



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
VICERRECTORIA ACADÉMICA  
DIRECCIÓN DE POSTGRADO  
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN  
MAGISTER EN EDUCACIÓN, SALUD Y BIENESTAR HUMANO.

AUTOEFICACIA Y ANSIEDAD COMO FACTORES PREDICTIVOS DEL  
RENDIMIENTO EN ATLETAS DE TAEKWONDO CHILENOS.

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE MAGISTER  
EN SALUD Y BIENESTAR HUMANO.

AUTOR: Anyelina Contreras Loyola.

PROFESOR GUÍA: Cecilia Bahamonde Pérez.

Autorizado para

**Sibumce Digital**

Santiago de Chile, Marzo 13 de 2020.





UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
VICERRECTORIA ACADÉMICA  
DIRECCIÓN DE POSTGRADO  
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN  
MAGISTER EN EDUCACIÓN, SALUD Y BIENESTAR HUMANO.

AUTOEFICACIA Y ANSIEDAD COMO FACTORES PREDICTIVOS DEL  
RENDIMIENTO EN ATLETAS DE TAEKWONDO CHILENOS.

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE MAGISTER  
EN SALUD Y BIENESTAR HUMANO.

AUTOR: Anyelina Contreras Loyola.

PROFESOR GUÍA: Cecilia Bahamonde Pérez.

Autorizado para

**Sibumce Digital**

Santiago de Chile, Marzo 13 de 2020.

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor.

## DEDICATORIA

Esta tesis es dedicada a mi hermosa hija, que debió acompañarme a clases, cansada y en momentos aburrida. Quien en muchos ocasiones debió soportar mi estrés por la carga laboral y académica. Aunque también espero hija te haya servido para entender que el camino para un objetivo puede ser difícil y largo pero se puede lograr con dedicación y perseverancia.

Te amo preciosa.

Nada he dedicado a mi madre ni agradecido en público. Ella dispuesta siempre a postergarse por apoyarme emocionalmente, ha sido fundamental en todos mis procesos de vida, tal vez sin ella esta tesis nunca hubiese sido siquiera pensada.

## AGRADECIMIENTOS

A la Federación Chilena de Taekwondo y a sus técnicos del equipo juvenil liderados por el profesor Sr. José Zapata quienes gestionaron el espacio, los deportistas, árbitros e implementación necesaria para la aplicación de los test técnico - táctico y Psicológicos.

Al profesor y amigo de selección en Taekwondo Dr. Tomás Herrera, actualmente trabaja como académico de la Universidad de Santiago de Chile quien con su mirada de investigador experimentado en la disciplina del taekwondo fue capaz de ayudarme a encontrar el camino para la tesis final.

Al profesor Dr. Edgardo Molina académico de la Universidad Metropolitana de ciencias de la educación por su dedicación y tiempo entregado en mis primeros pasos en la búsqueda de mi tema de tesis.

A la Facultad de Odontología de la Universidad de Chile y al Ex decano Dr. Jorge Gamonal y la ex Directora de asuntos estudiantiles Dra. Claudia Lefimil que financiaron el magister, creyeron en mi capacidad para lograr este proyecto, darme el tiempo, aceptar y esperar mi largo proceso en el que hasta yo en momentos dudé que pudiera terminar.

A la profesora Dra. Cecilia Bahamonde por su disposición para tomarme como estudiante tesista de magister en un momento complejo y ayudarme a salir adelante hasta llegar al término de este camino.

## TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN .....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.	
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	14
1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3 OBJETIVOS.....	16
1.3.1 OBJETIVO GENERAL: .....	16
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	16
1.4 HIPÓTESIS .....	17
CAPÍTULO II.	
MARCO REFERENCIAL.....	18
2.1 TEORÍAS DEL APRENDIZAJE.....	18
2.2 TEORÍAS RESPECTO A ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA .....	20
2.3 ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE .....	28
2.4 ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA EN EL TAEKWONDO.....	32
2.5 CARACTERÍSTICAS DEL TAEKWONDO .....	40
2.6 REGLAMENTO DE TAEKWONDO .....	40
2.7 CARACTERÍSTICAS TÉCNICO TÁCTICAS DEL COMBATE TAEKWONDO .....	42
CAPÍTULO III.	
MARCO METODOLÓGICO.....	44
3.1 IDENTIFICACIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	44
3.2 TÉCNICAS CUANTITATIVAS .....	44
3.3 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA .....	44
3.4 PLAN DE TRABAJO.....	54
3.5 CRONOGRAMA.....	54
CAPÍTULO IV.	
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	55
CAPÍTULO V.	
DISCUSIÓN.....	66
CAPÍTULO VI.	
CONCLUSIONES.....	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS.....	82

## RESUMEN.

Introducción y objetivo: El rendimiento deportivo es una acción motriz, con reglas fijadas por la institución deportiva, permite al sujeto expresar potencialidades físicas y mentales (Verdugo, 2015). Propósito del estudio será conocer los efectos de dos variables psicológicas, "ansiedad" y "autoeficacia", como factores predictivos de rendimiento deportivo. Material y método: La muestra conformada por taekwondoistas de la categoría expertos juveniles hombres o mujeres (n= 43) con edades entre 14 y 17 años, 33 deportistas con medallas internacionales (77%) y 40 deportistas con medallas en campeonatos nacionales (93%). Solo dos deportistas del grupo nunca habían participado en competencias regionales, nacionales o internacionales (5%). Cada deportista participa en un combate de Taekwondo simulado con sistema oficial de competencia W.T en la ciudad de Santiago, Chile. Se mide la ansiedad pre competitiva cognitiva, somática y autoeficacia con el Test de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2R)" de Cox, Martens y Russell (2003) validado en Chile (Valdebenito, 2015). La aplicación del test CSAI-2R será en el calentamiento del combate de cada deportista. Se graba cada combate con las 4 cámaras de video utilizadas en la competencia oficial en Chile con el fin de obtener un registro para posterior análisis de datos. Indicadores de rendimiento deportivo serán las sub variables puntaje final de cada combate, puntos marcados mediante golpes, faltas cometidas, puntos logrados mediante faltas del oponente, Análisis de datos: para el análisis de datos se utilizó correlación de Pearson, para la comparación de grupos T Student. Resultados: Muestra homogénea en las variables psicológicas, alta autoeficacia (79%), bajos en ansiedad somática (93%), baja en ansiedad cognitiva en porcentaje considerable de la muestra (65,2%). No hay correlaciones entre las variables psicológicas analizadas y las de rendimiento deportivo. Ganadores y perdedores presenta diferencias significativas solo en variables de rendimiento deportivo "faltas del competidor" y "puntos por golpes del competidor". Conclusión: Se justifica la no existencia de correlación entre las variables psicológicas y de rendimiento deportivo por lo homogéneo de la muestra en las variables analizadas tanto psicológicas como de rendimiento deportivo. Este estudio abre una puerta para investigar variables de rendimiento que podrían estar más relacionadas con el pensamiento táctico y las variables psicológicas ansiedad y autoeficacia que muchos autores indican como relevantes en el rendimiento deportivo. **Palabras claves:** Sport, Martial arts, sports performance, psychological, anxiety, self efficacy.

## INTRODUCCIÓN.

“El conocimiento de uno mismo, la autorregulación de emociones, la automotivación, las habilidades sociales y la empatía son herramientas que todo deportista maneja en mayor o menor medida, bien sea consciente o inconscientemente” (Martínez, 2013). Los aspectos cognitivos y emocionales están íntimamente relacionados en las actividades del ser humano, las actividades deportivas no están exentas de esto e influyen en el rendimiento de los deportistas. (De Prado, 2016; Keikha, 2015; Castaño 2012)

El siguiente proyecto de tesis “Ansiedad y autoeficacia como factores predictivos del rendimiento deportivo en taekwondo”, busca identificar si en taekwondoistas chilenos juveniles en formación, la autoeficacia y la ansiedad puede ser predictores del rendimiento deportivo.

Según Martens en 1977, las concepciones clásicas de ansiedad competitiva, la concebían, como una reacción emocional negativa, fruto de la discrepancia entre la demanda del ambiente y la capacidad de respuesta del sujeto, y diferenciaban entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, aludiendo al carácter transitorio o estable de la misma (Prats, 2017). Por su parte la autoeficacia es la convicción de que una persona puede ejecutar con éxito el comportamiento requerido para producir los resultados (Bandura, 1977). La “Teoría Multidimensional de la Ansiedad” predice que la ansiedad estado cognitiva influye en el rendimiento de forma lineal y negativa, mientras la ansiedad estado somática y el rendimiento se relacionan en forma de U-invertida (Burton 1988; Martens et al., 1990; Márquez, 2004). Además, según la Teoría Multidimensional de la Ansiedad, la autoconfianza tendría una relación lineal positiva con el rendimiento”. (Carretero, 2012).

Para este estudio se aplicará uno de los instrumentos más utilizados para evaluar el estado de ansiedad precompetitiva; el test «Competitive State AnxietyInventory-2» (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990).

Los autores llevaron a cabo 17 estudios para la elaboración de esta medida, que ha sido aplicada además en 49 trabajos de investigación independientes (Burton, 1998). La versión recientemente revisada al español es llamada CSAI-2R con 16 ítems distribuidos

equilibradamente en tres sub-escalas” Ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoeficacia (Andrade Fernández, E., & Lois Río, G., & Arce Fernández, C, 2007; Valdebenito, 2015).

El rendimiento deportivo se define como una acción motriz, cuyas reglas las fija la institución deportiva y que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. (Verdugo, 2015). Los elementos tácticos son la aplicación y adaptación inteligente de los elementos técnicos en situaciones de oposición real (de entrenamiento y competición). Esta situación competitiva los convierte en elementos tácticos cargados de intencionalidad, Elementos técnicos son las partes esenciales e imprescindibles de la estructura funcional de la acción técnica, que interrelacionados en un sistema de entrenamiento son la base de la estructura de la técnica para lograr una concreta aplicación de la misma (De Pardo, 2016).

En este proyecto se evaluará el rendimiento deportivo, no solo con la posibilidad de éxito o fracaso en la competencia deportiva como en otras investigaciones (Pieter, W., Wong, R. S. K., & Ampongan, C, 2006; Ballesteros, Y., & Vallejos, L. 2014; Estevan, O. Álvarez, I. Castillo ,2016; Álvarez, O., 2014; Chapman, 1997; Doug H. Han, 2006. Se incluirá otras variables que pudieran dar mayores luces del comportamiento táctico del taekwondoista y la interacción con los componentes psicológicos ya mencionados. Se utilizarán las sub-variables de rendimiento deportivo: puntaje final, puntos marcados por el deportista, faltas cometidas, faltas del oponente.

El aporte de esta tesis “Ansiedad y autoeficacia como factores predictivos del rendimiento deportivo” en el programa magister en salud y bienestar humano está respaldada en que la ansiedad y autoeficacia están ligados a las teorías del aprendizaje social de Bandura (Prieto, 2009) y la teoría cognitiva de la emoción de Lazarus (Choliz, 2005; Medrano, 2016; Lazarus, 1986).

Estas teorías indican a los aprendizajes sociales y las emociones como gestores de la personalidad los que luego van influenciando las percepciones y las formas de enfrentar los desafíos personales. (Garnefski, 2006; Prieto, 2009).

Cada una de estos aprendizajes permiten identificar situaciones de la vida como amenazantes para la persona (ansiedad) en múltiples aras de la vida o como instancias

para fortalecerse y crecer habiendo desarrollado habilidades para hacer frente a los desafíos: la autoeficacia (Ramos, 2009; Garnefski, 2006; Keikha, 2015).

Por lo tanto conocer como interactúa estos aspectos emocionales psicológicos en el deportista permitiría en el futuro desarrollar formas de trabajarlas para mejorar el desarrollo deportivo así como el social. (Cheng & Hardy, 2016, Hanton, 2008).

## **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Se puede afirmar con un escaso margen para la duda, que en un momento determinado y con potencialidades diferentes coexistirán una serie de individuos con unas oportunidades básicas equivalentes para alcanzar el éxito deportivo, aquel que sepa gestionar de mejor forma el complejo proceso de la preparación deportiva será aquel que sobrepase a los demás y se constituya en campeón, para Norman en 1985, los expertos presentaban cualidades excepcionales que les diferenciaban de los demás, para las cuales era difícil argumentar una única razón biológica (Ruiz, 2017).

Las causas que subyacen los rendimientos excelentes se han convertido en un reto de investigación Ekaitz en su investigación en 2014 indica que entre los aspectos más estudiados destacan la toma de decisiones (Domínguez, Moreno, González y Calvo, 2010), la autoconfianza, el control actitudinal y el índice de dureza mental (López-Gullón et al., 2011), el afrontamiento negativo y el control atencional (Nizam, Omar-Fauzee y Abu, 2009), la calidad de la reflexión y conocimiento procedimental (Domínguez et al., 2010), la inteligencia contextual (Ruiz, García, Palomo, Navia y Miñano, 2014) y otras variables psicológicas (Berengüí-Gil et al., 2012; López-Gullón et al., 2011, 2012).

Así mismo se ha afirmado que los estados psicológicos previos a la competencia deportiva son uno de los factores para predecir el rendimiento deportivo en una amplia gama de deportes (Keikha, B. M., Yusof, S. M., & Jourkesh, M. (2015). La estabilidad emocional puede influir decisivamente en el rendimiento deportivo (Castaño, 2012).

Por su parte Jones, G (1995) sugiere la necesidad de evaluar el contexto social en el cual ocurre el proceso de la ansiedad competitiva.

Vigotsky defiende la idea de que el aprendizaje es una interacción de procesos cognitivos y sociales (Lucci, 2006). Por lo tanto, existen diferencias individuales mediante los cuales las personas regulan sus emociones en respuesta a la experiencia de vida (Garnefski, 2006).

Según Garnefski y Kraaij, 2006 existen muchas maneras de regular una emoción. Cheng revisa estudios del uso de estrategias de regulación como perfeccionismo, auto conversación y afrontamiento (Cheng & Hardy, 2016), ensayo mental, detención del pensamiento (Hanton, 2008).

La ansiedad competitiva es uno de los temas más examinados en la literatura sobre psicología del deporte, pero la intensidad de la ansiedad por sí sola ha sido insuficiente para predecir fuertemente el rendimiento deportivo (Cheng, & Hardy, 2016).

Autores señalan que podrá el concepto cognitivo autoeficacia ser una contraparte muy potente para anular los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento deportivo (Cheng, 2011; Abalde Amoedo, 2016), así mismo, Oudejans & Pijpers indican que la ansiedad cognitiva es más dependiente del rendimiento deportivo en lugar de contraparte somática (Keikha, 2015).

A pesar de exigir una alta demanda física Cerda el 2015 demostró que variables fisiológicas podrían no ser determinantes en el resultado final de un combate simulado en taekwondo e indica que otros factores, como variables técnico/tácticas o psicológicas, podrían influir de manera significativa en el rendimiento deportivo.

El Taekwondo es un deporte Olímpico de combate (López, 2015), y socio motor (Villamón, 2011). Según Mahlo (1981) se distinguen dos fases que involucran aspectos cognitivos en la solución táctica deportiva; (De Prado, 2016).

- 1) La percepción o análisis de la situación competitiva.
- 2) La solución mental del problema.

Estos procesos cognitivos son influenciados por aspectos emocionales como plantea Lazarus en su teoría cognitiva de la emoción, indica que la emoción está estrechamente ligada con la cognición (Choliz, 2005; Medrano 2016; Lazarus 1986).

## **1.1 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

¿En atletas de taekwondo puede la percepción de autoeficacia y ansiedad influir en el rendimiento deportivo?

No existe información de la incidencia de la autoeficacia y ansiedad en el rendimiento técnico táctico ni la correlación que posiblemente puedan tener las variables autoeficacia y ansiedad sobre el rendimiento técnico táctico en deportistas de taekwondo de la población chilena que práctica dicha disciplina.

Aunque en población internacional se ha realizado algunas investigaciones al respecto. La ausencia de información, respecto a este tema en taekwondoistas chilenos limita nuestras posibilidades de rendimiento. Es necesario tomar conocimiento sobre las diferencias o semejanzas que posiblemente presenten los deportistas de taekwondo que ganan los combates, respecto a los perdedores en relación a las variables de ansiedad y autoeficacia, considerando los diferentes aspectos del rendimiento técnico táctico seleccionados para el estudio. Lo anteriormente planteado contribuiría a determinar si la presencia de dicho estado emocional muestra diferencias significativa entre grupos de desigual rendimiento deportivo con el fin posterior de identificar estrategias de entrenamiento que pudieran mejorar el rendimiento de los deportistas de menor rendimiento.

