

Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición

Sofía HOGREFE*¹, Roberto RUIZ-BARQUÍN¹, & Olga MOLINERO² 

¹ Universidad Autónoma de Madrid (España)

² Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León (España)

I Congreso Nacional de Entrenadores de Judo, Murcia (España), 13-15 de julio, 2018

Resumen

El objetivo del presente estudio fue describir las respuestas de ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por judokas de competición de diferente categoría de sexo, nivel de rendimiento, experiencia y categoría de edad deportiva. El estudio se llevó a cabo con 58 judokas españoles de competición. Se les aplicó una batería de test compuesta por un cuestionario de datos sociodemográficos, el *CSAI-2R* y el *ISRA-B versión respuestas* para evaluar la ansiedad y autoconfianza. Por último, el cuestionario *ISCCS* para evaluar estrategias de afrontamiento en competición. Los resultados mostraron que las mujeres, los judokas de bajo rendimiento, los judokas más experimentados y las categorías superiores (junior y sénior) son los que presentaron mayores niveles de ansiedad y menor autoconfianza. Los resultados correlacionales mostraron que las estrategias más utilizadas por los judokas eran las orientadas a la tarea (TOC), aunque ante la presencia de ansiedad ponían en marcha estrategias orientadas a la emoción (EOC), las cuales no se asocian en la literatura con un buen rendimiento en competición. Además, altos niveles de autoconfianza correlacionaron de forma positiva con estrategias orientadas a la distracción (DOC). La implicación práctica de este trabajo radica en la utilidad de esta información para la mejora y optimización de estrategias de afrontamiento en judokas de competición.

Palabras clave: Ansiedad competitiva; estrategias de afrontamiento; judo; habilidades psicológicas; Deportes de combate.

Anxiety and coping strategies of judo competitors

Abstract

The aim of this study was to describe the anxiety responses and coping strategies used by competitive judokas of different sex category, level of performance, experience and age category. The sample was composed of 58 competitive Spanish judokas. They completed a battery of test composed by a socio-demographic questionnaire, the *CSAI-2R* and the *ISRA-B*, responses version, to evaluate anxiety. Finally, we used the *ISCCS* to evaluate the judokas' coping strategies. The results showed that women, low performance judokas, experienced judokas and the top age categories (junior and senior) presented high levels of anxiety and lower auto confidence. Correlational analysis showed that judokas' most used strategies were task oriented coping (TOC), though with high levels of anxiety they choose emotional oriented coping (EOC), which the scientific literature does not associate with good performance. In addition, high levels of auto confidence correlated positively with distraction-oriented coping (DOC). The practical implication of this work relates to the usefulness of this information for the improvement and optimization of competitive judokas' copying strategies.

Keywords: Competitive anxiety; coping strategies; judo; psychological skills; combat sports.

1. Introducción

En la mayoría de las investigaciones que estudian los factores psicológicos relacionados con el rendimiento, la ansiedad se presenta como uno de los factores más influyentes (Buceta, Gimeno, & Pérez-Llantada, 2007; Geukes, Harvey, Trezise, & Mesagno, 2017; Kardum, Hudek-Knežević, & Krapić, 2012). En el deporte de judo en particular, por tratarse de un deporte individual, de confrontación, de habilidad abierta, con alto nivel de incertidumbre y riesgo de lesión, la competición resulta una situación aún más estresante que en otros deportes (Kumar, 2016). Encontrar la (mejor) forma de solventar todas estas situaciones negativas, ligadas a respuestas de estrés y ansiedad, es fundamental para que los judokas de competición puedan rendir al máximo de sus capacidades. Las formas de solventar estas situaciones son las llamadas *estrategias de afrontamiento* (Márquez, 2006). Por ello, el presente estudio se centra en describir las respuestas de ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición de diferente sexo, nivel de

* Email: Usofia.hogrefe@gmail.com

rendimiento, años de experiencia y categoría de edad deportiva, y analizar si existe algún tipo de relación entre ambas.

2. Método

2.1. Participantes

58 judokas españoles federados de competición, 26 hombres y 32 mujeres. Pertenecen a diferentes categorías de edad deportiva, (cadetes, $n=10$; junior, $n=13$; sénior, $n=35$), niveles de rendimiento (bajo rendimiento, $n=26$; alto rendimiento, $n=32$), y años de experiencia (novatos, $n=26$; experimentados, $n=32$). El nivel de rendimiento se divide en bajo rendimiento (BR; medallistas nacionales o resultados inferiores) y alto rendimiento (AR; medallistas internacionales o resultados superiores). Asimismo, se diferencian entre los deportistas novatos (DN; participación en competición oficial < 10 años) y los experimentados (DE; participación > 10 años).

