



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**Ansiedad precompetitiva en deportistas individuales de alto
rendimiento, una revisión sistemática**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

AUTOR:

Rodriguez Fernandez, Diego Antonio (ORCID: 0000-0002-8409-7561)

ASESOR:

Mg. Moreno Lavaho, Edwin Alberto (ORCID:0000-0002-1775-0460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad Física y Salud

TRUJILLO – PERÚ

2020

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación está dedicado principalmente a mi familia, por el apoyo incondicional brindado a lo largo de mi etapa de estudiante universitario.

A mis compañeros y futuros colegas, ya que sobre nosotros recaerá la responsabilidad y el compromiso de sembrar las bases de un nuevo sistema que promueva el deporte en todas sus disciplinas usando las herramientas idóneas de valor científico y poder así obtener logros a futuro.

Diego Antonio Rodríguez Fernández

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a mi familia por todo el apoyo brindado a lo largo de mi estancia como estudiante de Ciencias del Deporte en la Universidad César Vallejo, facilitando mi desarrollo como persona y estudiante.

A los ilustres profesores de la Escuela de Ciencias del Deporte por su profesionalismo y dedicación en todas las asignaturas que fueron fundamentales en mi formación académica y por brindarme los conocimientos necesarios para mi desempeño laboral.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas.....	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	10
3.3. Criterios de inclusión y exclusión	11
3.4. Procedimientos	12
3.5. Proceso de selección.....	12
3.6. Criterios de elegibilidad	12
3.7. Extracción de datos.....	13
3.8. Evaluación de calidad.....	13
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	18
VI. CONCLUSIONES.....	20
VII. RECOMENDACIONES.....	21
REFERENCIAS	22
ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Base de datos y estrategias de búsqueda.....	11
Tabla 2: Criterios de calidad para base de datos	13
Tabla 3: Calidad de la base de datos	13
Tabla 4: Flujograma de procesamiento de datos	14
Tabla 5: Resultados	15

RESUMEN

La ansiedad precompetitiva representa un factor muy interesante al momento de analizar los aspectos influyentes en el rendimiento deportivo y ha sido tema de estudio en distintas investigaciones con la finalidad de estudiar sus efectos, particularidades y buscar estrategias para contrarrestar efectos adversos. En la presente revisión sistemática se tiene como objetivo brindar la información teórica necesaria acerca del tema, así como también analizar la base de datos que se posee, la cual está conformada por distintos repositorios institucionales y plataformas confiables y verídicas, para llegar a conclusiones luego de analizar los resultados de los trabajos expuestos en dicho recopilatorio. Tras la obtención de los resultados, no se halló una considerable diferencia en los niveles de ansiedad entre profesionales, amateurs y novatos. La autoconfianza, por su lado, demostró ser de gran importancia por la influencia que ejerce sobre las otras dos dimensiones de la ansiedad precompetitiva (ansiedad somática y ansiedad cognitiva). Además, se concluyó que la edad deportiva no influye directamente en los niveles de ansiedad en los deportistas pero que puede condicionarlos si no se tienen las estrategias de intervención adecuadas.

Palabras clave: Ansiedad precompetitiva, alto rendimiento, deporte individual

ABSTRACT

Precompetitive anxiety represents a very interesting factor when analyzing the influencing aspects in sports performance and has been the subject of study in different investigations in order to study its effects, peculiarities and seek strategies to counteract adverse effects. The objective of this systematic review is to provide the necessary theoretical information on the subject, as well as to analyze the existing database, which is made up of different institutional repositories and reliable and truthful platforms, to reach conclusions after analyze the results of the works presented in said compilation. After obtaining the results, no significant difference was found in anxiety levels between professionals, amateurs and novices. Self-confidence, on the other hand, proved to be of great importance due to the influence it exerts on the other two dimensions of precompetitive anxiety (somatic anxiety and cognitive anxiety). In addition, it was concluded that sporting age does not directly influence anxiety levels in athletes but that they can condition them if they do not have the appropriate intervention strategies.

Keywords: Pre-competitive anxiety, high performance, individual sport

I. INTRODUCCIÓN

El ámbito deportivo de la actualidad está bajo la constante investigación en distintas áreas científicas que buscan mantenerse a la vanguardia de los nuevos conocimientos para la mejora de la performance en las distintas disciplinas deportivas. Para García (2010) el deporte de hoy constituye un fenómeno social trascendente y relevante en la sociedad, lo que hace que algunas ramas de las ciencias humanas centren sus objetivos en la investigación de los factores que intervienen en la práctica deportiva. Esto se suscita con el afán de descubrir qué es lo que realmente necesita un deportista para obtener buenos resultados. "El rendimiento y el resultado deportivo es multifactorial" (García, 2010, citado de Williams y James, 2001). Lo antes mencionado da a entender que la obtención de resultados en la práctica deportiva es el producto final de una serie de factores físicos, técnicos, tácticos y emocionales, lo que demanda la potenciación de capacidades y cualidades necesarias para una disciplina deportiva. Sin embargo, la preparación psicológica puede condicionar el rendimiento de un deportista o de un equipo completo si no se toma en cuenta como se debería. Esto lo respaldan Sánchez, Alveiro, León & Henry (2012), quienes afirman que la psicología deportiva es una ciencia que, como una de sus numerosas aristas, se dedica a estudiar lo que sucede con el sujeto mientras ejerce alguna actividad deportiva.

Concordando con lo anteriormente mencionado, García (2015) afirma que el deporte presupone exigencias psicológicas para el practicante, la competencia es el eje central de toda disciplina deportiva, y sin competencia ni deseo de superación no hay deporte. Sin embargo, hablar de psicología deportiva es abarcar diversos factores que intervienen en la práctica. Según Hernández (2014), los factores psicológicos tienen una importancia fundamental en toda actividad física por la conexión existente entre cuerpo y mente. Lo que convierte a la preparación psicológica en un factor que condiciona el rendimiento de los atletas.