## **1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

Se justifica la investigación en el tema “ansiedad y autoeficacia como factores predictivos del rendimiento deportivo en atletas de taekwondo chilenos”, ya que existe evidencia en otras poblaciones extranjeras estudiadas, que indican a la autoeficacia como un predictor del rendimiento deportivo y la ansiedad como su contraparte, pero las investigaciones no muestran suficiente evidencia científica que relacione estas variables psicológicas con indicadores de rendimiento técnico táctico tales como: puntos marcados, puntos recibidos, faltas cometidas, faltas del oponente, que pudieran dar mayores antecedentes para posterior análisis del comportamiento del deportista ya que hasta ahora los estudios revisados no relacionan aspectos psicólogos con aspectos técnico tácticos o lo hacen considerando solo el obtener la victoria en un combate como única medida de rendimiento (Pieter, 2006; Ballesteros, 2014; Estevan, 2016; Carretero, 2012; Abalde Amoedo, 2016; Álvarez, 2014; Castillo Castañeda, D. L. 2017; Chapman, 1997; Doug H. Han, 2006).

Sin embargo, hasta el momento no se conoce con certeza cómo influye la ansiedad y autoeficacia en el comportamiento técnico táctico del Taekwondo durante una competencia, se espera que este tipo de investigación sea de utilidad práctica para atletas, entrenadores e investigadores de esta disciplina.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GENERAL:**

Determinar el efecto de la percepción de ansiedad y autoeficacia evidenciada sobre la performance deportiva detectada a través de variables de rendimiento de atletas de taekwondo durante una competencia simulada.

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

1.3.2.1 Correlacionar los niveles de percepción de ansiedad somática con niveles de rendimiento técnico-táctico, de atletas de taekwondo durante una competencia simulada.

1.3.1.2 Correlacionar los niveles de percepción de ansiedad cognitiva con niveles de rendimiento técnico-táctico, de atletas de taekwondo durante una competencia simulada.

1.3.1.4 Correlacionar los niveles de percepción de autoeficacia con niveles de rendimiento técnico-táctico, de atletas de taekwondo durante una competencia simulada.

1.3.1.5 Comparar los niveles de percepción de ansiedad somática, cognitiva y autoeficacia entre atletas de taekwondo ganadores y perdedores, determinado por niveles de rendimiento técnico-táctico, durante una competencia simulada.

## **1.4 HIPÓTESIS**

H1: Hay correlación positiva entre la autoeficacia y las variables de rendimiento técnico tácticas de los deportistas en las competencias de combate deportivo.

H01: No hay correlación positiva entre la autoeficacia y las variables de rendimiento técnico tácticas de los deportistas en las competencias de combate deportivo.

H2: Hay correlación negativa entre la ansiedad cognitiva y las variables de rendimiento técnico tácticas en los deportistas en las competencias de combate deportivo.

H02: No hay correlación negativa entre la ansiedad cognitiva y las variables de rendimiento técnico tácticas de los deportistas en las competencias de combate deportivo.

H3: Hay correlación negativa entre la somática y las variables de rendimiento técnico tácticas de los deportistas en las competencias de combate deportivo.

H03: No hay correlación negativa entre la ansiedad somática y las variables de rendimiento técnico tácticas en los deportistas en las competencias de combate deportivo.

H4: Existe diferencia significativa en el nivel de percepción de ansiedad somática, cognitiva y autoeficacia entre los atletas de taekwondo clasificados como ganadores o perdedores.

H04: No existe diferencia significativa en el nivel de percepción de ansiedad somática, cognitiva y autoeficacia entre los atletas de taekwondo clasificados como ganadores o perdedores.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL.**

### **2.1 TEORÍAS DE APRENDIZAJE.**

#### **Teoría cognitiva de Piaget:**

Piaget Menciona 4 factores que influyen en el desarrollo; maduración, medio social, experiencia y equilibrio. Defiende la idea de que el desarrollo es una interacción de procesos sociales y biológicos. Quizá la tesis fundamental de la teoría de Piaget es que todo conocimiento y desarrollo cognitivo es producto, en último término, de la actividad constructiva del sujeto, una actividad que es tanto física como intelectual (Villar, 2003)

#### **Teoría cognitiva de la emoción de Lazarus:**

Existe una larga historia de extensas y solidas investigaciones que demuestran que las emociones muchas veces tienen importantes efectos perturbadores de la actividad cognitiva (Castaño, 2012).

Los procesos cognitivos son influenciados por aspectos emocionales como plantea Lazarus en su teoría cognitiva de la emoción, indica que la emoción está estrechamente ligada con la cognición (Choliz, 2005; Medrano 2016; Lazarus 1986). Así mismo se ha afirmado que los estados psicológicos previos a la competencia deportiva son uno de los factores para predecir el rendimiento deportivo en una amplia gama de deportes (Keikha, 2015).

Lazarus ha cambiado el énfasis desde su trabajo inicial sobre "estrés" a uno sobre la "emoción" más abarcadora. De acuerdo con Lazarus, el examen de las intensidades, cualidades, antecedentes y procesos de las emociones será más informativo que enfocarse únicamente en el estrés (Gill, 1994). Los investigadores futuros pueden desear examinar la influencia relativa de diversas cogniciones y emociones, como el control y la confianza (Hardy y Jones, 1990; Jones y Hanton, 1995), que se evidencia en el entorno deportivo competitivo sobre el rendimiento.

El individuo trae valores, creencias, compromisos y objetivos que sientan las bases para que se dé una emoción determinada y hacen que el sujeto responda a ciertas facetas de la situación (Ramos, 2009). En un estudio de meta análisis en el que se contemplaron 114 estudios, se observó una correlación entre las estrategias de regulación emocional y la presencia de sintomatología ansiosa y depresiva (Aldao, 2012).

### **Teoría cognitiva de Vigotsky.**

Vigotsky defiende la idea de que el aprendizaje es una interacción de procesos cognitivos y sociales (Lucci, 2006). Por lo tanto existen diferencias individuales mediante los cuales las personas regulan sus emociones en respuesta a la experiencia de vida (Garnefski, 2006).

### **Teoría cognitiva social de Bandura.**

Esta teoría asume que las personas, en un intento por alterar su entorno, se adaptan a aquellos aspectos que les gustan, mientras que al mismo tiempo tratan de modificar aquellos aspectos que encuentran indeseables, desarrollando creencias y competencias (Prieto, 2009).

Los deportistas de élite “soportan” niveles de fatiga mental y de tensión por encima de lo normal. En ese sentido, el hecho de que los campeones soporten niveles de estrés significativamente mayores, debe interpretarse también como una necesidad, o señal de aviso acerca de sus necesidades de refuerzo psicológico y del tipo de trabajo que debemos realizar a este nivel. Tales necesidades parecen verse compensadas de forma “natural” por una elevada percepción de amistad en el entorno y por una mayor orientación a la tarea en detrimento de la orientación al ego (Marsillas 2014). Bandura en 1986 dice que en los deportistas sus creencias de eficacia influyen sobre su modo de pensar, sentir, motivarse y actuar en diferentes contextos.

### **Inteligencia emocional.**

Se podría decir en consonancia con Dunkan y Barret, 2007 que “la emoción es un tipo de cognición”. El termino Inteligencia emocional que Mayer y Salovey iniciaron en 1990 enfatiza la unión y complementación funcional entre procesos afectivos y cognitivos.

Las competencias emocionales incluyen el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Pérez, 2009). Numerosos investigadores han discutido el efecto de las situaciones ambientales y psicológicas sobre el estado de ánimo y la ansiedad de los atletas a través de teorías científicas y experimentales (Keikha, 2015).

## **2.2 TEORÍAS RESPECTO A ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA.**

### **Ansiedad.**

Freud concibió la ansiedad como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprensión, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos que se asocian a la activación autonómica (Sierra, 2003).

Según Martens en 1977, las concepciones clásicas de ansiedad competitiva, la concebían, como una reacción emocional negativa, fruto de la discrepancia entre la demanda del ambiente y la capacidad de respuesta del sujeto, y diferenciaban entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, aludiendo al carácter transitorio o estable de la misma (Prats, 2017).

### **Ansiedad cognitiva.**

Es el componente mental causado por elementos como el miedo a la evaluación social, percibida, al fracaso y a la pérdida de autoestima (Valdebenito, 2015).

Según Martens et al en 1990, la ansiedad cognitiva era definida como expectativa negativa y preocupaciones cognitivas sobre uno mismo, la situación actual y las potenciales consecuencias Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W., 2003.

### **Ansiedad somática.**

Es el componente físico y refleja la percepción de respuestas fisiológicas como el aumento en el ritmo cardiaco, la respiración y la tensión muscular (Valdebenito, 2015), Sudoración y malestar en el estómago agregan Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2015) y que tiene una relación negativa con la edad.

### **Enfoque conductual.**

Donde la ansiedad es entendida como un impulso que provoca la conducta del organismo. Desde esta perspectiva, Hull (1921, 1943, 1952) conceptualiza la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante una estimulación determinada (Sierra, 2003).

### **Enfoque cognitivo.**

Desde este enfoque, el individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad. Las situaciones que facilitan una mayor reacción de ansiedad se evitan y, aún en su ausencia, la mera imagen de éstas también produce una reacción de ansiedad, dicha percepción suele venir acompañada de una sensación subjetiva de inseguridad, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrofista de los sucesos, infravaloración de la capacidad de afrontamiento, disfunción de la capacidad de memoria y concentración, etc (Sierra 2003).

### **Enfoque cognitivo – conductual.**

Aunando las aportaciones del enfoque cognitivo y del conductual. Así, la conducta quedaría determinada a partir de la interacción entre las características individuales de la persona y las condiciones situacionales que se presentan. Cuando un individuo siente o afirma tener ansiedad, intervienen en dicho proceso distintas variables, por lo que ninguna de ellas debe ser despreciada para el estudio del mismo; se trata de variables cognitivas del

individuo como pensamientos, creencias, ideas, etc y variables situacionales, estímulos discriminativos que activan la emisión de la conducta (Sierra, 2003).

### **Teoría de U invertida.**

Ley de Yerkes-Dodson, según esta ley, la relación entre activación y rendimiento tiene forma de U invertida, lo cual significa que existe un punto óptimo de activación para la obtención del máximo rendimiento, y que por encima o por debajo de dicho punto el rendimiento decrece.

### **Teoría de la Zona de funcionamiento Óptimo IZOF.**

En contraposición a la teoría de la U-invertida, la IZOF propone que dicha ansiedad puede residir en cualquier lugar dentro del continuo de la ansiedad, dependiendo del sujeto, lo cual viene a decir que no existe una zona óptima normativa en cuanto al nivel óptimo de ansiedad necesario para tal o cual deporte, sino que cada individuo tiene una zona óptima de rendimiento.

### **Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo.**

Spielberger en 1966, 1972, 1989 considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Ries, 2012). La ansiedad-estado, según Spielberger en 1972, es un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Por su parte, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo (Ries, 2012). La ansiedad rasgo competitivo en el deporte se definen como la tendencia “a percibir las situaciones de competencia como amenazantes y responder a estas, con sentimientos de aprensión o tensión” (Soto, 2003).

Según Martens en 1977, la ansiedad cuando el motivo o la situación específica que genera la ansiedad es la competición deportiva se habla de “ansiedad estado competitiva” (López Walle, J. M., Pineda Espejel, H. A., & Tomás, I, 2014).

Un alto grado de ansiedad rasgo percibe un mayor rango de situaciones como amenazantes y hace estar más predispuesto a sufrir ansiedad estado de forma más frecuente o con mayor intensidad” (Soto, 2003). La evaluación cognitiva es condición tanto necesaria como suficiente de la emoción. Creemos que el individuo llega al escenario de una transacción con los valores, creencias, compromisos y objetivos que sientan las bases para que se dé una emoción determinada y hacen que el sujeto responda a ciertas facetas de la situación. La ansiedad es considerada muchas veces una emoción que resulta de la percepción de un daño posible en condiciones ambiguas y simbólicas (Lazarus 1986).

### **Modelo de la catástrofe.**

El modelo de la catástrofe predice que el arousal (activación) fisiológico está relacionado con el rendimiento según una función en forma de U invertida, pero solo cuando el deportista no está preocupado o exhibe un estado de ansiedad cognitiva bajo. Su mensaje práctico reside en que para un rendimiento óptimo no basta con su nivel ideal de arousal, también es preciso controlar el estado cognitivo de la ansiedad (Ramiro, et al 2008).

### **Teoría Multidimensional de la Ansiedad.**

La necesidad de contemplar la ansiedad bajo un prisma multidimensional, conduce a la teoría multidimensional de la ansiedad (MAT) (Burton, 1988; Martens et al., 1990) según la cual la ansiedad cognitiva afecta en el rendimiento o en la ejecución de forma diferente a como lo hace la ansiedad somática (Davidson & Schwartz, 1976; Gould, Petlichkoff, & Weinberg, 1984; Jones, 1995; Liebert & Morris, 1967; Martens, et al., 1990). De este modo, ante una misma situación estresora, algunos individuos responden con un aumento de la ansiedad cognitiva, mientras otros lo hacen con un aumento de la ansiedad somática. Es más, el mismo individuo puede responder de forma diferente según cuál sea la situación. La Teoría Multidimensional de la Ansiedad predice que la ansiedad estado cognitiva influye en el rendimiento de forma lineal y negativa, mientras la ansiedad

estado somática y el rendimiento se relacionan en forma de U-invertida (Burton 1988; Martens et al., 1990b; Márquez, 2004). Además, según la MAT, la autoconfianza tendría una relación lineal positiva con el rendimiento” (Carretero, 2012).

“Como lo han demostrado investigaciones recientes, los mismos síntomas pueden representar estados psicológicos muy diferentes en diferentes individuos. Por lo tanto, se necesita realizar más trabajo para examinar tanto el concepto como la construcción de la ansiedad competitiva. Cockerill, Nevill & Lyons, 1991; Prapavessis Y Grove, 1991 indican que quizás la cuestión más fundamental de todas se relaciona con si la ansiedad alguna vez va a predecir una porción sustancial de la variación del rendimiento, o si existen otras emociones y cogniciones que son más importantes para influir en el rendimiento (Jones, 1995).

### **Teoría autoeficacia.**

Una expectativa de eficacia es la convicción de que uno puede ejecutar con éxito el comportamiento requerido para producir los resultados (Bandura 1977).

“El constructo de autoeficacia, que fue introducido por Bandura en 1977, de acuerdo a esta teoría, la motivación humana y la conducta están regulados por el pensamiento, estarían involucradas tres tipos de expectativas: a) Las expectativas de la situación, en la que las consecuencias son producidas por eventos ambientales independientes de la acción personal, b) Las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta producirá determinados resultados y c) Las expectativas de autoeficacia o autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de poseer las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados (Olivari, 2017).

Bandura en 1987 vio aceptadas sus hipótesis por la comunidad científica, y conformó la teoría del Aprendizaje Social, la que años más tarde, se rebautizó como teoría Socio-Cognitiva. Es así como el constructo de autoeficacia tomó la forma y la consistencia suficiente para propiciar la creación de una teoría. Una teoría, cuyo eje central, el pensamiento autorreferente, actúa mediando la conducta y la motivación en las personas (Apablaza, 2013).

En el deporte, Vealey en 1986 y Feltz en 2007 definen la autoeficacia como la creencia o grado de certeza que los individuos tienen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte (Martínez-Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X, 2016).

El constructo autoeficacia percibida se ha correlacionado positivamente con optimismo, autoestima, autorregulación, calidad de vida, afectos positivos, competencia percibida, personalidad resistente, afrontamiento centrado en la tarea y satisfacción en el trabajo/colegio. Por otro lado, negativamente con depresión y ansiedad (Cid, 2010).

Los juicios que la persona hace acerca de su autoeficacia dependen de las tareas y las situaciones en que se involucran, y las personas las utilizan para referirse a algún tipo de meta o tarea a alcanzar, la autoeficacia puede ser formada específicamente por los factores y ambientes a los cuales los individuos han sido sometidos (Rojas, 2014).

Se ha encontrado una serie de síntomas como el agotamiento, baja en autoeficacia y autoestima que influyen en el reinicio de las prácticas o en el abandono de las mismas en los deportistas después de las competencias o durante las mismas, los síntomas vienen acompañados también por los pensamientos irracionales y el bajo rendimiento, factores que generan entre los deportistas consecuencias negativas para su desempeño (Sierra, & Abello, 2008).

