



ANSIEDAD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO (CUESTIONARIO SCAT)

La mayoría de los deportistas sienten, en mayor o menor grado, un estado de nerviosismo que puede aparecer incluso días antes de la propia competición y que influye en el rendimiento deportivo.

En el deporte, tan ansiógeno puede ser un éxito como una derrota, es decir, una situación positiva como una negativa, pues ambas provocan cambios en el sujeto que le obligan a movilizar sus procesos adaptativos y equilibradores; aunque, al igual que otras situaciones de la vida, las experiencias aversivas generan más ansiedad. Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en ansiógeno, entre ellas tenemos:

- *Cambios en la situación habitual:* Es frecuente en la práctica deportiva que haya cambios en las rutinas, en los planes de entrenamiento o en los lugares de competición que, en sí mismos, representan una amenaza.
- *Información insuficiente o errónea:* Se producen ocasiones en las que los datos sobre la actividad y los elementos que la rodean (horarios, viajes, etc.) suponen un obstáculo en el estado emocional idóneo de la persona.
- *Sobrecarga en los canales de procesamiento:* Donde el sujeto no puede manejar e integrar toda la información que le llega.
- *Importancia del evento:* En general, cuanto más importante más ansiedad provoca. La repercusión social o personal representan indicadores de la trascendencia que pueda tener el resultado de la competición.
- *Incertidumbre:* El resultado, nuestra actuación, las condiciones climatológicas, el público, etc., representan componentes en el sistema de probabilidades hacia el control de las situaciones.
- *Inminencia del estímulo:* La proximidad de la competición puede convertir esa situación en estímulo aversivo (los pensamientos negativos, la inseguridad o la tensión son manifestaciones que aumentan a medida que se acerca la competición).
- *Falta de habilidad para controlar la situación:* No disponer de recursos suficientes para enfrentarse a una situación de competición suele representar un estado de ansiedad.

- *Duración de la situación:* Si una situación que provoca ansiedad se prolonga en el tiempo (temporada muy intensa, concentraciones, períodos cortos de recuperación, etc.), afectará al rendimiento de la persona.
- *La ansiedad rasgo:* Constituye un factor de personalidad que predispone a una persona a considerar la competición y la evaluación social como más o menos amenazadora. Una persona con un nivel elevado de ansiedad rasgo percibe la competición como más amenazadora, provocando más ansiedad que en otra cuyo nivel en dicho rasgo sea menor.
- *Autoestima:* Está relacionada con la percepción de amenaza y con los recursos disponibles para enfrentarse a la situación.

Un alto grado de ansiedad se ha considerado como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo, aunque sea necesario que exista en un nivel adecuado. Siguiendo los trabajos de WILLIAMS (1991), se considera que un estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad. Este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos, entre los que estarían:

- *Síntomas fisiológicos:* Como son la aceleración de la tasa cardíaca, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, sequedad en la boca.
- *Síntomas psicológicos en los días anteriores a la competición:* Donde aparecen alteraciones en el pensamiento (como poner en duda la efectividad del entrenamiento o la capacidad de los deportistas), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para el control de la tensión, preocupación, irritabilidad, distracción.
- *Síntomas psicológicos en los momentos previos a la competición:* Donde surge desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información, problemas en la toma de decisiones.

Esta sintomatología genera efectos negativos sobre el rendimiento deportivo, en especial sobre la capacidad de toma de decisiones, cuya influencia es determinante en una actividad donde se deben decidir alternativas de acción en breves instantes de tiempo. En este sentido, se han realizado diversos estudios para determinar aquellas respuestas fisiológicas relacionadas con la ansiedad que resultan relevantes en el rendimiento deportivo (medido en tiempo de reacción ante estímulos visuales y auditivos) y los resultados muestran cómo los deportistas con ansiedad-rasgo alta obtienen tiempos de reacción superiores a los sujetos con ansiedad-rasgo baja; además, los niveles de los sujetos más ansiosos en las respuestas fisiológicas son más irregulares y variables.