La etapa previa a una competencia deportiva suele ser a menudo el periodo dentro de una temporada en donde más se evidencia un buen o mal trabajo en lo que respecta a preparación psicológica, según la importancia que tengan los distintos certámenes o torneo para cada deportista. Los factores tales como concentración,

atención, motivación, autoconfianza, comunicación, autoconocimiento, relajación y ansiedad son habilidades mentales que se deben entrenar y potenciar en los atletas según Briones (2016). Estas aptitudes psicológicas son trabajadas de manera paralela a los entrenamientos físicos, técnicos y tácticos de la respectiva disciplina deportiva, preparando así al atleta para afrontar situaciones donde se pone a prueba su estado emocional y como este, a su vez, beneficia o perjudica su performance. Uno de los aspectos psicológicos más estudiados es la ansiedad precompetitiva, la cual, para Arenas & Aguirre (2014), constituye un tema de interés en los distintos campos de la psicología y específicamente en el ámbito de actividad física y deporte. La ansiedad precompetitiva según Sepúlveda, Díaz & Ferrer (2019) es un tipo de ansiedad de estado que se refiere a la reacción emocional ante la tensión y nerviosismo frente a situaciones de competencia. Además, Pietro (2017) contempla la ansiedad como un aspecto multifactorial, dividiendo la misma en ansiedad somática (reacción fisiológica), cognitiva (expectativas negativas) y autoconfianza, en ausencia de la cual el deportista es más propenso a experimentar ansiedad cognitiva.

Las numerosas disciplinas deportivas requieren y/o producen una mente y (en algunos casos) una personalidad distinta según el tipo de deporte, las implicancias que presente y las situaciones que propicie. Considerando que la natación es, en la mayoría de sus pruebas, un deporte individual y que por tal motivo existe una mayor presión en el deportista al percatarse que sus resultados dependen única y exclusivamente de su propio desempeño, es preciso decir que la preparación psicológica requiere de un énfasis superior. Velázquez & Guillén (2007) afirman que un deporte que es, en su mayoría de categorías, individual, como la natación es un deporte en el cual la competencia se centra en el tiempo y que la presión en el entorno del deportista genera en él una serie de emociones y sentimientos que pueden ser positivos y negativos.

El problema se suscita cuando, debido a la falta de conocimientos y de intervención adecuada, los entrenadores no le brindan la importancia debida a la preparación psicológica y más específicamente a factores tan fundamentales en los días y horas previas a una competencia, que es, al fin y al cabo, el motivo de entrenamiento a lo largo de una temporada. Teniendo en cuenta que el óptimo desempeño del

deportista en una competición es el objetivo principal de una planificación, es imprescindible preparar al sujeto en todos sus aspectos y estos dos factores psicológicos principalmente ya que van a condicionar su performance, haciendo cumplir o no con los objetivos de la planificación que se llevó a cabo por un determinado tiempo.

¿Cuánta y cómo es la influencia de los niveles de ansiedad precompetitiva en el rendimiento de deportistas individuales de alto rendimiento expresadas de manera objetiva?

El tema de la presente revisión sistemática encuentra su justificación por la importancia anteriormente expuesta y cómo influye la ansiedad precompetitiva en el ámbito deportivo, lo que tiene a su vez, implicancias en el rendimiento competitivo, por lo que muchos deportistas han ido incorporando planes de preparación psicológica a la física, técnica y táctica, obteniendo resultados deseados a nivel competitivo según Machorro (2007). Además, las acciones motrices no sólo involucran a la capacidad neuromuscular, sino que son un medio que evidencia la personalidad, valores y estado mental. Los conocimientos necesarios acerca de la ansiedad precompetitiva han sido cuestión de estudio en los diversos antecedentes presentados anteriormente, y son las herramientas necesarias por las cuales los entrenadores, coaches y psicólogos deportivos puedan valorar, analizar e intervenir para lograr preparar al deportista en todas sus áreas. Por otro lado, el estudio está enfocado específicamente la ansiedad precompetitiva por ser el factor sobresaliente en un deportista de cara a una competición, y de las cuales derivan otros componentes de la preparación psicológica que, sin un buen control de este, serían negativos para el desempeño del atleta, puesto que para Sepúlveda et al. (2019) la ansiedad precompetitiva es un tipo de ansiedad-estado interpretada como una reacción emocional que condiciona el rendimiento deportivo. Al ser individuales, los deportes de este tipo en los que el principal objetivo es superar una marca de tiempo o puntuaciones, la ansiedad puede jugar en contra si se comprende que el deportista está consciente de que si comete errores no hay un equipo o compañero para respaldarlo, esto eleva la presión y si no hubo una valoración previa con adecuadas herramientas de intervención, la performance del deportista puede verse afectada. No obstante, el

conocer sobre este factor psicológico y saber qué instrumento aplicar, brinda una ventaja, la seguridad de que el deportista no va a verse afectado negativamente ante la situación competitiva y, por el contrario, sepa manejar todas las circunstancias para su favor, lo que juntamente con su previa preparación física y luego de haber perfeccionado las técnicas de su disciplina, le da más posibilidades de obtener mejores resultados en las distintas pruebas. Además, la ansiedad precompetitiva fue escogida por su amplio campo de acción sobre otros factores psicológicos condicionantes del rendimiento deportivo, acotando que es la ansiedad la que desencadena todos los demás aspectos, y considerando que una mala o buena preparación psicológica acentuada en estos dos factores puede ser determinante en una competencia deportiva, brindando al deportista la facilidad o dificultad de poder estar mental y físicamente al máximo. A lo anteriormente mencionado es preciso añadir que se va a considerar únicamente disciplinas individuales por su propia naturaleza que propicia un ambiente en el que el atleta se deberá valer por sí mismo y donde sus resultados son dependientes de sus capacidades y debilidades, de sus aciertos y errores y de las decisiones que tome durante su participación. Velázquez & Guillén (2007) ponen como ejemplo a la natación (cuya mayoría de categorías es de modalidad individual) aportando que los deportes en los cuales se tenga que competir contra el reloj o marca generan una serie de estímulos sobre el deportista que pueden ser manejados beneficiosa o perjudicialmente por el mismo.

Los objetivos de la presente investigación se desprenden de la situación problemática encontrada y son los siguientes:

Objetivo general:

- Analizar la evidencia disponible sobre la influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento de deportistas de alto rendimiento.

Objetivo específico:

- Comparar la influencia de la ansiedad en deportistas de alto rendimiento y de bajo rendimiento en base a lo expuesto en las distintas investigaciones de la base de datos.

- Hallar la relación entre la autoconfianza y los niveles de ansiedad precompetitiva.
- Determinar la relación entre edad deportiva y los niveles de ansiedad precompetitiva.

II. MARCO TEÓRICO

La ansiedad precompetitiva o también llamada ansiedad estado competitiva, es un tipo de ansiedad contemplada como una reacción del organismo frente a una situación que se considera amenazante para el físico, la integridad y las emociones del individuo. Por lo mencionado en párrafos anteriores de la presente revisión sistemática, se entiende que la ansiedad precompetitiva comprende tres dimensiones, las cuales son ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza, las cuales poseen sus respectivas particularidades. El estudio de Sáez et al (2015) parte desde la premisa de que la autoconfianza es la dimensión que regula las otras dos dimensiones porque mientras mayor es esta, menos manifestaciones fisiológicas y mentales de la ansiedad encontramos. Esto se ve respaldado por la investigación de Pons et al (2020) que encontró diferencias en los niveles de las tres dimensiones según factores como la disciplina deportiva. Tomé et al (2019) recalcó lo antes mencionado con su investigación, en la que afirma que la autoconfianza influye en la ansiedad y el control de ansiedad de los deportistas.