La autoeficacia en el deporte constituye un elemento fundamental relacionado con la fortaleza o debilidad del sistema táctico, el deportista debe tener la absoluta convicción de que será capaz de ejecutar los elementos seleccionados con acierto, que tendrá una conducta eficaz, creyendo en su propia capacidad para resolver positivamente la situación (Arruza, 1998). La autoeficacia es destacada por sus múltiples implicancias en el rendimiento (Dias, 2011; Estevan et al 2014, Soltani 2011, Radochoński, 2011).

Se podría considerar que los deportistas con altos niveles de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad afrontan mejor situaciones potencialmente estresantes, ya que, como indican Covassin y Pero (2004) consiguen estar más tranquilos y relajados, no les influye en exceso situaciones negativas. El nivel medio de ansiedad que presentan los participantes

durante las mejores experiencias, puede ser controlado o superado debido a que su nivel de auto confianza se mantuvo a un nivel mucho más alto, mientras que durante las peores experiencias de rendimiento, sucede lo contrario, el nivel de ansiedad es mayor, pero además el nivel de autoconfianza no es lo suficientemente alto como para controlarlo o superarlo, confirmando una relación negativa entre ansiedad y autoconfianza (López-Torres, 2007). La autoeficacia percibida se ha correlacionado negativamente con depresión y ansiedad (CID H, 2010). Heilman en 2011 dice que la ansiedad cognitiva permanece si la confianza de los atletas es baja (Keikha, 2015).

"La investigación ha demostrado que los atletas que tienen más confianza en las habilidades de su equipo ejercen más esfuerzo, establecen objetivos más desafiantes, son más resistentes ante las adversidades y, en última instancia, tienen un mejor rendimiento" (Fransen, 2017).

También se ha relacionado la ansiedad con efectos perjudiciales para el rendimiento deportivo, Zurita en 2014 concluye que la ansiedad rasgo, competitiva, y el apoyo social predicen en un 51% al 75%, las probabilidades de lesiones deportivas.

Hardy en 1996 sugiere que la autoconfianza podría proteger a las personas cognitivamente ansiosas de caídas catastróficas en el rendimiento contra posibles efectos debilitantes de ansiedad (Cheng, Hardy y Woodman, 2011).

Esquema de teorías en que se fundamenta esta investigación.

## La Teoría de Lev Vigotsky (Lucci,2006)

Se opone al aprendizaje como una mera acumulación de reflejos o asociaciones entre estímulos y respuestas. Señala que el aprendizaje es una interacción social y cultural.

Existen diferencias individuales mediante las cuales las personas regulan sus emociones en respuesta a sus experiencias de vida. (Garnefski, 2006)

## Teoría cognitiva de la emoción de Lazarus.

Los procesos cognitivos son influenciados por aspectos emocionales, la emoción ligada con la cognición (Choliz, 2005, Medrano 2016, Lazarus 1986).

## Teoría Socio Cognitiva de Bandura.

Una teoría en que el pensamiento autorreferente, actúa mediando la conducta y la motivación en las personas (Apablaza, 2013).

## Teoría multidimensional de la ansiedad MAT.

(Burton, 1988; Martens et al., 1990)

- 1) La ansiedad cognitiva afecta en el rendimiento de forma diferente a la ansiedad somática. (Davidson & Schwartz, 1976; Gould, Petlichkoff, & Weinberg, 1984; Jones, 1995; Liebert & Morris, 1967; Martens, et al., 1990).
- 2) La ansiedad estado cognitiva influye en el rendimiento de forma lineal negativa, la ansiedad estado somática y el rendimiento se relacionan en forma de U-invertida (Burton 1988; Martens et al., 1990b; Márquez, 2004). Además, la autoconfianza tendría una relación lineal positiva con el rendimiento" (Carretero, 2012).
- 3) Algunos individuos responden con un aumento de la ansiedad cognitiva, mientras otros lo hacen con un aumento de la ansiedad somática. El mismo individuo puede responder de forma diferente según cuál sea la situación.

### **2.3 ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE.**

Frecuentemente es posible identificar un número reducido de características que pueden ser comunes a la mayoría de los deportistas de una misma especialidad. La actuación en los deportes de oposición, deportes tácticos podría estar relacionada con la inteligencia (Riera, 1997). Surge así también que Costarelli y Stamou en el 2009 demostraron que los atletas de élite de taekwondo tenían niveles más altos de inteligencia emocional en contraste con un grupo de control no atleta (Szabo A. a., 2014).

“Para diversos autores la confianza que los deportistas poseen en sí mismos tiene un efecto beneficioso sobre el rendimiento manifestado y es considerada mejor predictor de la ejecución de la tarea que el propio grado de activación o ansiedad, además concluyen que la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento en taekwondo puede estar mediada por la experiencia (Wong et al. 2006).

Estudios realizados con golfistas (Chamberlain y Hale, 2007) y nadadores (Burton, 1988) mostraban en consonancia con la Teoría Multidimensional de la ansiedad, que el nivel de ansiedad cognitiva parece tener una relación lineal negativa con la ansiedad somática una relación de “U” invertida y la autoconfianza una relación positiva con el rendimiento. Sin embargo, otras investigaciones no concuerdan totalmente con la misma al encontrar una relación moderada y positiva entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento en jugadores de baloncesto y voleibol, no hallando relación alguna respecto a la ansiedad somática y autoconfianza (Raudsepp y Kais, 2002; Kais y Raudsepp, 2004).

En este mismo sentido, en un estudio realizado por Swain y Jones en 1996 con jugadores de baloncesto de nivel universitario se establecía una relación lineal positiva entre la ansiedad somática y el rendimiento, mostrando tanto la ansiedad cognitiva como la autoconfianza una relación curvilínea de U-invertida con el mismo (León-Prados, 2014).

Sheldon en 2008 en un estudio con deportistas de elite de deportes colectivos e individuales respecto a la influencia de la experiencia competitiva (alta vs. baja) y el estado de rendimiento (élite actual vs. elite pasado) sobre los atletas (N= 217) en ansiedad de rasgo

multidimensional, autoconfianza y respuestas de afrontamiento mostraron que el grupo de elite actual, con alta experiencia, tenía los niveles más altos de confianza en sí mismo y la interpretación más facilitadora de los síntomas de preocupación. Los intérpretes de elite actual informaron una menor intensidad de la preocupación y más interpretaciones facilitadoras de la ansiedad somática que los artistas de élite pasados, así como el uso de un afrontamiento más eficaz centrado en el problema y centrado en la emoción.

En un estudio con deportistas de combate, (Kuan y Roy (2007) detectaron que los medallistas de un torneo puntuaron significativamente más alto que los no medallistas en autoconfianza y control de afrontamiento negativo.

Castillo en 2016, encuentra que deportistas de judo tienen mayores niveles de autoeficacia comparando deportistas avanzados con novatos y encuentra diferencias significativas en ansiedad competitiva, se aplica los test en situación pre competitiva, rendimiento deportivo, rendimiento se mide por combates ganados.

Ruiz Barquín, 2012 en su estudio con deportista de combate universitarios evalúa rasgos de personalidad, no en situación pre competitiva, los compara con población general.

Arruza en 1998 en su estudio “Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición” evalúa la autoeficacia dentro de otros factores psicológicos, no contempla la ansiedad, evalúa a deportistas de elite en preparación a los Juegos Olímpicos de Atlanta 96, encontró correlaciones significativas entre dificultad percibida, estado de ánimo y confianza.

Lopez-Gullon en 2011 en su trabajo “Factores predictores del rendimiento en la lucha olímpica” considera los aspectos psicológicos aunque no específicos, las evaluaciones no fueron realizadas en situación pre competitiva, donde evalúa a deportistas de elite, medallistas internacionales con amateur (medallistas nacionales), concluye que deportista de elite tienen mayor autoeficacia.

Murphy en 1990 estudia 8 hombres, 7 mujeres atletas judo. Adulto elite. Ansiedad estado somático fluctúa, no diferencias en ansiedad estado cognitiva, la confianza estado también fluctúa con el tiempo. Ansiedad estado cognitiva debilitante en rendimiento y autoconfianza facilitador.

Cantón Chirivella, E., & Checa Esquivia, I. (2012). 60 deportistas. Masculino 83.3%, mujeres 16.7%/ 53.3%. Muestra (kárate) 46.7% fútbol. Futbolistas emociones forma más intensa que karatecas, radica en elementos idiosincrásicos de deportes. Correlaciones significativas en competición recordada como exitosa, no en la competición de fracaso. Los deportistas que se perciben como capaces experimentan más emociones agradables.

Carretero et al. en 2012 observa 128 deportistas España. Judo 53.1% H, 46.9% M. 12 a 35 años, senior, medidos en clasificatorios JJOO. Infantil y cadete medidos en campeonato de Europa, amateurs en campeonato regional y nacional. Diferencias en la dirección de la ansiedad somática y cognitiva para edad, así como en intensidad de autoconfianza para nivel deportivo.

Abalde Amoedo en 2016, en su investigación “Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo” evalúa la autoeficacia, más no la ansiedad, en situación de entrenamiento no de competencia, pero concluye que a mayor nivel de autoeficacia y autoestima, mayores resultados deportivos. Judo 56 competidores (N=56) de 14 y 39 años, 58.9% hombres y 41.1% mujeres.

López-Gullón et al. 2011. 37 luchadores varones, Libre Olímpica y Greco-romana, cuatro nacionalidades diferentes. Elite (n = 18) y amateur (n= 19). Control actitudinal autoconfianza valores superiores en luchadores elite al comparar con grupo amateur. Años de experiencia relacionados con nivel competitivo. Luchadores de elite más experiencia entrenamiento, masa libre de grasa, fuerza dinámica máxima y fuerza óptica, fuerza muscular, fuerza media y máxima en pruebas de Wingate, mayores percepción de autocontrol, control de actitud y rendimiento.

García, R. H., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2008). 97 judocas 49 categoría infantil (25 H, 24 M) 48 de categoría cadete (24 H, 24 M). Prueba Campeonato España Judo. Judocas infantil ansiedad cognitiva y somática superiores que judocas cadete. Autoconfianza, aunque los valores medios de los judocas cadetes son superiores a los valores de los judocas infantiles, diferencias no son significativas.

Valdivia-Moral et al. (2016). 148 judocas chilenos, (58.1% de hombres y 41.9% de mujeres), de 18 a 63 años. Profesionales menos ansiedad porque competiciones tienen menores exigencias. A más horas de entrenamiento menores niveles de ansiedad.

Castillo Castañeda, D. L. (2017). 60 judocas, participantes copa Lima 2016 en Lima, edades entre 14 y 38 años, categorías infantil, Cadete, Juniors y senior. 83% hombres y 17% mujeres. Judocas de la muestra experimentaron ligeramente más ansiedad cognitiva que ansiedad somática. Dimensión de Autoconfianza más elevado que los valores de las otras dos dimensiones. Menor grado de cinturón mayor ansiedad cognitiva y más años en Judo esté el deportista menor ansiedad cognitiva. Autoconfianza presentan una correlación significativa y positiva con el Número de victorias, con el Grado/Cinturón y con la Edad Deportiva.

Pouladei Reishehrei et al. 2014. 380 deportistas atletismo y artes marciales. Hubo una relación significativa entre la confianza y las artes marciales ( $r = 0.32$   $p < 0.001$ ). Además, hubo una diferencia significativa entre la confianza física de los deportes marciales y no marciales ( $t = 3.72$ ,  $p < 0.001$ )

Slimani, 2016, indica diferencias significativas entre perdedores vs ganadores, respectivamente, confianza, constancia, control. Treinta y dos kickboxers masculinos de alto nivel (ganador = 16 y perdedor = 16:  $21.2 \pm 3.1$  años,  $1.73 \pm 0.07$  m, y  $70.2 \pm 9.4$  kg).

Woodman et al. En 2010, por el contrario en su estudio sobre autoeficacia demuestra que quienes se perciben más auto eficaces tiene menores rendimientos y lo justifica a través del modelo de complacencia Vancouver et al (2002, 2001) sugiere que el exceso de

confianza puede llevar a sentimientos de que uno no necesita invertir esfuerzos en la tarea. Lo opuesto es que una disminución de la confianza en sí mismo (es decir, un elemento de duda) puede aumentar la discrepancia percibida entre los participantes con respecto a su estándar de rendimiento actual y su estándar de objetivos, lo que los lleva a aumentar el esfuerzo en la tarea.

## **2.4 ANSIEDAD Y AUTOEFICACIA EN EL TAEKWONDO.**

Hay estudios que se centran en perfiles psicológicos de taekwondistas (Álvarez, Estevan, Falco, Hernández- Mendo y Castillo 2014). Establecimiento de objetivos, autoconfianza y compromiso, relajación (Saber et al, 2012), nivel motivacional, afrontamiento positivo, control atencional, visuo imaginativo y actitudinal (Álvarez et al 2014), reacción al estrés, control del miedo y relajación y activación psicológica, nivel motivacional (Carazzo y Araya, 2010), ansiedad pre competitiva (Cheng, Hardy y Woodman, 2011). Se ha encontrado diferentes características psicológicas íntimamente relacionadas con el rendimiento deportivo en taekwondo (Álvarez, Castillo & Falcó, 2010; Pelegrín & Jara, 2009) y en judo (Ruiz, 2012, 2013; Torres, Hernández, Ortega & Olmedilla, 2010) pero únicamente se detectaron diferencias estadísticamente significativas en la escala de Autoconfianza.

Por ejemplo Shih, Y., & Lin, C. (2016) sugieren que anticipación de acción en el taekwondo depende del reconocimiento de la emoción de los atletas en esta disciplina, surge así también que Costarelli y Stamou en el 2009 demostraron que los atletas de élite de taekwondo tenían niveles más altos de inteligencia emocional en contraste con un grupo de control no atleta (Szabo A. a., 2014).

Wong et al. (2006) concluyó que los taekwondoistas ganadores tenían menor ansiedad cognitiva y somática y una mayor autoconfianza que sus contrapartes perdedoras. En base a los estados de ánimo previos a la competencia y la ansiedad, Wong y sus colegas fueron capaces de predecir correctamente el 91% de participantes como ganadores o perdedores (Keikha, 2015). La medida rendimiento era el logro final 1°,2° ,3° lugar se consideraron

ganadores y los no medallistas considerados no ganadores, no usa otro parámetro para medir rendimiento.

Por otra parte Estevan en 2016 en su investigación “Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios” evalúa la autoeficacia en combate de taekwondo con deportistas universitarios, el indicador de rendimiento es el éxito en combate y se estableció para aquellos/as deportistas que ganaron su primer combate, siendo considerados como ganadores, Considera otros indicadores de rendimiento (los ganadores realizaron una mayor cantidad de contraataques de anticipación y simultáneos, de patadas circulares y de patadas a la cabeza que los no ganadores.)

Estevan et al., en 2014 evalúa la autoeficacia en la realización de una técnica específica de taekwondo tanto en practicantes sin experiencia en competición como en competidores.

Solberg et al 2009. Deportistas que perciben apoyo a su autonomía de parte del entrenador tienen mejor bienestar emocional. También puede ser que el bienestar personal positivo pueda influir positivamente en la autonomía es decir viceversa. (n= 56 H) (n =39 M) equipo Noruega atletas elite. Atletismo, taekwondo, lucha grecorromana, levantamiento de pesas, Olimpiadas o campeonatos mundiales.

