

UN ESTUDIO EXPLORATORIO DE LOS FACTORES PERSONALES Y SITUACIONALES RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TENISTAS DE COMPETICIÓN

Eduardo Cervelló Gimeno

Francisco J. Santos-Rosa Ruano

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura

RESUMEN

Este estudio examinó en una muestra de 42 tenistas el poder de predicción que sobre la ansiedad precompetitiva tienen tanto las orientaciones de meta personales, como la percepción del clima motivacional en el deporte. Para medir la orientación motivacional y la percepción del clima motivacional en el deporte se utilizaron las versiones españolas del POSQ (Cervelló, Escartí y Balagué, en prensa), y el PMCSQ-2 (Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo, 1997). Para medir la ansiedad precompetitiva se ha utilizado el CSAI-2 de Martens, Vealey y Burton, (1990). Los resultados han mostrado que la dimensión autoconfianza del modelo de ansiedad precompetitiva de Martens et al. (1990) se predice fundamentalmente a partir de la orientación a la tarea de los deportistas, mientras que la ansiedad somática se predice a partir de la percepción de un clima motivacional en los entrenamientos orientado hacia el ego.

Las implicaciones que para la competición deportiva presentan estos resultados, se discuten en el documento

PALABRAS CLAVE

Orientación de metas, clima motivacional, ansiedad estado precompetitiva.

1 INTRODUCCIÓN

Los aspectos personales y situacionales, juegan un gran papel en el conocimiento y la comprensión de los procesos psicológicos (Roberts, 1992). Comprender como algunos procesos están relacionados con los aspectos motivacionales, y la forma en que podemos incidir en estos procesos desde una perspectiva motivacional, al objeto de conseguir un mayor rendimiento en las actividades competitivas, ha sido el campo de estudio de muchos investigadores. Aspectos tales como el tipo de motivación (Duda, 1992), la ansiedad (White y Zellner, en prensa) y los entornos en los que los sujetos practican deporte (Theboom, DeKnop y Weiss, 1995), se han mostrado como variables determinantes para predecir el rendimiento en el deporte.

A este respecto y en las dos últimas décadas, una de las aproximaciones que se ha venido utilizando para la comprensión de estos procesos ha sido la teoría de las perspectivas de las metas de logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989).

El entramado teórico alrededor del cual gira esta perspectiva de las metas de logro, es que las personas actúan movidas en los entornos de logro (tales como el deporte), por la necesidad de mostrar competencia, y que la percepción subjetiva de éxito depende del criterio empleado para definir en qué consiste el éxito (Nicholls, 1989). De acuerdo con la perspectiva de las metas de logro, la adopción de uno u otro criterio de éxito está en función tanto de características personales como de aspectos sociales y situacionales, y la adopción de uno u otro criterio guarda relación con una serie de consecuencias tanto afectivas, como cognitivas y conductuales.

Dentro de las características personales, encontramos que existen dos orientaciones principales operando en los contextos de logro. Estas dos orientaciones se denominan orientación a la tarea y orientación al ego (Nicholls, 1989). Un deportista que presente una alta orientación a la tarea, juzga su competencia deportiva desde una perspectiva autorreferencial, sintiéndose exitosos cuando se consigue el dominio de la tarea que se está ejecutando. Por otra parte un sujeto que presenta una alta orientación al ego, juzga el éxito en función de la demostración de superior capacidad que los sujetos con los que está compitiendo.

Existen gran multitud de trabajos que han analizado la relación entre las orientaciones de meta y un conjunto de elementos motivacionales, encontrando que la orientación a la tarea se ha relacionado con lo que se conoce como patrones motivacionales más adaptativos (Ames, 1992), consistiendo estos patrones en creer que el éxito deportivo se consigue a través del esfuerzo, en pensar que el deporte tiene como fin la formación y el desarrollo de las personas, en sentirse más satisfechos con aquellos resultados que informan acerca del progreso personal, en mostrar mayores niveles de diversión en la práctica deportiva, en la elección de tareas más complejas en los entrenamientos y en la persistencia en la práctica deportiva. Por otra parte, la orientación al ego se ha relacionado con la creencia de que el éxito deportivo se alcanza a través de la posesión de mayor capacidad que los demás y a través del uso de técnicas engañosas, con considerar que el deporte tiene como fin el conseguir un mayor estatus social respecto al resto de compañeros, con la satisfacción con aquellos resultados que proporcionan información sobre la posesión de mayor habilidad que los demás y mayor aprobación social, y con la menor diversión con la práctica deportiva. (Cervelló, 1996; Cervelló, Escartí y Balagué, en prensa; Hom, Duda y Miller, 1993; Lochbaum y Roberts, 1993; Treasure y Roberts, 1994; White y Zellner, en prensa).