Como se mencionó anteriormente haciendo referencia a la disciplina deportiva practicada (Sánchez, 2019), existen factores externos que influyen en los niveles de ansiedad de los deportistas. Ruiz, Zarauz & Flores (2016) encontraron diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en los sexos de la muestra con la que trabajaron. Ponseti et al (2017) concluyeron que las mujeres de la muestra con la que trabajaron obtuvieron índices mayores de ansiedad debido a la preocupación que estas tuvieron por su performance. Correia & Rosado (2019) señalan que tanto el sexo, como la modalidad deportiva (llaman de tipo abierto a deportes en los que se depende de habilidades individuales y cerrados a deportes cíclicos) y la edad biológica y experiencia, determinan los niveles de ansiedad, puesto que las vivencias enseñan al individuo a manejar los estímulos del medio en mayor o menor grado (Castillo, 2016). Mayorga et al. (2020), por su lado, aporta que una disciplina individual como el tenis puede provocar estímulos negativos en el deportista.

Martínez y Roché (2017) en su investigación afirman que la nutrición de los deportistas puede influir en los niveles de ansiedad. Esto se debe a que el tener la certeza de que se está alimentando bien, ayuda al deportista a incrementar sus

niveles de autoconfianza, lo que a su vez disminuye la ansiedad cognitiva y somática.

Sabiendo que existen factores externos que alteran la ansiedad en el deportista, es preciso recalcar que otros condicionantes psicológicos pueden influir también en sus niveles. Valdivia (2016) aporta que el autoconcepto se ve afectado por los niveles de ansiedad. La motivación puede alterar estos niveles puesto que la importancia que se le brinda a una competencia afecta directamente a los estímulos que se reciben (Trigueros et al, 2020). Castro et al (2020) afirma que la inteligencia emocional representa un factor a tener en cuenta puesto que un buen manejo de las emociones permite tener el control de los niveles de ansiedad precompetitiva. El estudio de Reigal et al (2018) respalda lo anteriormente mencionado acotando que el perfil psicológico de los deportistas influye sobre sus niveles de ansiedad y sobre su rendimiento. Los niveles de ansiedad precompetitiva pueden incluso afectar los estados de ánimo de los deportistas según Gallardo (2019).

En lo que respecta al problema como tal y a sus posibles soluciones, Pineda et al (2019) atribuye responsabilidades al entrenador para el manejo parcial de la ansiedad, puesto que este actúa como mediador y transmite en muchos casos la sensación de calma o preocupación que repercuten en los niveles de ansiedad y sus manifestaciones como el incremento de la frecuencia cardíaca que, según Fortes et al (2017) condiciona el accionar del deportista durante la competencia. Rodríguez et al (2019) estudió los niveles de ansiedad y su efecto en la técnica de remate en voleibolistas, y determinó que, durante las competencias, los estímulos superiores afectan el rendimiento. Para darle solución al manejo de la ansiedad se considera importante el entrenamiento de las habilidades psicológicas (Barahona & Huertas, 2019), al ser estas las que pueden ser vulnerables a los síntomas de la ansiedad. Por su parte, la ansiedad influye sobre los estados de ánimo del deportista (Peñaloza et al, 2016), lo cual puede perjudicar su performance. Trujillo & Reyes (2019) aportan que un programa de intervención psicológica como el mindfulness puede ser beneficioso para regular los niveles de ansiedad precompetitiva. Por otro lado, Caicedo et al. (2017), Núñez et al. (2020) y Clavijo (2020) consideraron importante adaptar test psicométricos como el CSAI2-R a una población específica según su contexto. Texeira et al. (2020) utilizó el ETApE para su investigación, otra

herramienta psicométrica para la medida de la ansiedad precompetitiva. Rives (2017) elaboró un programa de intervención dirigido a porteros de fútbol, quienes mostraron mejorías después del mismo. Por su lado, Trujillo & Reyes (2019) realizaron un programa de mindfulness que demostró ser eficaz siendo aplicado a artistas marciales, de manera similar, Zamora, et al. (2017) en una intervención a un deportista de lucha grecorromana de nacionalidad española.

Es preciso tomar en cuenta que, aunque la ansiedad precompetitiva deportiva es un factor influyente en la performance de los atletas (Nuñez & Garcia, 2017), existen condicionantes que propician un mayor o menor rango de influencia de este aspecto psicológico, tales como la edad del atleta, su edad deportiva, la experiencia que tenga (basada en la cantidad de torneos importantes en los que ha participado y los resultados obtenidos), entre otros. Reche, Cepero & Rojas (2010) recalcan la importancia de los procesos de preparación psicológica para deportistas adaptado a sus respectivas edades, así como la influencia de la experiencia que tengan. Para Ruíz & García (2013), la edad de los atletas juega un papel indirecto en la práctica deportiva, ya que cada edad tiene características distintas, propiciadas por los factores como cambios hormonales y actividades realizadas, además del desarrollo de la personalidad. Por otro lado, Pulido, de la Vega & Fuentes (2020) afirman que el sexo es un factor que contribuye con las diferencias en los niveles de motivación en deportistas por las desigualdades en la mentalidad y en la toma de decisiones. Muñoz et al. (2017) respalda lo anteriormente mencionado en su investigación. Los aspectos anteriormente mencionados son los que actúan sobre el estado psicológico de deportistas cuando se encuentran en una situación competitiva y pueden ser beneficiosos o perjudiciales dependiendo de las estrategias de intervención por parte de los entrenadores, preparadores físicos, profesores, etc., tal y como sugiere Alejo et al. (2020). Beltrán y Avella (2015) confirman esta teoría tras sus investigaciones con tenistas. Cantón et al. (2015) elaboró estrategias de intervención con el fin de mejorar el bienestar deportivo disminuyendo la ansiedad precompetitiva.