2.2. Instrumentos

Adaptación del *Cuestionario de datos sociodemográficos y deportivos* (Ruiz, 2004); *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA-B, versión respuestas)* (Tobal & Cano-Vindel, 2002); *Cuestionario de Ansiedad y Autoconfianza (CSAI-2R)*; adaptado por Andrade, Arce, & Lois, 2007); *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS)* adaptado por Molinero, Salguero y Márquez (2010).

El cuestionario ISRA-B versión respuestas está formado por 24 ítems y cinco alternativas de respuesta (de 0=*nada*, a 4=*muchísimo*) y lo conforman tres factores: *Ansiedad Cognitiva* (AC), *Ansiedad Fisiológica* (AF) y *Ansiedad Motora* (AM). El CSAI-2R lo componen 18 ítems y cuatro alternativas de respuesta (de 1=*nada*, a 4=*mucho*) y tres factores: *Ansiedad Cognitiva* (AC2), *Ansiedad Somática* (AS) y *Autoconfianza* (A). El cuestionario ISCCS está formado por 31 ítems y cinco alternativas de respuesta (de 1=*nada*, a 5=*muchísimo*), y lo componen tres estrategias de afrontamiento generales y ocho estrategias de afrontamiento específicas: 1.- *Estrategias Orientadas a la Tarea* (TOC), formada por: *Análisis Lógico/Aumento de Esfuerzo*; *Búsqueda de Apoyo*; *Relajación*; *Imaginería Mental/Control de Pensamiento*; 2.- *Estrategias Orientadas a la Emoción* (EOC), compuesta por: *Resignación y Salida de Emociones Desagradables*; 3.- *Distanciamiento y Distracción* (DOC), compuesta por *Distracción Mental* y *Distanciamiento*.

2.3. Análisis de datos

Se aplicó el paquete estadístico SPSS 22.0. Los análisis estadísticos realizados son: análisis de medias y desviaciones típicas; análisis de frecuencias; pruebas de normalidad; aplicación del análisis de diferencia de medias mediante el estadístico t de Student y ANOVA unifactorial; pruebas de homogeneidad de Levene; y análisis correlacional mediante coeficiente de correlación de Pearson.

3. Resultados

Las mujeres obtienen puntuaciones mayores que los hombres en todas las respuestas de ansiedad ($p<.05$ y $p<.10$). Los deportistas de AR presentan niveles menores de ansiedad y mayores en autoconfianza que los de BR, aunque las únicas diferencias significativas se observan en ansiedad cognitiva (AC) del CSAI-2R ($p=.017$). Los DE presentan niveles mayores de ansiedad somática (AS) que los DN ($p=.012$). Asimismo, los cadetes presentan menores niveles de ansiedad en los dos test de ansiedad que los junior y sénior ($p<.05$). Los análisis de diferencias de medias para las estrategias de afrontamiento solo reflejan resultados significativos para la escala *búsqueda de apoyo* ($p=.000$) considerando la variable sexo (masculino<femenino).

Se muestran relaciones significativas entre las respuestas de ansiedad y autoconfianza con las estrategias de afrontamiento. Considerando el cuestionario ISRA-B, se muestran relaciones de

carácter inverso entre la estrategia *imaginiería mental/control de pensamiento* (TOC) con *ansiedad cognitiva* (AC) ($r_{xy} = -.413$; $p < .01$). Correlaciones directas se hallan entre el factor EOC y *ansiedad cognitiva* (AC) ($r_{xy} = .518$; $p < .01$), *ansiedad fisiológica* (AF) ($r_{xy} = .528$; $p < .01$) y *ansiedad motora* (AM) ($r_{xy} = .302$; $p < .01$). Se hallan correlaciones directas entre *resignación* (EOC) y los tres tipos de respuesta (AC; $r_{xy} = .590$, $p < .01$; AF; $r_{xy} = .575$, $p < .01$; AM, $r_{xy} = .307$, $p < .05$). Asimismo también se hallan entre *salida emociones desagradables* con AC ($r_{xy} = .287$, $p < .01$) y AF ($r_{xy} = .323$, $p < .01$).

