60
8.5	PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO EN LA LIGA DE PESAS DEL HUILA	62
8.5.1	Técnicas de Relajación y Respiración	62
8.5.1.1	Relajación Muscular Progresiva (RP) de E. Jacobson	62
8.5.1.2	Fases de Entrenamiento Autógeno (EA) de J. H. Schultz	63
8.5.2	Técnicas de Concentración	64
8.5.2.1	Concentración en la Respiración	65
8.5.2.2	Ensayo Mental	65
8.5.2.3	Ensayo de Experiencias de Competición Imaginada	66
8.5.3	Técnicas de Visualización	66
8.5.3.1	Práctica de Destrezas o Rutinas Bien Dominadas	67
8.5.3.2	Corrección de Fallos	67
8.5.3.3	Perfección de Destrezas	68
8.5.4	Técnicas de Autocontrol	68
8.5.4.1	Substitución de Pensamientos Negativos por Positivos	68
8.5.4.2	Rechazo de Ideas Irracionales	70
8.5.5	Técnicas de Activación o Energetización	70
8.5.5.1	Técnicas Educativas	71

8.5.5.2	Técnicas Cognoscitivas	71
8.5.5.3	Técnica de Eliminación de drenajes	71
9.	RESULTADOS	73
9.1	VARIABLE DEPENDIENTE: ANSIEDAD	73
9.1.1	Variables Fisiológicas	73
9.1.2	Variables Cognitivas	77
9.2	VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO	79
9.2.1	Peso Corporal	79
9.2.2	Modalidad Arranque	80
9.2.3	Modalidad Envión	81
10.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	82
11.	CONCLUSIONES	86
12.	RECOMENDACIONES	89
	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	91
	ANEXOS	

## LISTA DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Frecuencia Cardíaca	73
Tabla 2. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Tensión Arterial Sistólica	74
Tabla 3. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Tensión Arterial Diastólica	75
Tabla 4. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Ansiedad Estado	77
Tabla 5. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Ansiedad Rasgo	78
Tabla 6. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Peso Corporal	79
Tabla 7. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Modalidad Arranque	80
Tabla 8. Comparación Inter-grupo e intra-grupo de la variable Modalidad Envión	81

## LISTA DE CUADROS

	<b>Pág.</b>
Cuadro 1. Variable de los sujetos	54
Cuadro 2. Variable del ambiente	55
Cuadro 3. Variable del experimentador	55
Cuadro 4. Variable de procedimiento	56

## LISTA DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Pirámide de rendimiento	58
Figura 2. Comparación Frecuencia Cardiaca	74
Figura 3. Comparación Tensión Arterial Sistólica	75
Figura 4. Comparación Tensión Arterial Diastólica	76
Figura 5. Comparación Ansiedad Estado	77
Figura 6. Comparación Ansiedad Rasgo	78
Figura 7. Comparación Peso Corporal	79
Figura 8. Comparación Modalidad Arranque	80
Figura 9. Comparación Modalidad Envi6n	81

## **LISTA DE ANEXOS**

Anexo A. MANEJO COGNOSCITIVO DE LA ANSIEDAD.

Anexo B. INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO. (IDADRE).

## RESUMEN

Tesis titulada : “ Manejo de la ansiedad y sus efectos en el rendimiento deportivo de halterofilistas de la liga de Huila, mediante la aplicación de entrenamiento en técnicas Psicológicas”.

La investigación muestra como un programa de entrenamiento Psicológico optimiza el rendimiento deportivo, el cual se aplicó durante un período aproximado de cuatro meses a deportistas de la liga de pesas del Huila. La muestra de este estudio es de 16 sujetos de ambos géneros y diferentes categorías, con un rango de edad comprendido entre los 16 y 23 años.

El diseño de la investigación es de tipo cuasiexperimental con grupos experimental y de control, con aplicación de pre prueba y post prueba a las variables relacionadas con, la ansiedad y el rendimiento deportivo. La pre prueba fue aplicada tanto al grupo experimental como al grupo control antes de iniciar el entrenamiento psicológico y dirigido solo al grupo experimental; de la misma forma terminado el entrenamiento se realiza la post prueba a los grupos experimental y control.

Teniendo en cuenta los análisis hechos a los resultados obtenidos en las variables de ansiedad fisiológica, ansiedad rasgo-estado y, rendimiento deportivo, se puede concluir que la disminución de la ansiedad, tanto en las variables fisiológicas, como en las variables cognitivas afectaron positivamente en el aumento de la variable rendimiento deportivo, en el grupo experimental. Se confirma entonces, que la influencia del entrenamiento psicológico ayuda a mejorar los niveles control de ansiedad de los deportistas optimizando el rendimiento deportivo.

## **ABSTRACT**

Titled Thesis “Anxiety management and its effects on the sports performance of Huila’s weightlifting league, through the application of training in Psychological techniques”.

The research shows how a Psychological training program optimizes the sports performance, which was applied during an approximate period of four months to sportsmen from Huila’s weightlifting league. The sample for this study is 16 people, both male and female of different categories, with an age range between 16 and 23 years old.

The design for this research is quasi-experimental with an experimental group and a control group, with a pre-test and a post-test of the variables related to anxiety and sports performance. The pre-test was applied to the experimental group as well as the control group before starting the psychological training only directed to the experimental group; likewise, once the psychological training finished, the post-test was applied to the experimental and control groups.

Considering the analyses done to the variables of physiological anxiety, State – Trait anxiety and sports performance, it can be concluded that the decrease of anxiety in the psychological variables, as well as in the cognitive variables affected positively the increase of the sports performance variable in the experimental group. It is then stated that the influence of psychological training helped to improve the levels of anxiety of sportsmen optimizing the sports performance.

## INTRODUCCIÓN

La intervención de la Psicología en el campo deportivo a cobrado importancia desde hace muchos años a nivel internacional y desde hace pocos a nivel nacional. Los temas que con mayor énfasis se han desarrollado en esta área han sido por lo general de interés para aquellos que buscan las “implicaciones de los factores cognitivos” dentro de la actividad física y como del propio deporte.

Esta investigación evidencia también la necesidad de prestar ayuda a las Ligas respectivas y en especial la de pesas del Huila, mediante la aplicación de programas y técnicas Psicológicas que permitan conocer los alcances de esta disciplina en el deporte; esta a su vez es también motivada principalmente por la necesidad de los deportistas, entrenadores y psicólogos, entre otros, de usar técnicas que ayuden al tratamiento de los diferentes factores cognitivos en busca de un mayor control de los mismos, posibilitando un mejor rendimiento deportivo. La investigación es de tipo cuantitativo cuyo modelo cuasiexperimental presenta una serie de técnicas psicológicas administradas de forma sistemática, que son ampliamente conocidas como movilizadores de procesos psicológicos básicos en la actividad deportiva. Este programa se presume, deberá influir en la optimización del rendimiento deportivo, en general.

El trabajo pretende ser una fuente de consulta sobre un tema, que pese a que ha sido estudiado a profundidad por psicólogos con gran conocimiento de éste, cuenta con una limitada difusión y aceptación entre las personas que tienen que ver con el deporte en nuestro país.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una de las más preocupantes realidades locales entre los expertos que tratan de implementar la Psicología aplicada al deporte, es la escasez, cuando no la ausencia casi total, de estudios que indiquen la forma de conocer qué hay que hacer para conseguir un entrenamiento psicológico. Se encontraron muchos manuales que explican qué pasos hay que dar para saber en qué consiste el entrenamiento físico, pero muy pocos tratados sobre el entrenamiento psicológico en los distintos deportes.

El deporte es una actividad en donde se relacionan diversas situaciones, vivencias y procesos tanto individuales, grupales, biológicos, sociales y psicológicos; estos aspectos enmarcan al deporte como un fenómeno social que merece la atención de disciplinas que como la Psicología se orienta hacia el estudio de tal complejidad que para hacerlo con propiedad y profesionalidad se deberá recurrir al trabajo interdisciplinario.

El deporte brinda la oportunidad de hacer frente a situaciones como la ansiedad y a la inseguridad, provocadas entre otros aspectos por el temor de la propia incapacidad, o por el sentido de su personal inadecuación de desplegar con éxito su potencialidad y habilidad en éste campo; ofrece la posibilidad de hacer madurar en cuanto seguridad emocional y a la confianza en su capacidad de afrontar por sí solo la inquietud de la incertidumbre ante lo desconocido.

Uno de los problemas más estudiados dentro del área de la Psicología deportiva es el de la relación existente entre la adecuada ejecución motora y el nivel óptimo de ansiedad. La ansiedad ha sido considerada por el psicólogo deportivo en la medida en que incide en el equilibrio emocional del deportista; generalmente este estado de ánimo en alerta en su totalidad afecta las habilidades y destrezas cuando se practica un deporte, produciendo una difusa sensación de inestabilidad que hace perder la sensibilidad y el dominio de los movimientos primarios y

elementales.

Una competencia deportiva exige tensión a los participantes, sin ella los músculos se desorganizarían rompiendo la sincronización de los movimientos por efectos de una mente desconcentrada y la falta de un impulso interior que ayude a afrontar las contingencias de la competencia, la ansiedad que acompaña la competencia deportiva es deseable y necesaria pero es preciso que el deportista aprenda a manejarla, es decir, a mantenerla bajo control; en la mayoría de los casos los deportistas bajo estados de ansiedad incontrolados desmejoran.

El trabajo aborda la necesidad de establecer un sistema de control sistemático del proceso de entrenamiento en los deportes de resistencia, no sólo desde el punto de vista pedagógico y médico, sino complementado a través de métodos Psicológicos o Psicofisiológicos. La fundamentación se encuentra en la aparición prematura de síntomas psicológicos cuando se experimentan fallas en el proceso de adaptación del individuo a las cargas. Se identifican un conjunto de métodos fundamentales que pueden emplearse con ese fin: la observación; el flicker o medición de la frecuencia crítica de fusión ocular; la evaluación del esfuerzo percibido a través de la escala de Borg; el empleo del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) y la utilización de escalas autovalorativas. Se propone un sistema de sencilla aplicación y registro, que pudiera resultar provechoso para el control sistemático del entrenamiento deportivo.

En los deportes de resistencia como el levantamiento de pesas, el atleta se somete a elevadas cargas de trabajo. Según Gorbunov<sup>1</sup> Si el proceso no se encuentra debidamente planificado o no se ajusta a las características y grado de preparación del atleta, puede afectarse no sólo el rendimiento, sino también la salud física y mental; de ahí la necesidad de contar con un sistema de control sistemático desde el punto de vista pedagógico, psicológico y médico, que permita

---

<sup>1</sup> GORBUNOV, 1988; MARTÍN, 1990; SUAY 1997, Citados por ANGARITA José y MUNEVAR Mónica. manejo y control de ansiedad. Bogota, 1989. p.30

introducir las medidas correctivas necesarias para garantizar una adaptación y entrenamiento adecuado.

Por otro lado, se reconoce que si falla el proceso de adaptación a las cargas, aparecen síntomas de naturaleza psicológica: alteraciones emocionales, rechazo al entrenamiento, pérdida de la auto confianza, problemas en la coordinación y la concentración, y sin lugar a dudas una descompensación del nivel óptimo de control de la ansiedad. Por lo tanto, se justifica la conveniencia de contar también con métodos Psicológicos o Psicofisiológicos para controlar el proceso de entrenamiento y ofrecer la orientación oportuna antes que el problema alcance una magnitud que conduzca al abandono, bajo rendimiento deportivo u otras consecuencias negativas.

Existen diferentes métodos Psicológicos o Psicofisiológicos que pueden ser aplicados para el control del proceso de entrenamiento. Se pueden mencionar, entre ellos:

Técnicas de relajación

La observación del entrenamiento

El Perfil de Estados de Ánimo

Las escalas autovalorativas.

Por lo tanto la preparación psicológica es esencial en la formación de los deportistas y dentro de ésta, se le presta gran atención a la actividad cognitiva o de pensamiento, y relajación muscular entre otros, antes, durante y después de la competencia.

En este plano investigativo es importante profundizar en elementos, tales como:

- Identificar la forma que se manifiesta la ansiedad en deportistas de fuerza con sobre carga (halterofilia).
- Descubrir y analizar, cómo el entrenamiento psicológico puede ayudar a controlar los niveles óptimos de ansiedad de estos deportistas;
- Que programa de entrenamiento se implementa y con qué técnicas se

preparan, entre otros aspectos, pues “las limitaciones del rendimiento deportivo residen en la producción y utilización de la energía, base de la actuación humana. Además ha de reconocerse que existen tres tipos de barrera para el rendimiento deportivo: Fisiológicas, biomecánicas y psicológicas” <sup>2</sup>. Las barreras fisiológicas limitan la producción de energía. Las barreras biomecánicas limitan la capacidad para usar la energía de forma más eficaz, las barreras psicológicas delimitan la capacidad para controlar la energía. Los tres tipos de energía son Interdependientes. Así una barrera psicológica puede interferir en la producción de energía y en la correcta utilización de la misma.

Que junto con las posibles consecuencias de estos efectos, la ausente atención que se le brinda a nuestros deportistas en entrenamiento psicológico, los pocos estudios referentes a este fenómeno a nivel local y, las implicaciones de éste en el rendimiento deportivo de los pesistas del Huila; [la importancia y aplicabilidad de la Psicología en el campo deportivo y la modernización interdisciplinaria que merecen la liga de pesas del Huila. A partir de la descripción de los fenómenos antes planteados que afectan el rendimiento deportivo, constituyen la siguiente pregunta de investigación:

**¿CUAL ES EL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN EL CONTROL DE LA ANSIEDAD PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE PESISTAS DE ALTA COMPETENCIA INTEGRANTES DE LA LIGA DEL HUILA?**

## 2. ANTECEDENTES

En el desarrollo de la investigación hemos incluido algunos autores que han trabajado y escrito sobre la ansiedad, considerada de gran importancia dentro del contexto deportivo; dicho desarrollo permitirá la clarificación de este concepto en deporte, así como su forma de manifestación y otras teorías que se mencionan.

La importancia del entrenamiento psicológico en el rendimiento deportivo está bien ilustrado en los resultados de una encuesta realizada con 235 deportistas canadienses olímpicos de 1984. el 99% de estos deportistas informaron haber utilizado el entrenamiento mental para prepararse a la competición ( Orlick y Partington, 1988). La integración de la planificación del entrenamiento psicológico con los componentes físicos, técnicos y tácticos supone el 50% de efectividad en las potencialidades del atleta<sup>3</sup>

Los orígenes de la Psicología deportiva se remonta hacia 1920, siempre se han interesado en los niveles de ansiedad para una adecuada ejecución motora: Borkover y Weerts realizaron investigaciones de carácter cognoscitivo, la noción de ansiedad como constructor multidimensional que hace referencia a los tres canales de respuesta (la activación fisiológica, el factor cognoscitivo y el canal motor); Oxendine (1970) plantea la hipótesis de que existe en un nivel óptimo diferencial de excitación para los diversos deportes ya que los niveles altos de excitación facilitan aquellas respuestas que demandan potencia, duración y rapidez. Apitzch (1976) realizó un estudio con el propósito de determinar la existencia de relaciones significativas entre medidas seleccionadas de ansiedad, registradas durante la pre competición, y el desempeño en una competencia natación a nivel nacional. Adicionalmente, pretendió observar la influencia de las fluctuaciones individuales de la ansiedad pre competitiva en el rendimiento

---

<sup>2</sup> GONZALES, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P. 22.

<sup>3</sup> GONZALES, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P. 19.

deportivo durante la competencia. Los sujetos fueron ocho estudiantes, de género masculino, del equipo de natación de un colegio universitario. Los hallazgos de esta investigación sugieren que existe especificidad de los niveles óptimos de ansiedad en los diferentes individuos; además, se observó que una ansiedad de rasgo moderadamente alta es benéfica para una ejecución óptima, mientras que la ansiedad de estado pre competitiva depende de las diferencias individuales. Estos resultados apoyan la hipótesis de Oxendine (1970) y la teoría de Yerkes – Dodson (1976). Tittley (1976) llevó a cabo un estudio para disminuir los niveles de ansiedad en un jugador de fútbol americano que disputaba un torneo intercolegial. Para este efecto utilizó un procedimiento de ensayo conductual visomotriz (ECVM) que combina elementos conductuales y cognoscitivos. El diseño fue un pre test – post test de caso único y sin grupo control. Los resultados mostraron una disminución de los niveles de ansiedad pre competitiva medidas por el auto – informe y el mejoramiento en la ejecución deportiva según el concepto del entrenador<sup>4</sup>.

