



**UNIVERSIDAD
DE
SOTAVENTO A.C.**



ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MÉXICO

TESIS PROFESIONAL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ANÁLISIS SOBRE EL NIVEL DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN
ATLETAS TAEKWONDOÍNES DEL ESTADO DE JALISCO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

Karen Alejandrina Concepción de la Cruz

ASESOR DE TESIS

Lic. Omar Castillejos Zárate

COATZACOALCOS, VERACRUZ;

SEPTIEMBRE DEL 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico a quienes estuvieron para mí antes y durante mi vida universitaria, quienes también se mantuvieron conmigo durante el proceso de esta tesis.

A mis padres, quienes en todo momento me mostraron su apoyo, siempre dándome ánimos para que pudiera alcanzar cada uno de mis objetivos y no me dejara caer cuando había dificultades, alentándome a seguir el tema que quisiera cuando les platicué sobre mis ideas para la tesis, siempre mostrándome interés y preguntándome por los avances y sobre lo que estuviera leyendo, haciéndome saber que podía contar con ellos. Les agradezco y los amo tanto.

A mi abuela, quien me preguntaba sobre mis actividades y mis avances, quien me daba ánimos y me motivaba cada vez que nos veíamos. Te amo.

A mis amigos, Haniel quien me escuchaba cada vez que le expresaba preocupación por no encontrar información, quien me ayudó cuando tuve problemas con el documento, quien me invitaba a salir cuando tenía demasiado tiempo leyendo y veía que me bloqueaba. A Juan, quien me escuchó una y otra vez sobre la información mientras intentaba redactarla, por tu compañía y escucha, sin importar la hora del día. A Luis, quien me preguntaba constantemente cómo iba con mi tesis, por darme su opinión y por ver lo positivo cuando yo era negativa. A Yair y Lizeth, quienes me apoyaron y buscaban soluciones e información conmigo, haciéndome plática y dándome ánimo, los quiero tanto.

Agradecimientos

Agradezco mucho a mi entrenador, quien estuvo al pendiente desde el primer momento en que me acerque a solicitar su apoyo para contactar jóvenes que estuvieran entrenando y estuvieran próximos a competir, pues buscó Taekwondoínes en otros estados de la república, contactando a los entrenadores y proporcionándome los números, además de facilitarme la información del deporte que se utilizó en esta tesis.

A la Psicóloga Ma. Antonia, quien en sus clases de metodología pudimos aprender mucho de lo que aquí realicé.

A los jóvenes deportistas que participaron en esta investigación, por mostrarse accesibles y tomarse el tiempo de contestar las pruebas, además de responder cada una de mis preguntas con respecto a su academia.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice	iv
Introducción	7
Capítulo I: Planteamiento del problema	10
1.1 Planteamiento del problema	10
1.2 Justificación	13
1.3 Hipótesis de trabajo	16
1.4 Objetivo General.....	16
1.4.1 Objetivos Específicos.....	17
Capítulo 2. Marco teórico	18
2.1 Ansiedad	18
2.1.1 Concepto de ansiedad.....	18
2.1.2 Ansiedad y deporte	20
2.1.3 Ansiedad competitiva	22
2.1.4 El psicólogo ante la ansiedad de los deportistas	22
2.2 Atleta	24
2.2.1 Concepto	25
2.2.2 Salud mental en los atletas	25

2.3 Taekwondo	27
2.3.1 Antecedentes	27
2.3.2 Historia en México	28
2.3.4 Taekwondoínes olímpicos.....	29
2.3.5 Federaciones de Taekwondo	30
2.3.6 Modalidades del Taekwondo	33
2.3.7 Valores que fomenta.....	36
2.3.8 Grados de cinta	38
2.4 Consejo Estatal para el Fomento Deportivo, Selección del estado de Jalisco de Taekwondo	40
2.4.1 Objetivo.....	40
2.4.2 Misión	41
2.4.3 Visión	41
2.4.4 Ubicación	41
2.4.5 Directivos	41
2.4.6 Proceso de selección.....	42
2.4.7 Grupo de estudio	43
Capítulo 3. Metodología	44
3.1 Enfoque	44
3.2 Tipo de estudio	45
3.3 Población y muestra.....	45
3.4 Instrumento de recolección de datos	49
Capítulo 4. Análisis de los datos	52
4.1 Tablas	52
4.1.1 Tablas Primera Aplicación	52

4.1.2 Tablas segunda aplicación.....	60
4.2 Gráficas	69
4.2.1 Primera Aplicación Del Inventario 25 de septiembre del 2020	69
4.2.2 Segunda Aplicación del Inventario 23 de octubre del 2020.....	90
4.2.3 Comparación de las Gráficas Primera Aplicación y Segunda Aplicación.....	109
4.3 Análisis de los resultados del inventario	123
Capítulo 5. Conclusiones	126
Recomendaciones	129
Bibliografía	132
Anexos	137
Anexo 1: Prueba CSAI-2 Versión para imprimir	138
Anexo 2: Prueba CSAI-2 Versión en línea	139

Introducción

A lo largo del tiempo ha existido un interés en el rendimiento de los atletas y sobre cómo las emociones influyen de manera negativa y positiva en ello, la ansiedad es un estado emocional que llega a afectar a más de un atleta que se puede agudizar cuando el atleta se enfrenta a nuevos retos, como lo son las competencias. La ansiedad precompetitiva puede afectar negativamente el desempeño del atleta, pues los signos y síntomas somáticos, cognitivos y de bajo nivel de autoconfianza se presentarán como obstáculos para alcanzar sus objetivos deportivos.

Dado que el tema de la ansiedad es tomado como un tabú en el ámbito deportivo, no todos los entrenadores son conscientes de esta emoción y la importancia de reconocerla en sus atletas, sobre exigiendo, minimizando el sentir ante la competencia, y aumentando la carga emocional, impidiéndoles rendir totalmente.

Aquellos entrenadores que se han mostrado interesados en optimizar las capacidades de sus atletas para alcanzar los objetivos dentro de su vida deportiva no solo se han enfocado en las áreas físicas, como la resistencia o la fuerza de sus atletas, sino también en el área emocional, solicitando el apoyo de los psicólogos para fortalecer los aspectos emocionales de los deportistas, con intervenciones, técnicas de apoyo y sesiones; pues el atleta sigue siendo una persona, que no solo necesita trabajar en su cuerpo y desarrollar su habilidad y capacidad física, si no también desarrollar su fuerza y control mental para aquellos retos a los que se enfrentará.

Mi interés en este tema comenzó desde un punto personal al haber sido atleta, que tuvo una vida deportiva que se desarrolló desde su infancia hasta la etapa de

adulto joven, pasando por más de un proceso competitivo, habiendo establecido diversas metas deportivas y derivado de esto sintiendo ansiedad previamente a un evento competitivo, sufriendo altas y bajas en mi desempeño deportivo, cada que el evento estaba próximo, sin saber que aquello que sentía, aquellos “nervios” y “falta de preparación”, como eran catalogados por mi entrenador, era ansiedad. Debido al desconocimiento sobre este estado y lo que causa de manera física y mental en las personas, cada que se presentaba en mi persona, me afectaba, empezando por constantes pensamientos negativos acerca de mis capacidades, como “¿Podré hacerlo bien?” o “¿No confundiré los pasos?” y afectando así mi rendimiento físico a pesar de haber trabajado y haberme preparado con anticipación.

Posteriormente desarrollándome como entrenadora, he observado más de una vez cómo algunos de mis alumnos y deportistas ajenos a mi institución, hasta en diferentes deportes, por ejemplo, aquellos que se ejecutan de manera individual como lo son la gimnasia, levantamiento de pesas y atletismo, sin exceptuar los que son por equipos como lo son el voleibol, basquetbol y futbol, sufren de ansiedad y esta ansiedad llega a aumentar en temporadas de competencias o torneos.

En la mayoría de los casos aquellos atletas que he observado con signos de ansiedad han externado una falta de preparación mental y un desconocimiento ante la solución o el trabajo que se pudiera realizar para controlar dichas emociones. Por eso me di la tarea de investigar a fondo sobre la ansiedad precompetitiva, ya que la ansiedad es un tema en la vida cotidiana pero no se habla en ámbitos deportivos.