El síndrome de ansiedad precompetitiva es una de las causas que afectan al rendimiento deportivo y su control por parte del sujeto aparece como uno de los pilares más importantes sobre el que se asienta el estado ideal de rendimiento deportivo en las competiciones. En muchas situaciones, en igualdad de condiciones objetivas, la percepción de una mayor o menor controlabilidad de la situación por parte del individuo puede influir en el rendimiento, lo que muestra que, para reducir la ansiedad, es importante reducir el significado de amenaza y aumentar la sensación de controlabilidad.

La situación de ansiedad competitiva puede incidir en que el deportista perciba el momento de la competición como algo amenazante, lo que se manifiesta en respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras

susceptibles de ser evaluadas y analizadas. No obstante, existen muchas fuentes específicas de ansiedad dentro del deporte y, de hecho, la competición en sí misma representa una situación elicitoria de ansiedad, puesto que:

- La actividad deportiva se ve sometida a múltiples evaluaciones y opiniones, y en este análisis se incluyen los ámbitos físico, técnico, táctico y psicológico.
- Existen muchos factores externos que pueden influir en la propia actividad deportiva y que no pueden ser controlados en su totalidad en la preparación de la competición.
- El criterio de valoración de la actuación deportiva se produce, frecuentemente, en función de los resultados obtenidos.
- Resulta el momento decisivo donde, en un breve período de tiempo, se debe exponer un trabajo de preparación en el que se han invertido muchas horas de dedicación.
- Constituyen situaciones de amenaza sobre el dominio de la actividad que generan respuestas emocionales.

La proximidad de un evento ejerce influencia sobre el individuo, siendo el contacto real con la situación lo que hace que los niveles de ansiedad disminuyan. Así pues, los niveles de presión varían en los periodos antes, durante y después de una situación tensionante y según CRATTY (1983), para comprobar la influencia de la ansiedad en la ejecución deportiva se deben considerar los siguientes aspectos:

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- La interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

El autor que mayor repercusión ha tenido en el desarrollo conceptual del término ansiedad competitiva es MARTENS (1975), en cuya obra se aprecia la influencia de la *Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo* (SPIELBERGER, 1966) y de la *Teoría de la Evaluación Social* (PETTIGREW, 1967).

Para Martens, el carácter definitorio de una situación de competición, en relación con otras situaciones comparables, es que la persona está en condiciones de evaluar la ejecución y conoce los criterios de comparación. En este sentido, los elementos del proceso competitivo incluyen:

- Situación competitiva objetiva, es decir, la presencia de un oponente.
- Situación competitiva subjetiva.
- Motivación.
- Importancia de la situación competitiva.
- Evaluación, por parte del sujeto, de la situación y de los recursos o estrategias de afrontamiento.

Encontramos una gran similitud entre el modelo teórico de Martens y la *Teoría del Estrés* (LAZARUS & FOLKMAN (1986), en la que los factores personales (creencias, compromisos y recursos) influyen en la

evaluación cognitiva y, por consiguiente, determinan las reacciones emocionales y estrategias de afrontamiento que posee el individuo y que serán la base para evaluar los resultados. No obstante y como señalan estos dos autores:

“... Los factores personales no son suficientes para explicar el proceso de evaluación cognitiva, puesto que actúan de forma independiente respecto de los factores situacionales para determinar el grado de amenaza o desafío de la situación.”

MARTENS (1977) define la *Ansiedad-Rasgo Competitiva* como:

“... Una tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión.”

Por lo tanto, el estado de ansiedad tiene dos componentes:

- **COGNITIVO:** O preocupación por el posible fracaso y las consecuencias aversivas derivables, que se manifiesta con pensamientos negativos, intranquilidad, sensaciones de inseguridad y duda, expectativas negativas y pérdida de concentración.
- **SOMÁTICO:** O elevación en el nivel de activación de las funciones fisiológicas (ritmo cardiaco, respiración, tensión muscular, etc.) que produce nerviosismo y tensión.