Bennett y Stothart (1980) probaron la eficacia de un paquete de tratamiento que combina el ensayo conductual viso-motriz con la reestructuración cognoscitiva para disminuir los niveles de ansiedad e influir indirectamente en el rendimiento. Los sujetos participantes fueron 44 deportistas universitarios que asistían en competencias de gimnasia, tiro con flecha, badmington y lucha. El diseño que utilizó fue un pre test – post test con grupo control. La ansiedad fue medida por cuestionarios de auto – informe. Después de implementado el tratamiento se encontró una disminución en la ansiedad competitiva, pero a nivel de rendimiento no hubo cambios importantes.

---

<sup>4</sup> ANGARITA José. MUNEVAR Mónica. Manejo Y Control De Ansiedad En Deportistas. Bogota, 1989. 80 p. Tesis(psicólogo) . Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Psicología.

Desiderato y Miller (1979) realizaron su estudio con un tenista, de género masculino que competía en el nivel de aficionado; los investigadores combinaron el adiestramiento en inoculación de estrés con un procedimiento de ensayo conductual visomotriz. Utilizaron un diseño de caso único, sin grupo control, y con una línea de base simple. La ansiedad fue medida en escalas de auto – informe y el rendimiento deportivo por el registro de victorias y derrotas en competencia. Los resultados mostraron un decremento notable en la ansiedad y una mejoría significativa en cuanto al rendimiento deportivo se refiere.

Para José Angarita y Mónica Munevar (1989): Manifestaron en su investigación lo cual tuvo como objetivo aplicar un procedimiento de “adiestramiento en inoculación de estrés “ para el control y manejo de ansiedad en deportistas de alto rendimiento. El entrenamiento constó de tres frases: conceptualización, adquisición de habilidades y por último, aplicación y consolidación. La muestra estuvo inicialmente conformada por 23 integrante del equipo de fútbol profesional masculino de millonarios con rango de edades entre los 18 y24 años. Finalmente la muestra quedo limitada a 17 sujetos, por deserción de 6 personas. Para el estudio se utilizo un diseño de comparación intra grupal con medida pre test y post test. En las evaluaciones pre entrenamiento y post entrenamiento se utilizo el fonendoscopio para medir la tasa cardiaca, así como las escalas de ansiedad (IPAT) y el inventario de ansiedad Rasgo \_ Estado (IDARE)<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> ANGARITA José. MUNEVAR Mónica. Manejo Y Control De Ansiedad En Deportistas. Bogota, 1989. 80 p. Tesis(psicólogo) . Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Psicología.

Intervención Psicológica en Situación de Competencia<sup>6</sup>: Este estudio realizado por Psicólogos del equipo Nacional de levantamiento de pesas de Cuba, investigó la pertinencia de un esquema referencial operativo capaz de orientar la acción del psicólogo en medio de la rápida dinámica de un evento pesístico. Se propone responder a las preguntas: Cuál es el por qué de la intervención, qué hacer, cómo y para qué. Con este fin delinea presupuestos teóricos y procedimentales, metas posibles y, claro está, un programa de trabajo concreto.

Comparte y discute, por último, los resultados de una experiencia práctica sustentada en el enfoque expuesto. El saldo final parece satisfactorio. El pesista gana en efectividad, consistencia y mérito competitivo (grupo experimental). La diferencia respecto al grupo de control es ampliamente significativa<sup>7</sup>.

Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas

El trabajo tiene como propósito estudiar la ansiedad en deportistas cubanos de alto rendimiento y sus relaciones con el grado de rendimiento y brindar criterios para un diagnóstico preciso de la ansiedad. El estudio abarcó a 465 deportistas de alto rendimiento; de 11 modalidades deportivas; en ambos géneros, un promedio de edad de 24 años y una experiencia deportiva entre 2 y 15 años. Se les aplicó el test de ansiedad de C. D. Spielberger y una escala para que los entrenadores los clasificaran de acuerdo con su grado de rendimiento.

Los datos fueron correlacionados por un paquete estadístico y se ofrece la descripción estadística de los mismos como los percentiles de los resultados del test de ansiedad empleado. En las conclusiones se plantean relaciones negativas entre la escala de ansiedad estado del test de ansiedad, de C. D. Spielberger y el

---

<sup>6</sup> <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33 - Marzo de 2001  
Subdirector de Investigaciones y Docencia Instituto de Medicina del Deporte (Cuba)

<sup>7</sup> <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2000

Palabras clave: Esquema referencial. Intervención. Efectividad. Encuadre.

grado de rendimiento. Se aprecian diferencias de la ansiedad entre ambos géneros y el grado de rendimiento.

Las recomendaciones se dirigen a la atención de la ansiedad de los deportistas en función del género y el grado de rendimiento y al empleo de los percentiles en el diagnóstico.

### 3. JUSTIFICACIÓN

La intervención de la Psicología del deporte es un hecho innegable, los temas que se han desarrollado en esta área han sido por lo general de interés para aquellos que buscan las implicaciones de los factores cognitivos dentro de la actividad física y el deporte, aspectos como: motivación, agresividad, Concentración y atención, liderazgo y ansiedad; han sido de gran interés tanto para entrenadores como para deportistas, pero sin duda el que despierta la mayor inquietud es el de la ansiedad competitiva por ser un tema de constante presencia y el aspecto que más afecta el rendimiento e incomoda a los deportistas tanto novatos como experimentados.

La preparación del levantador de pesas al igual que cualquier otro deportista, se logra mediante un largo y complejo proceso de preparación en el cual influyen factores sociales, psicológicos, económicos y políticos. La preparación óptima en correspondencia con resultados nacionales e internacionales no se logra en pocos años, particularmente en los pesistas se requiere de una década de entrenamiento sistemático para alcanzar dichos valores, de ahí la necesidad de proyectar un adecuado sistema de preparación en nuestros pesistas Huilenses. Esto se lograra mediante un entrenamiento deportivo y un proceso didáctico dirigido a elevar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y moral del pesista, en función de alcanzar máximos resultados deportivos; la preparación del pesista es necesaria concebirla como un proceso dialéctico bajo un paradigma sistémico, viendo al atleta como un ser bio-psicosocial.

Un adecuado control de ansiedad incide en la mayoría de casos en el resultado de una competencia. El sentimiento de control de las emociones o sensaciones incrementa el nivel del autoestima del deportista y con ellos se incrementa el rendimiento. Por esta razón es importante que se aprenda a conocer la forma de manifestación ansiosa y las técnicas de control de las mismas; de esta manera el

levantamiento de pesas dejara de ser para muchos deportistas un aspecto angustiante e incluso mortificante y se convertirá en algo placentero y gratificante que le permitirá medir sus habilidades y capacidades en el momento de la competencia. Existen razones que van desde el plano teórico (investigativo) abarcando un plano práctico (práctica profesional del psicólogo) hasta un plano de proyección de la Psicología misma, (Psicología aplicada al deporte) que justifica la realización de estudios en este campo.

Es importante destacar que en nuestro departamento uno de los deportes que más a brindado frutos a nivel Nacional, es el de levantamiento de pesas, que desde 1968 cuando el ingeniero José Antonio Puentes, trajo este deporte al departamento y participo en el primer campeonato Nacional obtuvo 18 medallas de oro. Desde ese año hasta nuestros días el Huila se convirtió en uno de los mayores animadores en los diferentes torneos nacionales, ocupando siempre los primeros lugares en las categorías Júnior, Juvenil y mayores. En el ámbito deportivo día a día se profesionaliza mucho más el deporte, se implementan nuevas técnicas psicológicas y tecnológicas que buscan mejorar el entrenamiento, rendimiento y competencia de los deportistas, es importante aprovechar los recursos tecnológicos y humanos con que contamos en el Huila y así contribuir con la modernización que requiere el deporte Opita.

La investigación es un hecho importante en la practica deportiva. Los Psicólogos que prefieren esta actividad intentan poner al servicio del deporte los avances de estudios científicos para mejorar el rendimiento.

Según José Lorenzo Gonzáles<sup>8</sup>, el psicólogo investigador deportivo ayuda a evaluar y desarrollar los servicios, conocer los problemas concernientes a su área de investigación, ser sensible a las necesidades y problemas de los deportistas y a las líneas relevantes de la salud, educación y bienestar de los mismos.

---

<sup>8</sup> GONZALES, José Lorenzo. El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996. p.19.

Desde los inicios de este deporte en nuestro país el departamento del Huila se ha destacado protagónicamente en los juegos nacionales, logrando desde 1968 – 1996, ocupar los primeros lugares, triunfos que en la actualidad obtienen otras regiones; algunos departamentos han implementado centros de alto rendimiento interdisciplinario, donde psicólogos deportivos estudian y entrenan a estos deportistas proporcionándole una preparación integral en temas relacionados con el manejo de la ansiedad. Hace falta en nuestra liga una herramienta psicológica práctica, útil y con fundamentos claros para dicho control, es por esta razón que hemos decidido elaborar este trabajo investigativo, pero además, urge que nuestras disciplinas psicológicas aporten lo requerido para la cualificación personal de todos y cada uno de los integrantes de nuestra comunidad deportiva y de nuestra sociedad universitaria.

## 4. OBJETIVOS

### 4.1 GENERAL

- ✓ Determinar la incidencia del control de la ansiedad mediante la aplicación de técnicas psicológicas en el rendimiento deportivo en pesistas de la liga del Huila.

### 4.2 ESPECIFICOS

- ✓ Evaluar, los niveles base, de ansiedad en los pesistas de alto rendimiento de la liga del Huila.
- ✓ Determinar los indicadores fisiológicos de ansiedad y su efecto en el rendimiento de los deportistas.
- ✓ Implementar el programa de adiestramiento en técnicas psicológicas para el control de la ansiedad.
- ✓ Evaluar los efectos de la aplicación de dicho programa en los resultados de control de ansiedad y de estos en el rendimiento deportivo.

## 5. MARCO TEORICO

### 5.1 LA PSICOLOGIA Y EL DEPORTE

El ideal de la Antigua Grecia de que los atletas logaran el triunfo mediante su propio esfuerzo, se refería a conseguirlo con sus propias capacidades atléticas naturales, en no recurrir a procedimientos por los que obtuvieran ventajas injustas. Sin embargo, eso no excluía la dedicación a un entrenamiento constante y el aprendizaje de nuevas estrategias para el dominio de su deporte, bajo la dirección de expertos, equiparables a los entrenadores modernos. La dieta era otro de los aspectos que juzgaban importante en la preparación de los atletas de cara a la preparación para las olimpiadas y otras competiciones clásicas .

En la actualidad, los deportistas de élite están aprendiendo a mejorar sus capacidades atléticas con técnicas que van más allá del entrenamiento ordinario para conseguir ventajas justas sobre sus competidores. Científicos deportivos como especialistas en nutrición deportiva, Fisiólogos deportivos, Biomecánicos deportivos, Farmacólogos deportivos y Psicólogos deportivos han realizados numerosas investigaciones para mejorar el rendimiento en el deporte.

El control de los procesos psíquicos puede contribuir poderosamente a optimizar el rendimiento deportivo como han informado multitud de campeones, quienes han utilizado el poder de la mente para mejorar su actuación deportiva. Jack Nicklaus<sup>9</sup> en su libro *“El Golf a mi manera”* describe cómo la Psicología deportiva constituye una herramienta de un tremendo poder para mejorar la ejecución deportiva y narra la forma en que él la aplicó a la práctica real. Jack Nicklaus afirma que un buen golpe de golf se debe a la combinación de un 10% de fuerza, un 40% de

---

<sup>9</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P. 26.

posición correcta y un 50% a la representación mental de cómo debe dársele a la pelota.

## 5.2 ANSIEDAD Y ACTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Por los componentes fisiológicos de la ansiedad esta se ha tomado como una respuesta emocional. El término emoción ha sido difícil de definir, mas bien se han tratado de determinar las categorías, dimensiones y componentes de la emoción, que coinciden con los hallazgos sobre el comportamiento ansioso (Boucher, 1979; Vallerand, 1984).

No todos los eventos deportivos conducen a situaciones de intensa emoción, sin embargo, la emoción representa un sustancial e importante aspecto que compromete en el deporte tanto atletas como entrenadores, árbitros y público. En consecuencia, la emoción en el deporte merecería una contrastación experimental mayor pero, sólo a existido un interés experimental sobre el tópico de la emoción en situación deportiva, en algunos casos de investigación aislada como: Mc Aulen, Russel y Gross (1983); Passer (1983); Scalan y Passer (1978).

José Lorenzo González<sup>10</sup> afirma que muchos deportistas experimentan un descenso en su rendimiento cuando se hallan bajo la presión de una competición. Consiguen unos buenos resultados en entrenamiento y, sin embargo, obtienen un rendimiento excesivamente bajo en competición. El nerviosismo, la responsabilidad, la presión les pueden y no rinden al nivel acostumbrado.

Todos los deportistas han comprobado alguna vez que un jugador rinde a un buen nivel en los entrenamientos y falla cuando está bajo la presión de la competición. La inferencia es fácil: algo ha pasado en su cabeza. La causa más frecuente es la presencia del nerviosismo o ansiedad. La competición deportiva

---

<sup>10</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996. P. 129.

genera niveles excesivos de ansiedad que disminuyen el rendimiento. La competición deportiva puede provocar gran angustia y, a su vez, puede afectar los procesos fisiológicos y cognitivos deteriorando la ejecución e impidiendo el nivel óptimo de actuación.

Oxendine en 1970 citado por Milillo 1976 retomando el planteamiento de Missiuro, plantea la hipótesis de que existe un nivel óptimo diferencial de excitación para los diversos deportes ya que los niveles altos de excitación facilitan aquellas respuestas motoras que demandan potencia, duración y rapidez; sin embargo, estos mismos niveles tienen la influencia negativa para la ejecución motora en tareas completas. A partir de este concepto y lo que sita Yerkes-Dodson 1976 que propone el modelo de la función "U invertida", la cual mostraría, básicamente que la ejecución deportiva se ve perjudicada por niveles extremadamente altos y/o extremadamente bajo y que el nivel óptimo varía con la complejidad de la tarea.

Por eso tenemos qué: sobre la base de las evidencias de la investigación, la literatura científica y la observación empírica, Yerkes-Dodson hacen las siguientes generalizaciones sobre el rendimiento-activación. Un alto nivel de activación es esencial para un rendimiento deportivo óptimo en motoras gruesas que involucren fuerza en nuestro caso la fuerza sobre carga; la resistencia y la velocidad. En segunda instancia un alto nivel de no-activación afecta negativamente al rendimiento en tareas que involucren habilidades complejas movimientos musculares finos, coordinación, consistencia y concentración en las tareas. Por ultimo existe un nivel óptimo para cada individuo y para cada actividad motora.

### 5.3 COMPORTAMIENTO ANSIOSO EN EL DEPORTE:

No es sorprendente que un deportista se paralice de temor durante una competencia deportiva, o que disminuya su rendimiento habitual; las personas tienen tendencia a experimentar ansiedad bajo ciertas condiciones de tensión,

pero el deportista se ve expuesto a situaciones especiales. Cuando se preocupa por su rendimiento deportivo conduce a la aparición de la ansiedad sobre la ejecución; la ansiedad se presenta en los tres canales de repuestas, fisiológico, cognoscitivo y motor.

Según José Lorenzo González<sup>11</sup>, " Existe un grado o nivel óptimo de Activación para cada tarea. Por encima o por debajo, no se rinde al máximo de las posibilidades de cada uno."

La activación fisiológica implica principalmente la rama simpática el sistema nervioso autónomo; sus manifestaciones principales son: las alteraciones en la tasa cardiaca, tensión arterial, respuesta electrodermica de la piel y la respiración. En segunda instancia, el factor cognoscitivo caracterizado por una forma de estructuración del pensamiento que lleva al individuo a interpretar los estímulos de su medio ambiente como peligrosos. Por último el canal motor, que se manifiesta por respuestas de evitación y escape, así como también por temblores y fallas en coordinación psicomotora. Como resultado, cada vez que hay una excesiva preocupación se experimentan algunas reacciones tanto en el estado corporal como en el psicológico; esto es perjudicial para el rendimiento porque hace que se experimente disfunción en algún grado; entre mayor preocupación se presente, se experimentará mayor ansiedad y será mayor el grado de disfunción en el rendimiento. La incidencia de la ansiedad y el rendimiento se experimenta como una disfunción en la ejecución, en el deporte se conoce como "bloqueo" en ese momento el cuerpo produce avisos de que se está "saliendo de control".

De acuerdo Con José L. González<sup>12</sup>, por encima del nivel óptimo de activación (sobreactivación) la excitación se convierte en Ansiedad, ésta escapará a nuestro control, y la actuación sufrirá deterioros, con rapidez. Cuanto más se incrementa,

---

<sup>11</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P. 26.