Para Lois (2013) la ansiedad es una de las tantas respuestas al estrés. Según García (2015), es un constructo multifacético, una respuesta emocional frente a una situación adversa, y se caracteriza por la preocupación ante expectativas negativas,

como el miedo a perder, a hacerse daño físico, etc. En muchos casos este sentimiento se manifiesta fisiológicamente, por lo cual es importante una caracterización psicológica e identificación de los niveles de ansiedad (Castro & Zurita, 2019). Castellanos et al. (2016) interpretan dos amplios componentes de la ansiedad precompetitiva. El primero de ellos es la ansiedad-estado (AE), el cual es un estado emocional momentáneo y transitorio, producto de la situación, manifestándose fisiológicamente; y por otro lado la ansiedad- rasgo (AR), la que se entiende como una predisposición conductual propia de la persona que percibe situaciones normales y las interpreta como peligrosas. Para Boladeras (2017), sin embargo, la ansiedad es un mecanismo de vigilancia del organismo que alerta al individuo de posibles peligros ante circunstancias adversas y diferencia dentro de la AE, tres componentes: Ansiedad cognitiva, manifestada por pensamientos de alarma o miedo; ansiedad somática, conformada por manifestaciones físicas causadas por la activación del sistema nervioso autónomo, provocando sudoración, ritmo cardíaco elevado, entre otras; y autoconfianza, grado de convicción del deportista en poder lograr sus metas, y es por tanto un regulador de la ansiedad como afirma Sepúlveda et al. (2019).

III. METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es una revisión sistemática, la cual es definida por Moreno et al. (2018) como la síntesis de la información referente a un tema de manera organizada y que requieren de transparencia para la selección, recolección, evaluación y resumen de los datos encontrados.

La presente revisión sistemática posee un enfoque mixto puesto que se tomarán en cuenta aspectos cuantitativos y cualitativos.

3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la presente investigación se recurrió a la búsqueda de información en plataformas de base de datos tales como: Phisycal therapy and Sport medicine, Dialnet, Scielo, Redalyc, el Repositorio Institucional de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Ebsco Host y Google Scholar. En dichas bases de datos se buscó la información por medio de palabras clave con el fin de especificar la búsqueda a fuentes íntimamente relacionadas con el tema a tratar. Únicamente se tomaron en cuenta las fuentes emitidas entre 2015 y 2020. Toda la base de datos fue organizada en carpetas, separando cada fuente por la respectiva plataforma de la cual fue extraída y guardadas en orden alfabético.

Se utilizo además la búsqueda booleana que hace referencia a una estrategia de búsqueda usando las palabras claves uniéndolas con operadores booleanos tales como AND, OR y NOT. La estrategia utilizada se describe en el siguiente cuadro:

Tabla 1: Base de datos y estrategias de búsqueda

Phisycal therapy and Sport medicine	"precompetitive anxiety" and "swimmers"
Dialnet	"ansiedad precompetitiva" and "deportistas" "deportes individuales" and "ansiedad" "deporte and "entrenamiento" and "psicología" and "tenis" "ansiedad" and "atletas" "ansiedad estado" and "deporte" "ansiedad" and "deportistas"
Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional	"ansiedad precompetitiva" and "deportistas"
Ebsco Host	"ansiedad precompetitiva" and "deportistas" "ansiedad precompetitiva" and "gimnastas"
Google Scholar	"ansiedad precompetitiva" and "nadadores" "ansiedad" and "deporte" "ansiedad precompetitiva" and "deportistas de elite"
Redalyc	"ansiedad" and "deportistas calificados" "ansiedad estado competitiva" and "atletas"
Scielo	"ansiedad" and "deporte"

Fuente: Elaboración propia

3.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Para un análisis más específico y exacto se decidió aplicar los siguientes criterios para admitir o excluir cierta información:

3.3.1. Criterios de Inclusión:

- Fuentes publicadas desde 2015 en adelante.
- Investigaciones realizadas en deportistas de alto rendimiento.
- Trabajos realizados en deportistas de disciplinas individuales o en un contexto individualizado.

3.3.2. Criterios de exclusión:

- Fuentes que hayan sido publicadas antes del 2015.
- Investigaciones enfocadas a iniciación deportiva o a categorías infantiles.
- Fuentes realizadas en deportistas de disciplinas colectivas.

3.4. PROCEDIMIENTOS

Teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión se procedió a la recolección de información en las bases de datos previamente mencionadas. Esta base de datos se organizó usando la aplicación Mendeley y la documentación fue guardada en carpetas separadas por el repositorio en el que se encontró.

3.5. PROCESO DE SELECCIÓN

Se aplicó el filtro de los criterios de inclusión y exclusión examinando los títulos y resúmenes de las investigaciones encontradas, así como las palabras claves para obtener un estudio lo más parecido posible a la presente revisión sistemática.

3.6. CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

Se tomaron en cuenta las investigaciones más recientes dentro de la base de datos y que a su vez hayan obtenido puntajes altos en la evaluación de calidad que se presentará a continuación.

3.7. EXTRACCIÓN DE DATOS

La extracción de datos se realizó en base a una revisión hecha por Papi et al. (2017), quienes investigaron el uso de tecnologías vestibles en su relación con la cinemática de la columna vertebral. Para la presente se mantuvieron los ítems que califican la clara enunciación de los objetivos, el diseño, la población, metodología, descripción de la intervención, proceso estadístico y la explicación de las conclusiones.

3.8. EVALUACIÓN DE CALIDAD

Se empleó el esquema de Papi et al. (2017) para la evaluación de los criterios de calidad de los artículos seleccionados de la base de datos. De los 20 ítems originales se suprimieron y 13 que no aportaban valor teórico a la calificación. Sólo permanecieron los ítems necesarios para una adecuada calificación de calidad. Para la calificación de estos se utilizó una escala numérica del 0 al 2, donde 0 es la menor puntuación y 2 es la mayor. Los ítems que permanecieron para calificar los criterios de calidad fueron los siguientes:

Tabla 2: Criterios de calidad para base de datos

Criterios para la evaluación de la calidad
1. ¿Se establecieron claramente los objetivos o metas de la investigación?
2. ¿Se describió claramente el diseño de estudio?
3. ¿Se describió adecuadamente la población de estudio?
4. ¿Se describió correctamente la metodología de muestreo?
5. ¿La metodología de intervención fue explicada correctamente?
6. ¿El proceso estadístico propició resultados claros y veraces?
7. ¿Las conclusiones del estudio fueron expresadas adecuadamente?

Fuente: Papi et al. (2017)

Tras la aplicación del esquema de Papi et al. (2017) con trece documentos elegidos de entre la base de datos siendo coherentes con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, los resultados obtenidos mostraron puntuaciones altas en cuanto a la calidad de los documentos que fueron sometidos a la prueba.