La presente tesis está organizada de la siguiente manera, en el Capítulo uno titulado “Planteamiento del Problema”, se delimita el problema que se quería investigar, se justificó y se realizó una hipótesis además de plantearse los objetivos generales y específicos, en el Capítulo dos titulado: “Marco Teórico” se abundaron los temas que serían

relevantes para el entendimiento y el conocimiento de la tesis, como lo fue el tema uno donde se habla sobre la ansiedad, el tema dos donde se habla sobre el deportista, el tema tres donde se habla sobre el Taekwondo y el tema cuatro donde se habla sobre el grupo específico que se utilizó para la tesis, en el Capítulo Tres sobre “Metodología” se planteó el enfoque que fue cuantitativo y se definió el tipo de estudio que sería descriptivo, la población y la muestra, la cual quedo conformada por nueve Taekwondoines del estado de Jalisco, además del instrumento de recolección de datos con el que se iba a medir la ansiedad, The Competitive State Anxiety Inventory 2 (El Inventario del Estado de Ansiedad Competitiva 2) por Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith. En el Capítulo Cuatro titulado “Análisis de los Datos” se plasmaron todos los datos recabados de acuerdo con los resultados arrojados en la aplicación de las pruebas en los deportistas, presentadas primero en tablas, posteriormente en gráficas, con sus debidas descripciones además de las comparaciones entre ellas, también podremos encontrar los análisis de los resultados de las pruebas y en capitulo cinco titulado: Conclusiones, se plasmaron los datos más relevantes como lo son las observaciones de las comparaciones en las respuesta de los deportistas entre la aplicación realizada cuatro semanas previas a la competencia y la segunda aplicación de la prueba un día antes de la competencia y descubriendo que si existe un aumento de la ansiedad en las categorías somáticas, cognitivas y de autoestima de los deportistas siendo acorde a lo que se había planteado en la hipótesis.

Capítulo I: Planteamiento del problema

1.1 Planteamiento del problema

A lo largo de los años el interés por la Salud Mental y el bienestar emocional ha incrementado significativamente, debido a esto el papel del psicólogo cada vez se va haciendo más importante en las diversas áreas del desarrollo humano. Dentro del ámbito deportivo como lo es el taekwondo lentamente se ha integrado la función del psicólogo como una herramienta de apoyo para los entrenadores y los competidores.

La ansiedad es uno de los signos y síntomas que más se presenta en la población y es a la que menos se le da importancia o conoce, la sintomatología de la ansiedad se puede presentar en los estudiantes desde primaria hasta universidad, en los trabajadores de medio tiempo y jornada normal, en los maestros, hasta en los padres de familia, pues se hará presente cuando, de manera individual, cataloguemos una situación o circunstancia como peligrosa o amenazante, y al ser algo que no es catalogado de la misma manera para otras personas la situación puede ser distinta, un examen sorpresa, una entrevista de trabajo o en el caso de los deportistas, una competencia.

En los competidores, sin importar el tipo de deporte que practiquen, ya sean futbolistas, gimnastas, beisbolistas o taekwondoinos antes de una competencia podrían llegar a sentir algunos signos característicos de la ansiedad, y a pesar de ser una emoción o síntoma que por lo menos un deportista ha experimentado una vez a lo largo de su trayectoria competitiva, es en la que menos se ha trabajado.

A partir del año 1970 el Taekwondo hizo su aparición en México, para posteriormente quedar constituida como: “Federación Mexicana de Taekwondo, A.C.”, contando actualmente con un total de 31 Asociaciones Estatales, grupos y escuelas.

Los atletas sin importar qué deporte en específico estén practicando se someten a rigurosas horas de entrenamiento, buscando mejorar cada una de sus habilidades y sus destrezas en su deporte, poniendo a prueba su tolerancia física y emocional, los atletas no son inmunes el cansancio físico y mental, y cuando se aproxima un evento importante tiende a presionarse más.

Cuando el taekwondoín, o el deportista se encuentra próximo a una competencia uno de los problemas a los que también se debe de enfrentar de manera intrínseca es al control de sus emociones. La mayoría de los competidores puede experimentar los signos y síntomas de la ansiedad sin saber que, en conjunto, está padeciendo ansiedad, dando por hecho que aquellas emociones y sensaciones de momento se deben a otra causa o simplemente ignoran su presencia.

La presión por parte de los padres, del entrenador, y la que ejercen sobre sí mismos, aunado a los problemas escolares, sociales y hasta laborales, pueden influir en el nivel de ansiedad que ellos pueden presentar ante la proximidad de la competencia.

Convirtiendo todo el trabajo previo a la competencia, que el entrenador ha elaborado cuidadosamente, considerando los logros que se quieren alcanzar y las variantes que se puedan presentar para el atleta durante la competencia, es simplemente un entrenamiento que no alcanzará el objetivo, ya que el competidor entra en una fase de desequilibrio emocional, afectándolo y obstruyendo su rendimiento, sin siquiera ser consciente de ello.

Se observa mucho que una vez que el competidor entra en un estado de ansiedad, provocando que pierda la concentración y que su objetivo se vuelva borroso, sumándole que el entrenador no posea los conocimientos necesarios para apoyar a controlar a su alumno y las dificultades psicológicas que se presentan de momento, se pueden perder completamente la oportunidad de alcanzar los objetivos planteados por ambos.

¿Cómo y cuándo se observa esto? cuando el competidor comienza a bajar su rendimiento durante los entrenamientos, cuando se expresa de manera más pesimista, cuando se nota menos concentrado, cuando se lo observa irritado, cuando se preocupa sobre su desempeño y se autoexige al punto de convertirse él mismo en un obstáculo y una “piedra” en su camino al éxito de la competencia.

Otro de los problemas que trae consigo la ansiedad en el deportista es la pérdida de la motivación, se puede dar que el deportista comienza a dudar de su capacidad ante los eventos que se aproximen dentro de la competencia, aunque conozca el procedimiento y hasta a sus oponentes de eventos previos.

El papel del sabonim ¹ es muy importante durante la formación de los competidores, ya que necesita conocer a cada uno de sus atletas, sus puntos fuertes y sus debilidades por individual, siempre respetando las debilidades y las fortalezas, sin menospreciar a ninguno. Asimismo, necesita saber cómo trabajar con aquellos deportistas que se encuentren en un estado de desmotivación y pierdan su camino, ya sea antes o durante el evento para el cual se han estado preparando.

¹ Sabonim: maestro; instructor; coach. Persona que enseña artes marciales o habilidades como taekwondo, kendo, etc.

Como ya es común, se sabe que como persona se rinde mejor en las actividades diarias sí se cuenta con buena salud, física y mental, esta regla también aplica para los deportistas.

Si el deportista cuenta con el apoyo del entrenador y el propio para mantenerse en la mejor forma física, pero no cuentan con atención en la salud mental, no rendirá de manera óptima, mientras que sí a la par se trabaja en su salud mental y aprende a manejarla adecuadamente ante eventos estresantes, podrá rendir de manera óptima y sin preocupaciones.

1.2 Justificación

La ansiedad es el sentimiento de angustia que afecta con mayor frecuencia a las personas provocando un conjunto de signos y síntomas que, al no saber reconocerlos y controlarlos, el rendimiento en las actividades de la vida cotidiana puede fluctuar y verse afectado. Y así como hay afectaciones en estudiantes ante la presión de las tareas o los trabajadores ante la exigencia de los superiores, los deportistas no son la excepción.

Los deportistas tienen objetivos determinados por ellos mismos, por su entrenador, por sus padres, y hasta por sus instituciones educativas, creando así una presión en ellos, pues se les exige que sean los mejores dentro de sus áreas, que lo hagan mejor, que lo hagan más fuerte, con más precisión, con menos errores y si se puede con ningún error.

Los padres de familia siempre buscan lo mejor para sus hijos, que se mantengan y crezcan de manera saludable, además de que estén involucrados en

actividades donde adquieran habilidades y refuercen diversas aptitudes que les sean de utilidad en su vida.

Por esto mismo, buscan deportes que puedan practicar y que beneficien de diversas maneras a sus niños, uno de los deportes más elegidos para la adquisición de diversos valores es el Taekwondo, pues se inculca el respeto, el honor y la constancia, al grado que las instituciones formativas llegan a incluir este deporte como una actividad en sus horarios educativos al ser un arte marcial que fomentara el autocontrol, la disciplina, la lealtad y la perseverancia, además de enseñar defensa personal en los estudiantes.

Debido a que el Taekwondo proviene de un país donde valores como el respeto y la disciplina son fundamentales para el desarrollo de la persona en todos los aspectos de su vida, es el arte marcial que más se pone en práctica en las escuelas.

Indicando el dominio personal ante los sentimientos e impulsos, el seguimiento de reglas preestablecidas, el reconocimiento de la autoridad, el compromiso en defender las creencias, seguimiento y logro de objetivos, aunado a los diversos beneficios que este deporte proporciona en estimulación motriz, diversas instituciones educativas a nivel preescolar lo incluyen también, se considera que es un deporte completo que proporcionará beneficios en el desarrollo y estimulación de los niños.

Y así como el taekwondo es un deporte que está incluido en las escuelas, de manera particular también hay muchas escuelas especializadas que ofertan apertura de grupos, pues no existen requisitos específicos o que sean de difícil alcance, desde niños de grado preescolar hasta adultos tienen una oportunidad en este deporte, sin importar la religión, la raza, la etnia o el nivel educativo, pues aquí se van a regir por un entrenador, denominado Sabonim, quien será la figura de autoridad una vez que ellos lleguen a su

Dojang² y entre ellos se van a ir respetando de acuerdo con el grado de sus cintas, que va desde la cinta blanca, correspondiente a los principiantes, hasta las cintas negras, quienes son aquellos atletas avanzados, y sus respectivos niveles dentro de ellas.