<sup>12</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P.122.

mayor será el grado de deterioro del rendimiento. Las tareas complejas que exigen un corto espacio de tiempo para ejecutarlas se ven menos afectadas por la sobreactivación y Ansiedad, que las actuaciones que exigen precisión, mayor tiempo y necesidad de tomar decisiones comprometidas. Cuando nuestros conocimientos y el grado de preparación son mucho menores que el reto al que hay que hacer frente, experimentamos un nivel correspondiente de sobreactivación, preocupación y ansiedad.

Como afirma Harris V. Dorothy<sup>13</sup> Se puede observar algunas de las señales físicas que produce el bloqueo, entre ellas palpitaciones, tensión muscular, sensación de fatiga y lo que los deportistas llaman “mariposas en el estómago”; algunas de las señales cognoscitivas se refieren a la sensación de confusión, olvido de detalles, inhabilidad para la concentración, mala habilidad para tomar decisiones y pérdida de auto confianza.

En cuanto al canal motor, el bloqueo hace que presente dos conductas típicas: evitación o escape; o una ejecución deficiente. Los estudios de ansiedad de individuos bajo condiciones amenazantes han comprobado que existen dos tipos principales de ansiedad: “ansiedad acerca de daño físico y ansiedad acerca de fracasar”. Esta última se presenta con mas frecuencia y se manifiesta como el temor de desilusionar a los compañeros o a los superiores. El nivel de ansiedad puede interferir en el rendimiento deportivo probablemente se relaciona con los sentimientos que el individuo experimenta acerca de su triunfo, el fracaso y su necesidad general de logro o éxito.

No es suficiente saber que un deportista es ansioso, es preciso, además considerar cómo la ansiedad forma parte integral e interactúa con el resto de su

---

<sup>13</sup> HARRIS V, Dorothy. ¿Por Que Practicamos Deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física. Barcelona (España): Hispano América, 1976, p. 7”.

personalidad y especialmente con su sistema de necesidades y motivaciones. Se ha encontrado que el nivel de ansiedad y temor varía en una forma predecible antes durante y después de la competencia. Es frecuente encontrar un alto nivel de ansiedad que tiende a desaparecer paulatinamente. El grado en que una competencia aumenta o disminuye el nivel de ansiedad varía de acuerdo a las características de la situación.

Harris<sup>14</sup> menciona observaciones respecto a las subcategorías del concepto de ansiedad y analiza tales categorías en situaciones deportivas.

La ansiedad como rasgo personal supone la predisposición a percibir ciertos estímulos como poseedores de un carácter amenazador, y hay que destacar que las personas con un alto nivel de ansiedad de este tipo están, por la común, más sensibilizadas que las que presenta un nivel inferior. Tal circunstancia implica que muestre un grado de ansiedad crónicamente más acentuado en todas las situaciones. En cambio la ansiedad circunstancial es la que solo aparece en una situación determinada. Es decir, la ansiedad circunstancial es, por tanto, la que existe en un momento explícito y se refiere a la reacción que se manifiesta en dos dimensiones: intensidad y sentido.

De acuerdo con estas afirmaciones, si se tiene claro que las dimensiones de la ansiedad circunstancial resultan activadas por la percepción de un peligro, el temor de fracasar y la preocupación o amenaza contra la autoestima en una situación particular, en situaciones de competición deportiva la ansiedad circunstancial adquiere su máxima relevancia.

Harris<sup>15</sup> menciona dos dimensiones en que ha sido dividida la ansiedad circunstancial: la somática o corporal y la cognoscitiva o mental. Al respecto afirma:

Algunas personas propenden a hacer gala de una de estas dimensiones en mayor grado que la otra. Así, vemos que existen atletas que ponen de manifiesto un

---

<sup>14</sup> HARRIS V, Dorothy. Psicología del Deporte. Barcelona : Hispano Europea, 1987 p.10

tremendo nivel de ansiedad física o corporal pero que en cambio se mantienen mentalmente tranquilos, fríos y sosegados, mientras que, por el contrario, existen otros que aparecen sosegados y controlados físicamente pero no cognoscitivamente se muestran confundidos, distraídos e incapaces de concentrarse.

Las investigaciones sobre atletas sugieren en general, que la mayoría de estos experimentan una fuerte ansiedad somática antes de la competencia, pero que la misma se disipa rápidamente una vez comenzada la acción.

Hasta la presente fecha, se ha evitado utilizar el término tensión como causa de reacción ante una amenaza. La tensión emocional es la que permite mantener en movimiento los diversos flujos de nuestro organismo y constituyen la reacción a algún tipo de tensión externa, sea esta real o intuida.

La educadora física Harris realiza un abordaje de lo que significa el término tensión, articulando esta intervención a través de la definición de tensión, su relación con la ansiedad y la incidencia en la competencia deportiva. Para Harris, la tensión no es necesariamente mala; simplemente nos espolea y nos lleva a actuar. Incluso cabe que los hechos que la induce sean de carácter agradable, sobre todo en el ámbito deportivo. Harris dice que la “tensión mala “ es la que da lugar a un estado de ansiedad fuera de control, lo que da paso a un estado de confusión y disfunción emocional. No obstante, no existe alguna razón para que la ansiedad quede fuera de control, lo que se demuestra por el hecho de que algunos conseguimos mantener un dominio sobre nuestra ansiedad e intencionalmente nos sometemos a situaciones que nos brindan una oportunidad para ejercer dicho dominio.

---

<sup>15</sup> HARRIS V, Dorothy. Psicología del Deporte. Barcelona : Hispano Europea, 1987 p.13

Hans Scyle ( citado por harris, 1987)<sup>16</sup> un pionero de la investigación, define la tensión como “la reacción no específica del cuerpo a cualquier exigencia que se le haga”.

Anteriormente, había señalado que la reacción ante una tensión positiva y otra negativa se manifestaba de igual forma fisiológicamente. También se manifiesta de una forma similar la reacción ante ansiedades de tipo opuesto. La diferencia radica en que si la tensión como la ansiedad son positivas no conducen a una inquietud y a una disfunción por fases, o sea improductivas. Con frecuencia tensión ha sido el termino que se utiliza para describir la condición externa que conduce a la ansiedad. Al referirnos a tensión competitiva significamos con ello la causa de la ansiedad. Sin embargo, mas recientemente la tensión se ha convertido en un término que describe la condición antes que la causa, cuando se considera la reacción provocada en la conducta.

Con respecto al comportamiento ansioso de los deportista Clavijo (1980) describe la ansiedad como un estado subjetivo en el cual subsiste sentimientos de aprehensión y tensión asociados con una activación acentuada del sistema nervioso autónomo, lo que conlleva, entre otras implicaciones, a variaciones comportamentales.

Como afirma Dorothy y bette Harris<sup>17</sup> La preocupación que provoca ansiedad es casi siempre disfuncional y desequilibradora para nuestra actuación. Es la preocupación en torno al temor de fracasar o de no actuar de acuerdo con nuestras esperanzas, lo que da lugar a “quedar en blanco en un examen”. La misma circunstancia es la que causa de que se olvide el papel en el escenario, o incluso de que no podamos recordar el nombre de alguien a quien conocemos desde hace muchos años cuando llega el momento de presentarlo en una situación social, cosa que puede resultar realmente incómoda. La labor que

---

<sup>16</sup> HARRIS V, Dorothy. Psicología del Deporte. Barcelona : Hispano Europea, 1987.

<sup>17</sup> HARRIS, Dorothy V y HARRIS, Bette L. Psicología del Deporte. Barcelona (España): Hispano Europea, 1992.

tenemos ante nosotros es aprender la forma de interpretar estas reacciones y regularlas de modo que evitemos la disfunción. En resumen, los efectos producidos por la ansiedad y la preocupación jamás facilitan una buena actuación. La ansiedad desequilibra el control y “bloquea el programador”, de modo que nos impide actuar a nuestro nivel potencial.

Da Silva (1975), identifica unas señales físicas, cognoscitivas y motoras de la ansiedad en deportistas: las señales físicas que se presentan en los deportistas son palpitaciones en el corazón, tensión muscular, sensación de fatiga, irritabilidad, boca seca, frío, manos y pies sudorosos, mariposas en el estomago, deseo de orinar, distorsiones visuales, temblor y tirones en los músculos, cara enrojecida, distorsión en la voz, náuseas, diarrea, hiperventilación incremento en la tasa cardiaca, en la presión sanguínea y en la tasa respiratoria. Dentro de las señales cognoscitivas identifica las siguientes: sensación de confusión, olvido de detalles, inhabilidad para la concentración y mala habilidad para tomar decisiones. Todos estos síntomas repercuten en una precisa habilidad motriz que le impide al deportista un coordinado desplazamiento en el momento de la competencia.

Cuando un deportista esta ansioso, su ritmo cardiaco aumenta, su presión sanguínea aumenta, su respiración se hace más rápida y aumenta el consumo de oxígeno. Puede experimentar nauseas, mareos, resequedad en la boca, fatiga y debilidad. Puede empezar a bostezar, a temblar o iniciar una actividad nerviosa (morderse las uñas, mover una pierna, etc.). Puede sudar profusamente, orinar frecuentemente o sentir inseguridad. Siente dificultad para conciliar el sueño y un aumento inevitable en la tensión muscular. Puede encontrar dificultad en la respiración al igual que los músculos del cuello y de la garganta se ponen tensos, llevándolo hacia un choque.

Keith (1983) dice que los efectos que causan la ansiedad en los deportistas son: debilidad en las piernas, aumento del ritmo cardiaco y aumento del consumo del oxígeno que obviamente puede acelerar la fatiga. Quizás lo mas molesto de los

síntomas físicos de la ansiedad, es la tensión muscular. La tensión de los músculos antagónicos interfiere en el sofisticado funcionamiento del grupo de músculos requeridos. Esto impide la velocidad y la fuerza con la que puede usar músculos. La excesiva tensión muscular contribuye a una pronta fatiga.

Frank Satterwaite, citado por Keith (1983) tipifica estos efectos de ansiedad, quien dice acerca de su amigo de Squash Stu Goldstein: “Stu es rápido e increíblemente diestro y esta totalmente dedicado a crecerse a si mismo como jugador. Pero es un poco frágil física y psicológicamente, quizás porque su actividad es tan intensa, él obtiene mas de lo que sus músculos pueden y se presiona tanto en un juego que tiene que parar”.

La ansiedad cobra valor tanto psicológica como físicamente, lo cual termina en un estrecho campo de percepción de su atención. Usted pierde capacidad de asimilar y procesar información. También tiende a perder flexibilidad, como resultado usted tiene gran dificultad en ajustarse a eventos no anticipados y tiende a confundirse mas fácilmente. En vez de concentrarse en la tarea que usted tiene a la mano, cuando esta ansioso, tiende a sobrecargarse a sí mismo, tiende a prestar atención y preocuparse por los síntomas de la ansiedad. Puede hacerse muy consciente del funcionamiento del corazón o puede no sentir nada, con los nervios estomacales. De hecho no es lo que siempre sucede, pero todos esos elementos que lo preocupan, le hacen disminuir la capacidad en la competencia.

José Lorenzo G.<sup>18</sup> Afirma que el hecho de que un deportista rinda a un gran nivel durante los entrenamientos, pero que no consiga actuaciones similares en competición, tienen solamente una explicación psicológica y el remedio es igualmente sólo psicológico, no consiste únicamente e hacer más ejercicio. La capacidad fisiológica, la eficacia biomecánica o el nivel de destrezas, en circunstancias normales, no cambian durante una competición o en un espacio

---

<sup>18</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P. 32.

corto de tiempo. Pero el control psicológico puede cambiar de un momento a otro, por ejemplo, debido a una mala noticia. No se pierden o se ganan de forma repentina fuerza, habilidad, preparación y estrategia, durante una competición; sin embargo, un incidente puede provocar la falta de concentración, ira o ansiedad e interferir de forma inmediata en el rendimiento.

cuando el deportista está ansioso siempre tiende a observarse y a evaluarse y esto es lo que interfiere en su desempeño. Cuando el deportista se ocupa de juzgarse a sí mismo no puede concentrarse en el juego. Mas aún, tiene la sobrecarga de pensamientos e imágenes disruptivas, se preocupa por las cosas que pueden salir mal, o qué tan incapaz es él, qué tan pobre puede jugar y las consecuencias de la presentación en competencia. Una de las más grandes influencias que usted tiene es la de hacer cosas ilícitas tal como evitar o escapar. Esto sucede cuando percibe algún peligro y pierde confianza en su habilidad. Busca maneras de escaparse o razones para hacerlo, así como formas de evadir la competencia muy conocidas.

#### 5.4 INDICADORES DE RENDIMIENTO EN DEPORTISTAS

Las principales consecuencias de la presencia del estrés o ansiedad competitiva son tanto Fisiológicas como Psicológicas, porque todo lo que acontece en el cuerpo está controlado por nuestro cerebro. Cada cambio en nuestro estado fisiológico está inseparablemente asociado a cambios en el estado psicológico y, cada cambio en el estado psicológico tiene efectos en lo corporal. La mente y el cuerpo lo fisiológico y lo psíquico, son inseparables en cualquier actuación humana tanto deportiva como de cualquier naturaleza.

Como afirma José Lorenzo González<sup>19</sup>, las investigaciones sobre estrés en la competición son coincidentes en relación con las fuentes de estrés. Estudios recientes donde han participado miles de deportistas de diferentes deportes ante la pregunta: “¿Qué es lo que más te impidió conseguir tu potencial como deportista?”. La respuesta más frecuente fue: “ la impotencia para superar la ansiedad antes y durante la competición “. Esto nos indica la importancia que tiene la lucha contra la ansiedad para conseguir el rendimiento óptimo en las competiciones. Está claro que todos conocen la importancia de la ansiedad, pero no todos han entrenado las técnicas para manejarla. Unos de los indicadores más importantes son el miedo a perder y el temor a lo desconocido.

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte, (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989, C. D. Spielberger, 1989, S.

Márquez, 1992, R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001). A nuestro juicio su importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad y otros son enunciados como "fobia al éxito".

El estudio de la relación entre ansiedad y ejecución es el tema central de la mayoría de las investigaciones. En una revisión de la literatura existente, D. Pons y colaboradores (1992), plantean que hay relaciones estrechas y negativas entre la ansiedad y la ejecución.

Sin embargo, estos resultados se hallan matizados entre otros factores, por la definición y los atributos de la ansiedad que toman en cuenta.

---

<sup>19</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996. P. 132.

En nuestro trabajo, nos referimos a ansiedad como rasgo y estado, adscribiéndonos a la posición asumida por C. D. Spielberger (1972).

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

La ansiedad también es considerada como un estado, aquélla evocada por circunstancias especiales y con un carácter temporal, la cual se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente.

Respecto a la ansiedad rasgos, ésta parece mostrarse como un buen predictor de la ejecución de los deportistas (D. Williams, 1986; G. Rodrigo y cols. 1990). Sobre todo cuando se combinan con las puntuaciones que los sujetos obtienen en ansiedad estado (C. A. Demoja, 1985, K. Makkone 1985). Resultados consistentes se muestran también entre la ansiedad estado y la ejecución. S. Sade (1990).

En el deporte de competición, la persona con una ansiedad-rasgo elevada es generalmente más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevado que la persona con grado bajo de ansiedad-rasgo (8). Esta situación depende de cómo un individuo interpreta las circunstancias competitivas particulares. Su interpretación se verá influida por diversos factores tales como las experiencias anteriores, la capacidad y el entrenamiento en el manejo del stress.

Se hace necesario destacar que la valoración y tratamiento de la ansiedad implican el empleo de tests psicológicos.

Un problema fundamental en relación con el estudio de la ansiedad y que resulta igualmente válido en el ámbito específico del deporte, es que, dada la complejidad del fenómeno y su carácter multidimensional, los instrumentos de evaluación

utilizados son a pesar de su número, parciales en cuanto a distinguir todas los atributos de la ansiedad y no permiten, en ocasiones, hacer inferencias de una clara utilidad práctica. El tema se complica muchísimo a la luz de los nuevos avances en la teoría de las emociones.

Entre las conclusiones más recientes tenemos:

- Activación y ansiedad estado no siempre tienen un efecto negativo sobre la ejecución. J. H. Kerr (1988).
- El papel desempeñado por la auto confianza es de crucial importancia. F. González Rey (1997).
- La interacción entre los componentes fisiológicos y cognitivo-afectivos es más decisiva para la ejecución que sus respectivos niveles absolutos. Hardy, L. (1990), Y. Hanin (1989).