Sin embargo, las orientaciones de meta personales no son las únicas responsables de las cogniciones, sentimientos y conductas que los deportistas presentan en los entornos de logro. La perspectiva de las metas de logro considera que la orientación de metas personal (ego y/o tarea), pueden ser moduladas e influidas por el entorno que percibe el sujeto (Ames, 1992; Cervelló, 1996; Nicholls, 1989). Las claves que el entorno, o clima motivacional, marca como relevantes pueden modular estas concepciones de lo que se considera habilidad de forma que en el sujeto se produce un proceso adaptativo consistente en responder a las demandas del entorno. Así, los entornos que promueven de forma clara aspectos relativos al esfuerzo, la mejora personal y el dominio de la tarea, pueden conseguir que el sujeto tienda adaptarse y muestre una implicación hacia la tarea. De forma contraria, aquellos entornos en los que se premian cuestiones relativas a la demostración de superior competencia que los demás y el éxito se evalúa en función de la victoria o derrota, tienden a conseguir que los sujetos se impliquen hacia el ego (Butler, 1988; Nicholls, 1989).

La investigación efectuada en el campo de la ansiedad competitiva, ha mostrado que existen una serie de elementos tanto personales como situacionales relacionados con la aparición de la ansiedad previa en las competiciones. Este abordamiento del estudio de la ansiedad desde una aproximación cognitiva-afectiva, defiende que no solo existen elementos personales (Burton,

1998) relacionados con la aparición de ansiedad en los entornos de logro (tales como la ansiedad rasgo, la autoeficacia, las metas de logro, las expectativas previas, la edad y el género) sino que también que diferentes situaciones determinan los niveles de ansiedad previos a la competición deportiva, tales como el tipo de deporte y la complejidad de la tarea (Burton, 1998). De la misma forma la perspectiva cognitivo - afectiva del estudio de la ansiedad defiende que no podemos hablar de el constructo ansiedad como una manifestación unidimensional, sino que debemos considerar la ansiedad como un constructo multidimensional, en el que se deben distinguir tanto aspectos somáticos como cognitivos. Así hablamos de varias dimensiones de la ansiedad como son la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva, y hoy en día sabemos que ambas afectan al rendimiento deportivo de forma diferente (Krane, Joyce y Rafeld, 1994; Martens, Vealey y Burton, 1990). Sin embargo, y a pesar de existen algunos trabajos que han analizado la relación entre la ansiedad competitiva y las orientaciones de metas personales (Swain y Jones, 1992), no existe ningún trabajo que haya analizado como la percepción de un clima motivacional orientado hacia la tarea o hacia el ego, se relaciona con la aparición de una mayor o menor ansiedad previa a la competición deportiva. Así, el principal objetivo de este estudio piloto, es analizar hasta que punto los diferentes componentes de la ansiedad precompetitiva, pueden ser predichos tanto por las orientaciones de meta personales como por la percepción del clima motivacional que el sujeto tiene en su deporte.

2 MÉTODO

2.1 Sujetos y procedimiento

La muestra del estudio estuvo compuesta por 42 tenistas de competición de ambos sexos, todos ellos de edades comprendidas entre los 12 14 años, pertenecientes a la comunidad extremeña.

La cumplimentación de los cuestionarios se produjo en dos fases diferenciadas. En una primera fase los sujetos rellenaron los cuestionarios de orientación motivacional y percepción del clima motivacional en los entrenamientos en una semana sin competición. El cuestionario de medida de la ansiedad precompetitiva, se rellenó en una semana con competición, una hora antes de celebrarse dicha competición.

2.1.1 Instrumentos de medida

Orientaciones de meta disposicionales (POSO)

Para medir las orientaciones de meta disposicionales de los estudiantes se utilizó la versión castellana del Cuestionario de Percepción de Éxito que en su aplicación al contexto deportivo, también ha mostrado la misma distribución factorial y coeficientes de consistencia interna semejantes a los obtenidos en deportistas americanos (Cervelló, Escartí y Balagué, en prensa).

Este cuestionario es una escala compuesta por 12 ítems, de los cuales 6 miden la *Orientación a la tarea* y 6 miden la *Orientación al ego*.