Para obtener el cambio de cinta se realizan exámenes que se llevan a cabo con una separación de tres a cuatro meses donde el atleta deberá de aprender los movimientos, defensas y patadas correspondientes a su nuevo grado para así hacerlo valer y seguir avanzando.

En los últimos años ha incrementado la importancia por el bienestar en la Salud Mental para cada persona como individuo, pues se ha comprobado que si una persona cuenta con un equilibrio emocional, el rendimiento durante la ejecución de tareas que realice en su vida diaria será mayor, por otro lado cuando el individuo no cuenta con un equilibrio o estabilidad emocional las actividades que realice en su día a día, por más comunes que sean, no podrá desarrollarlas; dentro del ámbito deportivo, en México, ésta importancia en la salud mental ha comenzado a tomar mayor relevancia, pues se han comenzado a implementar trabajos multi dinámicos, donde se involucra distintas áreas con un mismo objetivo, como lo son los entrenadores, los padres de familia, los deportistas, sumándole fisioterapeutas e incluyendo psicólogos, para el beneficio de los deportistas, optimizando su cuerpo de manera física y su mente de manera emocional.

Se sabe que, como cualquier persona ante un evento importante, los deportistas pueden presentar síntomas ansiosos debido a una competencias o situaciones que consideren importantes, sin embargo, a pesar de tener esta información los entrenadores y hasta los mismos deportistas actualmente no saben identificar ni cómo

² Dojang: Lugar donde se practican y enseñan artes marciales

controlar los síntomas derivados de la ansiedad, para evitar una disminución de su atención y su concentración en el logro del objetivo planteado cambiándolo a un potenciador de sus capacidades.

Específicamente la ansiedad no es un síntoma negativo, una vez detectado los signos y síntomas ansiosos en cada uno de los atletas, debemos de tener en cuenta que se pueden manifestar de distintas maneras en los atletas, se podrá trabajar en ellos volviéndolos a su favor, ya que, una vez que el entrenador y el deportista aprenden a identificar los síntomas ansiosos que se presenten, podrán trabajar de manera conjunta con el entrenamiento físico y mental del deportista, aumentando la probabilidad de alcanzar los objetivos deportivos planteados.

1.3 Hipótesis de trabajo

El nivel de ansiedad precompetitiva de los atletas que participarán en la competencia “Torneo de las estrellas” aumenta de un nivel bajo a un nivel medio y alto en relación con la proximidad de la fecha de la competencia en los Taekwondoínes de la agrupación “Selección Jalisco de Taekwondo “, en el periodo de Septiembre – Octubre 2020.

1.4 Objetivo General

Demostrar que el nivel de ansiedad precompetitiva de los atletas que participaran en la competencia aumenta de un nivel bajo a un nivel medio y alto en relación con la proximidad de la fecha de la competencia en los Taekwondoínes de la agrupación “Selección Jalisco de Taekwondo “, en el periodo de Septiembre – octubre 2020.

1.4.1 Objetivos Específicos

1. Describir el tema a investigar, los datos que se quieran comprobar, la importancia de la investigación y las variables que intervienen en esta.
2. Delimitar temas y subtemas, además de conceptos, información específica y lectura exhaustiva de libros, revistas y artículos relacionados con el tema principal.
3. Determinar el enfoque y el tipo de estudio que se ajuste a lo deseado, así como el instrumento de evaluación y la muestra de estudio.
4. Examinar los datos obtenidos en las aplicaciones de la prueba y las diferencias de respuestas entre la primera y la segunda aplicación, para su análisis.
5. Analizar los datos obtenidos en cuanto a la comparación de las pruebas, las variables que se presentaron y las recomendaciones que se desprenden del estudio.

Capítulo 2. Marco teórico

2.1 Ansiedad

La ansiedad es vista por muchos como un momento de crisis, donde se perciben emociones negativas y de desesperación ante algún acontecimiento, pero ¿realmente las personas saben que es la ansiedad? ¿Saben reconocer los signos y síntomas de la ansiedad que se presenta en ellos? Cualquier persona es capaz de llegar a sentir ansiedad, y percibirla de manera negativa como una sensación de malestar o miedo, sin saber que canalizándola de manera adecuada podrá ser un potenciador de habilidades.

2.1.1 Concepto de ansiedad

Si buscamos en internet nos van a aparecer no solo una sino un sinnúmero de definiciones y conceptos acerca de la ansiedad, por eso es preciso primero definirlo de acuerdo con diccionarios reconocidos.

La Real Academia Española define la ansiedad como un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo

En el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio, Anshel et al., (1991) define la ansiedad como “un sentimiento subjetivo de aprehensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica” (comose citó en Andrade, Lois, y Arce, 2007, p.237.)

Muchas veces las sensaciones aprensión, agitación e incertidumbre o temor, que no pueden determinarse como tal, suelen venir de una fuente desconocida o ser de un origen perceptual del individuo

Si se sigue leyendo y buscando en distintos artículos científicos y libros podemos encontrar que más de un autor define o habla acerca de la ansiedad de distintas maneras.

“Por su parte, Spielberg et al. (1984) definen el estado de ansiedad como una reacción emocional de aprensión, tensión, preocupación, activación y descarga del sistema nervioso autónomo” (Como se citó en Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, p. 21)

Trigueros et al. (2019) señala como diversos autores se refieren a la ansiedad como un estado emocional con manifestaciones de diversos tipos que producen activación en el organismo, dicha activación no es considerada únicamente como algo negativo pues dependiendo el nivel se podría considerar como positivo.

Se entiende la ansiedad como un constructo multidimensional, el cual es definido por Martens (1977) como la respuesta ante una situación que es subjetivamente aversiva y que responde como un modo de evitación, caracterizado por la preocupación y aprensión ante la posibilidad de daño físico o psicológico (citado por Cisterna, 2015).

Tobal (1996) define la ansiedad es una reacción emocional ante la percepción de un peligro o amenaza, manifestándose mediante un conjunto de respuestas agrupadas en tres sistemas: cognitivo o subjetivo, fisiológico o corporal y motor, pudiendo actuar con cierta independencia (como se citó Sierra et al., 2003).

2.1.2 Ansiedad y deporte

Así como la ansiedad se presenta en diversas situaciones y entornos de la vida diaria los deportistas no quedan exentos, pues ellos también se enfrentan a situaciones de mucha presión e incertidumbre, pues al final del día es una persona. Mientras que algunas deportistas reaccionan de manera positiva ante la ansiedad, y son reconocidos por “ser mejores bajo presión”, al tomar la ansiedad como una herramienta para motivarse y alcanzar su rendimiento máximo, ante la presión que ejerce la situación, hay otros que por el contrario, la presión no la saben manejar y la ansiedad que sienten se convierte en un obstáculo para enfrentar la situación.

Definiendo la ansiedad enfocada en el ámbito deportivo podemos encontrar qué los autores relacionan las emociones con el peso del trabajo en cada uno de los atletas.

Karolczack-Biernacka (1986) plantea que el nivel de rendimiento está relacionado directamente con el de ansiedad y encuentra que solo un nivel muy elevado se asocia con una disminución de la calidad de la ejecución (como se citó en González, 2001).

Existen varias razones que provocan la ansiedad en los deportistas, los entrenamientos tan excesivos, competencias constantes, poco tiempo de recuperación entre entrenamientos y competencias, la presión que ejercen los padres ante expectativas deportivas, así como la presión de los entrenadores, además de los problemas personales, escolares, familiares, laborales y económicos.

Straub en 1978 mencionaba que la ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y

competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Aragon, 2006)

Para Mosconi, Correche, Rivarola y Penna (2007) es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida (Como se citó en Sánchez y León, 2012).

Aunado al peso que se les pone a los atletas también se llegan a presentar fluctuaciones en sus rendimientos debido a la motivación. A este respecto López en 2011 menciona que: “La motivación y ansiedad en el deporte, algunas veces pueden ser un obstáculo o un estímulo en el rendimiento de los deportistas, llegando a influir positiva o negativamente en la ejecución de los gestos motores técnicos” (López, Rodríguez, Ceballos y Tristán, 2015, p. 82).

Weinberg y Gould (2010) ponen de manifiesto la influencia de los factores psicológicos sobre el rendimiento deportivo, encontrándose estrechamente en los relacionados con la aparición de lesiones, cuando las situaciones estresantes son muy intensas y frecuentes, la posibilidad de lesión es mayor. (Castro, Zurita, Ramírez y Ubago, 2020).

2.1.3 Ansiedad competitiva

La ansiedad competitiva es un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia (Martens, Vealey & Burton 1990).

Así como la ansiedad se presenta ante una situación de intriga y miedo, la ansiedad competitiva surge como una respuesta ante situaciones amenazantes o percibidas como tal, y conlleva toda una serie de sentimientos y síntomas físicos y cognitivos desagradables que alteran el funcionamiento normal del deportista.