Enfatizando, Y. Hanin. (1989) propuso la hipótesis de zona de óptimo funcionamiento (ZOF), sugiriendo que cada deportista tiene una ampliación de banda específica, o zona, de ansiedad en la cual las mejores actuaciones podrán ser igualmente observadas.

En términos históricos, los instrumentos más utilizados para medir ansiedad son el MMPI, Roschach y TAT. Estos tests, según J. Scott Hickey y P. Baer (1988), brindan información de "banda ancha", es decir, son útiles para el diagnóstico. La identificación de síndromes y síntomas de la ansiedad.

En la actualidad un conjunto de pruebas psicológicas permiten detectar una descripción más detallada o de "alta fidelidad" acerca de las manifestaciones como de las causas y consecuencias de la ansiedad. De ellas, el test de A. C. D. Beck, (1978), la escala de ansiedad de J. A. Taylor (1953), y el test de ansiedad estado rasgo de C. D. Spielberger (1970).

En su obra "Ansiedad y Conducta", C. D. Spielberger (1970) presenta su teoría del estado-rasgo-proceso. Para C. D. Spielberger (1970) es importante clasificar las relaciones existentes entre estos conceptos. Afirma que las diferencias entre rasgo

y estado consisten una parte en el sentido de potenciación ligado al rasgo, frente a la actualidad unida con el estado. Del mismo modo el rasgo suele ser estable mientras que el estado aparece con cierta transitoriedad temporal.

Por otro lado, sigue afirmando que el rasgo de ansiedad es general, mientras que el estado se caracteriza por una especificidad situacional (C. D. Spielberger 1976). En lo referente a las relaciones rasgo-situación. C. D. Spielberger, se inclina por un esquema interactivo unidimensional y afirma que las diferencias individuales en rasgo de ansiedad se presentan con independencia de la naturaleza específica de las situaciones estresantes.

El "Cuestionario de ansiedad rasgo-estado" de C. D. Spielberger (1970) dio a los investigadores la oportunidad definitiva de determinar los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado, convirtiéndose en un instrumento de uso casi exclusivo. Se señala que en las dos últimas décadas se publicaron más de 3000 estudios utilizándolo. Los ítems de la ansiedad rasgo en este test se seleccionaron en función de su correlación con las puntuaciones totales de otras escalas de ansiedad, reflejando los sujetos como se sienten generalmente e indicando la frecuencia con que experimentan síntomas de ansiedad. En la escala de ansiedad estado se consideró tanto la validez de constructo como la consistencia interna y la facilidad y rapidez de administración.

El test de C. D. Spielberger, (1972) ofrece las ventajas de solidez psicométrica, fiabilidad y confiabilidad.

En el área de la Psicología del Deporte, el test de ansiedad rasgo-estado de C. D. Spielberger (1972) se emplea con mucha frecuencia, aún cuando no es el único instrumento ya que se lograron desarrollar otros entre los que se encuentran el test de ansiedad en competencia de R. Martens (1977). Un interesante trabajo acerca de los cuestionarios y test de ansiedad en el deporte es presentado por S. Marques (1992)

No obstante, la existencia de dichos instrumentos en muchos casos se carece de

normas o rangos de los resultados del test en los deportistas que permitan colaborar en el diagnóstico. Muy a pesar de que se poseen tablas de normas como las expuestas en los estudios de D. J. González (1990) es difícil por las diferencias transculturales que se empleen estos resultados, por lo que resulta de interés poseer las normas de evaluación específica para cada población de deportistas, lo que facilita clasificarlos inicialmente y facilitar, luego del diagnóstico psicométrico, el análisis cualitativo del deportista.

Por tanto, con el propósito de perfeccionar el psicodiagnóstico de la ansiedad en deportistas cubanos se aplicó el test de C. D. Spielberger, junto a la valoración de jueces, en este caso, los entrenadores que atendían directamente a los deportistas sometidos a estudio, de su grado de rendimiento, con tal propósito se empleó una escala que indica el grado de rendimiento. La escala de rendimiento tiene una graduación que va desde 0, que significa rendimientos bajos, 1 rendimientos promedios y 2 rendimientos elevados.

Los deportistas de rendimiento bajo en este caso corresponden a aquellos que aún perteneciendo al más alto nivel de rendimiento, no logran alcanzar un lugar significativo entre los primeros cinco lugares en competencias.

Los de rendimiento regular se corresponden con aquellos que ocupan del segundo al quinto lugar en competencias, y los deportistas de rendimiento elevados son aquellos que alcanzan el primer lugar en competencias.

## 5.5 LEVANTAMIENTO DE PESAS: HALTEROFILIA.

A mediados del siglo XIX, comienza a manifestarse en la sociedad Europea el levantamiento de pesas el cual fue extendido rápidamente por los demás continentes. La creación de clubes e instituciones, la fundación de la unión mundial de atletas Amateurs(1905), la fundación de la federación internacional de levantamiento de pesas, Lucha Y Boxeo (1913), y la creación de la federación

internacional de levantamiento de pesas(1920), propicio el desarrollo de este deporte, perfeccionando los medios y reglas técnicas de competencia.

En la actualidad se compite en los ejercicios de arranque y envión con dos brazos, donde en cada uno de ellos el participante realiza tres intentos evaluados por tres árbitros. Se establece como ganador el que más peso levante en cada ejercicio y en Biatlón (suma del arranque y el envión).

El levantamiento de pesas es uno de los deportes incluidos en los deportes de tiempos y marcas, siendo la organización de la competencia por categorías de peso corporal. El levantamiento de pesas como deporte es practicado en la actualidad por Hombres y mujeres donde durante el proceso de entrenamiento se trata de desarrollar la técnica racional de los ejercicios competitivos, la fuerza, rapidez, flexibilidad, coordinación, voluntad, entre otros.

En el proceso de preparación deben integrarse todos los componentes ( físicos, técnicos, intelectual, teórico, psicológico, moral y volitivo) en función de lograr el encargo que la sociedad le da a los profesionales del levantamiento de pesas. Lo educativo debe y tiene que estar presente en cada uno de los componentes de la preparación, como única forma para lograr que la preparación del levantador de pesas se desarrolle como un proceso de instrucción-educación.

En el departamento del Huila uno de los deportes que más a brindado frutos a nivel Nacional, es el de levantamiento de pesas, que desde 1968 cuando el ingeniero José Antonio Puentes, trajo este deporte al departamento y participo en el primer campeonato Nacional obtuvo 18 medallas de oro. Desde ese año hasta nuestros días el Huila se convirtió en uno de los mayores animadores en los diferentes torneos nacionales, ocupando siempre los primeros lugares en las categorías Júnior, Juvenil y mayores. En este escenario comenzaron a entrenar Orlando Marín, Antonio Salazar y los hermanos Peralta, conformando un equipo que quizás ha sido el mejor de toda la historia de esta disciplina en el Huila. Luego

fueron formados Roberto Escobar, Luis Eduardo Trujillo, Bolívar Tovar, José Antonio Forero y Pedro Hugo Clavijo, actual técnico de la selección Colombia y entrenador de la liga de Bogotá.

A su llegada al Huila, este deporte recibió buena acogida por la imagen que tenía el profesor José Antonio Ochoa de Tulúa, Departamento de Valle del Cauca, un deportista que a fuerza levantaba los carros en 1965. Ochoa realizó una exhibición en Neiva, demostrando su fortaleza e hizo que muchos Huilenses se aficionaran a ese deporte y lo empezaran a practicar.

Esa fue la mejor época que tuvo las pesas en el Huila pues a escala nacional era un deporte nuevo, mientras en este departamento ya era una disciplina con mucha fuerza. En los campeonatos Nacionales participaron pocos deportistas pero el Huila iba con un buen grupo y prácticamente barría con la medallería. Los entrenamientos comenzaron en "EL BODEGÓN", de José A Puentes pero luego fueron trasladados a unas bodegas, donde hoy día se encuentran "los Comuneros"; luego al Coliseo y en la actualidad en el estadio Urdaneta Arbeláez, donde entrenan 112 pesistas bajo la dirección de Edison Parga Zea, "PIYIPI"

## 6. HIPOTESIS

Ho. El Programa de entrenamiento psicológico no mostrará efectos sobre las diversas variables de estudio.

H1. Las técnicas psicológicas para el control de la ansiedad, implementadas, presentaran valores mínimos en las variables fisiológicas (frecuencia cardiaca y tensión Arterial), y cognoscitivas (A-Estado y A-Rasgo).

H2. El programa de entrenamiento Psicológico, mejorara el control de la ansiedad y optimizará el rendimiento de los deportistas de levantamiento de pesas de la liga del Huila.

H3. Los deportistas utilizaran las herramientas aprendidas en el entrenamiento psicológico (relajación progresiva, imaginería, visualización...); logrando perfeccionar su aplicación en la competencia deportiva.

## 7. VARIABLES

### 7.1 VARIABLE INDEPENDIENTE:

- ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

### 7.2 VARIABLES DEPENDIENTES:

- RENDIMIENTO DEPORTIVO
- ANSIEDAD

### 7.3 CONCEPTUALIZACIÓN DE VARIABLES

7.3.1 Entrenamiento Psicológico. Es la toma en consideración de los factores psicológicos en el deporte, se trata, pues de toda forma de aplicación intencional de las técnicas psicológicas en el ámbito deportivo.<sup>20</sup>

El entrenamiento psicológico hace referencia a incluir la capacidad mental en nuestro programa de adiestramiento, lo cual significa desarrollar estrategias que nos han de permitir participar en una competición con el estado de ánimo adecuado para ser posible el alcanzar el nivel más elevado y más uniforme.

La preparación del deportista es el proceso que comprende el aprovechamiento de todo un conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición del deportista para alcanzar resultados deportivos (Matveev, 1977), uno de los aspectos fundamentales de esta preparación es la preparación psicológica del deportista.

A continuación se presenta una revisión de las técnicas y procedimientos que utiliza la PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE para manejar respuestas de

---

<sup>20</sup> GONZALEZ, José Lorenzo. El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996. P. 13.

ansiedad en los deportistas. Harris<sup>21</sup> en su libro “Psicología del deporte” se refiere a la preparación psicológica del deportista. “Una de las mayores omisiones de la preparación correspondiente es la de no haber reconocido la integración mente – cuerpo ó mental – física como algo necesario para poder aprender. Tradicionalmente, se ha mantenido que la repetición era la única manera de maximizar el nivel de rendimiento de los conocimientos y, por ello, los aspectos cognoscitivos de dicho nivel se centraron en los componentes estratégicos, no en el grado de realización individual como tal. Por dicha razón incorporar los aspectos mentales y físicos al nivel de rendimiento constituye un enfoque largamente echado en falta”.

La autora afirma que una vez que se ha entendido la reacción global e integrada, nos encontramos en condiciones de asimilar como actúa la relación entre ansiedad y nivel de rendimiento y de qué forma puede producirse una disfunción sino nos damos cuenta de esta relación y aprendemos como regular la primera para evitar cualquier interferencia en el segundo.

Harris<sup>22</sup> al referirse a la forma de maximizar el rendimiento controlando la ansiedad, afirma que en primer lugar debemos desarrollar una percepción de aquello que estamos haciendo y que tiende a interferir con nuestro nivel de rendimiento. Debemos contar con una noción de los pensamientos, barreras y actitudes mentales que se convierten en profecías apriorísticas de un bajo nivel de rendimiento.

Menciona la importancia de aprender a relajarse progresivamente y de practicar la concentración como medidas para ayudar a controlar y regular la ansiedad. Al referirse concretamente, a la regulación de la ansiedad, Harris propone practicar la detención de pensamientos negativos a la par con la promoción de pensamientos positivos. Entre otras, Harris propone establecer los objetivos apropiados, ya que

---

<sup>21</sup> HARRIS V, Dorothy. Psicología del Deporte. Barcelona : Hispano Europea, 1987 p.10

<sup>22</sup> *Ibíd.*, p.12

la fijación de objetivos muy altos conduce a la aparición de la ansiedad por el temor a fracasar en la consecución de los mismos.

En nuestro país, Clavijo<sup>23</sup> efectuó una revisión de algunas de las técnicas psicológicas más utilizadas en la preparación de nuestros deportistas de rendimiento. Señala que un trabajo de preparación psicológica sobre ansiedad debe comenzar por elaborar una lista de las causas de ésta en el deportista y definir una serie de técnicas que pueden ser aplicadas en deportistas para optimizar este proceso emocional de acuerdo a las situaciones particulares. El entrenador es importante en este proceso y debe saber reconocer cuando el deportista necesita ayuda profesional especializada.

Una serie de modelos sencillos de control de ansiedad o relajamiento puede llevarse a cabo. Entre otros tenemos el relajamiento progresivo de Jacobson, el cual consiste en colocar al individuo en una posición cómoda y se le ayuda a sentirse conciente del grado exacto de tensión muscular en todo su cuerpo, en ciertas partes de su cuerpo y particularmente en la región de la cabeza y la nuca. Se debe lograr que la persona pueda contraer sus músculos en la medida que desee. Se cree que puede ser útil en deportistas cuyos estados emocionales se reflejan por medio de tensión muscular excesiva y en aquellos que pueden verse afectados en el rendimiento del deporte que practiquen por una pequeña cantidad de tensión muscular en los músculos gruesos.

Otro método mencionado por Clavijo<sup>24</sup> es el método autogénico de Schultz el cual enfatiza la contextura de las funciones fisiológicas y musculares, al mismo tiempo que el estado mental del individuo.

Recalca la importancia de que el deportista comprenda el significado de los signos de ansiedad como el sudor en las palmas de las manos, el fuerte latido del

---

<sup>23</sup> CLAVIJO, F. Conferencia Tratamientos de la Ansiedad Liga de deportes. Bogotá. 1986.

<sup>24</sup> *Ibíd.*

corazón, la tensión muscular y otros similares. Los signos anteriores no deben ser mal interpretados por el deportista como indicadores de excesiva tensión o debilidad, sino, más bien como ayudas en el proceso normal de preparación mental ante la responsabilidad de la competencia.

7.3.2 Rendimiento Deportivo. Hace referencia a los resultados Durante el proceso de entrenamiento en cualquier deporte o disciplina, la preparación física se orienta al fortalecimiento de los diferentes órganos y sistemas, a la elevación de las capacidades funcionales y al desarrollo de las capacidades motrices.

7.3.2.1 Sub variable Técnica. Crea hábitos de conducta, morales y volutivos, logra el desarrollo de las capacidades motrices y habilidades básicas mediante la educación multilateral.

- Indicadores

Categorías de peso corporal

Técnicas de levantamiento

7.3.3 Ansiedad. La ansiedad se puede definir como un patrón de conducta compleja y variable caracterizada por sentimientos aprehensión y tensión asociados con activación fisiológica que ocurre en respuesta a estímulos internos (cognoscitivos ) y / o externos (ambientales).

Se puede definir la ansiedad como una respuesta emocional o conjunto de respuestas que se manifiestan en cuatro áreas de la persona: cognitiva o de pensamiento, conductual, motora y psicofisiológica.

Las reacciones de ansiedad pueden ser provocadas tanto por estímulos internos como externos, es decir por hechos ocurridos a la persona, por pensamientos, o por ideas o imágenes mentales que son percibidos por el individuo como amenazantes.

La ansiedad como reacción emocional ante la percepción de una amenaza o peligro está presente a lo largo de toda la vida, y en ocasiones nos sirve de protección ante posibles peligros. Eje. ansiedad ante un animal peligroso evitaría acercarnos a él y protegernos<sup>25</sup>.

7.3.3.1 Ansiedad - Rasgo<sup>26</sup>: Es definida como ansiedad de personalidad o ansiedad propia del sujeto. La ansiedad como rasgo personal supone la predisposición a percibir ciertos estímulos como poseedores de un carácter amenazador, y hay que destacar que las personas con un elevado nivel de ansiedad de este tipo están por lo común, más sensibilizadas que las que presentan un nivel inferior.

- Indicadores

Angustia

Depresión

Confusión de pensamiento

Sensibilidad emocional

7.3.3.2 Ansiedad - Estado<sup>27</sup>. Es conceptuada como una condición o estado emocional transitorio del organismo Humano, que se caracteriza por sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos conscientemente percibidos y por un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo. Esta varía según el contexto, según las presiones ambientales.

- Indicadores

Apreensión

Tensión

---

<sup>25</sup> TOBAL, Juan José Miguel. **La ansiedad**. Guías Prácticas Aguilar. Psicología y Bienestar.

<sup>26</sup> SPIELBERGER, C. D. y DIAZ GUERRERO, R. Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE). México, D. F. Manual moderno. 1975 p. 1.

<sup>27</sup>Ibíd.