Para el estudio del estado de ansiedad se construyó el *Competitive State Anxiety Inventory-1* (CSAI-1) (MARTENS, 1977) y el *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) (MARTENS; BURTON; VEALEY; BUMP & SMITH, 1990). En este cuestionario, además de los componentes cognitivo y somático, se identifica un tercer componente en la ansiedad estado, la autoconfianza, conceptualmente similar al de autoeficacia percibida tratada como la convicción de que uno puede llevar a cabo exitosamente la conducta necesaria para producir resultados y que se manifiesta por la falta de confianza en las posibilidades y en los recursos propios para afrontar situaciones. En el ámbito deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

La aparición de estos cuestionarios ha permitido un progreso fundamental en los conocimientos acerca de la ansiedad en la competición deportiva. La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza) puesta de manifiesto por su diferente pauta de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes, resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta característicos de cada sujeto.

En el presente trabajo hemos utilizado para la evaluación de la ansiedad/rasgo el *Sport Competition Anxiety Test -SCAT-* (MARTENS, 1977), el cual ha sido frecuentemente utilizado en nuestro país para diferentes objetivos dentro del estudio de la variable ansiedad en el contexto deportivo.

En nuestro caso, se trata de determinar qué diferencias se producen en los árbitros de fútbol y fútbol sala según su grado de ansiedad-rasgo en función de unas determinadas variables o escalas y las posibles relaciones existentes entre ellas, lo que podrá ayudarnos en la aplicación de técnicas de reducción de la ansiedad de forma individualizada y eficaz en función del predominio de los distintos componentes de la misma, lo que a su vez podría influir en la mejora del rendimiento de los árbitros (KRANE & COLS., 1992; JONES & COLS., 1993 y JODRÁ, 1999).

CUESTIONARIO SCAT PARA ÁRBITROS DE FÚTBOL Y FÚTBOL SALA

1. En primer lugar deseamos darle las gracias por su amabilidad para rellenar el siguiente Cuestionario que pretende recoger información sobre lo que usted opina.
2. Este Cuestionario es muy sencillo y totalmente anónimo, por lo que nos gustaría que sus respuestas fueran lo más sinceras posibles.
3. Todas las preguntas contienen en su respuesta una escala del 1 al 3. Tache el número que mejor represente su opinión teniendo en cuenta que los dos polos opuestos son el 1 y el 3 y que, para mayor claridad, irán acompañados de una pequeña leyenda.

Muchas gracias por su colaboración.

CATEGORÍA: FÚTBOL FÚTBOL SALA
ÁRBITRO: PRINCIPAL ASISTENTE
SEXO: HOMBRE MUJER
EDAD: _____

	(1) Casi Nunca	(2) A veces	(3) A menudo
1 Arbitrar es divertido			
2 Antes de arbitrar me encuentro agitado			
3 Antes de arbitrar me preocupa no rendir bien			
4 Soy un buen árbitro cuando arbitro un partido			
5 Cuando arbitro me preocupa cometer errores			
6 Antes de arbitrar estoy calmado			
7 Establecer un objetivo es importante cuando se va a arbitrar			
8 Antes de arbitrar tengo en el estómago una sensación desagradable			
9 Justo antes de arbitrar noto que mi corazón late más deprisa que de costumbre			
10 Me gusta arbitrar partidos que exigen mucha energía física			
11 Antes de arbitrar me encuentro relajado			
12 Antes de arbitrar me encuentro nervioso			
13 Los deportes de equipo son más excitantes que los deportes individuales			
14 Me pongo nervioso queriendo que empiece el partido			
15 Antes de arbitrar generalmente me encuentro tenso			

DESCRIPTIVOS SEGÚN EL SEXO

SEXO	FRECUENCIA	%	% VÁLIDO	% ACUMULAT.
Varón	135	95.7	95.7	95.7
Mujer	6	4.3	4.3	100
TOTAL	141	100	100	

– Distribución de la muestra –

	SEXO	N	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	ERROR TÍPICO DE LA MEDIA
COGNITIVA	Varón	135	7.637	1.7938	.1543
	Mujer	6	8.3333	1.8619	.7601
FISIOLÓGICA	Varón	135	6.5481	1.7003	.1463
	Mujer	6	7	2.4494	1
PLACER	Varón	135	10.3185	1.2256	.1054
	Mujer	6	10.8333	1.4719	.6009