El miedo al fracaso, al desempeño, a la evaluación negativa de otros, el temor al daño físicos, el temor a las lesiones y la importancia de la competencia pueden ser factores detonantes que influyen en el competidor y generen ansiedad. Los signos y síntomas de la ansiedad competitiva pueden ir aumentando con respecto a la proximidad del evento, teniendo en cuenta que cada uno de los competidores es distinto y podría afectar en mayor o en menor cantidad.

Martens, Vealey y Burton, 1990 hablan sobre la ansiedad competitiva y menciona que esta tiene subcomponentes cognitivos y somáticos. El componente cognitivo de la ansiedad surge debido al temor a las evaluaciones negativas del entorno social, miedo al fracaso y a la falta de autoestima (Como se citó en Refanthira y Hasanah, 2019).

2.1.4 El psicólogo ante la ansiedad de los deportistas

La finalidad del psicólogo deportivo es estudiar, analizar, prevenir, modificar u optimizar conductas en individuos o grupos implicados directa o indirectamente en el deporte, pues

interviene directamente en la preparación psicológica del deportista, e indirectamente como asesor de los entrenadores y familia del deportista.

Aunque la ansiedad es uno de los problemas psicológicos más comunes y los psicólogos están más que acostumbrados a tratar pacientes con síntomas y problemas de ansiedad, en el ámbito deportivo es más complicado, ya que el psicólogo deportivo solo está presente en equipos con un mayor impacto o relevancia como por ejemplo en selecciones, que son aquellos que compiten en representación de estados o el país. López en 2011 menciona que la motivación y ansiedad en el deporte, algunas veces pueden ser un obstáculo o un estímulo en el rendimiento de los deportistas, llegando a influir positiva o negativamente en la ejecución de los gestos motores técnicos.

Caracuel y Pérez (1996) destacan la evolución histórica del rol del PD³ desde una perspectiva casi exclusivamente clínica hasta un desempeño de funciones más amplio e integrador. Este origen desde la Psicología Clínica ha dejado al PD con dos vertientes en la actualidad: la funcionalidad y la valoración profesional. Por un lado, ciertos trastornos (ansiedad-estrés, trastorno obsesivo compulsivos) pueden ir asociados a las demandas deportivas en el alto rendimiento (máxima exigencia, estricta disciplina deportiva...), y la solución requiere conocer en profundidad el contexto en que se desenvuelve, estar presente en ese momento de la temporada en el que se produce (inmediatez), valorar si interfiere o no en la actividad y en su vida personal, y realizar una evaluación tanto desde la dimensión psicológica como en su dimensión deportiva (como se citó en Cargia-Naveira, 2010)

³PD: Psicólogo Deportivo

En el caso de México, son muy pocos los grupos o equipos de taekwondo que cuentan con un psicólogo especializado en el área deportiva, ya que este ámbito de la psicología no está tan explorado hasta la fecha. Aunque existen equipos que cuentan con psicólogos, en su mayoría son aquellos equipos que están más enfocados a competencias internacionales con fines de representar a México frente a otros países, mientras que equipos más pequeños no cuentan con un apoyo de psicólogos.

Buceta (1998) señala la posibilidad de que el PD esté integrado dentro del grupo de trabajo del área médica de la entidad deportiva, como departamento independiente dentro del organigrama, consultor externo (contratado para trabajos concretos) o profesional independiente (consulta privada). Sea de una forma u otra, es importante que el PD tenga un espacio físico en el que pueda intervenir con los deportistas y demás profesionales que soliciten sus servicios, y que trace las redes y apoyos profesionales (médicos, entrenadores, preparadores físicos) e institucionales (directivos, coordinadores...) necesarios para obtener una óptima estabilidad y desempeño laboral (Ezquerro, 2002).

2.2 Atleta

Las personas a lo largo de su vida se desenvuelven en diversos ámbitos como lo son el educativo y laboral, lo más comunes, pero desde niños todos participamos en el ámbito deportivo, ya sea jugando fútbol en la calle o propiamente en un club deportivo. Sin embargo, solo algunos son los que se dedican de forma más seria a los deportes, dichas personas son las que denominamos atletas.

2.2.1 Concepto

La Real Academia Española define como Deportista/Atleta a la persona que practica algún deporte, por afición o profesionalmente.

Por otro lado, El Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado define atleta como persona membruda, corpulenta y de grandes fuerzas.

De esta manera se puede entender que una persona elegida como representante en un juego deportivo, o una persona cuyo trabajo es jugar un juego deportivo se le denominará atleta.

2.2.2 Salud mental en los atletas

Primero necesitamos saber que una buena salud no es sólo la ausencia de síntomas de enfermedad. Una buena salud se caracteriza por sentirse físicamente bien, tener confianza en uno mismo, tener habilidad de adaptarse a los cambios y un sentimiento de responsabilidad hacia uno mismo.

Esto supone desarrollar una comprensión de los propios sentimientos y acciones, así como cultivar la valoración de uno mismo que sea independiente las opiniones de los demás.

La salud mental es muy necesaria para estar equilibrados en el día a día, así como la falta de salud mental puede afectar la cotidianidad de las personas, la falta de esta puede afectar al rendimiento del deportista.

Cauas (2001) recalca en su artículo sobre el entrenamiento mental, que este es cada vez es más importante en el ámbito deportivo, el trabajo psicológico o mental con los deportistas (Como se citó en Sánchez y León, 2012)

El concepto de salud mental surgió del modelo médico tal como Reynaga-Estrada mencionan en 1999: el cual equipara a los trastornos psíquicos con las enfermedades físicas. Inicialmente el modelo médico, representado en la psiquiatría, abordaba uncausalmente los problemas psicológicos, con tratamiento y técnicas médicas; sin tomar en cuenta la etiología social de los problemas psíquicos. De hecho, el concepto de salud mental se ha incluido como parte del concepto de higiene mental (Como se citó en López, Rodríguez, Ceballos y Tristán, 2015).

Rivolier y May 1999 mencionan que: “Las reacciones psicológicas de desgaste emocional afectan el rendimiento del deportista, pero también las exigencias biológicas y sociales en el entrenamiento le pueden impedir funcionar saludablemente” (López, Rodríguez, Ceballos, & Tristán, 2015 p. 97).

La presión que se ejerce por temporadas en el ámbito deportivo cada que se aproxima un evento importante pueden conducir a una disminución de la habilidad deportiva afectando también el área cognitiva y la estabilidad emocional del deportista.

Salazar (2008), afirma que la psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físicas, sino también durante las competencias. (León y Sánchez, 2012).

El entrenamiento mental o psicológico consiste en darle herramientas y técnicas de ayuda al deportista para un antes, durante y después de una competencia, con la finalidad de optimizar sus capacidades y habilidades además de evitar o contrarrestar aquellos obstáculos mentales que puedan afectarlo.

2.3 Taekwondo

El taekwondo ha evolucionado hasta convertirse en un deporte de combate olímpico moderno.

2.3.1 Antecedentes

Posterior al término de la Segunda Guerra Mundial en 1945, Corea es liberada del yugo Japonés, con este acontecimiento un grupo de coreanos exiliados y comandados por el General Choi Hong Hi regresan a su país de origen y deciden recuperar el arte marcial. En 1945 tres escuelas abren sus puertas para la enseñanza de este arte marcial, siendo dirigidas por Won Kook Lee, Hwang Kee, quien en ese entonces utilizaba el nombre de Tang Soo Do para el arte marcial coreano y Maestro Sup Chung San.

A lo largo de los siguientes años variantes del arte marcial coreano fueron abiertas y en se da el primer paso en la unificación de las artes marciales coreanas y en una conferencia de Maestros se decide utilizar el nombre de Tae Soo-Do, Tras la reunión de varios maestros es que se llega a institucionalizar el nombre de Tae Kwon-Do (Tae = Patada, Kwon = Puño, Do = Camino) lo que se entiende como: "El camino del patear y golpear".

En septiembre de 1961 se funda la Asociación Coreana de Tae Kwon-Do (Korean Taekwondo Association – KTA), presidida por el General Choi Hong Hi. Debido a los problemas políticos entre Corea del Norte y Corea del sur en 1966 el maestro Choi Hong Hi es destituido de su cargo en el KAT después de hacer una demostración de las técnicas del Taekwondo en Corea del Norte lo que ocasionó que una nueva federación

fuese fundada, llamándose Federación Internacional de Tae Kwon-Do (ITF) integrada por diversas asociaciones extranjeras.

Para el año de 1973 la Asociación Coreana de Tae Kwon-Do (KTA) fue renombrada como Federación Mundial de Tae Kwon-Do (World Tae Kwon-Do Federation - WTF) y toma la presidencia de esta el maestro Young- Wun Kim.

2.3.2 Historia en México

En México se da el inicio la práctica del Taekwondo a principios de los años 70's, y crece cómo una actividad monopólica, con muy buenos resultados en sus participaciones internacionales.