## Desesperación

Ansiedad Circunstancial: hace referencia al tipo de ansiedad que solo aparece en una situación dada, es decir ¿cuan ansioso estamos en este preciso instante con relación a nuestro nivel general de ansiedad. La ansiedad circunstancial es por tanto la que existe en un momento dado.

Ansiedad Fisiológica: hay una activación fisiológica que implica principalmente la rama simpática, el sistema nervioso autónomo.

- Indicadores

Alteraciones en la frecuencia cardíaca.

Tensión arterial

## 7.4 CONTROL DE VARIABLES

Cuadro 1. Variable de los Sujetos.

<b>CUAL</b>	<b>CÓMO</b>	<b>PORQUE</b>
Edad	Se relacionará intencionalmente deportistas de alto rendimiento en pesas entre los 16 y 23 años	Para homogenizar la muestra y además los deportistas de alto rendimiento se encuentran en este rango de edad.
Tipo de deporte	Levantamiento de peso con sobrecarga "pesas"	En los deportes de desempeño individual se pueden estudiar mejor la respuesta de las técnicas de control de ansiedad
Cuestionarios	La prueba IDARE y control de instrumentos fisiológicos estandarizados y aplicables a deportistas	Se pretende destacar los ítems que no se ajustan a lo que se pretende medir (Thorndike, 1980)

Entrenamiento Psicológico	Control de la asistencia al entrenamiento y nivel de motivación	Es importante que la cantidad del entrenamiento, y motivación sean constantes y equitativo en todo el grupo.
Entrenamiento Deportivo	Con el entrenamiento físico en el levantamiento de pesas (modelo cubano).	Se necesita que los dos grupos reciban el mismo plan de trabajo físico y técnico.
Ambientales	Por medio de un plan de concentración, (lugar de entrenamiento, tiempo de permanencia, alimentación e incentivos.	Teniendo una homogeneidad en estas variables se puedan medir por igual la incidencia de éstas en los resultados.

Cuadro 2. Variable del ambiente

<b>CUAL</b>	<b>CÓMO</b>	<b>PORQUE</b>
LUGAR DE APLICACIÓN DEL INVENTARIO Y ENTREVISTAS	SALON DE LA LIGA DE PESAS DEL HUILA	Distintos ambientes y mobiliarios podrían producir respuestas diferentes en los deportistas. (Thorndike, 1980)

Cuadro 3. Variable del experimentador

Experimentador	El mismo para todo el estudio	Porque el cambio de experimentador provocara efectos negativos sobre el desempeño de los deportistas dentro de la investigación
----------------	-------------------------------	---

Cuadro 4. Variable de procedimiento

Asistencia a las etapas de la investigación	Se seleccionaran deportista que desearan participar voluntariamente	Es necesario controlar las deserciones a la investigación para evitar un alto índice de mortalidad que afecte la validez de la misma (Campbell Stanley, 1978)
---	---	---

## 8. METODOLOGIA

### 8.1 TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio es cuantitativo; su diseño cuasiexperimental, con grupo experimental y de control, con medidas de la variable dependiente antes y después del entrenamiento psicológico para el caso del grupo experimental, debido a que es necesario establecer la influencia de éste, en el control de la ansiedad y el rendimiento deportivo.

Este estudio se realiza debido a la necesidad por parte de los pesistas de la liga del Huila de elevar su rendimiento deportivo teniendo en cuenta que han tenido problemas en el manejo de la ansiedad. Por otra parte es importante que este estudio psicológico complementa resultados de estudios físicos, realizados a la actividad para optimizar el propio rendimiento. Brinda además, la probabilidad de describir la manera en la cual se manifiesta cada fenómeno y las propiedades asociadas, generando datos cuantificables que puedan dar un mayor grado de confiabilidad a la investigación.

Con esta investigación ha de contribuirse a la formación de deportistas que podrán entrenarse con todos los medios científicos disponibles.

### 8.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de estudio de esta investigación esta conformada por (16) deportistas de alto rendimiento en levantamiento de pesas de la liga del Huila.

Un programa deportivo debe concebir dos frentes de cobertura los cuales son *la formación deportiva y el deporte de rendimiento*. El interés de este trabajo está en el deporte de rendimiento, como que es la cúspide de la denominada pirámide de

rendimiento deportivo, (ver figura 1).

Figura 1. Pirámide de rendimiento



El deporte de rendimiento agrupa a jóvenes que han atravesado por todo el proceso de iniciación y formación deportiva que llegan a esta fase entre los 16 y 23 años; esta fase del proceso de aprendizaje busca el perfeccionamiento del gesto puro característico de cada especialidad deportiva; exige por parte del deportista el compromiso de aceptar las normas y reglas de cada deporte así como de concientización de los sacrificios y esfuerzos requeridos para llegar a la última fase del deporte de alto rendimiento.

Se tomo como muestra de estudio a pesistas en esta fase de entrenamiento en las edades características de cada especialidad y categoría de competencia; edades que varían entre los 16 y 23 años.

Esta selección se debe a que los deportistas perteneciendo al alto rendimiento, alcanzan la edad promedio al llegar a esta fase.

### 8.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS

8.3.1 Entrevista Inicial. Se realizará con una doble finalidad:

a) para seleccionar la muestra teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Nivel competitivo nacional
- ✓ Mínimo de tiempo de competición un (1) año

b) Para intentar el primer acercamiento a la problemática de la ansiedad y con el ánimo de fundamentar a partir de las verbalizaciones, del deportista con respecto a la ansiedad.

8.3.2 Nivel Fisiológico. Como instrumento de evaluación se utilizara el fonendoscopio para la medida fisiológica de la tasa cardiaca. La medida fisiológica se realizara sobre este aspecto teniendo en cuenta que la tasa cardiaca es el mejor indicador fisiológico de la ansiedad a nivel cardiovascular. Se tomará también la tensión arterial por medio del tensiómetro, para medir el incremento en presión sanguínea, aunque solo se llevaran a cabo este tipo de medidas del canal fisiológico por medio de estos instrumentos, los consideramos suficientes debido a que los indicadores son los más importantes en este nivel, además de las dificultades económicas y de instrumentación que se presentaron para tomar otro tipo de medidas.

8.3.3 Nivel Cognoscitivo. A nivel cognoscitivo se aplicará:

- Inventario IDARE:

IDARE (Díaz y Spielberger, 1975) es la versión en español del State Trait Anxiety Inventory (STAI). Esta dividido en dos escalas, de 20 ítems cada uno : A-RASGO-ESTADO.

Este instrumento es de reconocida Validez y confiabilidad. Además , ha probado ser efectivo para medir la ansiedad de Rasgo y ansiedad de Estado en diferentes ocasiones. (ver anexo B)

#### 8.4 DISEÑO METODOLOGICO Y PROCEDIMIENTO

El procedimiento consta de 3 fases:

- Durante la primera fase, se realizo una evaluación de la ansiedad antes de la implementación del entrenamiento, en la cual se llevaron a cabo mediciones tanto a nivel fisiológico como cognoscitivo. La evaluación fue hecha de la siguiente forma: Durante los 7 días anteriores a la próxima competencia se efectuó un promedio de los datos de tasa cardiaca y presión arterial en los sujetos 5 minutos antes de cada entrenamiento durante seis sesiones, Procedimiento que fue repetido el día de la competencia.

El mismo día de la competición, una hora antes de ésta se aplico el inventario de ansiedad rasgo / estado (IDARE) que nos brindo una medida de la ansiedad de estado precompetitiva de todos los sujetos y cuyo objetivo fue establecer los niveles de ansiedad que experimenta cada deportista antes de la implementación del entrenamiento psicológico.

- En la segunda fase se implemento un adiestramiento en técnicas psicológicas para el control de la ansiedad el cual fue dividido en tres etapas: conceptualización, adquisición de habilidades y aplicación, y finalmente consolidación. La implementación por sesiones se realizo de acuerdo al programa diseñado.

La primera etapa o de conceptualización se realizo en las tres primeras semanas, tuvo como objetivo el establecimiento de una relación cercana y colaboradora con los problemas y síntomas de cada deportista. Se estudiaron las expectativas de los participantes acerca del programa de entrenamiento y sobre todo la instrucción

sobre la naturaleza de la ansiedad y el estrés. Se considero la forma de hacer frente al problema y el papel que juegan las percepciones y las emociones en la producción y mantenimiento de la ansiedad, ofreciendo un modelo conceptual o una reconceptualización de las reacciones ansiógenas del sujeto.

La segunda etapa denominada adquisición de habilidades se realizó a partir de la semana 4 y culminó en la semana 14 del entrenamiento. El objetivo específico de ésta fue el de ayudar a los deportistas a desarrollar una variedad de habilidades de afrontamiento de la ansiedad. En la semana 4, 5 y 6 se entrenó en técnicas de respiración y relajación muscular.

En la semana 7 se brindo una explicación del procedimiento y objetivo de la relajación muscular progresiva y entrenamiento autógeno, se realizo un primer ensayo.

Durante la semana 8 se llevo a cabo el entrenamiento en forma grupal y se instruyo a los sujetos para que lo practiquen diariamente.

En las semanas 9 y 10 se realizó el entrenamiento en técnicas de visualización y concentración; en las semanas 11 y 12 se realizó un entrenamiento en técnicas de autocontrol y activación .

La tercera etapa del entrenamiento se llama aplicación y consolidación. Esta se llevo a cabo en las semanas 13 y 14. El objetivo principal fue estimular a los participantes para practicara las respuestas de afrontamiento en situaciones de exigencia deportiva.

- En la tercera y última fase una vez terminado el entrenamiento, se llevaron a cabo las correspondientes mediciones post – test, repitiendo el procedimiento de evaluación realizado en la primera fase. Durante los 7 días anteriores a la próxima competencia se realizaron mediciones de tasa cardiaca y tensión arterial de los deportistas, 5 minutos antes de cada entrenamiento durante 6 sesiones como también el día de la competencia, de igual forma el mismo día de la competencia una hora antes de esta se administró el test IDARE. El objetivo

específico de esta fase fue la comparación de las medidas de ansiedad antes y después de la implementación del entrenamiento, así como, probar y medir su eficacia.

## 8.5 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO APLICADO EN LA LIGA DE PESAS DEL HUILA.

El programa consta de las siguientes técnicas:

8.5.1 Técnicas de Relajación y Respiración. Estas técnicas se aplicaran a los deportistas en un período de 3 semanas y cuya intensidad será de dos (2) sesiones de (45 minutos) por semana dirigido a todo el grupo, teniendo en cuenta que si algún deportista requiere intervención personalizada, los horarios se establecerán entre el deportista y el psicólogo encargado.

8.5.1.1 Relajación Muscular Progresiva (RP) de E. Jacobson. Edmundo Jacobson publicó en (1930) un libro bajo el nombre de “Relajación progresiva” donde describía una técnica de relajación muscular, fácil de realizar y basada en datos científicos fundados . El método de (RP) se apoya en tres (3) hechos contrastados:

- El bienestar corporal es incompatible con la ansiedad o estrés psicológico.
- La respuesta del organismo al estrés mental se manifiesta en forma de tensión muscular.
- La relajación muscular profunda elimina el estrés psicológico.

La denominación de Relajación Progresiva se debe a que la técnica procede gradualmente de un grupo de músculos a otro y así sucesivamente. Se pretende con este método que la persona sea capaz de distinguir como se encuentran sus músculos cuando están tensos y cuando están relajados. Para ello se tensan un

grupo de músculos (por ejemplo, cerrando la mano) y después se relajan abriendo el puño, se sigue con otro grupo de músculos hasta completar todo el cuerpo.

Este procedimiento es lo que caracteriza la técnica de relajación progresiva; los efectos que se consiguen mediante la relajación muscular progresiva, son los mismos que se consiguen con la respiración relajada y otras estrategias de relajación. Son de dos tipos: Fisiológicas y psicológicas. Entre los fisiológicos, podemos enumerar la reducción de la tasa cardiaca, de la presión sanguínea, de la sudoración y frecuencia respiratoria. Entre los psicológicos, cabe destacar la eliminación de la ansiedad, del insomnio, de la depresión, de la fatiga y de cualquier síntoma de incomodidad interior.

Pasos a seguir.

Los grupos de músculos pueden trabajarse en el orden siguiente:

- Manos, antebrazos y bíceps (10 minutos)
- pies y piernas (10 minutos)
- Músculos de la cabeza, cara, cuello y hombros (10 minutos)
- Tórax, región del estomago, del abdomen y de la espalda (10 minutos)

8.5.1.2 Fases de Entrenamiento Autógeno (EA) De J.H. Schult. El método de EA comprende seis etapas o pasos. No se debe pasar al siguiente sin dominar previamente el anterior. Cada ejercicio tiene una fórmula verbal particular. Así, la frase: "Mi brazo derecho está pesado" se repetirá cuatro veces.

Lo mismo se hará con las demás frases.

Los pasos son:

- Sensación de Pesadez

Mi brazo derecho está pesado.

Mi brazo izquierdo está pesado.

Mis dos brazos están pesados.

Mi pierna derecha está pesada.

Mi pierna izquierda está pesada.

Ambas piernas están pesadas.

Mis brazos y piernas están pesados.

- Sensación de Calor. Se sigue un formato similar al anterior.
- Los latidos del Corazón. Mi latido del corazón es regular y calmado.
- La Respiración. Mi respiración es lenta y relajada “Se respira lenta y profundamente”.
- Calor en el Plexo Solar. Mi plexo solar está caliente (colocar una mano sobre el área del abdominal superior). Los diabéticos y los pacientes con úlceras gastrointestinales deben omitir este ejercicio por el peligro de hemorragias.
- Frescor En La Frente. Mi frente está fresca.

El (EA) requiere un periodo de tiempo bastante largo, una dedicación de varias veces al día y la supervisión de un experto, para llegar a dominar el método.

8.5.2 Técnicas de Concentración. La concentración es “es un tipo de atención selectiva en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando todo lo demás”.

El control de la atención es una de las claves más importantes del rendimiento deportivo.

Las diferentes técnicas son las siguientes:

- ◆ Concentración en la respiración.
- ◆ Ensayo mental.
- ◆ Ensayo de experiencias de competición imaginada.

Antes de la aplicación de las técnicas se determinara el tipo de concentración que requiere cada deporte.

Para el desarrollo y perfeccionamiento de las destrezas de concentración son necesarias una semana con cuatro sesiones treinta (30) minutos.

8.5.2.1 Concentración en la Respiración. Los pasos son:

- ◆ El deportista debe mantener su respiración relajada sin forzar su ritmo natural.
- ◆ El deportista debe concentrarse en inhalar y expeler el aire tratando de mantener pasivamente la atención, sin forzarla, dejando que la respiración ocurra y limitándose a observarla, sin más, pues tratar de forzar la atención resulta contraproducente.
- ◆ Cuando otros pensamientos se introduzcan no los tome en consideración, déjelos que pasen y vuelva a concentrarse en la inspiración y la expulsión del aire.
- ◆ A medida que se repita el ejercicio notará que las distracciones disminuirán y la atención se mantendrá más tiempo en las dos fases de la respiración. (inspiración y expulsión).

8.5.2.2 Ensayo Mental. Esta técnica ejercita la concentración y evita las distracciones provocadas por estímulos externos. La utilidad de este ejercicio es obvia, ya que la presión del ambiente competitivo tiende a interferir con la concentración del deportista. Debe practicarse mínimo una vez al día, durante cinco (5) días.

Los pasos son:

- ◆ Los deportistas actúan por parejas.
- ◆ Mientras uno cierra los ojos, se relaja y ensaya mentalmente un ejercicio de su especialidad deportiva, el otro deportista intenta distraerlo de su ensayo mental. Los procedimientos distractores pueden ser de todo tipo excepto el contacto físico.
- ◆ Después se invierten los papeles y el distractor pasa a concentrarse en su

ensayo mental.

8.5.2.3 Ensayo de experiencias de competición imaginada. Este ejercicio, sistemáticamente practicado, le servirá para no perder la concentración en situaciones reales de competencia. Las experiencias de competición imaginaria pretenden familiarizar al deportista con los estímulos distractores del entorno competitivo, con el fin que estos estímulos del entorno no afecten su concentración.

Los pasos son:

- ◆ Primero el deportista debe realizar unos ejercicios de respiración profunda para lograr rápidamente un cierto estado de relajación.
- ◆ A continuación el deportista debe concentrarse, con los ojos cerrados, imaginando, con toda viveza, que va a efectuar su actuación en una competencia importante. (Diferentes agentes y situaciones externas trataran de romper la concentración).
- ◆ El deportista tratará de no perder la concentración en esta situación simulada de competencia.

8.5.3 Técnicas de Visualización. Los procesos ideo-motores o visualización es imaginar vividamente la ejecución de un movimiento real.