Considerando el *CSAI-2R*, se muestran relaciones directas entre el factor *ansiedad cognitiva* (AC2) y las *estrategias búsqueda de apoyo* (TOC) ($r_{xy} = .374$, $p < .01$), EOC ($r_{xy} = .587$, $p < .01$) y *salida emociones desagradables* (EOC) ($r_{xy} = .001$, $p < .01$). De carácter inverso se sólo se halla en *imaginiería mental* (TOC) ($r_{xy} = -.369$, $p < .01$). Considerando la variable *ansiedad somática* (AS), se hallan: correlaciones directas en EOC ($r_{xy} = .473$; $p < .01$) y *salida de emociones desagradables* (EOC) ($r_{xy} = .022$, $p < .01$); Correlaciones inversas se hallan con *imaginiería mental* (TOC) ($r_{xy} = -2.88$; $p < .01$).

Considerando la variable *autoconfianza* (A), sólo se hallan correlaciones directas con: TOC ($r_{xy} = .663$; $p < .001$); con *análisis lógico* (TOC) ($r_{xy} = .517$; $p < .001$); con *relajación* (TOC) ($r_{xy} = .458$; $p < .001$); con *imaginiería mental* (TOC) ($r_{xy} = .746$; $p < .001$); con *salida de emociones desagradables* (EOC) ($r_{xy} = .776$; $p < .01$); con DOC ($r_{xy} = .378$; $p < .01$) y *distanciamiento* (DOC) ($r_{xy} = .398$; $p < .01$).

4. Discusión y conclusiones

- (1) Las mujeres, los judokas de bajo rendimiento, los experimentados y las categorías superiores (junior y sénior) son los que presentaron mayores niveles de ansiedad y menores niveles de autoconfianza. Estos mismos grupos son los que más estrategias de afrontamiento utilizaron.
- (2) El tipo de estrategia que seleccionó estuvo más relacionada con los niveles de ansiedad que con el tipo de respuesta: aunque las estrategias más utilizadas por los judokas fueron las TOC, ante la presencia de ansiedad, eligieron EOC.
- (3) Los judokas con altos niveles de autoconfianza tendieron a elegir DOC, estrategias que, aunque prolongadas en el tiempo pueden deteriorar el rendimiento, a corto plazo se relacionan con una buena gestión de las demandas de la competición (Delgado, Márquez, Molinero, & Salguero, 2013).

5. Implicaciones prácticas

- (1) Reforzar y entrenar el uso de TOC en estos grupos. Considerar los altos niveles de Autoconfianza en las categorías inferiores;
- (2) Reforzar el uso de TOC, en especial control de pensamiento, en situaciones competitivas de tensión: utilizar estrategias en entrenamientos federativos, simulaciones y competiciones de bajo nivel. Además reducir el uso de estrategias orientadas a la emoción ante la presencia de ansiedad: parada de pensamiento, reestructuración, estrategia alternativa, etc.; y
- (3) Considerar efecto beneficioso de las DOC en momentos clave de la competición: salida al tatami, combate perdido, decisión arbitral injusta, etc.

Referencias

- Andrade, E. M., Arce, C., & Lois, G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Buceta, J.M., Gimeno, F., & Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Delgado, J., Márquez, S., Molinero, O., & Salguero, A. (2013). Análisis de las estrategias de afrontamiento en futbolistas de categoría cadete. *ef Deportes.com*, (181) *Revista Digital*,

Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd181/estrategias-de-afrontamiento-en-futbolistas.htm>

- Geukes, K., Harvey, J. T., Trezise, A., & Mesagno, C. (2017). Personality and performance in real-world competitions: Testing trait activation of fear of negative evaluation, dispositional reinvestment, and athletic identity in the field. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 101-109. doi: [10.1016/j.psychsport.2017.02.008](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.008)
- Kardum, I., Hudek-Knežević, J., & Krapić, N. (2012). The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes. *Psihologijske teme*, 21(3), 487-507.
- Kumar, A. (2016). A study of pre-competitive anxiety involving male and female players competing in team versus individual events. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 135-137.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982.
- Ruiz, R. (2004). *Análisis de las características psicológicas, deportivas y sociales en el deporte del judo a nivel competitivo: Una propuesta teórica y metodológica para la predicción del rendimiento*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
- Tobal, J.J., & Cano-Vindel, A.R. (2002). *ISRA. Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad* (5ª Edición). Madrid: TEA Ediciones.