Percepción del clima motivacional en el deporte (PMCSO - 2)

para medir la percepción de los deportistas del clima motivacional en el deporte se utilizó la versión traducida al castellano por Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo (1997), del Perception of Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ-2). Este cuestionario, consta de dos dimensiones (clima orientado al ego y clima orientado a la tarea), que a su vez, se estructuran en 5

subescalas denominadas; 1) Aprendizaje cooperativo, 2) Esfuerzo / mejora, 3) Reconocimiento desigual, 4) Castigo por errores y 5) Rivalidad Intragrupo. Debido al reducido número de sujetos de la muestra, nosotros solo hemos analizado las dimensiones de primer orden, o sea, la percepción de un clima orientado a la tarea y la percepción de un clima orientado al ego.

Ansiedad Estado Precompetitiva (CSAI-2)

Este cuestionario, diseñado por Martens, Vealey y Burton (1990) mide la ansiedad previa a la competición a través de tres dimensiones: 1) Ansiedad somática estado, 2) Ansiedad cognitiva estado y 3) Autoconfianza estado

En este, como en los demás cuestionarios, las respuestas a los ítems están reflejadas en una escala tipo Likert con un rango de respuesta de 0 a 100, en la que el 0 corresponde a *totalmente en desacuerdo* y el 100 a *totalmente de acuerdo* con la formulación de la pregunta.

3 RESULTADOS

En el apartado de resultados se presentan en primer lugar, los coeficientes de fiabilidad de los cuestionarios de: Percepción de Éxito (POSQ), Percepción del Clima Motivacional en el Deporte (PMCSQ-2) y Ansiedad Estado Precompetitiva, (CSAI-2), para posteriormente presentar los estadísticos descriptivos de todos los instrumentos empleados en la investigación.

El estudio de las relaciones entre la orientación de metas, la percepción del clima motivacional y la ansiedad precompetitiva se calculó a través del cálculo de la correlación bivariada de Pearson. Finalmente se presenta el resumen de los análisis de regresión calculados para predecir la ansiedad precompetitiva a partir de la orientación de metas, y la percepción del clima motivacional en el deporte.

3.1.1 Coeficientes de fiabilidad

En este apartado se presentan los resultados de los análisis de fiabilidad de los cuestionarios de Percepción de Éxito, Percepción del clima motivacional en el deporte y Ansiedad Estado Precompetitiva (Tabla 1). Observamos que para todas las subescalas los coeficientes de fiabilidad se encuentran dentro de los límites aceptables lo que indica una buena consistencia interna de los mismos.

Tabla 1
Coefficientes de consistencia interna del POSQ, PMCSQ-2 y del CSAI-2

Cuestionarios	Coefficiente Alpha de Cronbach
<u>Cuestionario de Percepción de Éxito</u>	
Orientación al Ego	.78
Orientación a la Tarea	.76
<u>Cuestionario de Percepción del Clima Motivacional en el Deporte</u>	
Percepción de Clima orientado al Ego	.76
Percepción de Clima orientado a la Tarea	.88

Cuestionario de Ansiedad Precompetitiva

Ansiedad Cognitiva	.78
Ansiedad Somática	.72
Autoconfianza	.71

3.1.2 Estadísticos descriptivos

En la Tabla 2 aparecen los estadísticos descriptivos de los instrumentos empleados en la investigación. Se calculó la media y la desviación típica. En esta tabla podemos observar que las medias de los factores muestran que nuestros deportistas presentan una mayor orientación a la tarea que al ego, perciben en el entorno deportivo un clima motivacional preferentemente orientado hacia la tarea y presentan mayores niveles de ansiedad estado somática y autoconfianza que de ansiedad cognitiva.

Tabla 2
Estadísticos descriptivos

<i>Variables</i>	<i>Media</i>	<i>D.Típica</i>
<u>Orientación Motivacional</u>		
Orientación al Ego	418.38	111.50
Orientación a la Tarea	526.43	72.04
<u>Percepción del Clima Motivacional en los Entrenamientos</u>		
Clima orientado a la Tarea	827.19	116.68
Clima orientado al Ego	280.05	177.24
<u>Ansiedad Pre - competitiva</u>		
Ansiedad Somática	340.67	143.76
Ansiedad Cognitiva	289.95	109.32
Autoconfianza	346.90	106.00

3.1.3 Análisis de correlación simple

Para analizar la relación entre la orientación de metas, la percepción del clima motivacional en el deporte y la ansiedad estado precompetitiva, se efectuó un análisis de correlación simple de Pearson entre las variables estudiadas (ver Tabla 3).

Tabla 3.

Matriz de correlaciones entre la orientación de metas de los deportistas (ego y tarea), la percepción del clima motivacional en el deporte (clima ego y clima tarea) y la ansiedad estado precompetitiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza).