El ensayo mental o práctica imaginada de tales destreza puede facilitar el proceso, acortar e tiempo de aprendizaje y optimizar el rendimiento.

Las técnicas son las siguientes:

- ◆ Practicar destrezas o rutinas bien dominadas.
- ◆ Corrección de fallos.
- ◆ Perfeccionar destrezas

Para incrementar la efectividad de las imágenes mentales he aquí las cuatro reglas de oro que deberá tener en cuenta todo deportista:

- La relajación debe preceder siempre a la práctica del ensayo mental para

hacerlo más efectivo.

- Los deportistas deben practicar perfectamente el ensayo mental desde la perspectiva interna.
- Los deportistas deberán practicar el ensayo mental, dentro de perspectivas realistas, esto es, adaptándose a sus niveles actuales de rendimiento para mejorarlos.
- Los deportistas tienen que saber que la práctica del ensayo mental en un ambiente tranquilo y relajado, mejorara su capacidad de atención e incrementará la calidad (claridad y controlabilidad) de sus imágenes mentales.

El tiempo estimado para esta técnica será de una (1) semana y la intensidad del trabajo será de cuatro(2) sesiones de (45 minutos) por semana al grupo y si algún deportista necesita atención personalizada los horarios se establecerán entre el deportista y el psicólogo practicante.

8.5.3.1 Práctica de destrezas o rutinas bien dominadas. Los pasos son:

- ◊ El deportista empieza basándose en las destrezas que mas domina. Seleccionando algún aspecto de su deporte (técnica de remado, técnica de levantamiento, técnica de ataque, conducción o manejo del balón, etc.).
- ◊ Cualquiera que sea el deporte o la parte seleccionada del mismo, asegúrese que incluye toda la secuencia de movimiento necesario para su ejecución, en la realidad, desde el principio hasta el fin y acomodándose, al tiempo que dura la realización del movimiento en la realidad.
- ◊ Practique en la situación real, inmediatamente después del ejercicio anterior.

8.5.3.2 Corrección de Fallos . Los pasos son:

- ◊ El deportista selecciona algún aspecto del deporte donde cometa fallos o errores. Visualizando en su mente la corrección, una y otra vez, hasta que la vea como quiere realizarla.

- ◊ Si la equivocación o el fallo persiste en la imaginación. El deportista debe visualizar mentalmente a alguien que lo hace perfectamente y lo utiliza como modelo para verse realizando el ejercicio correctamente.
- ◊ El deportista sigue practicando hasta que pueda repetir su ejercicio correctamente en la imaginación y sin cometer errores.
- ◊ Tan pronto termine el ejercicio imaginado, practique en la situación real.

8.5.3.3 Perfección de Destrezas. Los pasos son:

- ◊ El deportista imagina una destreza, según su deporte específico, que desee perfeccionar. Debe verse practicando imaginariamente la habilidad que quiere conseguir.
- ◊ Debe seguir practicando en su imaginación dicha destreza hasta que la repita mentalmente al nivel que desea realizarla.
- ◊ El mismo procedimiento es válido para practicar mentalmente destrezas nuevas que hay que incorporar a la práctica deportiva.
- ◊ A continuación el deportista debe ejecutar la destreza en la realidad.

8.5.4 Técnicas de Autocontrol. Las técnicas que se utilizan son las siguientes:

- Sustitución de pensamientos negativos por positivos.
- Rechazo de ideas irracionales.

Debemos conocer cual es el pensamiento de los deportistas antes, durante y después de las competencias, para poder aplicar las técnicas de autocontrol y de este modo poder intensificar los pensamientos que favorezcan el dominio sobre si mismo, pero también ayuden a interrumpir, aislar, y eliminar pensamientos distractores que disminuyan el rendimiento deportivo.

8.5.4.1 Sustitución de pensamientos negativos por positivos. Los pasos son:

Identificación del Lenguaje Interno.

- ◆ Llevar el registro diario (escrito, o grabado en cinta magnetofónica), de las ideas o pensamientos que aparecen espontáneamente en el dialogo interno, y que preceden, acompañan y siguen las buenas y pobres actuaciones tanto en los entrenamientos como en las competencias (Anotando los pensamientos tan pronto como sea posible).
- ◆ Se hace recordando lo que nos dijimos a nosotros mismos (retrospección) en las buenas o malas actuaciones.
- ◆ Una vez construida la lista de pensamientos positivos y negativos, refuerza y mantén los positivos, y con los negativos establece el orden en que debes proceder a su erradicación, uno a uno cada vez, solo se pasara al siguiente de la lista cuando se logre erradicar el anterior.
- ◆ También es importante identificar los estímulos o situaciones que los provocan. De esta manera podemos evitar las situaciones y estímulos para impedir que este tipo de pensamientos aparezcan.

#### Interrupción del Pensamiento.

- ◆ Se selecciona el pensamiento que se quiere erradicar.
- ◆ Interrumpe ese pensamiento utilizando una palabra específica (desencadenante), por ejemplo la palabra STOP.
- ◆ Como el pensamiento desaparece durante unos momentos quedando la mente en blanco. Fija inmediatamente la atención en un pensamiento contrario al eliminado. Es más útil y efectivo si sustituimos los pensamientos indeseables (negativos) por los positivos que nos interesan.
- ◆ Si el pensamiento no deseable esta muy arraigado puede ser que surja una y otra vez, por lo tanto será necesario repetir el proceso una y otra vez, las veces que sea necesario.
- ◆ Debes practicar en el momento que surjan los pensamientos no deseados.

8.5.4.2 Rechazo de ideas irracionales. Los pasos son:

- ◊ Se deben identificar cuales son las ideas irracionales que se tienen sobre el rendimiento deportivo y aceptar que lo son.
- ◊ Luego deben emplear otro tipo de pensamientos (lo más convincente posibles), contrarios al lenguaje interno que mantienen las ideas irracionales.
- ◊ Uno vez hecho esto se deben tener razones suficientes, capaces de refutar este tipo de pensamientos (irracionales).

8.5.5 Técnicas de activación o Energetización. Antes que nada, conviene definir, lo que entendemos como activación o energetización. Se denomina “activación” al proceso energizante del organismo para movilizar los recursos ante ciertas actividades vigorosas e intensas. El nivel de activación se presenta en un continuo cuyos polos extremos son, por una parte, el sueño profundo y, por otra, el grado máximo de excitación. Es obvio que entre esos dos extremos sedan todos los grados imaginables de activación. La activación (denominada en ingles arousal), de suyo, no es positiva ni negativa; La activación aumenta cuando nos hallamos ante un suceso placentero o también cuando nos amenaza una situación peligrosa.

Las técnicas que aplicaremos son:

- Educativas.
- Cognoscitivas.
- Eliminación de drenajes.

Antes de la aplicación de éstas técnicas y por medio de la auto evaluación y las charlas con el entrenador determinaremos cual es el nivel optimo de preparación (activación) para cada competencia deportiva y de esta forma podremos enseñarle al deportista a descubrir su activación, para que pueda manejar sus reservas energéticas e incrementar o disminuir su excitación cuando lo requiera cuando lo requiera en la competencia. De igual manera se considera necesario utilizar una

semana con cuatro (4) sesiones de treinta (30 minutos), para el grupo y el trabajo personalizado se establecerá con el psicólogo si es necesario.

8.5.5.1 Técnicas Educativas. Los pasos son:

- ◊ El deportista debe convencerse así mismo (auto-convencimiento) de la importancia de aprender por si mismo a regular el nivel de activación para obtener el máximo rendimiento posible.
- ◊ Una vez el deportista se auto-convence de la importancia de adquirir un nivel óptimo de activación, será capaz de regular el nivel de activación que requiere en cada competencia y en cada momento de ésta.
- ◊ Para ello el deportista debe estar suficientemente motivado para competir bien y poner la suficiente inteligencia y creatividad para hacerlo.

8.5.5.2 Técnicas Cognoscitivas . Los pasos son:

- ◊ El deportista debe concentrar la atención conjuntamente con la imaginación para poder incrementar la activación.
- ◊ Concentran la atención en imágenes cargadas de energía, los deportistas obtendrán la reacción necesaria para ejecutar las acciones que desean.
- ◊ Estas imágenes serán particularmente necesarias cuando aparezca la fatiga, cuando se necesita una reacción fulminante o cuando se necesita de un esfuerzo supremo para finalizar una competencia o alcanzar la meta.
- ◊ La motivación incrementa la activación y la energía. El poder del pensamiento positivo y el convencimiento (auto-convencimiento) de ganar, liberará esa fuerza extraordinaria que posee el deportista en su reserva energética.

8.5.5.3 Técnica de eliminación de drenajes. Los pasos son:

- ◊ El deportista aprende a evitar los escapes o drenajes de energía.
- ◊ Cada deportista debe utilizar el nivel óptimo de energía, empleando toda

energía en la actuación y no en otras cosas.

◊ Los deportistas deben ahorrar energía para utilizarla durante la competencia.

La energía psicofisiológica humana es limitada. La fatiga es la consecuencia del desgaste de energía. Pero a veces el cansancio es producido por un derroche inapropiado de energía. La energía psicofisiológica es una misma y cualquier enfado, frustración, preocupación, tensión muscular excesiva, temo y estrés constituyen auténticos aumentos de drenaje o de escapes de energía. Si gastamos la energía en estos menesteres inadecuados, nos faltará para utilizarla en competencia

## 9. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos a partir de las mediciones pre y post de la Variable Dependiente en los grupo control y experimental. Se procederá a hacer el respectivo análisis tanto de la comparación intergrupos como intragrupos para cada una de las variables del estudio.

### 9.1 VARIABLE DEPENDIENTE: ANSIEDAD

#### 9.1.1 Variables Fisiológicas.

- Tabla 1 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Frecuencia Cardiaca.

		PRETEST	POSTEST	INTRA	
				*t	**p
G. EXPER	MEDIA	72,63	70,25	0,95	0,19
	D.S.	4,41	5,70		
G. CONTROL	MEDIA	78,38	78,88	-2,65	0,02
	D.S	8,50	8,37		
	***t	-1,70	-2,41		
INTER	**p	0,06	0,02		

Nota: \* t= Prueba t de Student relacionada

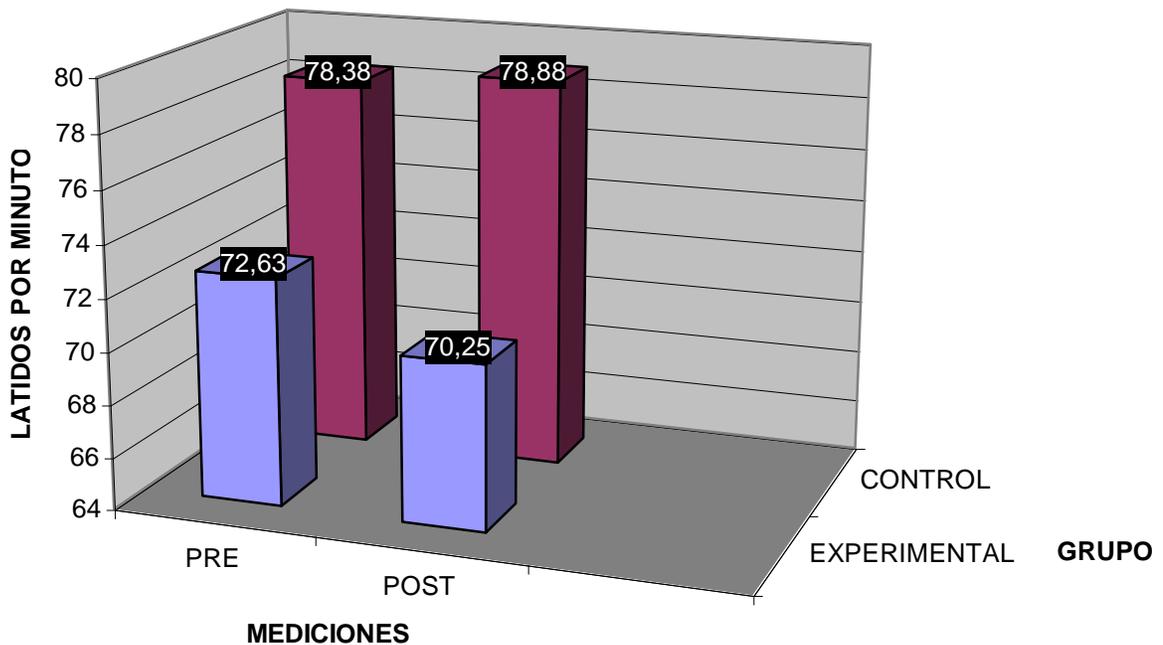
\*\* p= Probabilidad de azar (Significancia estadística)

\*\*\*t= Prueba t de Student no relacionada

Como se puede observar en la tabla 1 la Frecuencia cardiaca presentó una diferencia medianamente significativa ( $p= 0.06$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia muy significativa ( $p=0.02$ ) en la medición posttest siendo siempre el grupo control el de mayores valores. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que aunque no se muestra una diferencia estadísticamente significativa, el grupo experimental mostró una reducción en frecuencia cardiaca mientras que el grupo control mostró un aumento significativo ( ver figura 2).

Figura 2.

### COMPARACIÓN FRECUENCIA CARDIACA



- Tabla 2 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Tensión Arterial Sistólica.

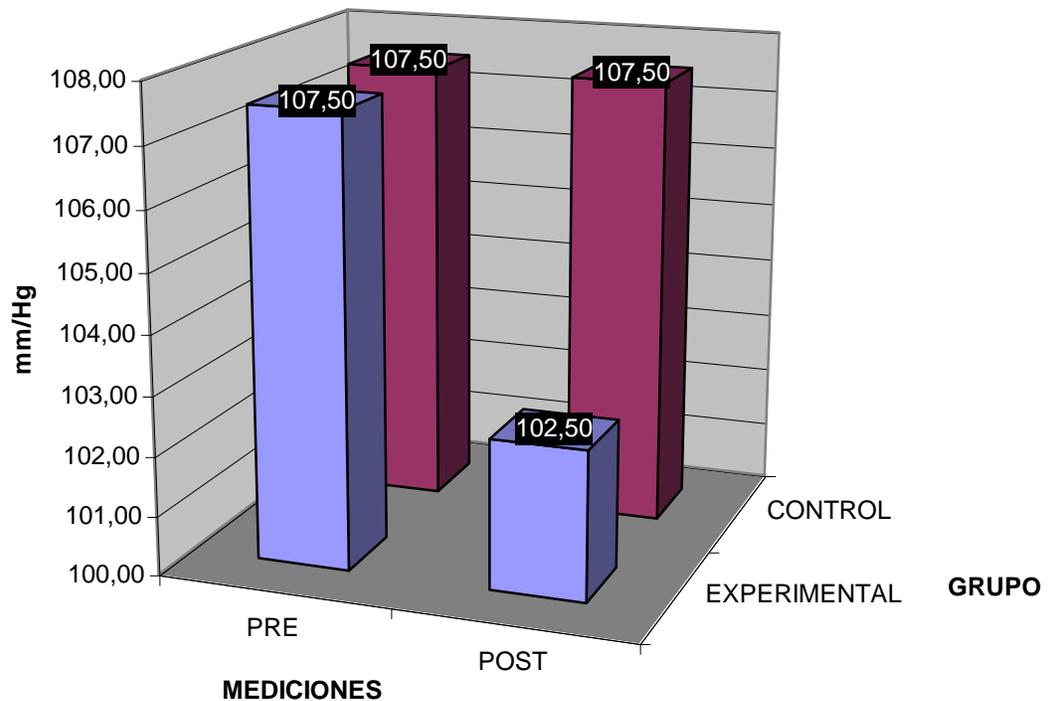
		PRETEST	POSTEST	INTRA	
				t	p
G. EXPER	MEDIA	107,50	102,50	1,53	0,09
	D.S.	7,07	4,63		
G. CONTROL	MEDIA	107,50	107,50	NA*	NA
	D.S	7,07	7,07		
INTER	t	0,00	-1,67		
	p	0,50	0,06		

Nota: \* NA= No aplica por imposibilidad de desarrollar la fórmula

Se puede observar en la tabla 2 la presión arterial sistólica presentó una equivalencia ( $p=0.50$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia medianamente significativa ( $p=0.06$ ) en la medición posttest siendo la tensión arterial sistólica del grupo experimental significativamente inferior a la

del grupo control. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que se da una disminución significativa ( $p=0.09$ ) en la tensión arterial sistólica en el grupo experimental a diferencia del grupo control cuya medición no se alteró, ( ver figura 3).