La Federación Mexicana de Taekwondo, A.C., inició sus actividades deportivas en el año 1970, y quedó debidamente constituida el 30 de abril de 1976, con el objeto de organizar la representación mexicana en eventos internacionales, ya que no existía ningún organismo que ostentara esa representación.

Actualmente, la Federación Mexicana de Taekwondo A.C. está integrada con un total de 31 Asociaciones Estatales, UNAM e IPN, así como grupos y escuelas.

2.3.4 Taekwondoínes olímpicos



Víctor Estrada, bronce en Sídney 2000 (Tomada de www.EstadiodeDeportes.com)



Óscar Salazar, plata en Atenas 2004 (Tomada de www.EstadiodeDeportes.com)



Iridia Salazar, bronce en Atenas 2004 (Tomada de www.EstadiodeDeportes.com)



María del Rosario Espinoza Espinoza, oro en Beijing 2008, bronce en Londres 2012 y plata en Río 2016 (Tomada de www.EstadiodeDeportes.com)



Guillermo Pérez Sandoval, oro en Beijing 2008 (Tomada de www.EstadiodeDeportes.com)

2.3.5 Federaciones de Taekwondo

- La Federación Internacional de Taekwondo

(En inglés International Taekwondo Federation, ITF) es la federación internacional encargada de regular y reglamentar las prácticas marciales y profesionales del Taekwondo.

Es un arte marcial moderno de origen coreano desarrollado en el siglo XX por el gran maestro General Coreano Choi Hong Hi. Se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patada y manos, actualmente es una de las artes marciales más conocidas. Se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como el taekkyon y el hwa rang do coreanos y el karate-do japonés. Debido a la creación de otra federación denominada World Taekwondo Federation (que implementó un estilo muy diferente de Taekwondo a la vez de convertirlo en deporte olímpico), el estilo de la Federación Internacional es a veces referido como Taekwondo ITF, o bien Estilo ITF.

- El Taekwondo WTF o World Taekwondo

El elemento deportivo del taekwondo se practica en varios órganos de gobierno, pero la Federación Mundial de Taekwondo (WTF) es oficialmente responsable de la aplicación de las normas y reglamentos en las competiciones olímpicas, así como en los campeonatos mundiales. (Craig, Jonatas , Helmi, Willy, y Emerson, 2014)

El Taekwondo WT o de la Federación Mundial de Taekwondo (WT por su sigla inicial en idioma inglés) fue diseñado teniendo en cuenta las enseñanzas de varios maestros coreanos, quienes vivieron en Japón durante la ocupación de Corea (1910-1945), y que aprendieron de los maestros Gichin Funakoshi, kenwa Mabuni y kanken Toyama, fundadores de los estilos japoneses Shotokan, Shitō-ryū y Shudokan de karate-Do respectivamente, algunos pocos de estos maestros ya tenían experiencia previa en artes marciales chinas (kung- fu) y/o nativas como el Taekkyon coreano.

El 3 de septiembre de 1959, los representantes de las escuelas o Kwans acordaron unirse bajo el nombre de: "Asociación de Taekwondo de Corea" (o KTA, Korean Taekwondo Association en idioma inglés), y el General Choi Hong Hi fue elegido su

presidente, debido a que el gobierno no lo pudo ayudar, como Choi había prometido, Choi cayó en desprestigio con los líderes de las otras escuelas o Kwan.

El 19 de septiembre de 1961, por decreto presidencial, la asociación recién formada se convirtió en la Asociación Coreana de Tae-Soo-Do. Esto se considera la "verdadera" de la KTA. El Sr. Che Myung Shin (quien no era artista marcial) fue elegido el primer presidente de la KTA, sirviendo hasta el 15 de enero de 1965, cuando fue reemplazado por el General Choi. Choi fue presidente por un año, durante el cual convocó a la asociación para cambiar su nombre de nuevo a la Asociación Coreana de Taekwondo. El cambio de nombre se completó el 5 de agosto de 1965. El 30 de enero de 1966, Byung Jik Ro, fundador de la escuela Song Moo Kwan fue elegido presidente de la KTA.

- El Kukkiwon

El 8 de enero de 1977, las escuelas Kwan de forma unificada, dieron el reconocimiento al Kukkiwon, que fue creado en 1972. El Kukkiwon es también conocido como los World Taekwondo Headquarters (en idioma inglés), siendo el hogar de la Academia Mundial de Taekwondo, es la organización reguladora oficial del taekwondo establecida por el gobierno de Corea del Sur. Además, el Kukkiwon está acreditado como la institución oficial de promoción para los futuros cinturones negros en Taekwondo. Antes de esta declaración, las escuelas Kwan otorgaban sus certificaciones como "Kwan" de forma individual, siendo más apreciados, que los certificados que emitidos en ese entonces por el Kukkiwon o la KTA (Korean Taekwondo Association). Actualmente, la Federación Mundial de Taekwondo (o WTF World Taekwondo Federation) ha reemplazado los

nombres de las diferentes escuelas o "Kwan" con números de serie, en los diplomas.

Asimismo, el Kukkiwon adjunta el número de grado para cinturón negro superior (1-9) Dan en sus diplomas.

2.3.6 Modalidades del Taekwondo

Dentro del taekwondo existen dos ramas: práctica y competencia, a pesar de que el taekwondoín debe desarrollarse en ambas, llegando a un punto de su carrera deportista deberá elegir en cual modalidad enfocarse para competir, Poomsae (Formas) y Combate.

2.3.6.1 Poomsae (Formas)

Se considera el área más pura del taekwondo, son rutinas creadas a base de un conjunto de pasos conformados por golpes, defensas y patadas que dura aproximadamente entre un minuto y un minuto con 30 segundos de acuerdo con la forma. Cada forma va de la mano con una cinta que es portada por el deportista.

Yu, Cynarski, Konukman y Hazar definieron los *Poomsae* como una herramienta diseñada para practicar un patrón pactado y continuo de movimientos y técnicas contra oponentes imaginarios.

Los poomsaes comparten cuatro puntos fundamentales:

- Patrón: los Poomsaes tienen un patrón de dirección que los practicantes deben seguir. Todos los Taegeuks siguen el mismo patrón, y este proviene de la letra china 王 (Rey). Los anteriores Palgwaes utilizaban diferentes patrones. Asimismo, los Poomsaes de cinturón negro o Yudanka Poomsae poseen todos patrones diferentes,

haciendo referencia a una palabra. Por ejemplo, el décimo Poomsae llamado “Kumgang” sigue un patrón proveniente de la letra china 崑, que significa montaña.

- Dirección: para los Taegeuks se utiliza un método simbólico por el cual los practicantes se orientan siguiendo la imagen de un reloj. Las 12 sería hacia el frente, derecha las 3, izquierda las 9 y atrás las 6.
- Postura: se refiere al posicionamiento de pies y cuerpo.
- Técnica: incluye los bloqueos, golpes y patadas. Tanto el punto 3 como el 4 están relacionados ya que son los puntos que forman los movimientos.

Para el área práctica de los Poomsae dependiendo del grado en cinta que tenga el deportista realizará la forma correspondiente, mientras que para el área competitiva dependiendo de la categoría correspondiente a la edad del deportista deberá de aprender entre 3 y 6 formas, además de tener en cuenta la categoría en la que competirá:

- Individual se compite por edad y por género
- Parejas: cada pareja debe contar con un competidor masculino y una competidora femenina
- Equipo: se componen por tres personas, diferenciando géneros.

Formas básicas e intermedias

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. Teaguk Il Chang | 5. Teaguk Oh Chang |
| 2. Teaguk I Chang | 6. Teaguk Yuk Chang |
| 3. Teaguk Sam Chang | 7. Teaguk Chil Chang |
| 4. Teaguk Sa Chang | 8. Teaguk Pal Chang |

Formas superiores o avanzadas

1. Koryo
2. Kumgang
3. Taebek
4. Shypchin
5. Chitae
6. Chungkwon
7. Jansu
8. Ilyo

2.3.6.2 Combates

Para las competiciones de combate, existen diferentes categorías según el grado, peso, altura y la edad de los competidores. El combate se lleva a cabo en un cuadrilátero de 8 X 8 m sin cuerdas ni delimitación física (al contrario que los rings de boxeo). Dependiendo de la categoría y el nivel de la competición, se pueden realizar de 1 a 3 rondas de entre 1 y 3 min, resultando ganador el competidor que al final de las tres rondas sume más puntos.

Los puntos son contados por cuatro jueces que se ubican en una esquina del cuadrilátero cada uno. Los puntos son dados según:

- Un punto: por golpes de puño a alguna de las áreas permitidas.
- Dos puntos: por patada media al torso.
- Tres puntos: por patada a la cabeza.

No se permiten agarres, barridos, luxaciones ni golpes fuera del tiempo (Cuando el árbitro para la pelea). Dentro del taekwondo ITF si está permitido los golpes a la cara, mientras que en el taekwondo WTF no lo está y cuenta como una agresión anti deportista, pues no se toleran actitudes o gestos irrespetuosos, provocativos, ofensivos o agresivos hacia otros competidores.