VARIABLE	Orientación Ego	Orientación Tarea	Clima Ego	Clima Tarea	Ansiedad Somática	Ansiedad Cognitiva	Autoc onfian
Orientación Ego							
Orientación Tarea	.027 p= .864						
Clima Ego	.383 p=.012*	-.384 p=.012*					
Clima Tarea	-.277 p= .075	.416 P=.006*	-.493 p=.001*				
Ansiedad Somática	.007 p=.967	-.310 p=.046*	.485 p=.001*	-.217 p=.167			
Ansiedad Cognitiva	-.136 p=.390	-.229 P=.144	.268 p=.086	-.176 p=.266	.753 p=<.001*		
Autoconfianz a	.024 p= .882	.386 p= 012*	-.205 p=194	196 p=214	.585 p=<.001	-.451 p=.003	

* p< .05

En este análisis de correlación, observamos que la orientación al ego se relaciona positivamente con la percepción de un clima deportivo orientado al ego. Por otra parte, la orientación a la tarea se relaciona positivamente con la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea y con la autoconfianza precompetitiva, relacionándose negativamente con la percepción de un clima motivacional orientado al ego y con la ansiedad somática precompetitiva. Por su parte, vemos que la percepción de un clima motivacional orientado al ego se relaciona positivamente con una mayor ansiedad somática y negativamente con la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea. Por último podemos observar como la ansiedad cognitiva y la somática se relacionan positivamente, mientras que existe una relación negativa entre éstas y la autoconfianza.

3.1.4 Análisis de regresión

Por último se efectuaron análisis de regresión múltiples para determinar en que medida los distintos componentes de la ansiedad precompetitiva podían ser predichos por la orientación motivacional (Ego y Tarea) y por la percepción del clima motivacional en el deporte (Orientado al

ego y orientado a la tarea), encontrando que la ansiedad somática precompetitiva es predicha significativamente por la percepción de un clima motivacional orientado al ego, mientras que la autoconfianza es predicha significativamente por la orientación a la tarea de los deportistas (Tabla 4).

Tabla 4

Análisis de regresión efectuados entre los distintos factores de la ansiedad precompetitiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza), considerados como factores dependientes, y la orientación motivacional y la percepción del clima motivacional en el deporte, considerados como variables predictoras.

<i>Variables</i>	<i>Beta</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Rsq Total</i>
Ansiedad Somática				.284
Orientación al Ego	-.182	-1.165	n.s.	
Orientación a la Tarea	-.119	-.732	n.s.	
Percepción de Clima Motivacional Orientado al Ego	.531	3.031	.004	
Percepción de Clima Motivacional Orientado a la Tarea	.043	.257	n.s.	
Ansiedad Cognitiva				.149
Orientación al Ego	-.273	-1.598	n.s.	
Orientación a la Tarea	-.074	-.420	n.s.	
Percepción de Clima Motivacional Orientado al Ego	.311	1.632	n.s.	
Percepción de Clima Motivacional Orientado a la Tarea	-.067	-.363	n.s.	
Autoconfianza				.155
Orientación al Ego	.053	.311	n.s.	
Orientación a la Tarea	.385	2.646	.011	
Percepción de Clima Motivacional Orientado al Ego	-.079	-.414	n.s.	
Percepción de Clima Motivacional Orientado a la Tarea	.030	.160	n.s.	

4 DISCUSIÓN

Nuestros resultados han mostrado como algunos de los componentes relacionados con la ansiedad estado precompetitiva se relacionan con aspectos tanto personales como situacionales. Una visión detallada de los resultados muestra que la orientación a la tarea se relaciona positivamente y en cierta manera predice la autoconfianza previa a la competición, encontrándose también relacionada de forma negativa con la ansiedad somática precompetitiva.. Estos resultados están en consonancia con los postulados de la perspectiva de las metas de logro que defiende que aquellos sujetos con una alta orientación a la tarea, adoptan criterios autorreferenciales para juzgar su competencia personal. No podemos olvidar que el estrés competitivo y por tanto la ansiedad precompetitiva aparecen cuando las demandas de la situación son mayores que los recursos que el individuo cree poseer para afrontarlas (Martens, 1977). Parece razonable pensar que aquellos sujetos que solo están preocupados por el dominio de la tarea y por ejecutar correctamente

aquellos aspectos previamente entrenados, deban sentir que la tarea a desempeñar se encuentra bajo su control, lo que hace que se reduzca la incertidumbre acerca de su ejecución, disminuyendo así su ansiedad precompetitiva. Lo contrario ocurre cuando las demandas del entorno premian aspectos relativos a la comparación social. Cuando el criterio de éxito está fundamentado en la demostración de mayor competencia que los rivales, el grado de incertidumbre (o lo que es lo mismo la falta de control sobre la situación) aumenta. Evidencia de estos aspectos también aparecen en nuestros resultados, pues hemos encontrado que la ansiedad somática precompetitiva se relaciona positivamente con la percepción de un clima motivacional orientado al ego, lo que parece indicar que cuando el sujeto percibe que su entorno premia aspectos relativos a la comparación con los demás como criterio de éxito, el sujeto incrementa sus niveles de ansiedad somática.