Figura 3. **COMPARACIÓN TENSIÓN ARTERIAL SISTÓLICA**

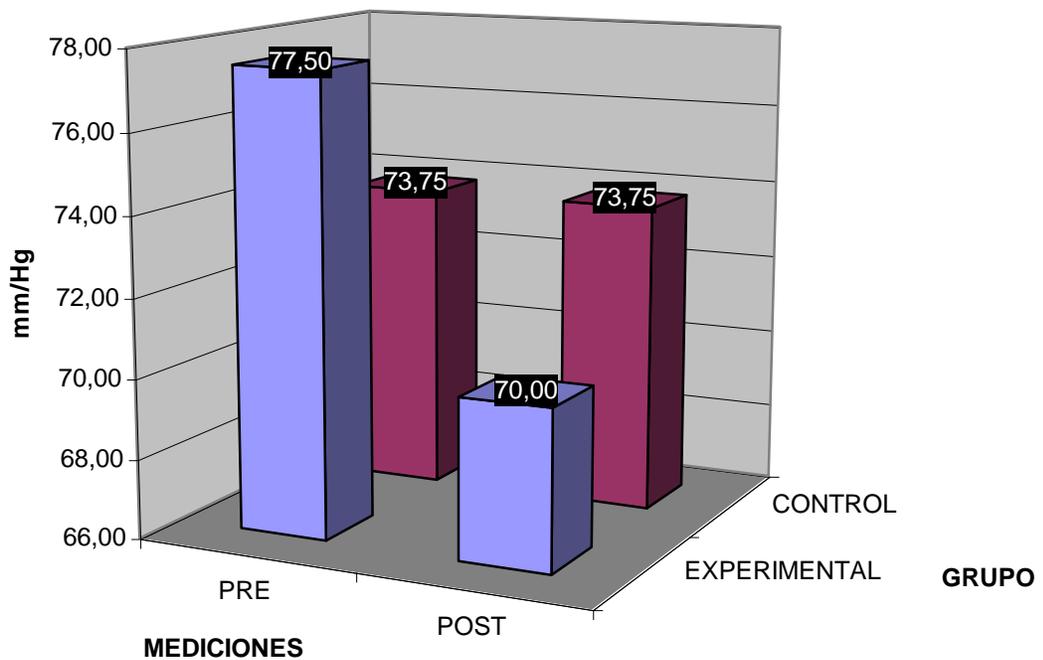


• Tabla 3. Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Tensión Arterial Diastólica.

		PRETEST	POSTEST	INTRA	
				t	p
G. EXPER	MEDIA	77,50	70,00	2,29	0,03
	D.S.	8,86	2,67		
G. CONTROL	MEDIA	73,75	73,75	NA	NA
	D.S	5,18	5,18		
	t	1,03	-1,82		
INTER	p	0,16	0,05		

Como se puede observar en la tabla 3 la presión arterial Diastólica presentó una diferencia no significativa ( $p=0.16$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia muy significativa ( $p=0.05$ ) en la medición posttest siendo el grupo experimental el que mostró los valores más bajos. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que se da una disminución muy significativa en la tensión arterial diastólica ( $p=0.03$ ) en el grupo experimental a diferencia del grupo control cuya medición no se alteró, ( ver figura 4).

Figura 4. **COMPARACIÓN TENSIÓN ARTERIAL DIASTÓLICA**



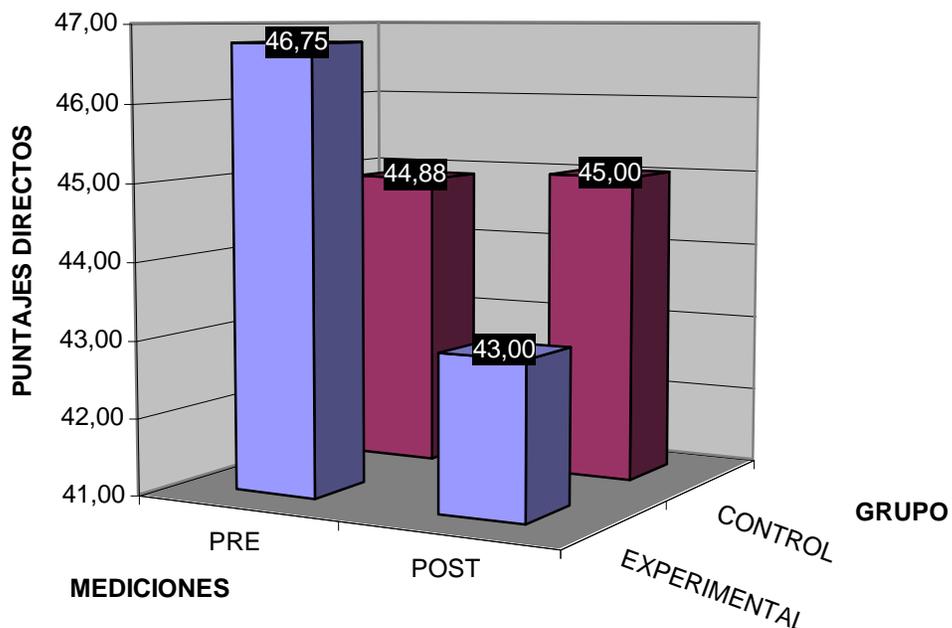
### 9.1.2 Variables Cognitivas

- Tabla 4 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Ansiedad Estado.

		PRETEST	POSTEST	INTRA	
				t	p
G. EXPER	MEDIA	46,75	43,00	2,06	0,04
	D.S.	5,80	4,38		
G. CONTROL	MEDIA	44,88	45,00	-0,07	0,47
	D.S	3,48	3,74		
	t	0,20	-1,06		
INTER	p	0,42	0,15		

Como se puede observar en la tabla 4 la ansiedad estado presentó una diferencia no significativa ( $p=0.42$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y del mismo modo una equivalencia estadística ( $p=0.15$ ) en la medición posttest aunque el grupo control mostró un leve aumento. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que se da una disminución muy significativa ( $p=0.04$ ) en la ansiedad estado en el grupo experimental a diferencia del grupo control cuya medición tuvo un leve aumento, aunque no fue significativo. (ver figura 5).

Figura 5. **COMPARACIÓN ANSIEDAD ESTADO “IDARE”**

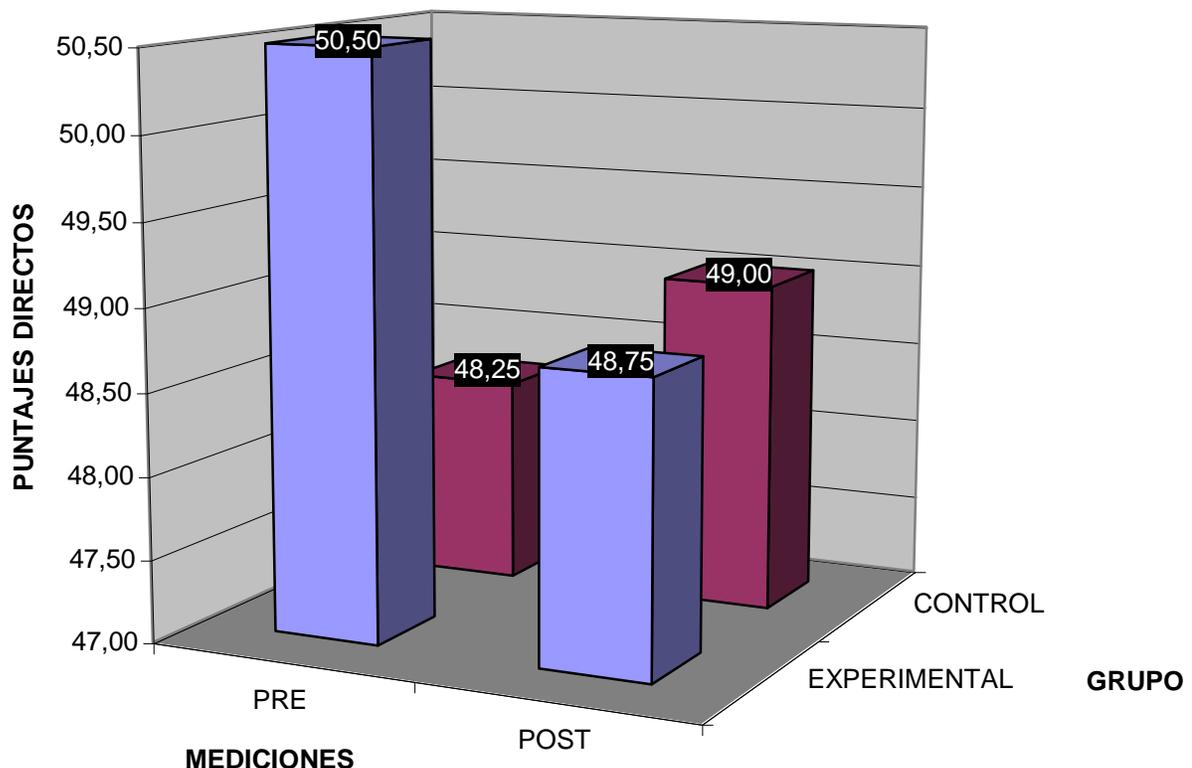


- Tabla 5 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Ansiedad Rasgo.

		PRETEST	POSTEST	INTRA	
				t	p
G. EXPER	MEDIA	50,50	48,75	0,88	0,21
	D.S.	7,73	6,07		
G. CONTROL	MEDIA	48,25	49,00	-0,30	0,39
	D.S	16,75	14,88		
	t	1,24	0,84		
INTER	p	0,12	0,21		

Como se puede observar en la tabla 5 la Ansiedad de Rasgo presentó una diferencia no significativa ( $p=0.12$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia no significativa ( $p=0.21$ ) en la medición posttest. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que se da una leve reducción no significativa en la ansiedad Rasgo en el grupo experimental a diferencia del grupo control cuya medición presenta una tendencia a aumentar que tampoco es significativa, ( ver figura 6).

Figura 6. **COMPARACIÓN ANSIEDAD RASGO "IDARE"**



## 9.2 VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

### 9.2.1 Peso Corporal

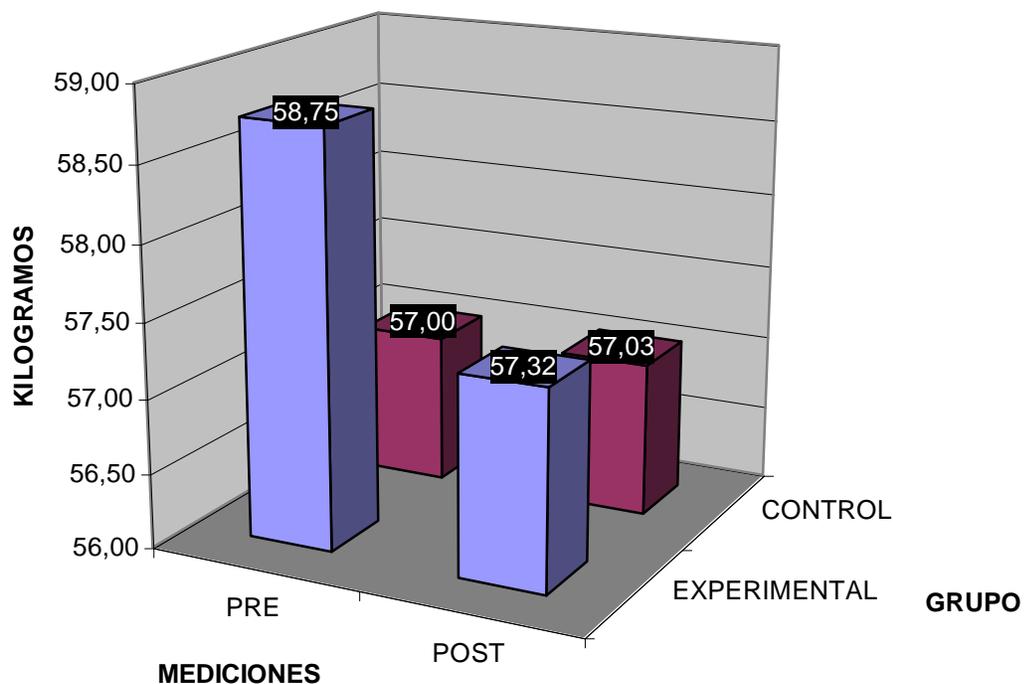
- Tabla 6 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Peso Corporal

		PRETEST	POSTEST	INTRA	
				t	p
G. EXPER	MEDIA	58,75	57,32	0,40	0,35
	D.S.	9,56	9,32		
G. CONTROL	MEDIA	57,00	57,03	-0,05	0,48
	D.S.	4,99	5,00		
	t	0,46	0,08		
INTER	p	0,33	0,47		

Como se puede observar en la tabla 6 El peso corporal presentó una diferencia de ( $p=0.33$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia de ( $p=0.47$ ) en la medición posttest. En cuanto a las comparaciones intragrupo tampoco hay variaciones importantes pero es importante resaltar que se da una leve disminución no significativa en el peso corporal en el grupo experimental a diferencia del grupo control cuya medición presenta un leve aumento (ver figura 7).

Figura 7.

### COMPARACIÓN PESO CORPORAL



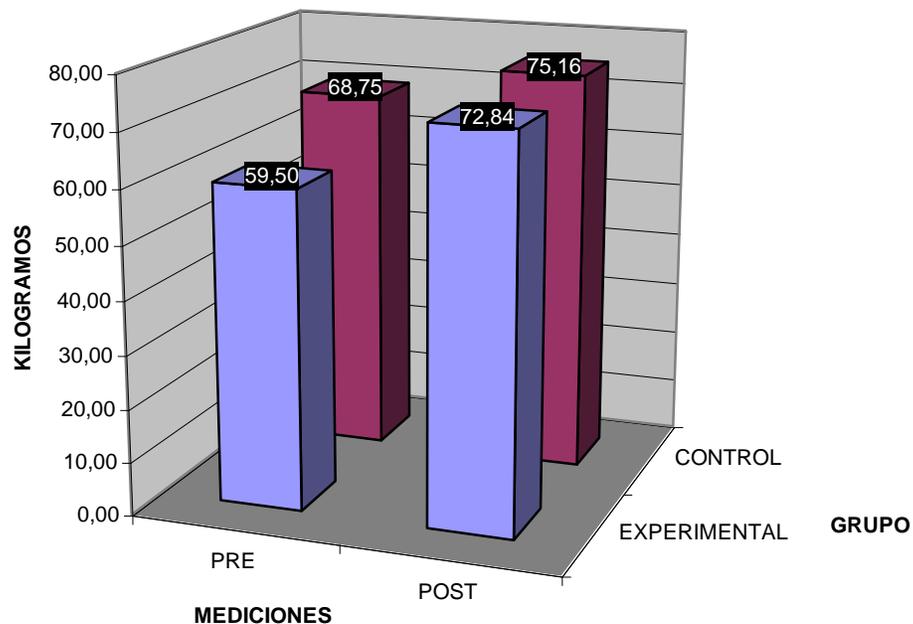
### 9.2.2 Modalidad Arranque.

- Tabla 7 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Modalidad Arranque.

		PRETEST	POSTEST	t	INTRA p
G. EXPER	MEDIA	59,50	72,84	-8,58	0,00003
	D.S.	26,21	29,67		
G. CONTROL	MEDIA	68,75	75,16	-4,03	0,002
	D.S.	20,23	22,43		
t		-0,79	-0,18		
INTER p		0,22	0,43		

Como se puede observar en la tabla 7 la modalidad arranque presentó una diferencia de ( $p= 0.22$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia de ( $p=0.43$ ) en la medición postest. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que se da un aumento muy significativo en los grupos experimental y control. Es importante resaltar que existe un aumento mayor en el grupo experimental, lo que indica una mayor efectividad en el entrenamiento, lo cual se discutirá más adelante, ( ver figura 8).