En el caso de que un competidor cometa una infracción, el árbitro central detiene el combate y el infractor recibe un aviso. Tres avisos suponen la deducción de un punto al finalizar el combate. Ante una infracción de mayor gravedad, el árbitro puede descontar puntos directamente o incluso descalificar a un competidor.

Para que los combates se lleve a cabo el uso de protecciones; Peto, coderas, espinilleras, guantes, careta, guantes, empeineras, protector bucal e inguinal es obligatorio. Haciendo excepciones de acuerdo con las reglas de las competencias no tan importantes, con los guantes y las empeineras.



Imagen tomada de Taekwondo; Técnica, táctica, estrategia y competición (Benito y Barrientos, 2020).

2.3.7 Valores que fomenta

El taekwondo tiene como base la ética, la moral y normas espirituales que buscan la armonía y equilibrio de la persona, además de eliminar la opresión del “Más fuerte hacia el más débil” utilizando la humildad, la sabiduría, la justicia, la moralidad y la fe, por esto existen los principios filosóficos que tratan de abarcar lo deseado por el taekwondo:

- Cortesía (Ye Ui)

Habla sobre la cortesía dentro y fuera del taekwondo cuyo objetivo es mantener al ser humano en un estado de armonía, los deportistas deberán construir un carácter noble y siempre entrenar de manera ordenada y disciplinada.

- Integridad moral (Yom Chi)

Se refiere a la capacidad de ser responsable de los propios actos mediante la conciencia y consecuencia respecto a lo que se sabe correcto o no, la importancia de establecer límites entre lo bueno y lo malo, además del reconocimiento ante actitudes o hechos incorrecto y las disculpas por ellos.

- Perseverancia (In Nae)

Se debe tener en cuenta que la felicidad y el bienestar suelen ser alcanzados por las personas que son pacientes. Para lograr alcanzar cualquier objetivo que el deportista desee necesitará tiempo y paciencia por lo que deberá de ser perseverante para lograr dicho objetivo.

- Autocontrol (Guk Gi)

El deportista no permitirá que la tristeza, la ira o el miedo domine sus acciones, pues es importante tener el autocontrol dentro del dojang y fuera de este, así podrá minimizar sus conductas agresivas.

- Espíritu Indomable (Baekjul Boolgool)

Siempre ha de ser honrado y modesto, pero ante una injusticia debe actuar sin miedo y sin dudar, con un espíritu combativo a toda prueba. No debería permitir que sus pensamientos sean sometidos o impuestos por un tercero, mantendrá la confianza en sí mismo.

2.3.8 Grados de cinta

- Blanco



Simboliza la inocencia, la falta de conocimientos y habilidades del practicante quien recién inicia la disciplina. La constancia y la perseverancia harán que la inocencia dé lugar, con el paso del tiempo, a la experiencia y maestría.

- Naranja



Simboliza la luz del sol, el crecimiento, donde el alumno ya ha empezado a comprender los principios básicos del taekwondo, madurando y fortaleciéndose al mismo tiempo.

- Amarillo



Simboliza la tierra donde se siembra la semilla en espera de la planta que crecerá. De la misma manera, los fundamentos del Taekwondo, son la semilla que comienza a germinar al estudiante.

- Verde



Simboliza la planta renacida que crece y se arraiga firmemente, los componentes de las técnicas básicas están empezando a trabajar en unísono. De la misma manera que el taekwondo prende la conciencia del estudiante echando en su interior verdaderas raíces que lo fortalecen.

- Azul



Simboliza al cielo hacia el cual la planta a medida que crece, madura y se dirige. De la misma manera el estudiante, comienza a madurar, por lo tanto, sabe que su meta es el conocimiento y hacia allí se dirige.

- Rojo



Simboliza el peligro y la pasión en este nivel, el estudiante alcanzó el dominio de técnicas, que, de usarlas, ocasionaría a su adversario graves daños. Es por ello por lo que el estudiante debe ejercitar el autocontrol, por lo tanto, la disciplina mental y física debe ahora ser alcanzada.

- Negro



Representa la madurez y el conocimiento, indica también lo imprevisible de la oscuridad que se le presenta al practicante al darse cuenta de que no ha culminado su aprendizaje, sino por el contrario, este recién comienza, a través de los Danes intentará acercarse a la perfección.

2.4 Consejo Estatal para el Fomento Deportivo, Selección del estado de Jalisco de Taekwondo

Es un organismo público descentralizado de la Secretaría de Educación Jalisco, con personalidad jurídica y patrimonio propio, que rige la actividad deportiva del estado de Jalisco.

2.4.1 Objetivo

El desarrollo y fomento al deporte de nuestro estado. En el CODE⁴ Jalisco se planea; fomentar desarrollar y estimular la enseñanza y práctica deportiva.

⁴ CODE: Consejo Estatal para el Fomento Deportivo

2.4.2 Misión

Somos el organismo que asume la rectoría deportiva en el Estado, fomentando y desarrollando políticas de activación física y deporte a través del Sistema Estatal para mejorar la calidad de vida de la sociedad jalisciense.

2.4.3 Visión

Ser un modelo del desarrollo deportivo integral y equilibrado, ejerciendo su gestión en todos los ámbitos y sectores de su atribución, con un marcado progreso en la cultura de la activación y práctica deportiva, con influencia en la calidad de vida, liderazgo, desarrollo profesional, resultados destacados e impulso económico y comercial.

2.4.4 Ubicación

Dirección: Prolongación Alcalde # 1360, Col. Miraflores C.P. 44270, Guadalajara, Jalisco

2.4.5 Directivos

Director General: Mtro. Luis Fernando Ortega Ramos

Director de Gestión Interinstitucional: L.C. F. Y D. David Alberto Prado Arredondo

Directora de Cultura Física: L. C.F. Y D Lorena Maytte Corona Hernández

Director de Deporte Competitivo: Lic. Carlos Alberto González Cisneros

Director de Deporte Municipal: Lic. Gustavo Humberto Fong Patiño

Directora de Administración y Finanzas: Mtra. Ana Margarita Tello Barba

2.4.6 Proceso de selección

Para que un deportista pueda entrar en la Selección de Jalisco debe de una serie de filtros que se llaman Olimpiada, la finalidad de pertenecer a la Selección de Jalisco es representar al estado en competencias nacionales y obtener una oportunidad de entrenar en la Selección Nacional.

Si tienen competidores que coinciden en la misma categoría, división de peso y sexo se realizará una competencia interna para posteriormente entrar en el proceso de selección o proceso de olimpiada.

1. Olimpiada municipal
2. Olimpiada Estatal
3. Olimpiada Regional
4. Olimpiada Nacional

Dentro de estos tres tipos de olimpiadas, diversas escuelas de se reúnen y se enfrentan para ir clasificando, seleccionándolos de acuerdo con la edad, peso y categoría. Se selecciona únicamente al primer y segundo lugar de cada una de las categorías y de cada una de las gráficas ⁵para poder entrar a la siguiente fase.

En el caso de la Olimpiada estatal el primer y el segundo lugar de cada categoría serán seleccionados como representantes del Estado en las siguientes competencias con diversos Estados, como la Olimpiada nacional.

⁵ Las gráficas son el formato que se utiliza para colocar y ordenar a los competidores de una misma categoría que se enfrentaran entre sí hasta que se llegar al final de la competencia.

Dichos deportistas una vez seleccionados para la selección de Jalisco serán entrenados específicamente con miras para representar al estado ante los demás Estados, independientemente de la ciudad región y Academia a las cuales estén adjuntos.

2.4.7 Grupo de estudio

El grupo utilizado para la aplicación de la presente tesis inicialmente contaba con diez deportistas que se encontraban entrenando constantemente aún a distancia, sin embargo, debido a una lesión días antes de la primera aplicación de la prueba una de las participantes tuvo que abandonar, pues no iba a poder participar en la próxima competencia, por ende, no iba a poder ser de ayuda para la aplicación de la tesis.

Actualmente serán participes 9 deportistas que se mantienen entrenando para la competencia próxima. De los cuales 8 de ellos son del sexo masculino y uno de ellos es del sexo femenino. Los 9 participantes entran en la etapa la adolescencia con un rango de edad de entre 14 a 19 años.

Capítulo 3. Metodología

3.1 Enfoque

Cuantitativo

Enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías. El significado original del término “cuantitativo” (del latín quantitas) se remite a conteos numéricos y métodos matemáticos. Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación: ¿cada cuánto ocurren y con qué magnitud?

Usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Hernández, Fenández, y Baptista, 2014)

La investigación cuantitativa recoge información empírica (de cosas o aspectos que se pueden contar, pesar o medir) y que por su naturaleza siempre arroja números como resultado (Behar, 2008).