Otro aspecto interesante de nuestros resultados, es que la ansiedad somática y la cognitiva de nuestros tenistas se relacionan positivamente, lo cual parece coherente con el modelo de ansiedad multidimensional propuesto por Martens et al. (1990). Lo curioso es observar como la ansiedad somática correlaciona de manera alta con la autoconfianza. Este resultado se puede interpretar considerando que en ocasiones el aspecto somático de la ansiedad no siempre debe ser considerado como negativo, sino más bien la interpretación cognitiva que el sujeto hace de este componente somático es lo que hará la ansiedad somática actuar de forma dinamizante o de forma obstaculizante del rendimiento en deporte. Para responder a esta cuestión, diversos trabajos han comenzado a considerar la importancia de medir no sólo los aspectos intensivos sino también direccionales de la ansiedad. Cabe destacar a este respecto los trabajos realizados por Jones y Hanton (1996) y Swain y Jones (1992), que encontraron que los sujetos con alto rendimiento deportivo manifestaban que la ansiedad percibida antes de la competición, les ayuda a ejecutar mejor frente a lo sujetos de bajo rendimiento deportivo que manifestaban que los componentes somáticos y cognitivos de la ansiedad actuaban como elementos disruptores de la ejecución.

Por último destacar que este estudio abre la puerta a considerar que en ocasiones, las técnicas de intervención sobre el control de la ansiedad, que tradicionalmente han sido dirigidas a los deportistas, deberían en ocasiones dirigirse también hacia los entrenadores, de forma que se cambiasen los estilos directivos e instruccionales de éstos, con la finalidad de cambiar los procesos responsables de la aparición de la ansiedad precompetitiva, antes que buscar una eliminación puntual de las manifestaciones sintomáticas. Creemos que este trabajo puede dar lugar a nuevas investigaciones, en las que se debería analizar cómo la intervención sobre los entrenadores, puede tener relación e influencia con los niveles de ansiedad que el deportista presenta en la competición y cómo estos aspectos se relacionan con el rendimiento deportivo.

5 BIBLIOGRAFÍA

- Ames, C. (1992). "Achievement goals, motivational climate and motivational processes". En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J.L., y Crespo M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 41-57.

- Burton, D. (1998). “Measuring competitive state anxiety”, en J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and exercise Psychology Measurement* (pp.129-148). Morgantown: Fitness Information Technology.
- Butler, R. (1988). Enhancing and undermining intrinsic motivation: The effects of task-involving and ego-involving evaluation on interest and performance. *British Journal of Educational Psychology*, 58, 1-14.
- Cervelló, E.M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servei de Publicacions de la Universitat de València
- Cervelló, E.M., Escartí, A. y Balagué, G. (en prensa). Relaciones entre la orientación de meta disposicional, las creencias sobre las causas de éxito en deporte, la satisfacción y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*.
- Duda, J.L. (1992): “Sport and exercise motivation: A goal perspective analysis”. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hom, H., Duda, J.L., y Miller, A. (1993). Correlates of goal orientations among young athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5, 168-176.
- Jones, J.G., y Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 144-157.
- Krane, V., Joyce, D., y Rafeld, J. (1994). Anxiety, situation criticality, and collegiate softball performance. *The Sport Psychologist*, 8, 58-72.
- Lochbaum, M., y Roberts, G.C. (1993). Goal orientations and perceptions of the sport experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 2, 160-171.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R.S., y Burton; D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Roberts, G.C. (1992). “Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and conceptual convergence”. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Swain, A., y Jones, J.G. (1992). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sport Sciences*, 11, 533-542.
- Theeboom, M., de Knop, P., y Weiss, M.R. (1995). Motivational climate, psychological responses and motor skill development in children’s sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294-311.
- Treasure, D.C., y Roberts, G.C. (1994). Cognitive and afective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 15-28.
- White, S.A., y Zellner, S.R. (en prensa). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The Sport Psychologist*.