– Puntuaciones directas medias –

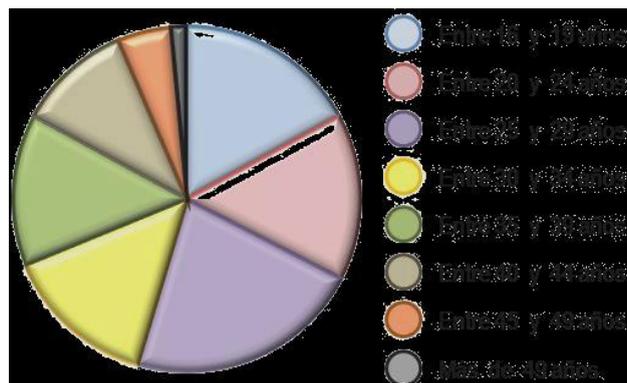
		TEST DE LEVENE PARA LA IGUALDAD DE VARIANZAS		T – TEST PARA LA IGUALDAD DE MEDIAS						
		F	SIG.	t	df	SIG. (bilateral)	DIFERENCIA DE MEDIAS	ERROR ESTÁNDAR	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95%	
									LÍM. INF.	LÍM. SUP.
COGNITIVA	Equal variances assumed	.058	.81	-.929	139	.354	-.6963	.7494	-2.1781	.7855
	Equal variances not assumed	—	—	-.898	5.421	.407	-.6963	.7756	-2.6448	1.2518
FISIOLÓGICA	Equal variances assumed	2.256	.135	-.625	139	.533	-.4518	.723	-1.8814	.9777
	Equal variances not assumed	—	—	-.447	5.216	.673	-.4518	1.0106	-3.0177	2.114
PLACER	Equal variances assumed	.615	.434	-.999	139	.32	-.5148	.5154	-1.5339	.5042
	Equal variances not assumed	—	—	-.844	5.313	.435	-.5148	.6101	-2.0558	1.0261

– Prueba de homogeneidad de las escalas –

DESCRIPTIVOS SEGÚN LA EDAD

EDAD	FRECUENCIA	%	% VÁLIDO	% ACUMULAT.
Entre 16 y 19 años	24	17	17	17
Entre 20 y 24 años	22	15.6	15.6	32.6
Entre 25 y 29 años	31	22	22	54.6
Entre 30 y 34 años	20	14.2	14.2	68.8
Entre 35 y 39 años	20	14.2	14.2	83
Entre 40 y 44 años	15	10.6	10.6	93.6
Entre 45 y 49 años	7	5	5	98.6
Más de 49 años	2	1.4	1.4	100
TOTAL	141	100	100	

– Distribución de la muestra –



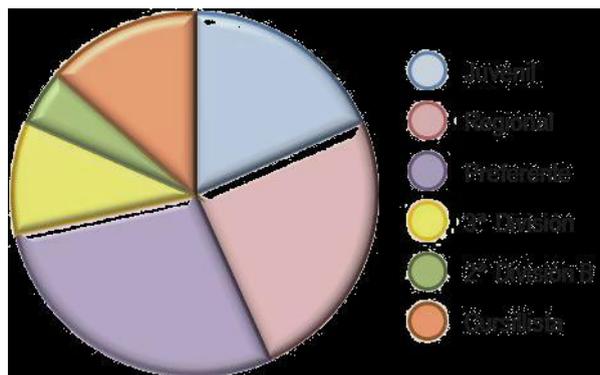
		SUMA DE CUADRADOS	df	MEDIA CUADRÁTICA	F	Sig.
COGNITIVA	Inter-Grupos	41.018	7	5.86	1.899	.074
	Intra-Grupos	410.315	133	3.085	—	—
	TOTAL	451.333	140	—	—	—
FISIOLÓGICA	Inter-Grupos	34.478	7	4.925	1.705	.113
	Intra-Grupos	384.132	133	2.888	—	—
	TOTAL	418.61	140	—	—	—
PLACER	Inter-Grupos	22.892	7	3.27	2.28	.032
	Intra-Grupos	190.767	133	1.434	—	—
	TOTAL	213.66	140	—	—	—