Con la finalidad de corroborar la hipótesis acerca del aumento de la ansiedad en los deportistas previos a una competencia se decidió utilizar un enfoque cuantitativo ya que se planteó primero la idea de lo que se quería corroborar (hipótesis) y para llegar a una

confirmación o negativa de este se medirán resultados obtenidos de una prueba escogida específicamente para ello.

3.2 Tipo de estudio

Descriptivo

Los estudios descriptivos buscan especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diferentes aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (Díaz, 2009).

Las técnicas de análisis apropiadas del tipo de encuestas de tipo descriptivo conciernen sustancialmente a la evaluación de parámetros de un problema de investigación en un área o una población determinadas. Se trata de una simple descripción estadística, cuyo objetivo es definir características de un conjunto de casos (Arnau, Anguera, y Gomez, 1990).

“Una investigación descriptiva pretende dar cuenta de las características de un fenómeno u objeto sujeto a investigación, De sus propiedades, características, atributos, componentes, elementos y relaciones entre ellos” (Muñoz Rocha, 2016, p. 139).

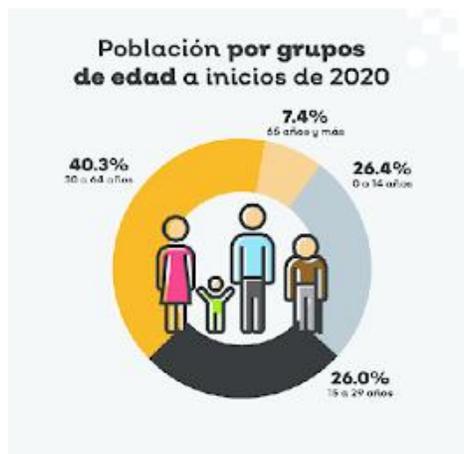
Esta tesis se planeó realizar de manera descriptiva ya que el objetivo es describir si hay presencia o no de la ansiedad en los deportistas que están próximos a competir, determinar si hay una relación entre la proximidad de la competencia con el aumento de la ansiedad.

3.3 Población y muestra

3.3.1 Población

Población o universo conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

Llamamos población o universo al conjunto de los elementos que van a ser observados en la realización de un experimento. Cada uno de los elementos que componen la población es llamada individuo unidad estadística. (Vargas, 1995).



Fuente: Revista Digital del Instituto de Información Estadística y Geográfica (Instituto de Información Estadística y Geográfica, 2020).

En el estado de Jalisco hay un 26.4% de niños y jóvenes de 0 a 14 años, 26.0% de jóvenes de 15 a 29 años, 40.3% de adultos de 30 a 64 años, y de 7.4 de adultos mayores de 65 años y más



Fuente: Revista Digital del Instituto de Información Estadística y Geográfica (Instituto de Información Estadística y Geográfica, 2020).

Enfocándonos en los adolescentes, quienes serán los partícipes en la aplicación de la presente tesis, en el estado de Jalisco según el Instituto de Información Estadística y Geográfica hay:

- 1,085,401 Mujeres de 0 a 14 años
- 1,122,651 Hombres de 0 a 14 años
- 1,071,596 Mujeres de 15 a 29 años
- 1,104,015 Hombres de 15 a 29 años

La población de la federación se estima en 30 miembros correspondientes a todas las edades (de 12 años a 20 años).

3.3.2 Muestra

Una muestra es: “Parte representativa del universo de estudio. La muestra se obtiene por diversos procedimientos que comprenden dos grandes rubros, el muestreo probabilístico y el no probabilístico.” (Paz, 2017, p. 125).

Para el enfoque cuantitativo la muestra es un subgrupo de la población de interés que se define o delimita matemáticamente de antemano con precisión, y que debe ser representativo de ésta. (Gómez, 2016)

Para este estudio se contemplaron 10 deportistas para la aplicación de la prueba CSAI-2, sin embargo, debido a una lesión días previos a la primera aplicación de la prueba una de las participantes ya no pudo se participe en la prueba ya que no podría participar en la competencia, por esta razón el número de participantes pasó de 10 deportistas a 9.

Los criterios de inclusión fueron:

- Que hayan sido seleccionados por la federación para la competencia: “Torneo de las estrellas”
- Que tuvieran una edad de entre 14 y 18 años
- Que se encontraran actualmente entrenando
- Que fueran cintas negras

Los criterios de exclusión fueron:

- Que no hayan sido seleccionados por la federación para la competencia: “Torneo de las estrellas”
- Que fueran menores de 14 años o mayores de 18 años
- Que no se encontraran entrenando
- Que no fueran cintas negras

El 87% de los participantes corresponden al sexo masculino mientras que el 13% corresponde al sexo femenino.

El rango de edad de los participantes va desde los 14 años hasta los 19 años; El 11% de los participantes tiene 19 años, 11% de los participantes tiene 18 años, 11% de los participantes tiene 17 años, 23% de los participantes tiene 16 años, 22% tiene 15 años y 22% de los participantes tiene 14 años.

En promedio los participantes han practicado taekwondo por 8 años.

3.4 Instrumento de recolección de datos

Es una prueba objetiva es aquella en la que los individuos responder una serie de preguntas acerca de sus pensamientos, sentimientos y actos (Gerrig y Zimbardo, 2005).

Para esta investigación primero se buscaron pruebas, escalas o inventarios que medirían el estado de ansiedad en deportistas, posteriormente al hacer una comparativa y un análisis de cada uno de los instrumentos recolectados se decidió utilizar un Inventario del estado de ansiedad competitiva ya que el contenido de dicho inventario era adecuado para lo que se quería investigar. Por cuestiones de pandemia por COVID-19 la prueba se realizó en versión en línea para que los participantes pudieran acceder a ella.

Nombre del instrumento

Competitive State Anxiety Inventory-2 (Inventario del Estado de Ansiedad Competitiva 2)

Autores

Matthew P. Martens, Richard H. Cox., y William D. Russell

Año y lugar en que se publicó

Fue publicado en el estudio: Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2

En la revista: Journal of Sport & Exercise Psychology

Páginas: 519-533

En el año: 2003

País: United States of America

Editorial: Human Kinetics Publishers Inc

Características generales del instrumento

Cuenta con 27 ítems relativos a tres dimensiones de ansiedad, Ansiedad cognitiva, confianza en sí mismo y ansiedad somática, cada una de las cuales estaba representada por nueve enunciados. Cada uno de los ítems cuenta con 4 opciones para seleccionar: 1. Nada, 2. Algo, 3. Bastante y 4. Mucho.

La escala originalmente se presenta de manera física en una hoja de papel para que el deportista la responda con un lápiz o lapicero, sin embargo, debido a la situación actual de la pandemia y la imposibilidad de juntar un grupo de personas para responder la escala se decidió pasar la escala a manera virtual a la plataforma de Formularios de Google sin hacer ninguna modificación.

Capítulo 4. Análisis de los datos

4.1 Tablas

En este apartado se presentan las tablas de la primera aplicación por ítem y por categorías.

4.1.1 Tablas Primera Aplicación

Edad	Respuestas
19	1
18	1
17	1
16	2
15	2
14	2

Sexo	Respuestas
Masculino	8
Femenino	1

Numero de años de entrenamiento	Respuestas
15	1
10	2
9	1
8	3
5	2

1. Estoy preocupado por esta competición...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	5
3. Bastante	
4. Mucho	

2. Me siento nervioso...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	4
3. Bastante	1
4. Mucho	

3. Me siento a gusto...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	2
3. Bastante	3
4. Mucho	3

4. Me siento inseguro...	Respuestas
1. Nada	7
2. Algo	2
3. Bastante	
4. Mucho	

5. Me siento inquieto...	Respuestas
1. Nada	3
2. Algo	5
3. Bastante	1
4. Mucho	

6. Me siento comodo...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	3
3. Bastante	4
4. Mucho	2

7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	4
3. Bastante	1
4. Mucho	

8. Mi cuerpo está tenso...	Respuestas
1. Nada	5
2. Algo	3
3. Bastante	1
4. Mucho	

9. Tengo confianza en mi mismo...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	1
3. Bastante	4
4. Mucho	4

10. Me preocupa perder...	Respuestas
1. Nada	3
2. Algo	3
3. Bastante	2
4. Mucho	1

11. Siento tenso el estómago...	Respuestas
1. Nada	6
2. Algo	2
3. Bastante	1
4. Mucho	

12. Me siento seguro...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	2
3. Bastante	4
4. Mucho	3

13. Me preocupa bloquearme por la presión...	Respuestas
1. Nada	3
2. Algo	3
3. Bastante	1
4. Mucho	2

14. Mi cuerpo está relajado...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	6
3. Bastante	3
4. Mucho	

15. Confío en superar el reto...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	2
3. Bastante	4
4. Mucho	3

16. Me preocupa hacerlo mal...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	7
3. Bastante	1
4. Mucho	

17. Mi corazón va muy deprisa...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	3
3. Bastante	2
4. Mucho	

18. Confío en hacerlo bien...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	2
3. Bastante	4
4. Mucho	3

19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo...	Respuestas
1. Nada	2
2. Algo	4
3. Bastante	1
4. Mucho	2