**Tabla 1: Registro de investigaciones en que se estudia la ansiedad, autoeficacia y rendimiento en Taekwondo.**

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Muestra</b>	<b>Resultado</b>
Perceived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: Mediating effect of autonomous reasons for goals. <i>Perceptual and Motor Skills</i> . 2009, 108(3), 721-743.	Solberg, Paul André, S., & Halvari, H. (2009).	Cuestionario objetivos personales (Emmons, 1986), responden 4 objetivos más importante por los que luchaban en su deporte en este momento. Evaluación nomotética razones y contenido de cada objetivo, apoyo percibido de autonomía de su entrenador y el bienestar emocional. Escala Likert.	(N= 56 H) (N= 39 M) equipo Noruega atletas elite. Atletismo, taekwondo, lucha grecorromana, levantamiento de pesas. Olimpiadas o campeonatos mundiales.	Deportistas que perciben apoyo a su autonomía de parte del entrenador tienen mejor bienestar emocional. También puede ser que el bienestar personal positivo pueda influir positivamente en la autonomía es decir viceversa.
Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study.	Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., Cibelli, G. (2017).	Escala CR-10 RPE modificada por Foster et al. Cortisol salivar (SC) y la alfa-amilasa. Inventarios de Ansiedad Estado-Rasgo de 20 ítems	(11.0 ± 0.9 años), atletas de taekwondo cinturón azul (M = 6, F = 3) y su entrenador se ofrecieron como voluntarios para este estudio. En competencia deportiva.	85 ± 11% del tiempo de combate trabajando a HR > 85% de HR peak (203 ± 4 bpm). Esfuerzos se calificaron en torno a "algo duro" y "difícil", sin diferencias entre atletas y su entrenador. Más altas ansiedad estado respecto a ansiedad rasgo. Correlación significativa para ansiedad estado y alfa amilasa y cortisol salival.
Respuestas psicofisiológicas a la competencia y los cinco grandes rasgos de personalidad.	Binboga, E., Guven, S., Çatıkkaş, F., Bayazıt, O., y Tok, S. (2012).	Escala (STAI). Inventario de personalidad de cinco factores (FFPI) El sistema de adquisición de datos Biopac	20 H y 10 M atletas taekwondo (edad = 18.6 años; ± 1.8) participaron en competiciones nacionales de selección de equipos. En competencia de tkd	En conclusión, los rasgos de personalidad, especialmente la amabilidad y el neurotismo, podrían ser útiles para comprender las

		(MP150) registrar las señales de EDA (activación psicofisiológica.) La EDA se registró aprox una hora antes de su primer combate.	para equipo nacional.	respuestas de activación a la competencia.
Mood and experience as correlates of performance in young Filipino taekwondo athletes.	Pieter, W., Wong, R. S. K., & Ampongan, C. (2006).	Escala de humor de Brunei (BRUMS). 1 hora antes competencia. Análisis discriminante por pasos clasificar ganadores, perdedores por género en función experiencia, estados ánimo.	Atletas taekwondo filipino (123 H, 15.15 ± 0.97 años, 88 M, 13.99 ± 1.28años).Campeonato nacional. Divididos ganadores (1,2,3 lugar) y perdedores.	Niños 55.6% clasificados correcto ganadores ,64.9% como perdedores / Niñas 60.0% clasificadas correcto ganadoras y 78.7% como perdedoras / experiencia de taekwondo e ira más influyentes para distinguir ganadores y perdedores. Relación estado de ánimo y rendimiento puede estar mediada por la experiencia.
Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios.	Ruiz Barquín (2012)	Cuestionario BFQ de personalidad, cuestionario POMS para evaluar estados de ánimo.	96 deportistas universitarios competidores y no competidores. Judo, Jujitsu, Kárate, Kempo-Kárate, Defensa Personal, Tkd, Capoeira y Esgrima.	Deportistas universitarios hombres más estables emocionalmente, mas apertura mental, dinámicos, perseverantes, control impulsos y emociones, apertura a cultura. Deportistas universitarios mujeres mayores energía, estables emocionalmente, apertura mental, dinamismo, perseverantes, control emocional e impulsos, apertura a cultura y experiencia.
Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondoistas universitario de Bogotá.	Ballesteros, Y., & Vallejos, L. (2014)	CSAI-2, el SCQ, Rendimiento deportivo en tres campeonatos universidades (Ascún). 1 hora antes al primer combate de participante. Final de cada campeonato,	18 taekwondoistas universitarios participan en los próximos tres campeonatos del año; 11 hombres, 7 mujeres. 18 y 28 años edad.	Ansiedad precompetitiva y clima deportivo predicen el rendimiento, pero solo se encontraron correlaciones significativas entre ansiedad precompetitiva y rendimiento en la

		registro rendimiento (ganó o perdió primer combate).		segunda medición realizada.
Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondoistas universitarios.	Estevan, O. Álvarez, I. Castillo (2016)	El éxito en combate deportistas que ganaron primer combate. / Autoeficacia técnica percibida test CAPAT.	86 de 217 taekwondistas universitarios (48 H, 38 M) Campeonato de España Universitario de Taekwondo. (Madrid)	Ganadores más autoeficacia técnica y táctica que no ganadores. Ganadores más contraataques de anticipación y simultáneos, patadas circulares y patadas a cabeza que no ganadores. No diferencias según género. Exitosos utilizan técnicas más eficaces que no exitosos. Ganadores más cautos, favorecería el éxito. Escala CAPAT válida para valorar auto percepción eficacia técnico-táctica taekwondoista.
Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición.	Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., & Castillo, I. (2014).	Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED). variable de éxito deportivo el número de combates ganados durante el campeonato	89 taekwondistas (50 hombres y 39 mujeres) edades entre 18 y 34./ competían Campeonato de España Universitario 2011	H más auto-confianza, control atencional y afrontamiento negativo y recibir o no entrenamiento psicológico más control visuo-imaginativo, afrontamiento positivo, control actitudinal quienes entrenaban psicológicamente, no diferencias entre expertos y no expertos. Correlaciones positivas entre control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control afrontamiento positivo, control actitudinal, éxito deportivo. Control visuo-imaginativo en hombres y nivel motivacional en mujeres predictores

				éxito deportivo.
Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de taekwondo.	Araya Vargas, G., & Carazo Vargas, P. (2010).	Prueba de Rasgos Psicológicos para el Rendimiento PAR- P1	39 taekwondoistas, 22 adultos entre los 18 y los 26 años, 17 juveniles entre 13 y 17 años. // Costarricenses.	Perfil obtenido no corresponde con los rasgos psicológicos ideales de un atleta de alto nivel, pese a que los participantes tenían el mayor rendimiento competitivo del país.
Estudio sobre parámetros mecánicos y autoeficacia física percibida en la patada "Dolio Chagui" de Taekwondo.	Estevan Torres, I. (2009).	F máxima de golpeo, F relativa de golpeo, tiempo de reacción, tiempo de ejecución, tiempo total de respuesta y velocidad media de ejecución. Utilizo: plataforma de fuerzas, plataforma de contacto, cinta de leds, un microcontrolador y un PC. Psicológico autoeficacia física percibida escala PSE (Ryckman et al., 1982)	52 deportistas, mínimo 4 años experiencia práctica del taekwondo, frecuencia de entrenamiento al menos 3 veces por semana. Cuatro grupos según el nivel (expertos y promesas) y según el género (varones y mujeres).	Distancia de ejecución condiciona los datos mecánicos de las patadas. Los varones golpean con fuerza máxima mayor que mujeres. Deportistas varones expertos, generan mayor fuerza por kilogramo de masa corporal. Expertos varones, realizan Dolio Chagui con más eficacia que resto de deportistas. Varones se perciben más eficaces físicamente que mujeres. A nivel experto, percepción de eficacia y habilidad física de varones y mujeres, es similar. Finalmente, el PSE permitiendo relacionar la eficacia percibida con el rendimiento del deportista.
Anxiety, self-confidence and performance in taekwon-do.	Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H., & Terry, P. C. (1997).	CSAI-2. Completado una hora antes de la competencia.	42 competidores machos de Tae Kwon-do	Ganadores menor ansiedad cognitiva, somática, más autoconfianza que perdedores. 89 (62,68%) de los participantes clasificados correctamente ganadores o perdedores sobre la base de su pre competición Inventario de Ansiedad del Estado

				Competitivo-2. Concuerdan con investigaciones previas en karate.
Mechanisms linking affective reactions to competition-related and competition-extraneous concerns in male martial artists.	Cerin, E., & Barnett, A. (2011).	Expectativas de rendimiento de competencia midió escala Likert comienzo de estudio y 1 h antes de competencia. Y posterior a competencia. SCAT medir ansiedad (Martens et al., 1990). Neurotismo y extraversión usando NEO PI-R, Forma S (Costa y McCrae, 1992). Escala Diferencial de Emociones-IV (DES-IV; Izard, 1991) estados afectivos. En cinco momentos azar por día x una semana y una hora antes de la competencia en estados activos y fuentes de preocupación.	39 altamente calificados practicantes de Tae Kwon Do y Karate británicos. Entre 16 y 53 años. Experiencia de entrenamiento 10.40 años. La muestra nivel medio ansiedad de rasgo competitivo, según Test de Ansiedad de Competición Deportiva (SCAT) - Formulario A, correspondiente al percentil 60 de las normas para los luchadores masculinos.	Efectos negativos generales (culpa, timidez, auto hostilidad, vergüenza, tristeza y miedo) eran predictivos de evaluaciones de bajo rendimiento incluso después de tener en cuenta las expectativas de rendimiento. De manera similar, una muestra de practicantes de karate de alto nivel identificó la tristeza y el miedo como estados activos asociados con el bajo rendimiento (Ruiz & Hanin, 2004a). Como en este estudio, las preocupaciones externas de competencia fueron el tipo más frecuente de preocupación en la semana previa a una competencia, y aproximadamente la mitad de éstas se consideraron estresantes negativos (Cerin y Barnett, 2006), abordando problemas asociados a dominios distintos al deporte
Influence of temperament and anxiety on athletic performance.	Doug H. Han, Joo H. Kim, Young S. Lee, Soo Joeng Bae, Soo Jin Bae, Hyung J. Kim, . . . In Kyoon Lyoo. (2006).	Versión coreana del Inventario de temperamento y caracteres (TCI), versión coreana del Inventario de ansiedad estatal y de rasgos, Y (STAI-KY), El grupo "ganador" (n = 110) jugador más valioso (MVP), mejor	277 atletas y 152 no atletas niños de escuela secundaria. Carrera de larga distancia (n = 22) Taekwondo (n = 28), lucha coreana Ci-reum (n = 20), Judo (n = 47) deportes de lanzamiento (n = 29) incluyendo jabalina, disco, lanzamiento de peso, natación (n = 27)	En todos los grupos de atletas, el grupo "ganador" tenía menor ansiedad por rasgo y estado que el grupo "sin ganador"

		jugador en su posición o ganador final en categoría deportiva. El grupo "sin ganador" (n = 167) son atletas sin esas experiencias	y golf (n = 38). Fútbol (n = 20), béisbol (n = 28) y rugby (n = 18).	
Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes.	Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012).	Habilidades mentales de Ottawa versión 3	88 h, 54 m. elite 60, no elite 82 taekwondo	Diferencia hombre mujer en activación. Atletas de elite más planificación de juego, establecimiento de objetivos activación y relajación, autoconfianza y compromiso.

## **2.5 CARACTERÍSTICAS DEL TAEKWONDO**

En el taekwondo, deporte de combate (López-López, 2015), socio motor (Villamón, 2011). La metodología de entrenamiento da cuenta a nivel internacional del alto énfasis que se da a las capacidades físicas técnicas y tácticas del taekwondo (Saporta, 2000; Attili, 2013; Gómez, 2005).

Las emociones juegan un papel determinante en la forma de comportamiento del deportista. La acción táctica (De Prado, 2011) es la aplicación inteligente de la técnica en el combate; un proceso de decisión, en el que interviene la voluntad de aplicar, o no, una acción técnica determinada, la decisión está condicionada a la interacción con el rival. La estabilidad emocional puede influir decisivamente en el rendimiento deportivo (Castaño, 2012).

## **2.6 REGLAMENTO DE TAEKWONDO (Traducción Federación Española de Taekwondo).**

En la competencia de taekwondo se enfrentan dos oponentes en un área delimitada normalmente de 8 metros cuadrados donde ganará quien logre al término del enfrentamiento mayor puntaje a favor, esto considerando puntos marcados y faltas cometidas en el tiempo reglamentario.

La interacción del deportista es con su oponente y también con el árbitro central (Art N°10 W.T.F) el cual cobra las faltas a los deportistas en combate, cada falta cometida pone en peligro la victoria del deportista. A su vez cada deportista se presenta a la contienda con su entrenador (Art N°10 W.T.F) quien puede darle indicaciones durante todo el combate incluyendo los momentos de descanso. Para la victoria del competidor en la competencia de taekwondo intervienen un sin número de variables dentro y fuera del combate.

Los combates tienen una duración de entre 1 y 3 minutos y de 2 a 3 round por combate (Art N° 7 W.T.F), En la actualidad los protectores usados por los deportistas en pie, tronco y cabeza tienen sensores que marcan inmediatamente el punto al unir con la potencia requerida los sensores.

Las zonas de Puntuación son: Tronco: La zona azul o roja del protector de tronco; Cabeza: La cabeza entera sobre la línea inferior del casco. Criterio para puntos válidos: técnica permitida efectuada en área puntuable del tronco con adecuado impacto. Se dará punto en técnica permitida en área puntuable de la cabeza. Si se usa PSS, la determinación de la validez técnica, nivel de impacto y/o contacto válido será hecho por el sistema de puntuación, excepto para las técnicas de puño. Estas determinaciones no estarán sujetas a IVR (Art N°12 W.T.F).

Caerse, golpear con el puño la cabeza del oponente, golpear con el pie bajo el protector del tronco, levantar la pierna sin golpear, entre otras son faltas o amonestaciones que van añadiendo puntos al oponente (Art N°4 W.T.F).

La puntuación del combate será la suma de las puntuaciones de los tres asaltos y la invalidación de punto(s): Cuando un competidor puntúa usando actos Prohibidos: Si el acto prohibido es seguido por puntos, el árbitro ha de invalidar los puntos y declarar la penalización del acto prohibido (Art N°12 W.T.F).

Se puede ganar por K.O. antes de que termine el tiempo reglado (impidiendo que el contrincante pueda continuar por razones de salud), o por superioridad (diferencia de 20 puntos desde final del segundo Round), recibir diez (10) "Gam-jeom", El Árbitro declarará al competidor perdedor por penalizaciones), por Interrupción del Combate por parte del Árbitro (RSC) Ganar por descalificación por comportamiento antideportivo (DQB). (Art N°16 W.T.F).

En el caso de que el ganador no pueda ser decidido después de los tres asaltos, un cuarto asalto (Asalto de Oro) de un minuto tendrá lugar y en caso de que un

combate avance hasta el asalto de oro, todos los resultados obtenidos durante los tres primeros asaltos serán obviados, el primer competidor que marque dos puntos o aquel cuyo oponente recibe dos Gam-jeom en el asalto de oro será declarado ganador (Art N°15 W.T.F).

## **2.7 CARACTERÍSTICAS TÉCNICO TÁCTICAS DEL COMBATE TAEKWONDO.**

Desde la introducción del sistema electrónico de puntuación, los atletas de alto rendimiento necesitan ejecutar técnicas muy precisas y correctas para lograr puntuar (Avakian, 2016).

González de Prado en 2011, cuando los competidores ganaban realizaban mayor cantidad de las penalizaciones, se cree que es para mantener la superioridad o liderazgo. La cantidad de acciones totales realizadas no está relacionada directamente con efectividad.

“Menescardi en 2012, por su parte el promedio de la puntuación total fue de 4,45 H y 4,55 M, en cuanto a las penalizaciones el promedio fue de 0,27% H y 0,04% en damas. Parece ser que a medida que los deportistas participan en competencias de mayor nivel la cantidad de técnicas es mayor. Por otra parte y en línea con estudios previos (Kazemi et al ,2006; Kazemi et al 2009) los resultados de estudio de Menescardi muestran que los hombres son penalizados en mayor medida que las mujeres, lo que podría sugerir formas de combate más impulsivas por parte de los competidores masculinos” a diferencia de González de Prado en 2011 que sugiere que es debido a mantener la superioridad o liderazgo de la contienda.

Kruszewski en 2014, Beijing - 2008 y Londres – 2012 Observó un aumento en técnicas a la zona superior y una disminución en el técnicas en la zona tronco.

Estevan, Álvarez y Castillo en 2016 midieron una muestra formada por 86 taekwondistas que competían en el Campeonato de España Universitario de Taekwondo (CEUT) de 2011 (Madrid). El éxito en combate se estableció para aquellos deportistas que ganaron su primer combate. El promedio de técnicas realizadas con giro fue de 2,02 técnicas

en hombre y de 1,35 en mujeres. Técnicas realizadas a la cabeza 4,50H y 4,24M v/s técnicas al peto 27,25H y 31,51M.

Además, el análisis técnico y táctico mostró que los atletas TKD más exitosos utilizaron un menor número de técnicas durante los combates, aunque obtuvieron puntos más altos, lo que indica que un alto uso del recuento de técnicas puede no ser la mejor estrategia para ganar un TKD combate (Ouergui, I., Haddad, M., Hammami, N., & Chamari, K., 2015).