– Nivel de significación de las escalas –

DESCRIPTIVOS SEGÚN LA CATEGORÍA DEPORTIVA

CATEG. DEPORTIVA	FRECUENCIA	%	% VÁLIDO	% ACUMULAT.
Juvenil	26	18.4	18.4	18.4
Regional	35	24.8	24.8	43.3
Preferente	40	28.4	28.4	71.6
3ª División	14	9.9	9.9	81.6
2ª División B	7	5	5	86.5
Cursillista	19	13.5	13.5	100
TOTAL	141	100	100	

– Distribución de la muestra –



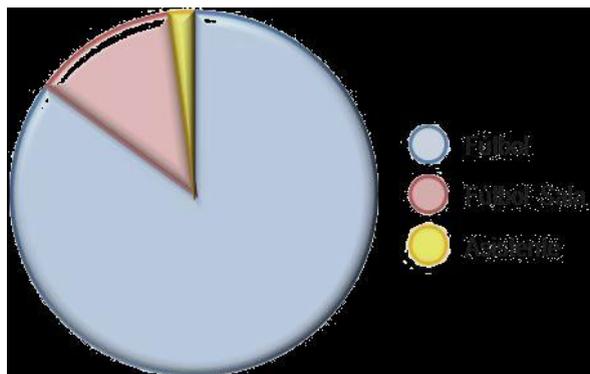
		SUMA DE CUADRADOS	df	MEDIA CUADRÁTICA	F	Sig.
COGNITIVA	Inter-Grupos	29.742	5	5.948	1.905	.098
	Intra-Grupos	421.592	135	3.123	—	—
	TOTAL	451.333	140	—	—	—
FISIOLÓGICA	Inter-Grupos	24.588	5	4.918	1.685	.142
	Intra-Grupos	394.022	135	2.919	—	—
	TOTAL	418.61	140	—	—	—
PLACER	Inter-Grupos	9.613	5	1.923	1.272	.28
	Intra-Grupos	204.047	135	1.511	—	—
	TOTAL	213.66	140	—	—	—

– Nivel de significación de las escalas –

DESCRIPTIVOS SEGÚN EL TIPO DE ÁRBITRO

MODALIDAD	FRECUENCIA	%	% VÁLIDO	% ACUMULAT.
Fútbol	120	85.1	85.1	85.1
Fútbol Sala	18	12.8	12.8	97.9
Asistente	3	2.1	2.1	100
TOTAL	141	100	100	

– Distribución de la muestra –



		SUMA DE CUADRADOS	df	MEDIA CUADRÁTICA	F	Sig.
COGNITIVA	Inter- Grupos	35.042	2	15.421	5.808	.004
	Intra- Grupos	416.292	138	3.017	—	—
	TOTAL	451.333	140	—	—	—
FISIOLÓGICA	Inter- Grupos	9.707	2	4.854	1.638	.198
	Intra- Grupos	408.903	138	2.963	—	—
	TOTAL	418.61	140	—	—	—
PLACER	Inter- Grupos	1.348	2	.674	.438	.646
	Intra- Grupos	212.311	138	1.238	—	—
	TOTAL	213.66	140	—	—	—

– Nivel de significación de las escalas –

VARIABLE DEPENDIENTE		MODALIDAD (A)	MODALIDAD (B)	DIF. MEDIA (A-B)	ERROR ESTÁNDAR	SIG.	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95 %	
							LÍM. INF.	LÍM. SUP.
COGNITIVA	Tukey HSD	Fútbol	Fútbol Sala	-1.375	.439	.006	-2.4151	-.3349
			Asistente	-1.5416	1.0152	.285	-3.947	.8637
		Fútbol Sala	Fútbol	1.375	.439	.006	.3349	2.4151
			Asistente	-.1666	1.0831	.987	-2.7328	2.3995
		Asistente	Fútbol	1.5416	1.0152	.285	-.8637	3.947
			Fútbol Sala	.1666	1.0831	.987	-2.3995	2.7328

Existen diferencias significativas.