En el siguiente cuadro se pueden apreciar los resultados de la aplicación de la prueba de criterios de calidad:

Tabla 3: Calidad de la base de datos

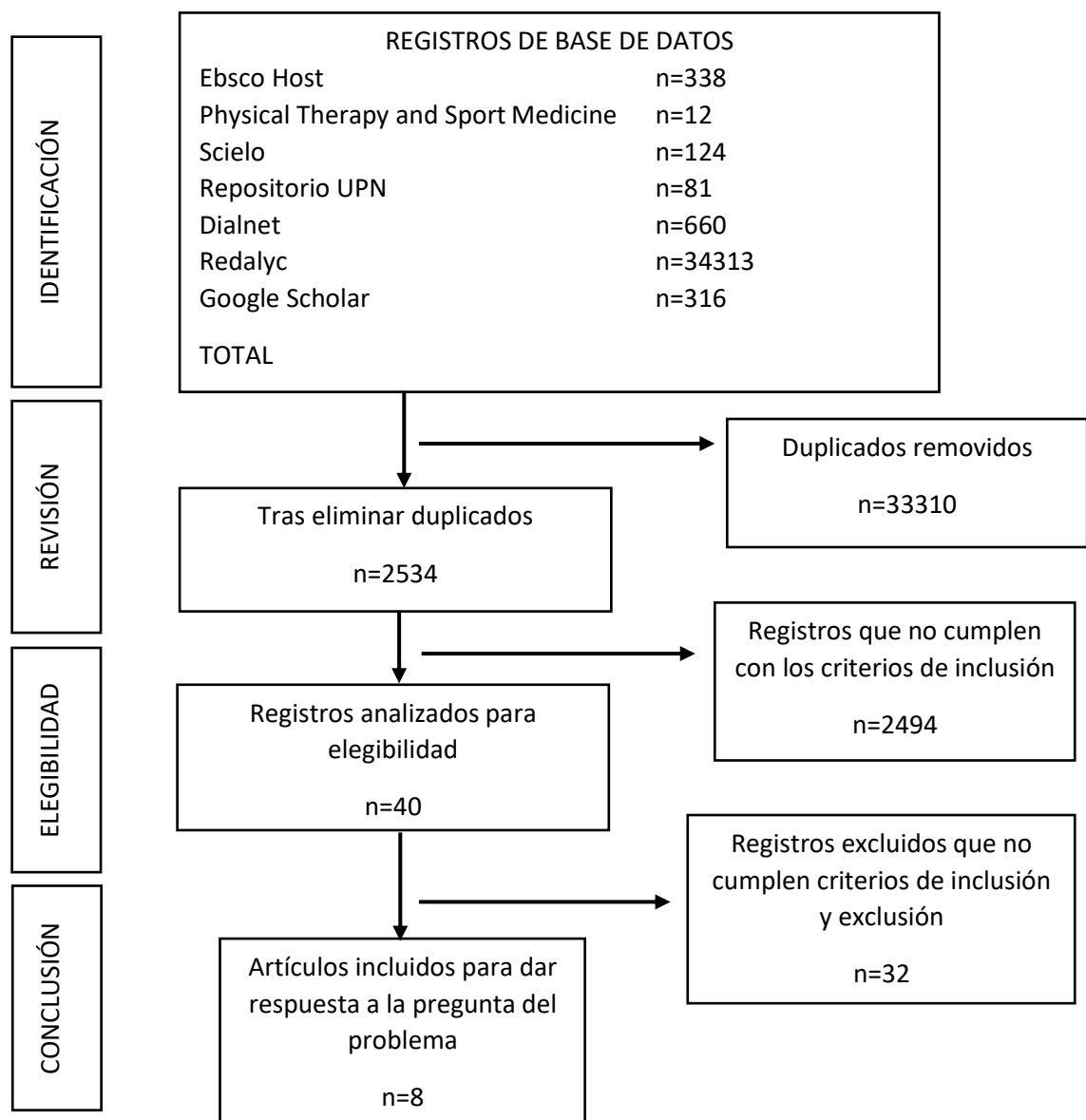
ÍTEMS DE LA ESCALA	Molleapaza & Ruiz (2016)	Giraldo (2018)	Rodríguez et al (2019)	Martorell et al (2021)	Rives (2017)	Sánchez (2017)	Jaramillo et al (2020)	Vaca et al (2017)	Armas et al (2020)	Pineda et al (2019)	Sánchez et al (2019)	Sepúlveda et al (2019)
Objetivos de investigación definidos	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Descripción del modelo de estudio	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1
Descripción de la población	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Metodología explicada	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1
Correcta descripción de la intervención	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
Proceso estadístico adecuado	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
Explicación de las conclusiones	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2
Puntaje total	14	11	11	13	12	11	10	12	10	12	11	10
Puntaje porcentual	100	79	79	93	86	79	71	86	71	86	79	71

Fuente: Elaboración propia

IV. RESULTADOS

Se obtuvo un total de 35844 resultados en primera instancia luego de utilizar la búsqueda booleana. Se tuvieron que eliminar 33310 documentos, dejando a la base de datos en 2534. Fueron doce los registros que se analizaron usando el esquema de Papi et al. (2017) para evaluar su calidad, de los cuales se eligieron ocho para el procesamiento de los resultados.

Tabla 4: Flujograma de procesamiento de datos



Fuente: Elaboración propia

Tabla 5: Resultados

Autor y año	Título	País y ciudad	Muestra	Pruebas	Resultados	Recomendaciones
Molleapaza & Ruiz (2016)	Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno, 2016	Arequipa, Cusco y Puno - Perú	45 deportistas de alto rendimiento 20 mujeres 25 varones	-CSAI2 (Márquez, 1992) -ACSQ-1 (Kim & Duda, 1997)	-Correlación significativa entre ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento en la dimensión de autoconfianza.	-Diseñar un programa de intervención para los deportistas en el cual se desarrollen técnicas de equilibrio mental.
Giraldo (2018)	Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín	Medellín - Colombia	46 deportistas universitarios de alto rendimiento	-STAI (Spielberg et al, 2008) -CSAI2-R (Cox et al, 2003) -Brief COPE (Morán & Manga, 2009)	-Los deportistas con mayor edad deportiva tuvieron niveles de ansiedad más altos. -Los deportistas de disciplinas individuales obtuvieron puntuaciones mayores en la ansiedad.	-Tomar en cuenta aspectos sociodemográficos para la elaboración de estrategias de intervención.
Salom et al (2019)	Competitive anxiety and performance in competing sailors	Islas Baleares - España	69 deportistas federados de vela	-SAS-2 (Smith et al, 2006)	-No se hallaron diferencias notorias entre los deportistas de alto rendimiento y amateurs. -Cuando los estímulos son muy intensos es probable que la ansiedad afecte la performance de los deportistas.	-Estudiar en investigaciones futuras la intensidad de los estímulos y la varianza en niveles de ansiedad.