## **CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.**

### **3.1 IDENTIFICACIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

La siguiente investigación transversal, cuantitativa y correlacional de las variables: ansiedad somática, cognitiva, autoeficacia percibida y rendimiento técnico táctico deportivo.

### **3.2 TÉCNICAS CUANTITATIVAS.**

#### **Análisis estadístico.**

Para comparar grupos (ganadores vs perdedores) se utilizará la prueba T-Student o Mann-Whitney cuando los datos no superen la prueba de normalidad. Adicionalmente se correlacionarán mediante Pearson o Spearman las variables psicológicas y las subvariables de rendimiento técnico táctico. Para todas las variables se utilizará un nivel de significancia de  $P < 0,05$ . Mientras que para el análisis de datos se utilizará el programa estadístico Graphpad Prism 7.05.

### **3.3 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA**

#### **Muestra.**

En el presente estudio participan 43 atletas de taekwondo masculino y femenino entre 14 y 17 años. La población total es de 50 atletas de la selección juvenil chilena de taekwondo.

La muestra es intencionada ya que los deportistas serán seleccionados de acuerdo a la categoría de peso en la que se encuentren con el fin de lograr equiparar los pesos de cada pareja de competidores, cuidar la integridad de los deportistas y simular una competencia oficial.

La información necesaria para satisfacer los criterios de selección se obtendrán por medio de un cuestionario (ANEXO A)

### 3.3.1 **CÁLCULO DEL TAMAÑO DE LA MUESTRA.**

Muestra no probabilística no brinda a los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados.

#### **Criterios de Inclusión.**

- Quienes compitan en el nivel Danes o avanzado.
- Querer participar voluntariamente en la investigación.
- Tener salud compatible para realizar actividad física.
- Frecuencia semanal de entrenamiento de 3 a 6 veces.
- Horas de entrenamiento semanal: 4 o más horas.
- Pertenecer a la selección juvenil Nacional.

#### **Criterios De Exclusión:**

- Deportistas con enfermedades diagnosticadas y sin tratamiento.
- Deportistas que consuman drogas.
- Deportistas lesionados que han dejado de entrenar el último mes.
- No finalizar los test psicológicos solicitados.

### 3.3.2 **ÁMBITO TEMPORAL.**

El período de recolección de datos fue el mes de diciembre de 2019.

### 3.3.3 VARIABLES DEL ESTUDIO.

#### **Variable Dependiente.**

- Rendimiento deportivo técnico - táctico:

Definición conceptual: Se define como rendimiento deportivo a una acción motriz, cuyas reglas las fija la institución deportiva y que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. (Verdugo, 2015).

Los elementos tácticos son la aplicación y adaptación inteligente de los elementos técnicos en situaciones de oposición real. Esta situación competitiva los convierte en elementos tácticos cargados de intencionalidad (De Pardo, 2016).

En este trabajo utilizaremos el término “rendimiento técnico táctico” para referirnos a las variables de nuestra investigación: puntaje final, puntos marcados, faltas cometidas, faltas cometidas por el oponente.

Definición operacional: El rendimiento técnico táctico se cuantificó registrando puntaje final de cada combate, cantidad de puntos marcados por golpes, cantidad de faltas cometidas, cantidad de faltas del oponente. Esto se registrará mediante la observación del “Reporte de registro de datos” entregado por el sistema TK Strike de grabación oficial de combates de competencias en Chile en este deporte.

#### **Variables Independientes.**

Ansiedad somática.

Es el componente físico y refleja la percepción de respuestas fisiológicas como el aumento en el ritmo cardiaco, la respiración y la tensión muscular (Valdebenito, 2015), Sudoración y malestar en el estómago agregan Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2015) y que tiene una relación negativa con la edad.

De los 16 ítems del test CSAI2 las siguientes afirmaciones se consideran para la evaluación de la ansiedad somática: Me siento nervioso, siento mi cuerpo tenso, siento mi estómago tenso, mi corazón está acelerado, siento un nudo en el estómago, siento mi cuerpo apretado / rígido.

Ansiedad cognitiva:

Es el componente mental causado por elementos como el miedo a la evaluación social, percibida, al fracaso y a la pérdida de autoestima. (Valdebenito, 2015)

Según Martens et al en 1990, la ansiedad cognitiva era definida como expectativa negativa y preocupaciones cognitivas sobre uno mismo, la situación actual y las potenciales consecuencias Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003).

De los 16 ítems del test CSAI2 las siguientes afirmaciones se consideran para la evaluación de la ansiedad cognitiva: Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo, Me preocupa perder, Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión, Me preocupa tener un bajo rendimiento, Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.

Definición operacional: La ansiedad estado pre competitiva tanto cognitiva como somática se medirá en el calentamiento del primer combate de cada deportista mediante el test CSAI2R.

• Autoeficacia:

Definición conceptual: Una expectativa de eficacia es la convicción de que uno puede ejecutar con éxito el comportamiento requerido para producir los resultados (Bandura, 1977).

De los 16 ítems del test CSAI2 las siguientes afirmaciones se consideran para la evaluación de la autoeficacia: Confío en mí. Estoy seguro de lograr mi objetivo, Estoy

confiado en que tendré un buen desempeño, Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo, Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.

Definición operacional: La autoeficacia estado pre competitiva se medirá en el calentamiento del primer combate de cada deportista mediante el test CSAI2R.

### 3.3.4 INSTRUMENTOS EMPLEADOS

#### **Medición de ansiedad y autoeficacia.**

Se medirá la ansiedad pre competitiva cognitiva, somática y la autoeficacia mediante el Test de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2R) de Cox, Martens y Russell en 2003, la versión revisada y validada en Chile por Valdebenito, C. en 2015.

El test CSAI-2R puede usarse en distintas poblaciones y contextos (Cox, 2008). Este cuestionario se utiliza momentos previos a la competencia, entre una hora o media hora antes, pues la ansiedad precompetitiva es un estado negativo que ocurre 24 horas anteriores a la competencia deportiva (Aragón, 2006).

El Inventario de Ansiedad Competitiva en deportistas CSAI-2R consiste en su versión en castellano en un instrumento conformado por 16 ítems, en escala de Likert de 4 puntos, que se distribuyen en tres subescalas: ansiedad cognitiva (5 ítems), ansiedad somática (6 ítems) y autoeficacia (5 ítems) (Andrade, Lois y Fernández, 2007) y aunque ha merecido observaciones a lo largo del tiempo se ha convertido en una encuesta ampliamente difundida en los ámbitos científicos deportivos como modo de medir la ansiedad en competencia de modo que se ha escogido para esta tesis. La primera y tercera sub escalas contienen 5 ítems puntuables de 1(nada) a 4 (mucho) con lo cual se obtiene una puntuación total entre 5 y 20. La segunda contiene 6 ítems, que ofrece puntuaciones entre 6 y 24 (Ruiz ,2015). . En Chile el test validado cuenta con 17 preguntas enmarcadas en 4 factores: autoeficacia, ansiedad cognitiva,

ansiedad somática -concreta y ansiedad somática- sentido (Valdebenito, 2015). En este estudio se excluirá el ítem 15 (Mis manos están sudando) correspondiente al único ítem del factor 4 ansiedad somática concreta.

La distribución es la siguiente.

<b>Test CSAI2R</b>			
<b>Puntaje de 1 a 4</b>	Preguntas	Puntaje mínimo	Puntaje máximo
Ansiedad somática	1,4,6,9,12,17	6	24
Ansiedad cognitiva	2,5,8,11,14	5	20
Autoeficacia	3,7,10,13,16	5	20

### 3.3.5 MEDICIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Se medirá el rendimiento deportivo mediante observación a través de una “planilla registro rendimiento deportivo” (Anexo C) que registrará variables cuantitativas:

- 1) Puntaje Final del combate.
- 2) Puntos marcados (mediante golpes)
- 3) Faltas cometidas.
- 4) Puntos logrados mediante faltas del oponente.

“De los estudios sobre el análisis técnico táctico en Taekwondo, es común a todos ellos que el análisis se realice “in vitro”, es decir, se observa Video. Como señalan Ouergui et al. (2015) Estos trabajos eligen una serie de acciones técnicas y/o tácticas y pasan a hacer el análisis, no se explicita claramente cómo llegan a esta codificación” (De la Fuente García, A., & Castejón Oliva, F. 2016). Los estudios que han analizado situaciones técnicas tácticas más globales son los de González et al. 2011, De la Fuente García en 2016, Ouergui et al. 2015.

Se ha preferido utilizar estas sub variables de rendimiento para lograr mayor fiabilidad del registro, se buscó la precisión en la toma de datos buscando representar totalmente los rasgos de la conducta en cuestión.

El planillero registrará los datos requeridos mediante la observación del “Reporte de registro de datos” entregado por el sistema TK Strike de grabación oficial de combates de competencias en Chile en este deporte. En ningún momento el experto observador interpretará datos observados en el video ni las acciones del árbitro.

Se registraran datos identificativos de fecha y hora. Entorno físico; Será el centro del entrenamiento regional CEO, utilizado en la mayoría de los eventos de topes de control de las selecciones juveniles y adultas de la selección nacional de Taekwondo, por lo que cuenta con los requisitos para esta actividad.

Actividad realizada: será una simulación de competencia con reglamento oficial de la Federación Chilena de Taekwondo W.T. e indumentaria oficial.

### **3.3.6 PROTOCOLO APLICACIÓN TEST CSAI-2R.**

1) Se reunirá a los deportistas que cumplan con los criterios necesarios para participar de la competencia, se explica los objetivos del estudio, y el procedimiento en primera instancia mediante el técnico de la Selección Juvenil Nacional y el día de la competencia por el investigador directamente.

2) Los deportistas completarán el test, durante el calentamiento de su primer combate aproximadamente 30 minutos antes.

3) Los deportistas participarán de la competencia simulada.

### **3.3.7 PROTOCOLO DE MEDICIÓN RENDIMIENTO DEPORTIVO.**

1) Se reunirá a los deportistas que cumplan con los criterios necesarios para participar de la competencia, se explica los objetivos del estudio, y el procedimiento.

2) Los deportistas participarán de la competencia simulada.

3) El planillero recopila datos, mediante la observación del “Reporte de registro de datos” entregado por el sistema TK Strike de grabación oficial de combates de competencias en Chile en este deporte. Se obtiene resultado posterior al día de competencia.

### **3.3.8 ASPECTOS ÉTICOS.**

Finalmente y para concretar los aspectos éticos se utiliza un consentimiento informado en donde se explica la finalidad del estudio o investigación considerando los objetivos, justificaciones, duración de la aplicación del instrumento y explicando la voluntariedad y anonimato de su participación así como también el resguardo de los datos individuales.

Los datos tanto de grabaciones en video y test psicológicos serán resguardados por la investigadora a cargo. Cada deportista será identificado con su número de Rut en todas las fichas donde quede registrada información. No se utilizarán sus nombres completos.

La jornada del día de competencia estará bajo la supervisión del técnico de la selección nacional juvenil y guiada por árbitros de la Federación Chilena de Taekwondo. La diferencia con una competencia oficial será solo la aplicación del test psicológico en el calentamiento del combate a ejecutar por cada deportista.

### **Proporción Favorable Riesgo-Beneficio.**

Respecto a la posibilidad de lesiones de los deportistas existirá un paramédico durante la competencia que resguarde la salud de los mismos. Cabe mencionar que el recinto cumple con todos los requerimientos para una competencia de este tipo según el reglamento de la Federación mundial de Taekwondo W.T. además los deportistas entrenan continuamente en el mismo recinto. Centro de entrenamiento Olímpico CEO, dentro de espacio acondicionado especialmente para el entrenamiento de este deporte tanto de selecciones nacionales adultas como juveniles.

### **Respeto Integral Por Los Participantes Del Estudio.**

Cabe señalar que la proporción favorable riesgo beneficio de este evento viene dada por el requisito de una buena preparación para nuestros deportistas de nivel nacional e internacional con el fin de obtener logros internacionales para nuestro país, además la formación disciplinar deportiva que genera cambios tanto sociales como psicofisiológicos en las personas que practican deportes. Así mismo es un medio de ascenso social para muchos jóvenes. Se debe señalar que la posibilidad de riesgo de lesiones es muy inferior en proporción a todos los beneficios físicos, orgánicos y sociales que logran los deportistas a través de este deporte y sus competencias.

### **Consentimiento Informado.**

Se debe mencionar que los combates analizados en el presente estudio NO SERÁN video grabado por los investigadores, sino por las cámaras oficiales del evento que son parte fundamental de eventos oficiales, donde se utilizará para efectos de análisis de datos un reporte en Excel que entrega el computador y en su defecto se analiza los videos que no serán gravados por los investigadores sino que por la organización del evento como en todo evento oficial. Los videos grabados por estas cámaras oficiales en las competencias son de carácter público según el reglamento de la Federación mundial de Taekwondo W.T.

El reglamento W.T señala en su punto “2.5 Responsabilidades Del Comité Organizador Por Los Equipos De La Competencia: Que la organización debe proveer de Sistema Instantáneo de Reproducción de Video (IVR) y su equipo relacionado, incluyendo, pero no limitado a cámaras. Pantalla gigante (para la visualización del desarrollo del combate, perfil del Atleta, etc.) dentro del lugar de competencia (FOP). Tableros de puntuación para los espectadores (para mostrar la Visualización Instantánea de Vídeo)”.

### 3.4 PLAN DE TRABAJO.

Actividades	Ag 2019	sept-19	oct-19	nov-19	dic-19	ene-20	mar-20
Se contacta a la Federación Chilena de Taekwondo W.T, Luego al técnico de la Selección Juvenil a quien se le informará en reunión y mediante una carta formal escrita respecto al estudio, la muestra y los test a aplicar.	x	x	x				
Revisión comité ética Usach			x	X			
Se programa y se llevará a cabo una reunión informativa para el equipo de árbitros y jueces donde se explicarán los objetivos de la investigación, las características de las mediciones técnico tácticas físicas a medir y los protocolos.					X		
Los deportistas son convocados para presentarse a la competencia simulada y se explicará las características del estudio y los criterios de inclusión y exclusión, se les enviará la formulación de asentimiento y consentimiento informado los que deben entregar el día de la competencia simulada.					x		
Aplicación del test psicológico (Anexo B) y del Cuestionario para la caracterización del atleta. (anexo A)					x		
Digitar, obtiene los resultados, interpreta los datos y saca conclusiones de CSAI2.						x	
Se recluta toda la información y ejecuta análisis estadístico y conclusiones.						x	

### 3.3.9 Cronograma.

Actividades	2017	2018	mar-19	Ab 19	my-19	Jun 19	Jul 19	Ago 19	Sep 19	Oct 19	Nov 19	Di 19	Ener Mrzo20
Revisión de la literatura	X	x											
Redacción de capítulos 1, 2 y 3		x											
Aplicación piloto			x	x									
Toma de datos												x	
Análisis de los resultados												x	
Discusión y conclusiones												x	
Defensa de tesis													x

## CAPÍTULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Resultados aplicación test Psicológico CSAI-2R y resultados de variables de rendimiento deportivo.

### **Ansiedad somática.**

En la tabla N° 3, se observa el número de casos en cada puntaje de la sub escala Ansiedad somática del Test CSAI-2R. Esta escala alcanza puntajes máximos de 24 puntos y mínimos de 6 puntos. Los valores máximos y mínimos alcanzados fueron de 18 y 8 puntos, la mayor frecuencia de casos se observa para las puntuaciones de 11 y 13 puntos con un 18,6% de la muestra total para cada uno. Para las puntuaciones de 18, 17, 16 puntos se observan la menor frecuencia de casos con un 2,3% para cada uno.

<b>TABLA 3: ANSIEDAD SOMÁTICA. Test CSAI-2R.</b>				
<b>Frecuencia acumulada total de la muestra.</b>				
<b>N=43</b>				
Ansiedad somática	n de casos	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Frecuencia acumulada porcentaje
18	1	1	2,3	2,3
17	1	2	2,3	4,7
16	1	3	2,3	7,0
14	6	9	14,0	20,9
13	8	17	18,6	39,5
12	3	20	7,0	46,5
11	8	28	18,6	65,1
10	5	33	11,6	76,7
9	6	39	14,0	90,7
8	4	43	9,3	100,0

### **Ansiedad Cognitiva.**

En la tabla N° 4, se observa el número de casos en cada puntaje de la sub escala Ansiedad cognitiva del Test CSAI-2R. Esta escala alcanza puntajes máximos de 20 puntos y mínimos de 5 puntos. La mayor frecuencia de casos se observa para la puntuación de 12 puntos con un 14% de la muestra total. Para las puntuaciones de 13 y 11 puntos se observa la menor frecuencia de casos con un 2,3 % para cada uno.