Figura 8. **COMPARACIÓN MODALIDAD ARRANQUE**



### 9.2.3 Modalidad Envi3n.

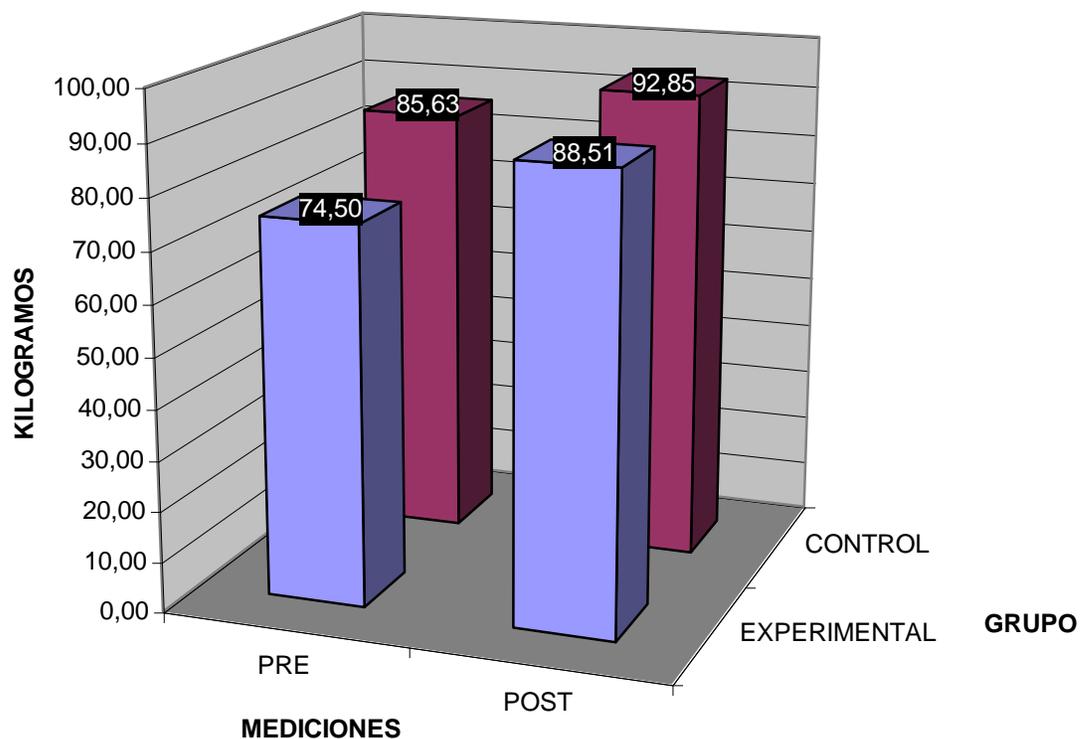
- Tabla 8 Comparaciones Inter-grupo e intra-grupo de la variable Modalidad Envi3n.

		PRETEST	POSTEST	t	INTRA p
G. EXPER	MEDIA	74,50	88,51	-6,09	0,00025
	D.S.	31,32	35,19		
G. CONTROL	MEDIA	85,63	92,85	-3,19	0,01
	D.S	26,05	28,22		
	t	-0,77	-0,27		
	p	0,23	0,39		

Como se puede observar en la tabla 8 similar al comportamiento en la modalidad Arranque, en la modalidad envi3n se present3 una diferencia de ( $p= 0.23$ ) en pretest entre los grupos control y experimental y una diferencia de ( $p=0.39$ ) en la medici3n postest. En cuanto a las comparaciones intragrupo es importante resaltar que se da un aumento muy significativo en los grupos experimental y control. Es importante resaltar que existe un aumento mayor en el grupo experimental, (ver figura 9).

Figura 9.

**COMPARACI3N MODALIDAD ENVI3N**



## 10. DISCUSIÓN

Según la tabla 1, los grupos control y experimental no fueron equivalentes en la variable frecuencia cardiaca desde el inicio del estudio, lo cual motivo a los investigadores a dar un mayor énfasis a las comparaciones intragrupo. Esto se debió, seguramente al tamaño reducido de las muestras, por un lado, lo que lleva a que una asignación aleatoria no siempre muestre las ventajas que si tiene en los casos en que las muestras son estadísticamente grandes. No obstante, se puede observar que en las mediciones pretest de todas las demás variables hubo una equivalencia estadística entre los grupos. Aun así siempre se prefirió el análisis intragrupo. De otra forma, por tratarse de un estudio cuasiexperimental, y a pesar del esfuerzo por controlar la mayor cantidad de variables intervinientes, siempre existe la posibilidad de la intromisión de factores extraños. Por lo tanto, la mejor alternativa de análisis la tiene la comparación intragrupo para asegurarnos que sean los sujetos sus propios controles.

Al analizar la tabla 2, observamos que los grupos control y experimental fueron equivalentes en la variable tensión arterial sistólica desde el inicio del estudio lo cual motivo y facilitó a los investigadores un mayor control y observación del comportamiento de esta variable, en cuanto la variable de Tensión arterial diastólica, se puede observar que no existe tal equivalencia, no obstante la diferencia entre los grupos no es tan marcada, (ver tabla 3).

En el grupo experimental se generó una disminución en las variables frecuencia cardiaca, tensión arterial sistólica y tensión arterial diastólica, relacionadas con la ansiedad fisiológica, esto se debe principalmente a la iniciación en el entrenamiento psicológico cuyas técnicas de respiración y relajación muscular progresiva, entre otras, afectan directamente el sistema cardiovascular entre otros efectos fisiológicos. José L. González<sup>28</sup>, cuando habla de las medidas fisiológicas, realza como es afectado en su frecuencia cardiaca y tensión arterial

un deportista con ansiedad, lo cual indica que las técnicas para el control de la ansiedad aplicadas al grupo experimental afectan dichas variables.

Se puede observar que el grupo control, que no recibió un entrenamiento de las técnicas mencionadas, tuvo un aumento leve en la variable de frecuencia cardiaca y mantuvo el promedio en las variables de presión arterial sistólica y diastólica, esto debido a que no existió ninguna incidencia que permitiera su control a niveles óptimos.

En la evaluación de los resultados relacionados con las variables de ansiedad de estado y ansiedad rasgo del grupo control, se observa que entre las mediciones de pre test y post test surgió un leve aumento,(ver figuras 5 y 6). Este comportamiento de las variables puede deberse a la intromisión de factores extraños o por el manejo de las expectativas en relación con el grupo en comparación, debemos tener en cuenta las afirmaciones de Spielberger<sup>29</sup> al expresar, que quienes califican alto en ansiedad rasgo, exhibirán elevaciones de ansiedad estado, mas frecuentemente que los individuos que califican bajo en ansiedad rasgo, ya que los primeros tienden a reaccionar a un mayor numero de situaciones como si fuesen peligrosas o amenazantes. Las personas con alta ansiedad rasgo también más probablemente responderán con un incremento en la intensidad de la ansiedad estado en situaciones que implican relaciones interpersonales que amenazan a la autoestima.

Al analizar las tablas 4 y 5, se observa que el comportamiento de la variable ansiedad estado en el grupo experimental tuvo una disminución muy significativa, mientras la variable ansiedad rasgo, presenta una leve disminución no significativa. Es importante tener en cuenta que el entrenamiento siempre estuvo dirigido al control de la ansiedad estado (momento de la competencia) pero que

---

<sup>28</sup>GONZALEZ, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992. P. 85

<sup>29</sup> SPIELBERGER, C. D. y DIAZ GUERRERO, R. Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE). México, D. F. Manual moderno. 1975 p. 2

influyo levemente en a la ansiedad rasgo, lo cual realza el efecto directo del entrenamiento psicológico aplicado.

En tabla 6, que expone el comportamiento de la variable peso corporal observamos que mientras el grupo control tiene un leve aumento el grupo experimental tiene un a ligera disminución esta variación de los pesos tiene una influencia directa en la capacidad de carga que los deportistas ejecutan es decir que si el peso aumenta la capacidad de carga debe aumentar lo mismo que si existe una disminución.

En las variables modalidad arranque y modalidad envi6n expuestas en las tablas 7 y 8, existe un aumento en la capacidad de carga de los deportistas de los grupos experimental y de control, esto debido a la influencia del mismo tipo de entrenamiento f6sico para el levantamiento de pesas, es importante resaltar que existe una diferencia mucho mayor en el grupo experimental cuyo rendimiento deportivo fue mejor, (ver figuras 8 y 9).

Teniendo en cuenta que el peso corporal esta relacionado directamente con la capacidad de carga, se observa que en grupo control en la pre-prueba tenia mejor rendimiento deportivo que el grupo experimental, al hacer la relaci6n entre peso corporal y capacidad de carga de los deportistas. En la post prueba se puede observar que a pesar de que el grupo experimental bajo su peso corporal su capacidad de carga aumento de una forma muy significativa. A su vez el grupo control que tuvo tendencia a aumentar su peso corporal, pero el aumento de su capacidad de carga no fue muy significativa. Esto quiere decir que fue mucho mejor el rendimiento deportivo en el grupo experimental y que el programa psicol6gico para el control de la ansiedad contribuyo a mejorar el rendimiento a pesar de tener una desventaja en la variable de peso corporal, esto se puede comparar en las figuras 7, 8 y 9.

Finalmente en los an6lisis hechos a las variables de ansiedad fisiol6gicas, ansiedad rasgo-estado y rendimiento deportivo, tenemos que la disminuci6n tanto

en las variables fisiológicas, como de las variables cognitivas afectaron positivamente en el aumento de la variable rendimiento, en el grupo experimental. Se afirma entonces, que la influencia del entrenamiento psicológico mejora los niveles de control de ansiedad de los deportistas optimizando así su rendimiento deportivo.

## 11. CONCLUSIONES

1. La preparación Psicológica resulta de un complejo proceso de integración e interacción armónica de todos los procesos, cualidades, propiedades y estados Psicológicos de la personalidad del deportista, con las características peculiares de cada tipo de deporte, de sus exigencias y con las particularidades estructurales, organizativas y funcionales de los periodos y etapas del proceso metodológico del entrenamiento y la competencia deportiva, como factores determinantes en la preparación integral del deportista.
2. Para el rendimiento deportivo, la aplicación de técnicas Psicológicas, se constituye en determinante fundamental, en razón a las múltiples modificaciones que a nivel cognitivo y conductual le puede aportar individual o grupalmente.
3. Las técnicas Psicológicas elegidas para un fin determinado requieren del análisis, elección y planeación, previas, por parte de entrenadores deportistas y asesores ( Psicólogo, médico deportólogo, otros) con criterio y carácter interdisciplinario.
4. A nivel social, la cultura deportiva se nutre y resignifica con este tipo de aportes científicos, en razón a la presencia de nuevos elementos teóricos y de reales resultados logrados en la implementación de los mismos
5. Teniendo en cuenta que la hipótesis (H1) de la presente investigación referente a que técnicas psicológicas para el control de la ansiedad implementadas, al grupo experimental, disminuirán las variables fisiológicas (frecuencia cardiaca y tensión Arterial), y cognoscitivas (A-Estado y A-Rasgo), se puede decir que los resultados globales sustentan directamente esta hipótesis ya

que los valores muestran diferencias significativas en las medidas pre y post que se efectuaron. sin embargo existe un punto que se debe estudiar a profundidad en futuras investigaciones y es el hecho que el entrenamiento en las técnicas empleadas en esta investigación fueron empleadas a nivel grupal y no personalizadas. Es evidente que el tratamiento de la ansiedad en el deporte de pesas depende del tipo de ansiedad que el deportista manifieste; de ahí la importancia de una evaluación y diagnóstico individual, además de la diferenciación del tratamiento para su control.

Con un claro conocimiento del tratamiento a seguir para un deportista que presente un tipo de ansiedad bien sea fisiológica, cognitiva o ambas, se podrá ahorrar recursos por parte del investigador y el deportista para controlar los estados de ansiedad y así lograr una optimización de sus resultados.

Retomando los resultados expuestos anteriormente podemos decir que la hipótesis (H2) referente a que el programa de entrenamiento Psicológico, mejorara el control de la ansiedad y optimiza el rendimiento de los deportistas de levantamiento de pesas de la liga del Huila, se concluye con certeza que este programa aplicado al grupo experimental cumplió tanto con los objetivos propuestos en la investigación , como a la afirmación de esta hipótesis. Es importante resaltar que las técnicas escogidas en este programa respondieron positivamente a los niveles de búsqueda de control por parte de los deportistas, al mismo tiempo tienen una finalidad: conseguir el éxito deportivo. Apuntando a la perfección de destrezas psicológicas y a la modificación del rendimiento, que se optimiza gracias a este programa psicológico.

6. La realización del proyecto de investigación enmarcado dentro de esta investigación se convierte en la oportunidad de complementar la formación académica por medio de esta experiencia, que aporta herramientas útiles para el

futuro profesional, fortaleciendo habilidades que darán respuesta a las problemáticas existentes en el medio deportivo y fuera de este.

7. Por último se afirma que la disposición tanto de la liga, el entrenador y los deportistas, facilitó el estudio y la aplicación del programa de entrenamiento Psicológico, logrando así que se contara con un espacio propicio para la práctica y perfeccionamiento de habilidades psicológicas en el control de los niveles óptimos de ansiedad; por lo tanto la hipótesis (H3), se corrobora y permite que el programa sea aplicado por los deportistas en futuros entrenamientos y competencias, al mismo tiempo cumple con uno de los objetivos expuestos al inicio de la investigación.

## 12. RECOMENDACIONES

- Para inmediato futuro, se debe iniciar todo programa de entrenamiento Psicológico, con una evaluación de las particularidades de la disciplina deportiva y de los deportistas que lo desarrollan.
- Al evaluar la ansiedad de los pesistas de la liga del Huila, se pudo observar que los niveles-base de ansiedad, tanto fisiológicos como cognitivos, fueron altos en su inicio; en las mediciones post, el grupo experimental tubo reducciones importantes pero se consideran aún altas para deportistas de este nivel competitivo; por lo tanto han de tenerse en cuenta como referente inicial para la evaluación Psicofisiológica inicial.
- La ansiedad es una respuesta que el deportista necesita para desempeñarse eficientemente. El papel del psicólogo deportivo no es hacerla desaparecer si no ubicar en cada persona el nivel que necesita para ejecutar aquellas acciones indispensables, ya que si los niveles de ansiedad son muy altos el desempeño no será bueno y si son muy bajos, no podrán ser admitidos.
- Es necesario incluir dentro de todos los entrenamientos de deportistas profesionales en forma definitiva, técnicas en el manejo de la ansiedad, ya que así se optimizará el rendimiento del deportista, se evitará un desperdicio o subutilización de recursos por culpa de ésta.
- Debe haber una mayor aproximación y comunicación entre deportistas entrenadores y psicólogos, para plantear métodos de intervención y tratamiento de problemas psicológicos generados por todo el proceso deportivo en sí. Además es importante que los entrenadores tengan conocimientos generales de la Psicología, como parte de su formación, ya que esto facilitaría su trabajo, y permitiría a los deportistas alcanzar un mejor desempeño.
- En futuras investigaciones es importante tener en cuenta la evaluación individual de los niveles de ansiedad, puesto que para cada tipo de manifestación ansiosa se ha de realizar un entrenamiento diferenciado que este dirigido especialmente

al componente cognitivo y fisiológico de la misma. Un programa sistemático para el control de la ansiedad es efectivo en tanto se realice teniendo en cuenta el tipo de programa a utilizar al igual que una buena evaluación y diagnóstico del factor ansioso. Es también importante que estas investigaciones se aplicaran a un mayor número de deportes, con el fin de comparar disciplinas en grupo vs. Disciplinas individuales.

- Así mismo se recomienda estudiar grupos más numerosos de sujetos, con miras a obtener más elementos comparativos respecto a la influencia de un programa psicológico en el control de la ansiedad para la optimización del rendimiento deportivo.

## BIBLIOGRAFIA

1. GORBUNOV, 1988; MARTÍN, 1990; SUAY 1997, Citados por ANGARITA José y MUNEVAR Mónica. manejo y control de ansiedad. Bogota, 1989.
2. GONZALES, José Lorenzo. El Entrenamiento Psicológico en los Deportes. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.
3. GONZALES, José Lorenzo. Psicología Y Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva, 1992.
4. ANGARITA José. MUNEVAR Mónica. Manejo Y Control De Ansiedad En Deportistas. Bogota, 1989. 80 p. Tesis(psicólogo) . Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Facultad de Ciencias Humanas. Departamento de Psicología.
5. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 45 - Febrero de 2000 Palabras clave: Esquema referencial. Intervención. Efectividad. Encuadre.
6. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 33 - Marzo de 2001 Subdirector de Investigaciones y Docencia Instituto de Medicina del Deporte (Cuba).
7. HARRIS V, Dorothy. ¿Por Que Practicamos Deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física. Barcelona (España): Hispano America, 1976.
8. HARRIS V, Dorothy. Psicología del Deporte. Barcelona : Hispano Europea, 1987.
9. HARRIS, Dorothy V y HARRIS, Bette L. Psicología del Deporte. Barcelona (España): Hispano Europea, 1992.
10. CLAVIJO, Fernando. Conferencia Tratamientos de la Ansiedad Liga de deportes. Bogotá. 1986.
11. TOBAL, Juan José Miguel. **La ansiedad**. Guías Prácticas Aguilar. Psicología y Bienestar.
12. SPIELBERGER, C. D. y DIAZ GUERRERO, R. Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE). México, D. F. Manual moderno. 1975.