Jaramillo et al (2020)	Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia	Quito - Ecuador	60 tenistas ecuatorianos de categoría abierta y junior de la FET	-CSAI2-R (Cox et al, 2003) -EAG (Moreta et al, 2019) -EAM (Sanjuán et al, 2000) -IPED (Hernández et al, 2014)	-Las pruebas tomadas tras la competencia fueron superiores a las primeras medidas, exceptuando la dimensión de la autoconfianza.	-Realizar investigaciones específicas para la dimensión de la autoconfianza dentro de la ansiedad
Vaca et al (2017)	Ansiedad Precompetitiva En Karatecas De Alto Rendimiento, Amateur Y Novatos	Pichincha - Ecuador	-Grupo 1: 5 karatecas de alto rendimiento -Grupo 2: 5 karatecas amateur -Grupo 3: 5 karatecas novatos	-CSAI-2 (Martens et al, 1990)	-Se encontraron niveles mucho más elevados de ansiedad en el grupo de karatecas novatos. -El grupo de alto rendimiento posee niveles bajos de ansiedad somática.	-La ansiedad estado competitiva debe ser estudiada con la finalidad de establecer estrategias de afrontamiento y manejar los estímulos adecuadamente.
Armas et al (2020)	Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in brazil? A pilot study	Brazil	-Grupo 1: 60 atletas juveniles, medallistas y no medallistas -Grupo 2: 35 atletas adultos, medallistas y no medallistas	-CSAI-2 (Martens et al, 1990)	-Se encontraron puntuaciones más bajas de ansiedad en los medallistas en el grupo joven, y más altas en los medallistas adultos.	-Estudiar la autoconfianza de manera independiente al ser esta un regulador de la ansiedad cognitiva y somática.

Sánchez et al (2017)	Female Spanish athletes face pre-competition anxiety at the highest levels of competition	Almería y Barcelona - España	92 mujeres de la selección de la Real Federación de Atletismo	-CSAI2-R (Arruza et al, 2010)	-Se halló una relación inversa entre ansiedad cognitiva y autoconfianza y un impacto en el rendimiento deportivo.	-Intervenir para manejar de manera correcta la ansiedad, aumentando la autoconfianza.
Sepúlveda et al (2019)	Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel	Arica, Chile	50 deportistas acuáticos: -22 nadadores -28 waterpolistas	-CSAI-2 (Martens et al, 1990) -ACSQ-1 (Kim et al, 2003)	-Los deportistas de waterpolo obtuvieron mayores niveles de autoconfianza. -Las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad tuvieron una relación que varía según el grupo.	-Se recomiendan modelos de intervención diferenciados y nuevas investigaciones.

Fuente: Elaboración propia

V. DISCUSIÓN

En primera instancia, la presente revisión sistemática tenía como objetivo darle peso científico a la influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento de deportistas individuales de alto rendimiento por medio información encontrada en distintas fuentes confiables y que, tras un proceso de selección y filtración, dieran respuesta a la finalidad explicada.

Los resultados finales indicaron una relación inversamente proporcional entre la autoconfianza con las otras dos dimensiones de la ansiedad precompetitiva (ansiedad somática y ansiedad cognitiva) como lo indican las investigaciones realizadas en Quito con los tenistas federados y en Almería y Barcelona con la selección femenil de atletismo. Estos hallazgos motivaron a los autores a realizar investigaciones independientes para el constructo de la autoconfianza, interpretándola como un agente regulador que, de ser manejado de manera idónea, puede disminuir los efectos negativos de la ansiedad cognitiva y somática.

La presente investigación fundamentó su importancia en la búsqueda de valores reales de la influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo. Sin embargo, esto propicia a su vez, la intervención para contrarrestar estos efectos negativos, dando origen a estrategias de afrontamiento. El estudio de Sepúlveda et al (2019) expuso tras el procesamiento de sus datos que las estrategias deben ser diferentes no sólo para cada disciplina, sino también para cada deportista en dependencia de su edad biológica, deportiva y factores como el sexo. En otras palabras, dicha investigación sugirió la individualización de las estrategias de afrontamiento con el objetivo de potenciar el rendimiento y que este no se vea condicionado por la ansiedad. La investigación de Giraldo (2018) aporta un estudio de los factores sociodemográficos en su relación con los niveles de ansiedad y estrategias de intervención, dando a entender que el lugar de proveniencia, el lugar en donde residen, el centro en donde estudian, son factores que se involucran en los niveles de ansiedad. Armas et al (2020) complementa este

resultado con su investigación en Brasil, en el cual se hallaron diferencias entre boxeadores medallistas y no medallistas, así como una relación inversa entre ansiedad somática y autoconfianza. Esta última presentaba valores altos en quienes habían obtenido ya alguna presea. Molleapaza & Ruiz (2016) sugirieron la elaboración de estrategias de afrontamiento haciendo énfasis al equilibrio mental puesto que lo consideran importante en el manejo de los estímulos del medio.

La investigación de Martorell et al (2019) no encontró diferencias entre los deportistas de vela amateur y profesionales. Sin embargo, el estudio aportó también que esto podría deberse a la importancia de ciertas competencias para algunos deportistas, la cual no es siempre la misma, y que se debe estudiar el aumento de la intensidad de los estímulos y como estos alteran los niveles de ansiedad. Vaca et al. (2017) aporta con su investigación realizada con karatecas, que los niveles de ansiedad en profesionales y novatos es variable y no se puede afirmar como tal que hay una relación directa entre rendimiento y ansiedad.

Sánchez (2017) llegó a la conclusión de que los niveles de ansiedad en las deportistas femeninas de la selección española de atletismo influyeron en sus resultados en el Campeonato de Europa y mundial, además de notar que mientras mayores eran los niveles de autoconfianza, menores eran los niveles de ansiedad cognitiva y somática. Por esta razón se recomendó el trabajo de esta dimensión con estrategias de afrontamiento enfocadas a su mejora o incremento.

En la mayoría de investigaciones se llegó a la conclusión que la autoconfianza es una dimensión importante para el manejo de la ansiedad precompetitiva por su accionar sobre el deportista en su control de estímulos, reduciendo proporcionalmente la ansiedad cognitiva (miedos y pensamientos negativos imaginándose situaciones hipotéticas adversas) y disminuyendo la ansiedad somática que normalmente se ve expresada en reacciones fisiológicas como temblores, aumento del ritmo cardiaco y ganas de orinar.