<b>TABLA N° 4: ANSIEDAD COGNITIVA. Test CSAI-2R</b>				
<b>Frecuencia acumulada del total de la muestra.</b>				
<b>N=43</b>				
Ansiedad Cognitiva	n de casos	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
19	3	3	7,0	7,0
18	2	5	4,7	11,6
17	2	7	4,7	16,3
15	4	11	9,3	25,6
14	4	15	9,3	34,9
13	1	16	2,3	37,2
12	6	22	14,0	51,2
11	1	23	2,3	53,5
10	5	28	11,6	65,1
9	2	30	4,7	69,8
8	5	35	11,6	81,4
7	4	39	9,3	90,7
6	2	41	4,7	95,3
5	2	43	4,7	100,0

### **Autoeficacia.**

En la tabla N° 5, se observa el número de casos en cada puntaje de la subescala Autoeficacia del Test CSAI-2R. Esta escala alcanza puntajes máximos de 20 puntos y mínimos de 5 puntos. La mayor frecuencia de casos se observa para la puntuación de 15 puntos con un 25,6 % de la muestra total. Para las puntuaciones de 10, 11,12 puntos se observa la menor frecuencia de casos con un 2,3 % para cada uno.

<b>TABLA N° 5: AUTOEFICACIA. Test CSAI-2R</b>				
<b>Frecuencia acumulada del total de la muestra.</b>				
<b>N=43</b>				
Puntaje por Autoeficacia	n de casos	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Frecuencia acumulada Porcentaje
20	3	3	7,0	7,0
19	2	5	4,7	11,6
18	2	7	4,7	16,3
17	3	10	7,0	23,3
16	7	17	16,3	39,5
15	11	28	25,6	65,1
14	7	35	16,3	81,4
13	5	40	11,6	93,0
12	1	41	2,3	95,3
11	1	42	2,3	97,7
10	1	43	2,3	100,0

**Promedios, Desviación Estándar Y Correlaciones Percepción De Ansiedad Somática, Cognitiva, Autoeficacia Y Rendimiento Técnico Táctico.**

En la Tabla N° 6, se observan los promedios y desviación estándar en los niveles de percepción de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoeficacia, de atletas de taekwondo durante una competencia simulada. Total de la muestra.

TABLA N° 6: VARIABLES PSICOLÓGICAS. Promedio y Desviación Estándar.			
Resultados test	Muestra total		
	N	Promedio	DS
Ansiedad somática CSAI2R	43	11,6	2,4
Ansiedad cognitiva CSAI2R	43	11,6	4,1
Autoeficacia CSAI2R	43	15,3	2,3

En la Tabla N° 7 de promedios y desviación estándar en puntos golpes, falta del competidor y puntos por faltas del oponente de atletas de taekwondo durante una competencia simulada. Total de la muestra.

TABLA N° 7: VARIABLES DE RENDIMIENTO DEPORTIVO. Promedio y Desviación Estándar.			
Resultados test	Muestra total		
	N	Promedio	DS
Puntos por golpes competidor	43	8,5	6,2
Faltas competidor	43	2,0	1,9
Puntos por faltas oponente	43	1,7	1,9

### Respuesta A Objetivos Específicos 1, 2, 3:

Tabla N° 8 de correlación entre los niveles de percepción de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoeficacia, con puntos por golpes, falta del competidor y puntos por faltas del oponente de atletas de taekwondo durante una competencia simulada.

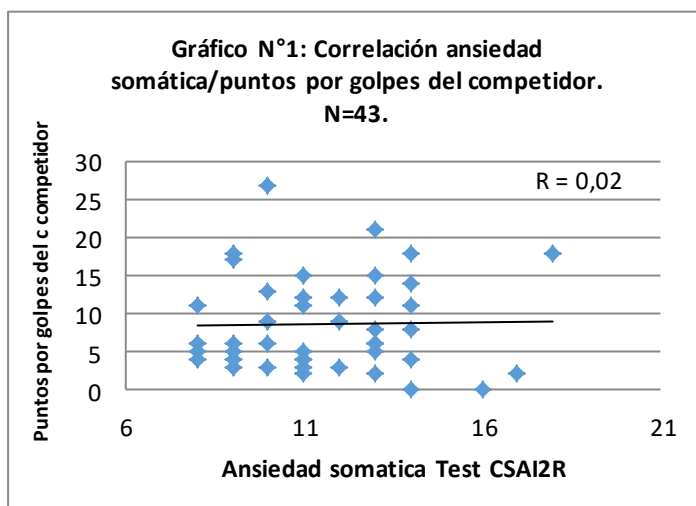
Se observan correlaciones positivas en el total de la muestra entre ansiedad somática y todas las variables de rendimiento deportivo.

En ansiedad cognitiva para el total de la muestra se observa correlación negativa en “faltas del competidor”.

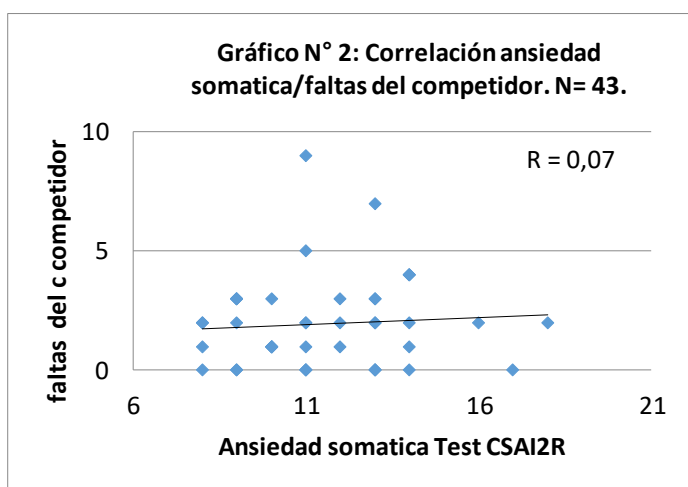
En autoeficacia para el total de la muestra se observa correlación negativa en “faltas del competidor” y en “puntos por faltas del oponente”.

TABLA N°8: CORRELACIÓN VARIABLES PSICOLOGÍAS V/S VARIABLES DE RENDIMIENTO DEPORTIVO. Sin diferenciación por género. N= 43.			
Resultado test psicológico	Total de la Muestra		
	r/ p por golpes competidor	r/ faltas del competidor	r/ p por faltas oponente
Ansiedad Somática CSAI2R	0,02	0,07	0,23
Ansiedad Cognitiva CSAI2R	0,1	-0,17	0,37
Autoeficacia CSAI2R	0,22	-0,06	-0,12

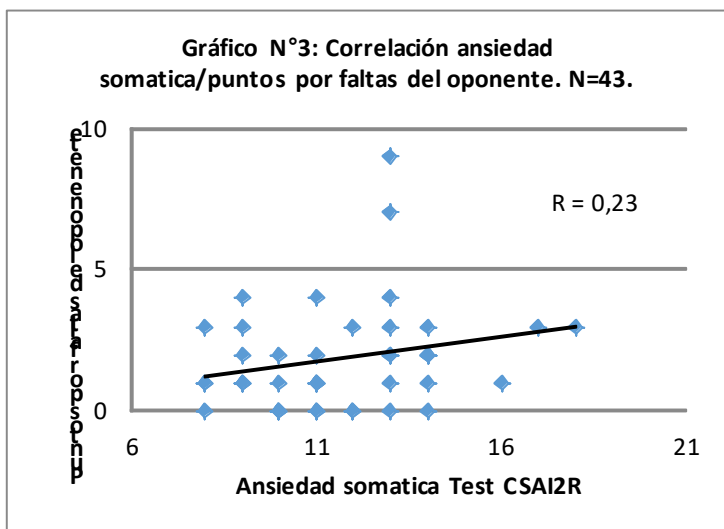
El gráfico N°1. Muestra la correlación ansiedad somática con puntos por golpes del competidor. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la ansiedad somática del test CSAI2R con valores de los deportistas entre 8 y 18 puntos, y en el eje Y puntos por golpes del competidor con valores entre 0 y 27. La correlación es  $r = 0,02$ .



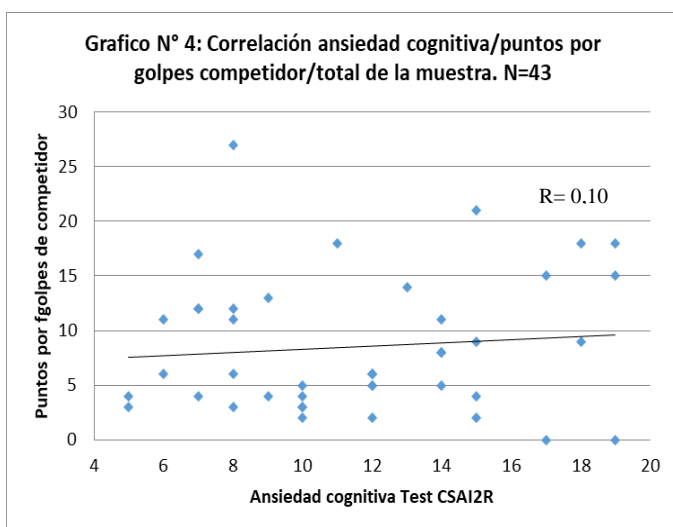
El gráfico N°2. Muestra la correlación ansiedad somática con faltas del competidor. Total de la muestra. N=43. En el eje X la ansiedad somática del test CSAI2R con valores entre 8 y 18, y en el eje Y puntos por faltas del competidor con valores entre 0 y 9. La correlación es  $r = 0,07$ .



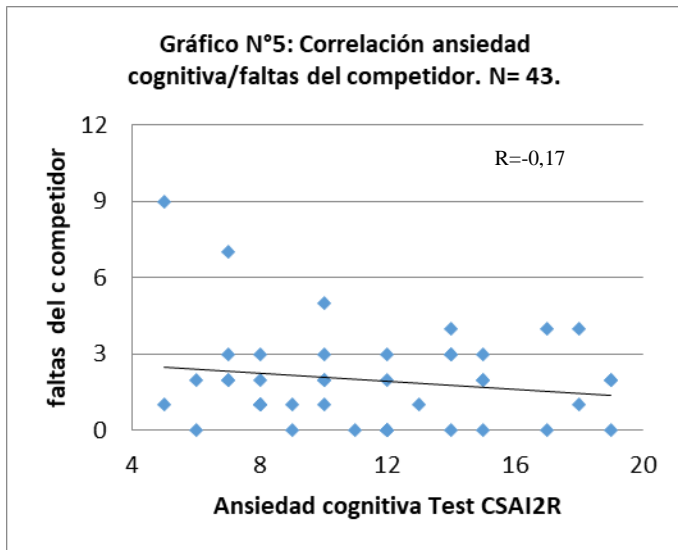
El gráfico N°3. Muestra una correlación de 0,23, entre ansiedad somática y puntos por faltas del oponente. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la ansiedad somática del test CSAI2R con valores entre 8 y 18, y en el eje Y puntos por faltas del oponente con valores entre 0 y 9.



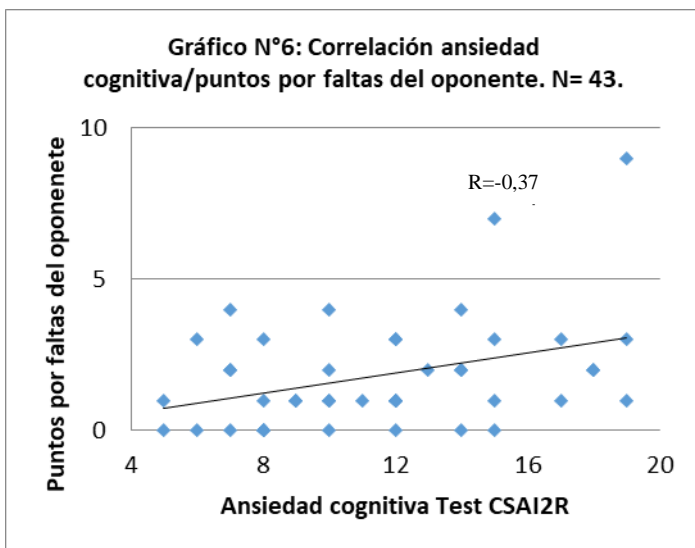
El gráfico N°4. Muestra la correlación ansiedad cognitiva con puntos por golpes del competidor. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la ansiedad cognitiva del test CSAI2R con valores entre 5 y 19, y en el eje Y puntos por golpes del competidor con valores entre 0 y 27. La correlación es  $r = 0,10$ .



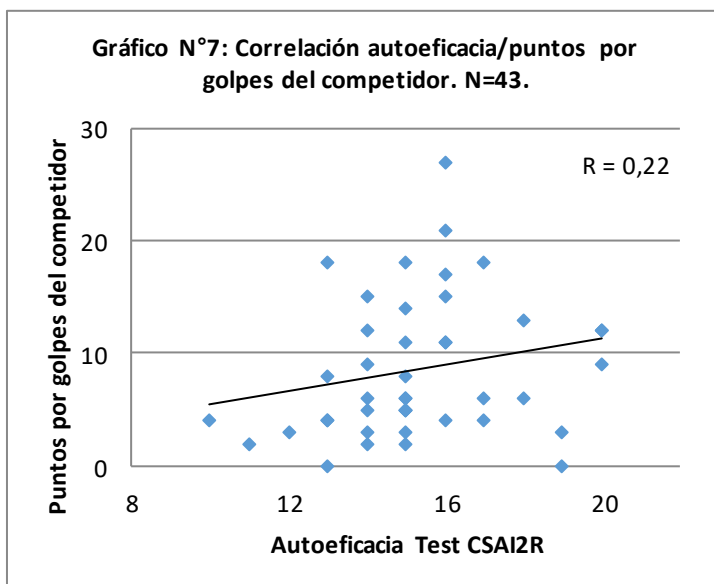
El gráfico N°5. Muestra la correlación ansiedad cognitiva con faltas del competidor. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la ansiedad cognitiva del test CSAI2R con valores entre 5 y 19, y en el eje Y faltas del competidor con valores entre 0 y 9. La correlación es  $r = -0,17$ .



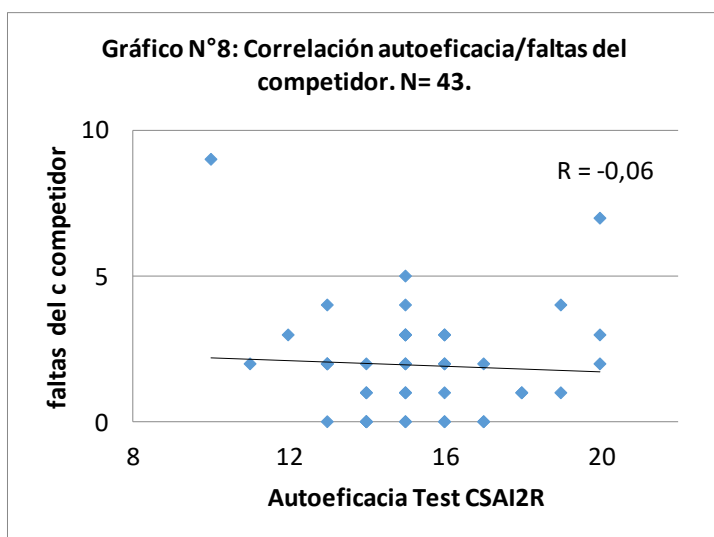
El gráfico N°6. Muestra la correlación ansiedad cognitiva con puntos por faltas del oponente. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la ansiedad cognitiva del test CSAI2R con valores entre 5 y 19, y en el eje Y puntos por faltas del oponente con valores entre 0 y 9. La correlación es  $r = -0,37$ .