VARIABLE DEPENDIENTE		MODALIDAD (A)	MODALIDAD (B)	DIF. MEDIA (A-B)	ERROR ESTÁNDAR	SIG.	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95 %	
							LÍM. INF.	LÍM. SUP.
FISIOLÓGICA	Tukey HSD	Fútbol	Fútbol Sala	-.7638	.435	.189	-1.7947	.267
			Asistente	-5.4167	1.0061	.853	-2.9256	1.8422
		Fútbol Sala	Fútbol	.7638	.435	.189	-.267	1.7947
			Asistente	.2222	1.0734	.977	-2.3211	2.7655
		Asistente	Fútbol	.5416	1.0061	.853	-1.8422	2.9256
			Fútbol Sala	-.2222	1.0734	.977	-2.7655	2.3211

VARIABLE DEPENDIENTE		MODALIDAD (A)	MODALIDAD (B)	DIF. MEDIA (A-B)	ERROR ESTÁNDAR	SIG.	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95 %	
							LÍM. INF.	LÍM. SUP.
PLACER	Tukey HSD	Fútbol	Fútbol Sala	.2555	.3135	.694	-.4872	.9984
			Asistente	-.3	.725	.91	-2.0178	1.4178
		Fútbol Sala	Fútbol	-.2555	.3135	.694	-.9984	.4872
			Asistente	-.5555	.7735	.753	-2.3882	1.2771
		Asistente	Fútbol	.3	.725	.91	-1.4178	2.0178
			Fútbol Sala	.5555	.7735	.753	-1.2771	2.3882

- Test de Tukey -

Comparación múltiple de las puntuaciones de la escalas del SCAT según el Tipo de Árbitro

VARIABLE DEPENDIENTE		MODALIDAD (A)	MODALIDAD (B)	DIF. MEDIA (A-B)	ERROR ESTÁNDAR	SIG.	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95 %	
							LÍM. INF.	LÍM. SUP.
COGNITIVA	Scheffé	Fútbol	Fútbol Sala	-1.375	.439	.009	-2.4613	-.2887
			Asistente	-1.5416	1.0152	.319	-4.0539	.9706
		Fútbol Sala	Fútbol	1.375	.439	.009	.2887	2.4613
			Asistente	-.1666	1.0831	.988	-2.8469	2.5135
		Asistente	Fútbol	1.5416	1.0152	.319	-.9706	4.0539
			Fútbol Sala	.1666	1.0831	.988	-2.5135	2.8469

Existen diferencias significativas.

VARIABLE DEPENDIENTE		MODALIDAD (A)	MODALIDAD (B)	DIF. MEDIA (A-B)	ERROR ESTÁNDAR	SIG.	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95 %	
							LÍM. INF.	LÍM. SUP.
FISIOLÓGICA	Scheffé	Fútbol	Fútbol Sala	-.7638	.435	.218	-1.8406	.3128
			Asistente	-.5416	1.0061	.865	-3.0315	1.9482
		Fútbol Sala	Fútbol	.7638	.435	.218	-.3128	1.8406
			Asistente	.2222	1.0734	.979	-2.4341	2.8785
		Asistente	Fútbol	.5416	1.0061	.865	-1.9482	3.0315
			Fútbol Sala	-.2222	1.0734	.979	-2.8785	2.4341

VARIABLE DEPENDIENTE		MODALIDAD (A)	MODALIDAD (B)	DIF. MEDIA (A-B)	ERROR ESTÁNDAR	SIG.	INTERVALO DE CONFIANZA PARA LA MEDIA AL 95 %	
							LÍM. INF.	LÍM. SUP.
PLACER	Scheffé	Fútbol	Fútbol Sala	.2555	.3135	.718	-.5203	1.0314
			Asistente	-.3	.725	.918	-2.0941	1.4941
		Fútbol Sala	Fútbol	-.2555	.3135	.718	-1.0314	.5203
			Asistente	-.5555	.7735	.773	-2.4696	1.3585
		Asistente	Fútbol	.3	.725	.918	-1.4941	2.0941
			Fútbol Sala	.5555	.7735	.773	-1.3585	2.4696

- Test de Scheffé -

Comparación múltiple de las puntuaciones de las escalas del SCAT según el Tipo de Árbitro