Además, se propician de planes de intervención y afrontamiento para algunos deportistas que los precisen y así potenciar el resultado deportivo.

VI. CONCLUSIONES

1. No se halló una diferencia considerable en la influencia de la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento y amateurs y novatos, puesto que los estímulos que se manifiestan en el atleta están en dependencia de la importancia de su participación además del manejo de la ansiedad haciendo uso de las habilidades psicológicas que cada deportista posea.
2. La autoconfianza se muestra como un regulador y como un método de control para la ansiedad somática y cognitiva. Siendo inversamente proporcional a estas, un elevado nivel de autoconfianza contrarresta a las otras dos dimensiones de la ansiedad precompetitiva, por lo que se debe propiciar el fortalecimiento de esta dimensión.
3. La edad deportiva es un factor condicionante pero no determinante para los niveles de ansiedad precompetitiva, esto se refleja cuando deportistas de alto rendimiento y con años de experiencia se ven influenciado por los estímulos del medio entrando en cuadros de ansiedad que son manejados en mejor o peor medida según las habilidades psicológicas y sus niveles de autoconfianza.

VII. RECOMENDACIONES

Se recomienda la elaboración de planes de intervención y afrontamiento en contra de los efectos de la ansiedad precompetitiva. Es sugerible trabajar con estas estrategias en el desarrollo de habilidades psicológicas que son las que van a beneficiar en el control de los estímulos que se suscitan en las competencias y esto a su vez otorgará un mejor manejo de los niveles de ansiedad.

Es recomendable desarrollar en los deportistas desde edades tempranas los niveles de la autoconfianza mediante estrategias que pueden ser aplicadas durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, tales como reconocer los éxitos y corregir de manera idónea los errores.

Se recomienda un estudio a fondo de la autoconfianza, separándola de la ansiedad cognitiva y de la ansiedad somática, y analizar sus efectos sobre estas otras dos dimensiones y cuantificar su influencia en el rendimiento deportivo.

Es recomendable que el manejo de la ansiedad precompetitiva sea un aspecto a tener en cuenta desde edades tempranas por parte de los entrenadores.

REFERENCIAS

- Alejo, A. A., Aidar, F. J., Matos, D. G., Santos, M. D., Silva, D. S., Souza, R. F., Santos, J. L., Souza, L. M. V., Costa, C. F. T., & Silva, A. N. (2020). *Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in Brazil? A pilot study*. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(2), 139-142. <https://doi.org/10.1590/1517-869220202602218943>
- Arenas, J & Aguirre, H. (2014). Anxiety-state throughout sports competition. *Lúdica pedagógica No. 19 (2014 - I)*, pp.111 – 121
- Barahona-Fuentes, G., & Huerta Ojeda, Á. (2019). *Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte*. *Revista Educación las Américas*, 9, 120-129. <https://doi.org/10.35811/rea.v9i0.59>
- Beltrán, O & Avella, R. (2015). *La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo*. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 20, N° 208, septiembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/efd208/estres-y-ansiedad-en-el-tenis-de-campo.htm>
- Boladeras, A. (2017). *Relaciones entre ansiedad, estados de ánimo y lesiones en jugadoras de voleibol*. [Proyecto de investigación, Universidad de Murcia]. Depósito digital institucional de la Universidad de Murcia, DIGITUM. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154924>
- Briones, E. (2016). Psicología en el deporte. *Dominio de las Ciencias*, ISSN-e 2477-8818, Vol. 2, N° 3, 2016, págs. 323-334
- Caicedo, E., Pereno, G. L., & De la Vega Marcos, R. (2017). *Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva argentina*. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 34(2), 389-405. <https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.2.9>
- Cantón, E; Checa, I; Vellisca, M. (2015). *Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento* *Competitive Anxiety and Psychological Well-being: the Role of Coping Strategies*. *Revista*

Costarricense de Psicología, 34(2), 71-78.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476747240002%0ACómo>

Castillo, D. (2016). La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7713>

Castro-Sánchez, M. y Zurita-Ortega, F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en atletas según el tipo de deporte. *Revista de investigación deportiva y salud*. 11 (3), 241–250.

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., y Ubago-Jiménez, JL (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. / Relationship between emotional intelligence and anxiety levels in athletes. *Journal of Sport & Health Research*, 12 (1), 42-52. Obtenido de <http://revistas.udla.cl/rea/index.php/rea/article/view/59>
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=141301214&site=ehost-live>

Clavijo, T. B. J. E.-. (2020, 14 agosto). *Agilización en el procesamiento de datos y resultados en la evaluación diagnóstica de ansiedad precompetitiva del test CSAI-2R propuesto en tenistas de campo en etapa de especialización*. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional.
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/12310>

Correia, M. y Rosado, A. (2019). Ansiedad en deportistas: diferencias de género y tipo de deporte. *Revista Internacional de Investigación Psicológica*, 12 (1), 9-17.
<https://doi.org/10.21500/20112084.3552>

Fortes, L. S., da Costa, B. D. V., Paes, P. P., do Nascimento Júnior, J. R. A., Fiorese, L., & Ferreira, M. E. C. (2017). Influence of competitive-anxiety on heart rate variability in swimmers. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(4), 498–504.

- Gallardo Fuentes, F., Ramírez Campillo, R., Sáez Lafourcade, R., Gallardo Fuentes, J., Aguilar Ruiz, C., Carter Thuillier, B., ... Álvarez Lepin, C. (2019). Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 20(1), 1–10.
- García, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=778/77815136005>
- García, M. (2015). *Psicología del deporte: Presiones deportivas y disposición combativa*. Impreso en Ecuador. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/61911>
- Giraldo, S. (2018). Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín. [Tesis de grado, Universidad de Antioquia]. Biblioteca digital UDEA. Extraído de: http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15869/1/GiraldoSebastian_2018_CaracteristicasAnsiedadEstrategias.pdf
- Hernández, L. (2014). Factores psicológicos en la actividad física y deporte. *ARJÉ. Revista de Postgrado Fa CE-UC. Vol. 10 Nº 18*. Enero-Junio 2016/ pp. 70-78. ISSN-e 2443-4442, ISSN-p 1856-9153
- Lois, G. (2013). *Medida de la ansiedad precompetitiva: adaptación del csai-2 revisado al español*. [Tesis doctoral, Universidad de Santiago de Compostela]. Repositorio institucional DA USC. <http://hdl.handle.net/10347/10839>
- Machorro, G. (2007). *Impacto de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo de un jugador de fútbol soccer*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. Repositorio Institucional abierto. RIA-UAEH. <https://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/10746>
- Martínez-Rodríguez, A., & Roche, E. (2017). Effect of satiety on body composition and anxiety in university athletes: cohort study. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 396. <https://doi.org/10.20960/nh.364>