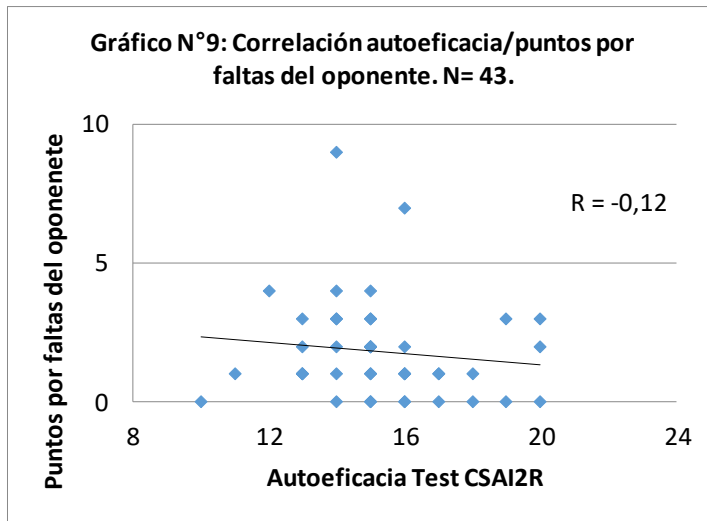
El gráfico N°7. Muestra la correlación autoeficacia con puntos por golpes del competidor. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la autoeficacia del test CSAI2R con valores entre 10 y 20, y en el eje Y puntos por golpes del competidor con valores entre 0 y 27. La correlación es  $r = -0,22$ .



El gráfico N°8. Muestra la correlación autoeficacia con faltas del competidor. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la autoeficacia del test CSAI2R con valores entre 10 y 20, y en el eje Y faltas del competidor con valores entre 0 y 9. La correlación es  $r = -0,06$ .



El gráfico N°9. Muestra la correlación autoeficacia con puntos por faltas del oponente. Total de la muestra. N= 43, En el eje X la autoeficacia del test CSAI2R con valores entre 10 y 20, y en el eje Y puntos por faltas del oponente con valores entre 0 y 9. La correlación es  $r = -0,12$ .



### Respuesta A Objetivo Específico 4:

Tabla N° 9. En la siguiente tabla se observan los promedios y desviación estándar de percepción de ansiedad somática, ansiedad cognitiva, autoeficacia, puntos por golpes, falta del competidor y puntos por faltas del oponente de atletas de taekwondo durante una competencia simulada. Total de la muestra. N=43. Se aplica T de Student para la comparación de grupos. Se observa que La población de ganadores y perdedores no presenta diferencia significativa en ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoeficacia, así como en puntos por faltas del oponente, pero son distintas en faltas del competidor y puntos por golpes del competidor.

TABLA N° 9: COMPARACIÓN GANADORES Y PERDEDORES. Total de la muestra.					
Resultado test	Prom ganadores	DS	Prom perdedores	DS	T Student
Ansiedad somática CSAI2R	11,1	2,5	12,1	2,3	0,20*
Ansiedad cognitiva	11,4	4,3	11,2	4	0,62*
Autoeficacia	15,1	1,8	15,2	2,7	0,91*
Puntos por golpes competidor	8,6	6,2	5,1	4	0,00
Faltas del competidor	2,0	1,2	2,8	2,2	0,01
Puntos por faltas oponente	1,7	2,2	1,3	1,2	0,10*

\*p mayor a 0,05 poblaciones iguales.

## CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

### **Ansiedad somática.**

Al analizar la tabla N° 3 de frecuencia acumulada de ansiedad somática se observa puntuaciones de 11 y 13 puntos con 18,6 % del total de la muestra, así mismo 40 de los 43 deportistas (93%) presentan puntuaciones que están por debajo del puntaje 15, puntaje centro de la escala del test CSAI2R que para esta sub escala oscila entre 6 y 24 puntos. En la tabla N°9 para el total de la muestra el promedio fue de 11,6 en ansiedad somática (DS=2,4), género femenino y masculino 11,3 y 11,9 respectivamente. Lo anterior indica que la muestra total presenta valores bajos de ansiedad somática (93%). Así mismo no existe diferencias significativas entre grupos de ganadores y perdedores ( $p=0,20$ ).

Ballesteros en 2014, encontró correlaciones significativas al evaluar a estudiantes universitarios en combate, aunque evalúa en campeonato nacional universitaria y el éxito en combate es medido solo por ganar o perder el primer combate de cada campeonato (3 campeonatos en total), en los sujetos analizados el nivel de expertise varía entre menos de un año de practica a 7 años de práctica.

Chapman en 1997 mostró que los taekwondoistas que ganaron informaron una menor ansiedad cognitiva y somática y una mayor confianza en sí mismos que aquellos que perdieron. Doung H en 2006, concluyó que en el grupo de ganadores había menor ansiedad estado y rasgo que en el grupo no ganador. Cabe mencionar que dentro de las limitaciones de este estudio la cantidad de deportistas de taekwondo corresponde al 7% de la muestra total.

#### 1. Correlaciones ansiedad somática y variables del rendimiento deportivo.

Tabla N° 8. Se observan correlaciones positivas en el total de la muestra entre ansiedad somática y todas las variables de rendimiento deportivo. A la fecha no hay estudios de taekwondo en que se correlacione la ansiedad somática de los atletas con las variables de rendimiento deportivo analizadas en este estudio.

### **Ansiedad Cognitiva.**

Al analizar la tabla de frecuencia acumulada (tabla N°4) Se observa que los puntajes más altos y más bajos (12 puntos v/s 11 y 13 puntos) se mantienen cercanos a centro de la escala, así mismo, 28 de los 43 deportistas (65,2%) se encuentra con valores que están en la mitad inferior de la escala en ansiedad cognitiva (puntaje 13 o menos). Esta escala alcanza puntajes máximos de 20 puntos y mínimos de 5 puntos.

En la tabla N°6 para el total de la muestra el promedio fue de 11,6 en ansiedad cognitiva (DS=4,1).

Lo anterior indica que una parte importante de la muestra total presenta valores bajos de ansiedad cognitiva (65,2%). Así mismo no existe diferencias significativas entre grupos de ganadores y perdedores ( $p=0,62$ ).

Chapman en 1997 mostró que los taekwondoistas que ganaron informaron una menor ansiedad cognitiva y somática y una mayor confianza en sí mismos que aquellos que perdieron. Doungh H en 2006, concluyó que en el grupo de ganadores había menor ansiedad estado y rasgo que en el grupo no ganador. Cabe mencionar que dentro de las limitaciones de este estudio la cantidad de deportistas de taekwondo corresponde al 7% de la muestra total.

#### 1. Correlaciones ansiedad cognitiva y variables del rendimiento deportivo.

En ansiedad cognitiva para el total de la muestra se observa correlación negativa en “faltas del competidor”.

A la fecha no hay estudios de taekwondo en que se correlacione la ansiedad cognitiva de los atletas con la variable de rendimiento deportivo analizados en este estudio.

## **Autoeficacia.**

En la tabla N° 5 Se observa el número de casos en cada puntaje de la sub escala Autoeficacia del Test CSAI-2R. Esta escala alcanza puntajes máximos de 20 puntos y mínimos de 5 puntos. La mayor frecuencia de casos se observa para la puntuación de 15 puntos con un 25,6 % de la muestra total. Para las puntuaciones de 10, 11,12 puntos se observa la menor frecuencia de casos con un 2,3 % para cada uno. Así mismo 8 de los 43 deportistas es decir 19% presentan puntuaciones que están por debajo del puntaje 13, puntaje centro de la escala del test CSAI2R. Lo anterior indica que 79% de la muestra presenta valores superiores a los 13 puntos (centro de la escala). En la tabla N°9 para el total de la muestra el promedio fue de 15,3 en autoeficacia, género femenino y masculino 15,6 y 15,1 respectivamente. Esta escala alcanza puntajes máximos de 20 puntos y mínimos de 5 puntos. Lo anterior indica que gran parte de la muestra total presenta valores altos de autoeficacia (79%). Así mismo no existe diferencias significativas entre grupos de ganadores y perdedores ( $p=0,91$ ).

Chapman en 1997 mostró que los taekwondoistas que ganaron informaron una menor ansiedad cognitiva y somática y una mayor confianza en sí mismos que aquellos que perdieron. Estevan en 2011, evalúa a un grupo pero no en combate, así mismo, encontraron que la autoeficacia percibida predice el rendimiento. Estos resultados son coincidentes con los trabajos previos realizados en otras disciplinas deportivas (e.g., Balaguer et al.,1995; Beauchamp y Whinton,2005;Guillén, 2007,Lázaro y Villamarín,(1993;Yang y Pargman,1993. (Estevan 2011)

### 1. Correlaciones autoeficacia y variables del rendimiento deportivo.

En autoeficacia para el total de la muestra se observa correlación negativa en “faltas del competidor”, y en “puntos por faltas del oponente”. A la fecha no hay estudios de taekwondo en que se correlacione la autoeficacia de los atletas con las variables de rendimiento deportivo de este estudio.

### **Ganadores V/S Perdedores.**

Se observa que la población de ganadores y perdedores no presenta diferencia significativa en las variables psicológicas, pero en las variables de rendimiento son distintas en faltas del competidor y puntos por golpes del competidor. Se podría decir que los ganadores cometen menos faltas que los perdedores. También existe diferencia entre ganadores y perdedores en puntos por faltas del oponente 1,7 v/s 1,3 aunque la diferencia no es significativa ( $p=0,10$ ).

## **CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES**

En autoeficacia para el total de la muestra se observa correlación negativa en “faltas del competidor” y en “puntos por faltas del oponente”.

Cabe mencionar que para la correlación autoeficacia v/s variables de rendimiento deportivo se esperaba que la correlación autoeficacia v/s faltas del competidor resultara negativa ya que a mayor autoeficacia se espera que el deportista cometa menor cantidad de faltas lo que tiende a mejorar el rendimiento ya que las faltas significan puntos que se suman a favor del oponente.

Sin embargo las correlaciones son muy alejadas de 1 (máxima correlación) ya que se encuentran en el rango de 0,25 a -0,54. Se concluye que no hay correlación positiva entre la autoeficacia y las variables de rendimiento técnico tácticas de los deportistas en las competencias de combate deportivo.

En ansiedad cognitiva para el total de la muestra se observa correlación negativa en “faltas del competidor”.

Cabe mencionar que para la correlación ansiedad cognitiva v/s variables de rendimiento deportivo se esperaba que la correlación ansiedad cognitiva v/s faltas del competidor resultara positiva ya que a mayor ansiedad cognitiva se espera que el deportista cometa mayor cantidad de faltas lo que tiende a empeorar el rendimiento ya que las faltas significan puntos que se suman a favor del oponente.

Sin embargo las correlaciones son muy alejadas de 1 (máxima correlación) ya que se encuentran en el rango de 0,46 a -0,3. Se concluye que no hay correlación negativa entre la ansiedad cognitiva y las variables de rendimiento técnico tácticas de los deportistas en las competencias de combate deportivo.

Se observan correlaciones positivas en el total de la muestra entre ansiedad somática y todas las variables de rendimiento deportivo.

Cabe mencionar que para la correlación ansiedad somática v/s variables de rendimiento deportivo se esperaba que la correlación ansiedad somática v/s faltas del competidor resultara positiva ya que las faltas tienden a empeorar el rendimiento porque significan puntos que se suman a favor del oponente.

Sin embargo las correlaciones son muy alejadas de 1 (máxima correlación) ya que se encuentran en el rango de 0,36 y -0,24. Se concluye que no hay correlación negativa entre la ansiedad somática y las variables de rendimiento técnico tácticas en los deportistas en las competencias de combate deportivo.

La población de ganadores y perdedores presenta diferencias significativas en las variables de rendimiento deportivo “faltas del competidor” y “puntos por golpes del competidor”.

Respecto al efecto de la percepción de ansiedad y autoeficacia evidenciada sobre la performance deportiva detectada a través de variables de rendimiento de atletas de taekwondo durante una competencia simulada”. Se concluye que no existe diferencia significativa en el nivel de percepción de ansiedad somática, cognitiva y autoeficacia entre los atletas de taekwondo clasificados como ganadores o perdedores.

La muestra es homogénea en las variables psicológicas ya que la muestra total presenta valores altos en autoeficacia (79%), bajos en ansiedad somática (93%), la ansiedad cognitiva es baja en un porcentaje considerable de la muestra (65,2%). Valores similares a los observados en otros estudios con deportistas de alto nivel competitivo en artes marciales (Álvarez, castillo & Falcó, 2010; Pelegrín & Jara, 2009, Ruiz, 2012, 2013; Torres, Hernández, Ortega & Olmedilla, 2010, Wong et al 2006).

Se podría justificar la no existencia de correlación entre las variables psicológicas y de rendimiento deportivo por lo homogéneo de la muestra en las variables analizadas tanto psicológicas como de rendimiento deportivo.

Así mismo la población analizada presenta características similares de rendimiento deportivo, ya que todos ellos pertenecen al seleccionado nacional juvenil, 33 deportistas con medallas internacionales (77%) y 40 deportistas con medallas en campeonatos nacionales (93%). Solo dos deportistas del grupo nunca habían participado en competencias regionales, nacionales o internacionales (5%) ambos resultando perdedores en sus combates.

Otras investigaciones en taekwondo en que los deportistas presentaban respuestas positivas de autoeficacia y negativas en ansiedad para el rendimiento deportivo fueron medidas en situaciones que no estaban en realidad de combate o en competencias deportivas abiertas donde existe alta posibilidad de encontrar en la misma competencia deportistas de muy variado rendimiento deportivo, o en estudios donde mezclan deportistas de taekwondo con otras disciplinas (Pieter, W., Wong, R. S. K., & Ampongan, C. 2006; Ballesteros, Y., & Vallejos, L. 2014; Estevan, O. Álvarez, I. Castillo, 2016; Álvarez, O., 2014; Chapman, 1997; Doug H. Han, 2006). A la fecha no existe otras investigaciones que analicen las variables de rendimiento deportivo “puntos del competidor”, “faltas del competidor” “faltas del oponente” con las variables psicológicas de ansiedad y autoeficacia.

Este estudio abre una puerta para investigar variables de rendimiento que podrían estar más relacionadas con el pensamiento táctico... y las variables psicológicas Ansiedad y autoeficacia que muchos autores indican como relevantes en el rendimiento deportivo. (Cheng, 2011; Abalde Amoedo, 2016; Keikha, 2015; Cid, 2010; Dias, 2011; Estevan et al 2014, Soltani 2011; Radochoński, 2011; Zurita, 2014; Wong et al. 2006; Chamberlain y Hale, 2007; Burton, 1998, Sheldon, 2008, Kuan y Roy, 2007; Castillo, 2006; Lopez- Gullon, 2011, Murphy, 1990; Carretero et al, 2012; Abalde Amoedo, 2016; Valdivia-Moral et al, 2016, Castillo Castañeda, D.L, 2017; Slimani, 2016; Wong et al, 2006; Estevan, 2016).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abalde Amoedo, N., & Pino Juste, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (29).
- Abreu C. & Gómez (2011) “Influencia de los años de experiencia y las técnicas de relajación en la ansiedad precompetitiva en competidores de taekwondo”, en La actividad, M. Y. T. E.
- Andrade E., Lois G. & Arce C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. Psicothema, 19 (1), 150-155.
- Aldao, A. (2012). Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: a closer look at the invariance of their form and function= Estrategias de regulación emocional como procesos transdiagnósticos: una visión más detenida sobre la invarianza de su forma y fun.
- Álvarez Bedolla, A. L. A. I. N. (2003). Estrategia Táctica y Técnica: Definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. Revista Educación Física y Deportes, 60.
- Álvarez, O. E.-M. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(3), 13-20.
- Apablaza, C. G. C., & Lira, M. M. (2013). La teoría de autoeficacia y el desempeño docente: el caso de Chile. *Estudios hemisféricos y polares*, 4(2), 107-123.
- Arruza Gabilondo, J. A., Balagué Gea, G., & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 0193-204.
- Asanza Espinosa, G. R., Deleg, R., & Edmundo, W. (2017). Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la Federación Deportiva Del Azuay (Bachelor's thesis).
- Attili, D. (2013) 10º congreso de educación física y deportes y 5ª latinoamericano de educación física y ciencias. Universidad nacional la plata.
- Avakian, P., Miarka, B., & Achour, A. J. (2016). Análise de frequência das ações técnico-táticas competitivas no taekwondo: uma revisão. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 11(2), 83-98.
- Avelar-Rosa, B., Gomes, M., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del “saber luchar”: contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10, 16-33.