- Martorell, M. S., Ponseti, F. J., Prats, A. N., Bosch, B. C., Ferragut, G. S., & García-Mas, A. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos*, (39), 187–191. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.75356>
- Mayorga Lascano, P. M., Jaramillo, Á., & Moreta-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45–54. <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>
- Molleapaza, J. (2016). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3535>
- Moreno, Begoña, Muñoz, Maximiliano, Cuellar, Javier, Domancic, Stefan, & Villanueva, Julio. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184-186. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- Muñoz, A. S., Cayetano, A. R., Calle, R. C., Blanco, J. M. F., De Mena Ramos, J. M., Vicente, R. A., & Muñoz, S. P. (2017). Female Spanish athletes face pre-competition anxiety at the highest levels of competition. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 39–44.
- Núñez, A., Ponseti, F. X., Sesé, A., & Garcia-Mas, A. (2020). Anxiety and perceived performance in athletes and musicians: Revisiting martens. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(1), 21–28.
- Núñez, A., y Garcia-Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 172–177.
- Papi, E., Koh, W. S., & McGregor, A. H. (2017). Wearable technology for spine movement assessment: A systematic review. *Journal of biomechanics*, 64, 186–197. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2017.09.037>

- Peñaloza, R; Jaenes, J; Méndez, M & Jaenes, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, (30), 207–210.
- Pietro, A. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 17, 1, 51-58. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. ISSN edición impresa: 1578-8423. <http://revistas.um.es/cpd>: 1989-5879
- Pineda Espejel, H. A., Morquecho Sánchez, R., & Alarcón, E. (2019). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. Servicio de Publicaciones de La Universidad de Murcia: *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20, 19–24.
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C., & Checa, I. (2020). Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29, 105–115.
- Ponseti Verdaguer, F., Garcia Mas, A., Cantallops Ramón, J., & Vidal Conti, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Diferencias de Sexo Respecto de La Ansiedad Asociada a La Competición Deportiva*, (31), 193–196.
- Pulido, S; de la Vega, M; Fuentes, J. (2020). Motivación de logro en deportistas de combate de élite: Evaluación objetiva computarizada. *Revista de psicología del deporte*, Vol. 29 Núm. 1 (2020), p. 75-82. <https://ddd.uab.cat/record/216435>
- Reche, C; Cepero, M; Rojas, F. (2010) Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte [en línea]*. 2010, 10(2), 33-42 [fecha de Consulta 9 de junio de 2020]. ISSN: 1578-8423. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227018000004>
- Reigal Garrido, R. E., Delgado Giralt, J. E., López Cazorla, R., & Hernández Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo y ansiedad estado competitiva en triatletas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 27(2), 125–132. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6576018&orden=0&info=link>

%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6576018&orden=1&info=link%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=6576018

Rives Molina, M. C. (2017). *Programa de intervención para la mejora de la ansiedad y la concentración en porteros de fútbol*. Retrieved from <http://193.147.134.18/bitstream/11000/6398/1/TFG>.

Rodríguez, M; Medina, J; Galvis, S & Herrera, J. (2019). Relación entre ansiedad precompetitiva y la efectividad en el remate en voleibolistas. [Tesis de grado, Universidad El Bosque]. Extraído de: <http://hdl.handle.net/20.500.12495/2778%0A>

Ruiz-Juan, F., Sancho, A. Z., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, (30), 110–113.

Sáez Rodríguez, G., Merino Fernández, M., Ortega Cuello, R., & Acebes Sánchez, J. (2015). Análisis de la ansiedad antes de la competición en el Campeonato de Madrid de primera categoría femenina de pádel. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 8(4), 188–189. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.012>

Sánchez Cano, P. (2019). Niveles de Autoeficacia y Ansiedad y su relación con el Rendimiento en una muestra de nadadores. Retrieved from <http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/150898>

Sánchez, A. & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205. [fecha de Consulta 9 de junio de 2020]. ISSN: 1794-3841. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4138/413835216011>

Sánchez, A. (2017). Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles, *análisis de la selección nacional española de atletismo frente a las competiciones nacionales e internacionales*. [Tesis doctoral, Universidad Pontificia de Salamanca]. Extraído de: <https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=0000048452>

Sepúlveda, G; Díaz, Y; & Ferrer, R. (2019). *Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en*

deportistas juveniles de alto nivel. Límite (Arica), 14, 16. Epub 13 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Teixeira, K. C., Rosado, A. F. B., & Nunes, C. H. S. S. (2020). Psychometric properties of the Three-Dimensional Anxiety Scale for Sport (ETApE) through CFA and IRT approaches. *Revista de Psicología Del Deporte*, 29(1), 95–104.

Tomé-Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicología Del Deporte*, 28(4), 143–150.

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., Cangas, A. J., & López-Liria, R. (2020). The effect of motivation on the resilience and anxiety of the athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 73–86. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005>

Trujillo - Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, (36), 418–426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>

Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., & Rodríguez, Á. (2017). Ansiedad Precompetitiva En Karatecas De Alto Rendimiento, Amateur Y Novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239–247. Retrieved from [http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14742/1/Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento%2C amateur y novatos.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14742/1/Ansiedad%20precompetitiva%20en%20karatecas%20de%20alto%20rendimiento%20amateur%20y%20novatos.pdf)

Valdivia, P. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/44188>

Velázquez, M & Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana/Bogotá (Colombia)/Vol. 25(2) /pp. 112-125*

Zamora Martínez, E. A., Rubio Franco, V., & Hernández López, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2), 211. <https://doi.org/10.5944/ap.14.2.15785>

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de base de datos y estrategia de búsqueda

Phisycal therapy and Sport medicine	"precompetitive anxiety" and "swimmers"
Dialnet	"ansiedad precompetitiva" and "deportistas" "deportes individuales" and "ansiedad" "deporte and "entrenamiento" and "psicología" and "tenis" "ansiedad" and "atletas" "ansiedad estado" and "deporte" "ansiedad" and "deportistas"
Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional	"ansiedad precompetitiva" and "deportistas"
Ebsco Host	"ansiedad precompetitiva" and "deportistas" "ansiedad precompetitiva" and "gimnastas"
Google Scholar	"ansiedad precompetitiva" and "nadadores" "ansiedad" and "deporte" "ansiedad precompetitiva" and "deportistas de elite"
Redalyc	"ansiedad" and "deportistas calificados" "ansiedad estado competitiva" and "atletas"
Scielo	"ansiedad" and "deporte"