- Ballesteros, Y., & Vallejos, L. (2014). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitario de Bogotá. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4(1), 63-88.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139-161.
- Base datos. <https://www.sports-reference.com/olympics/sports/TKW/>
- Binboga, E., Guven, S., Çatıkkaş, F., Bayazıt, O., y Tok, S. (2012). Respuestas psicofisiológicas a la competencia y los cinco grandes rasgos de personalidad. *Journal of Human Kinetics*, 33, 187-194. <http://doi.org/10.2478/v10078-012-0057-x>
- Cantón Chirivella, E. &. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1).
- Capranica, L., Condello, G., Tornello, F., Iona, T., Chiodo, S., Valenzano, A., Cibelli, G. (2017).
- Carretero, C. M., Moreno-Murcia, J. A., Gonzalez, I., Ponce, J. J., & Gimeno, E. M. C. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43.
- Carrion, E. (2016). La preparación Psicológica del deportista: Autoconfianza y ansiedad (Doctoral dissertation).
- Castaño, C. P., & Ruisanchez, M. A. (2012). La Influencia De La Estabilidad Emocional Y El Reconocimiento Social En El Rendimiento De Los Deportistas De Combate. *InvestigiumIRE*, 3(3), 119-133.
- Cerda-Kohler, Hugo, et al. (2015) "Control autonómico del ritmo cardiaco, lactato sanguíneo y aceleración durante un combate simulado en atletas de taekwondo de elite." *Nutrición Hospitalaria* 32.3: 1234-1240.
- Cerin, E., & Barnett, A. (2011). Mechanisms linking affective reactions to competition-related and competition-extraneous concerns in male martial artists. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(5), 700-712.
- Cheng. 2011. Predictive validity of a three- dimensional model of performance anxiety in the context of Taekwondo. *Journal of Sport& Exercise psychology*.
- Cheng, & Hardy. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport & Exercise*, 22, 255-263.

- Cid H, Patricia, Orellana Y, Alda, & Barriga, Omar. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Revista médica de Chile*, 138(5), 551-557. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010000500004>
- Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. [www.uv.es/=cholz](http://www.uv.es/=cholz)
- De la Fuente García, A., & Oliv, FJC (2016). Análisis del combate en taekwondo. Categorías para la evaluación de las acciones tácticas. Estudio preliminar. (Una evaluación de categorías para acciones tácticas: Un estudio preliminar de análisis de combate en taekwondo). *CCD. Cultura\_Ciencia\_Deporte. 文化 - 科技 - 体育* doi: 10.12800 / ccd , 11 (32), 157-170.
- De Prado, C. G., Reig, X. I. I., Sariola, J. A. M., & Pérez, G. E. (2011). Sistematización de la acción táctica en el taekwondo de alta competición/Systematization of Tactical Action in High-Level Competition Taekwondo. *Apunts. Educació física i esports*, (103), 56.
- Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17(1), 1-13.
- Doug H. Han, Joo H. Kim, Young S. Lee, Soo Joeng Bae, Soo Jin Bae, Hyung J. Kim, . . . In Kyoonyoung Lyoo. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 381-389.
- Drazen ular. (2013). Predictores del estado de aptitud en el éxito del taekwondo. *Colegium antropologicum*, vol 37. No.4
- Ekaitz, Saies, Arribas-Galarrag, Silvia, Cecchini, José Antonio, Luis-De-Cos, Izaskun, & Otaegi, Oihane. (2014). Differences in goal orientation, self-determined motivation, emotional intelligence and sport satisfaction between expert and novice canoeing paddlers. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30. Recuperado en 27 de abril de 2018, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000300003&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300003&lng=es&tlng=en).
- Estevan, I., Álvarez, O., Falcó, C., López Walle, J. M., Tristán Rodríguez, J. L., & Castillo Fernández, I. (2011). La autoeficacia física percibida y el rendimiento deportivo en taekwondo. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 6(6), S1-S3.
- Estevan, I., Álvarez, O., Falcó, C., & Castillo, I. (2014). Self-efficacy and performance of the roundhouse kick in taekwondo. *Revista de artes marciales asiaticas*, 9(2), 97-105.
- Estevan, I., Álvarez, O., & Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51-64.

- Fargas, I. (2013). Programa mundial de entrenamiento de taekwondo infantil, juvenil, adulto y de alto rendimiento. Planificación de entrenamiento en el taekwondo olímpico.
- Franssen, K., Mertens, N., Feltz, D., & Boen, F. (2017). "Yes, we can!" – A review on team confidence in sports. *Current Opinion in Psychology*, 98-103.
- García Fraile, S. (2014). Aspectos psicológicos que afectan al rendimiento de los triatletas.
- García, R. H. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- Garnefski Nadia, Kraaij Vivian.(2006) Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific sample. Department of Psychology, Division of Clinical and Health Psychology, University of Leiden.
- Giovanni Ottoboni, R. G. (2014). Just do it: Embodied experiences improve Taekwondo athletes sport performance.
- González-Prado, C., Iglesias, X., & Anguera, M. T. (2015). Detección de regularidades en taekwondo de alto nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 99-110.
- González de Prado, C. (2011). Caracterización técnico-táctica de la competición de combate de alto nivel en Taekwondo. Efectividad de las acciones tácticas.
- González-Carballido, L. G.-B.-A.-C. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 91-.
- Gómez, C. (2005) Dirección y control del proceso de entrenamiento en el taekwondo. *Ciencia deporte y cultura física. Vol 1. Número .colima. .pp 58-68.*
- Gómez, J. M. R., & Gallegos, A. G. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. *Espiral. Cuadernos del profesorado.*, 7(14), 13-23.
- Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, SD, y Fletcher, D. (2008). Experiencia competitiva y estado de rendimiento: una investigación sobre ansiedad y afrontamiento multidimensional. *European Journal of Sport Science* , 8 (3), 143-152.
- Hernández, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- Irazusta, S., & Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1).

- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478. doi:10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x
- José Antonio López-López, C. M.-M. (2015). Análisis técnico-táctico en Taekwondo con coordenadas polares a través del software HOISAN. Scielo.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic taekwondo competitors. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 114.
- Keikha, B. M., Yusof, S. M., & Jourkesh, M. (2015). The relationship between pre-competition state anxiety components and mood state sub-scales scores and the result of among college athletes through temporal patterning. *International Journal of Sports Science*, 5(1), 8-15.
- Kuan G., Morris T., Kueh Y. & Terry C. (2018). Effects of Relaxing and Arousing Music during Imagery Training on Dart-Throwing Performance, Physiological Arousal Indices, and Competitive State Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg>.
- Lazarus, R. S. F. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (No. 155.9042 L431e). Barcelona, ES: Ed. Martínez-Roca, 1986.
- Llamas Rabasco, M. D. (junio de 2015). Repositorio Institucional de la Universidad de Granada.
- León-Prados, J.A.; Fuentes, I. y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto / Relationship between anxiety state, self-confidence and performance in basketball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 14 (55) pp. 527-543. <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artrelacion487.htm>
- López-Gullón, José María, et al. (2012) "Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina." *Anales de psicología* 28.1.
- López-Gullón, J. M.-P.-M.-B. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2).
- Lorente Prieto, Laura, Salanova Soria, Marisa, Martínez Martínez, Isabel M, y Universitat Jaume I. Departament De Psicologia Evolutiva, Educativa, Social I Metodologia. (2009). Explorando el poder de la autoeficacia en el trabajo: algunos estudios empíricos de la teoría cognitiva social. Universitat Jaume I.
- López Walle, J. M., Pineda Espejel, H. A., & Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.

- Lucci, M (2006). La propuesta de Vygotsky: La psicología sociohistórica. Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado. Sao Paulo, Brazil.
- Marsillas Rascado, S., & Rial Boubeta, A., & Isorna Folgar, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9 (2), 353-368.
- Mahlo, (1985). La acción táctica en el juego. Editorial Pueblo y Educación.
- Martínez-Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(2), 13-20.
- Martínez, A. R., & de los Fayos, E. J. G. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. Cuadernos de psicología del deporte, 13(1), 105-112.
- MENESCARDI, C., BERMEJO, J. L., Herrero, C., ESTEVAN, I., LANDEO, R., & FALCO, C. (2012). Diferencias técnico-tácticas en taekwondistas universitarios según sexo y categoría de competición. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 7(2).
- Ministerio de educación cultura y deporte. (2006). La disrupción en las aulas. Problemas y soluciones. España.
- Mohammad Saber Sotoodeha, H. R. (2015). El efecto de los tipos de destreza y del nivel de competición en las funciones de aprendizaje observacional en atletas. Iran.
- Olivari Medina, Cecilia, & Urrea Medina, Eugenia. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. Ciencia y enfermería, 13(1), 9-15. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532007000100002>
- Óscar Martínez de Quel, &. (2016). Perceptual–cognitive expertise in combat sport: from scientific research. Revista de artes marciales asiáticas.
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (32), 172-177.
- Pérez, N. Ribera, A. Las competencias emocionales en los procesos de inserción laboral. REOP. Vol. 20, No 3, 3er Cuatrimestre, 2009, pp. 251-256.
- Pouladei Reishehrei, Allahkaram & pouladei Reishehrei, Akbar & Soleimani, Ebrahim. (2014). A Comparison Study of Self Concept and Self Efficacy in Martial Arts and non Martial Arts Athletics in Iran. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 116. 5025-5029. 10.1016/j.sbspro.2014.01.1067.

- Ouergui, I., Haddad, M., Hammami, N., & Chamari, K. (2015). Time motion and technical and tactical analysis of taekwondo competition. *Performance Optimization in Taekwondo: From Laboratory to Field*, 38.
- Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., y Siorek-Maślanka, L. (2011). Estrategias competitivas de ansiedad y afrontamiento en jóvenes artes marciales y atletas de pista y campo. *Journal of Human Kinetics* , 27 , 180-189.
- Ramos, Linares, V (2009). Emoción y cognición: implicaciones para el tratamiento. *Sociedad chilena de Psicología clínica*.
- Federación Mundial de Taekwondo. Reglas de Competición e interpretación. En vigor desde el 01 de Junio de 2018
- Ramiro, E. M. D., Valdehita, S. R., García, J. M., & Moreno, L. L. (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de hockey hierba: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 7(1), 23-41.
- Riera Riera, J. (1997). Acerca del deporte y del deportista. *Revista de psicología del deporte*.
- Ries, F. Castañeda Vázquez, C. Campos Mesa, M y Del Castillo Andrés, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 12, 2, 9-16
- Rivas Navarro, M. (2008). *Procesos cognitivos y aprendizaje significativo*. Comunidad de Madrid. Consejería de Educación. Viceconsejería de Organización Educativa.
- Robles Pérez, J. J. (2014). El tiempo de reacción específico visual en deportes de combate.
- Rojas Paz, M. (2014) "Nivel de autoeficacia de los empleados de la confederación deportiva autónoma de Guatemala". Campus central Guatemala de la Asunción. Tesis de grado.
- Ros, V. L. (2011). Operaciones cognitivas en la iniciación deportiva. El pensamiento táctico. *Revista Movimiento Humano*, (1), 59.
- Ruiz Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1).
- Ruiz-Juan, F., & Sancho, A. Z. (2013). Ansiedad, satisfacción, percepción y creencias sobre las causas del éxito en atletas veteranos españoles. *Ansiedad y estrés*, 19(1).

- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3).
- Ruiz, L. M. (2007). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de psicología del deporte*, 8(2).
- Saporta, J. (2006) El estilo de entrenamiento olímpico de Juan moreno para atletas de taekwondo. Entrevista. *Revista artes marciales asiáticas*. Volumen 1, numero 4 (38-53).
- Sanchez Lopez, J. Diferencias en el control visuo-motor en atletas experimentados versus novatos en artes marciales durante tareas sostenidas y transitorias de atención: un estudio de potencial cortical relacionado con el motor. *PLoS ONE*.
- Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., & Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.
- Sheldon Hanton, Richard Neil, Stephen D. Mellalieu y David Fletcher (2008) Experiencia competitiva y estado funcional: una investigación sobre la ansiedad y el afrontamiento multidimensional, *European Journal of Sport Science*, 8: 3, 143-152, DOI: 10.1080 / 17461390801987984
- Shih, Y., & Lin, C. (2016). The relationship between action anticipation and emotion recognition in athletes of open skill sports. *Cognitive Processing*, 17(3), 259-268.
- Sierra Llamas, C. A., & Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1).
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian journal of sports medicine*, 7(2).
- Soltani, A., Zamani, A., & Nazerian, I. (2011). The comparison of Trait anxiety, State anxiety, and Self-confidence among Male Athletes of Team sports and Individual sports in the Country. *Jurnal Physical Education and Sport Science*.
- Soto, J. (2003). Estudio explicativo del nivel de expectativas de autoeficacia, ansiedad/estado competitiva y ansiedad/rasgo competitiva en seleccionados chilenos de voleibol categoria "menores" (SUB-20). Santiago: Universidad de Chile, FACSIO, Tesis Carrera de Psicología. Memoria para Optar al Título de Psicólogo.
- Solberg, PA, y Halvari, H. (2009). Percepción del apoyo a la autonomía, contenido personal objetivo y bienestar emocional entre los atletas de élite: efecto mediador de las razones autónomas para los objetivos.

- Sotoodeh, M. S., Talebi, R., Hemayattalab, R., & Arabameri, E. (2012). Comparison of selected mental skills between elite and non-elite male and female Taekwondo athletes. *World Journal of Sport Sciences*, 6(1), 32-38.
- Spielberger, C. D. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*.
- Szabo, A. a. (2014). Do combat sport develop emotional intelligence? *Kinesiology*.
- Tabernero, B., & Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(53), 53-67.
- Taekwondo Data. [http://www.taekwondodata.com/resultlist\\_select.html](http://www.taekwondodata.com/resultlist_select.html).
- Universidad de Chile. Biblioteca Digital. Visitado 2016- 2017- 2018. <http://www.uchile.cl/bibliotecas>
- Valdebenito, C. (2015). Test de Ansiedad Precompetitiva, versión revisada y validada en Chile (CSAI-2R)" de Cox, Martens y Russell (2003).
- Verdugo, F.(2015). Biological maturation process and athletic performanc.Revista Chilena de Pediatría.
- Villar, F. (2003). Proyecto docente: Psicología Evolutiva y Psicología de la Educación. Recuperado de <http://www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/proyecto.html>.
- Villamón, M. (2011). *Introducción al judo*. Editorial Hispano Europea.
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
- Zapata Castañeda, P. Cárdenas Salgado,F. & Rosa Rendón, M. (2012). La asimilación de conceptos: un modelo basado en procesos cognitivos. *Tecné*, (27), *Tecné*, 01 April 2012, Issue 27.
- Zurita Ortega, F., Fernández García, R., Cachón Zagalaz, J., Linares Girela, D., & Pérez Cortés, A.J.. (2014). Aspectos psicósomáticos implicados en las lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 81-88. Recuperado en 17 de enero de 2018, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S15784232014000200009&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15784232014000200009&lng=es&tlng=es).

**ANEXOS (A)**

## **Cuestionario para la caracterización del atleta**

NOMBRE \_\_\_\_\_ RUT \_\_\_\_\_

EDAD \_\_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_ Peso corporal \_\_\_\_\_

¿Usted entrena Taekwondo cuántas veces por semana?

\_\_\_\_\_

¿Usted entrena Taekwondo cuántas horas por semana?

\_\_\_\_\_

Competición regional (marcar con una cruz)

Participación sin medalla       obtuve medalla       nunca participé

Competición nacional

Participación sin medalla       obtuve medalla       nunca participé

Competición internacional

Participación sin medalla       obtuve medalla       nunca participé

## Anexo (B)

Rut: .....

### TEST ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R

Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar como se siente ahora, en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

		Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1	Me siento nervioso	1	2	3	4
2	Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo	1	2	3	4
3	Confío en mí.	1	2	3	4
4	Siento mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5	Me preocupa perder	1	2	3	4
6	Siento mi estómago tenso	1	2	3	4
7	Estoy seguro de lograr mi objetivo	1	2	3	4
8	Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión	1	2	3	4
9	Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
10	Estoy confiado en que tendré un buen desempeño	1	2	3	4
11	Me preocupa tener un bajo rendimiento	1	2	3	4
12	Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
13	Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14	Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento	1	2	3	4
15	Mis manos están sudando*	1	2	3	4
16	Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión	1	2	3	4
17	Siento mi cuerpo apretado / rígido	1	2	3	4

Gracias por tu colaboración!!

Anexo (C)

## PLANILLA REGISTRO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Rut atleta. \_\_\_\_\_

Fecha. \_\_\_\_\_

1) Puntaje Final

---

2) Puntos marcados (mediante golpes)

---

3) Faltas cometidas.

---

4) Puntos logrados mediante faltas del oponente.

---