20. Siento un nudo en el estómago...	Respuestas
1. Nada	5
2. Algo	2
3. Bastante	2
4. Mucho	

21. Mi mente está relajada...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	3
3. Bastante	4
4. Mucho	1

22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros...	Respuestas
1. Nada	2
2. Algo	4
3. Bastante	2
4. Mucho	1

23. Mis manos están húmedas...	Respuestas
1. Nada	5
2. Algo	3
3. Bastante	
4. Mucho	1

24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	3
3. Bastante	1
4. Mucho	1

25. Me preocupa que no pueda concentrarme...	Respuestas
1. Nada	3
2. Algo	6
3. Bastante	
4. Mucho	

26. Mi cuerpo está rígido...	Respuestas
1. Nada	5
2. Algo	4
3. Bastante	
4. Mucho	

27. Tengo confianza en supera la presión...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	4
3. Bastante	4
4. Mucho	1

4.1.1.1 Tablas por categorías

Ansiedad Somática

Atleta	Respuestas
Primer Atleta	15
Segundo Atleta	14
Tercer Atleta	21
Cuarto Atleta	20
Quinto Atleta	11
Sexto Atleta	11
Septimo Atleta	15
Octavo Atleta	22
Noveno Atleta	12

Ansiedad Cognitiva

Atleta	Respuestas
Primer Atleta	11
Segundo Atleta	18
Tercer Atleta	26
Cuarto Atleta	20
Quinto Atleta	10
Sexto Atleta	14
Septimo Atleta	21
Octavo Atleta	18
Noveno Atleta	14

Autoestima

Atleta	Respuestas
Primer Atleta	31
Segundo Atleta	29
Tercer Atleta	26
Cuarto Atleta	28
Quinto Atleta	27
Sexto Atleta	25
Septimo Atleta	28
Octavo Atleta	19
Noveno Atleta	19

4.1.2 Tablas segunda aplicación

Edad	Participantes
19 años	1
18 años	1
17 años	1
16 años	2
15 años	2
14 años	2

Sexo	Participantes
Masculino	8
Femenino	1

Numero de años de entrenamiento	Respuestas
15	1
10	2
9	1
8	3
5	2

1. Estoy preocupado por esta competición...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	8
3. Bastante	1
4. Mucho	

2. Me siento nervioso...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	4
3. Bastante	4
4. Mucho	

3. Me siento a gusto...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	4
3. Bastante	5
4. Mucho	

4. Me siento inseguro...	Respuestas
1. Nada	2
2. Algo	7
3. Bastante	
4. Mucho	

5. Me siento inquieto...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	7
3. Bastante	1
4. Mucho	

6. Me siento comodo...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	7
3. Bastante	2
4. Mucho	

7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	7
3. Bastante	1
4. Mucho	1

8. Mi cuerpo está tenso...	Respuestas
1. Nada	2
2. Algo	7
3. Bastante	
4. Mucho	

9. Tengo confianza en mi mismo...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	3
3. Bastante	6
4. Mucho	

10. Me preocupa perder...	Respuestas
1. Nada	2
2. Algo	4
3. Bastante	2
4. Mucho	1

11. Siento tenso el estómago...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	4
3. Bastante	1
4. Mucho	

12. Me siento seguro...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	3
3. Bastante	5
4. Mucho	1

13. Me preocupa bloquearme por la presión...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	6
3. Bastante	
4. Mucho	2

14. Mi cuerpo está relajado...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	7
3. Bastante	2
4. Mucho	

15. Confío en superar el reto...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	3
3. Bastante	5
4. Mucho	1

16. Me preocupa hacerlo mal...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	7
3. Bastante	1
4. Mucho	

17. Mi corazón va muy deprisa...	Respuestas
1. Nada	1
2. Algo	6
3. Bastante	2
4. Mucho	

18. Confío en hacerlo bien...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	4
3. Bastante	4
4. Mucho	1

19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	7
3. Bastante	
4. Mucho	2

20. Siento un nudo en el estómago...	Respuestas
1. Nada	5
2. Algo	2
3. Bastante	2
4. Mucho	

21. Mi mente está relajada...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	6
3. Bastante	2
4. Mucho	1

22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros...	Respuestas
1. Nada	2
2. Algo	3
3. Bastante	2
4. Mucho	2

23. Mis manos están húmedas...	Respuestas
1. Nada	5
2. Algo	3
3. Bastante	
4. Mucho	1

24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo...	Respuestas
1. Nada	4
2. Algo	3
3. Bastante	1
4. Mucho	1

25. Me preocupa que no pueda concentrarme...	Respuestas
1. Nada	3
2. Algo	6
3. Bastante	
4. Mucho	

26. Mi cuerpo está rígido...	Respuestas
1. Nada	3
2. Algo	5
3. Bastante	1
4. Mucho	

27. Tengo confianza en supera la presión...	Respuestas
1. Nada	
2. Algo	6
3. Bastante	2
4. Mucho	1

4.1.2.1 Tablas por categorías

Ansiedad Somática

Atleta	Respuestas
Primer Atleta	21
Segundo Atleta	13
Tercer Atleta	19
Cuarto Atleta	21
Quinto Atleta	16
Sexto Atleta	11
Septimo Atleta	20
Octavo Atleta	26
Noveno Atleta	17

Ansiedad Cognitiva

Atleta	Respuestas
Primer Atleta	20
Segundo Atleta	16
Tercer Atleta	29
Cuarto Atleta	20
Quinto Atleta	18
Sexto Atleta	15
Septimo Atleta	25
Octavo Atleta	22
Noveno Atleta	20

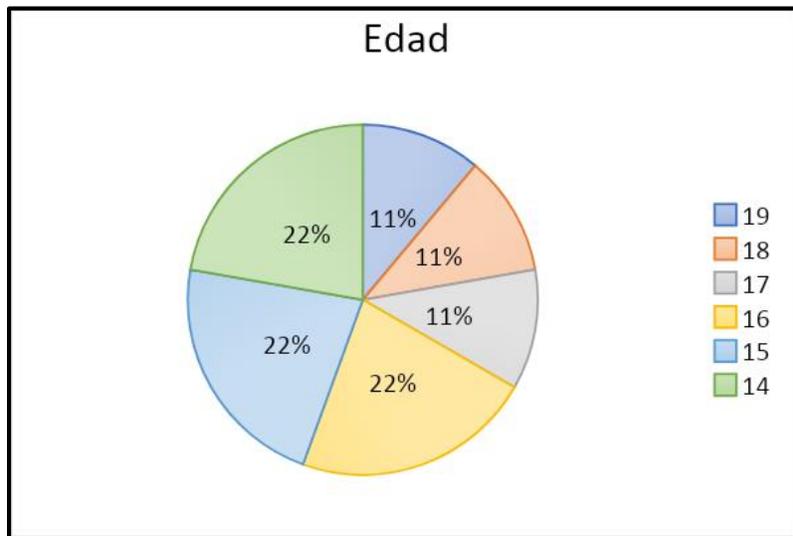
Autoestima/Autoconfianza

Atleta	Respuestas
Primer Atleta	21
Segundo Atleta	29
Tercer Atleta	28
Cuarto Atleta	20
Quinto Atleta	21
Sexto Atleta	25
Septimo Atleta	19
Octavo Atleta	18
Noveno Atleta	18

4.2 Gráficas

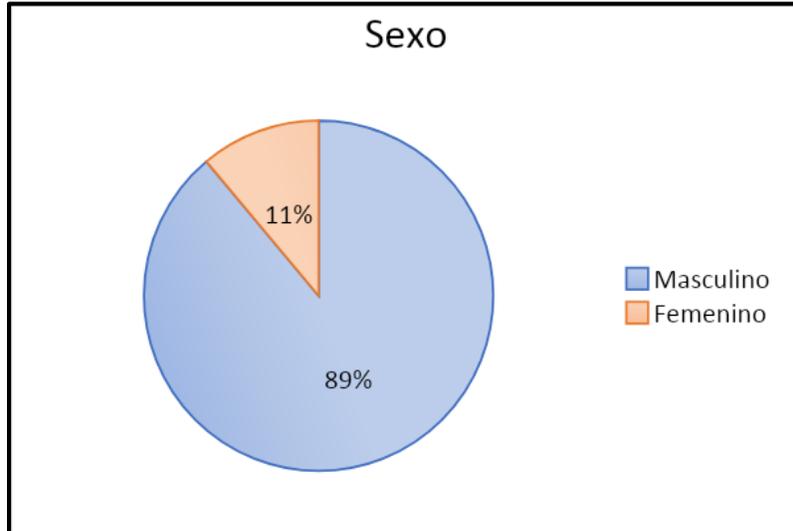
4.2.1 Primera Aplicación Del Inventario 25 de septiembre del 2020

Figura 1. Edad de los participantes



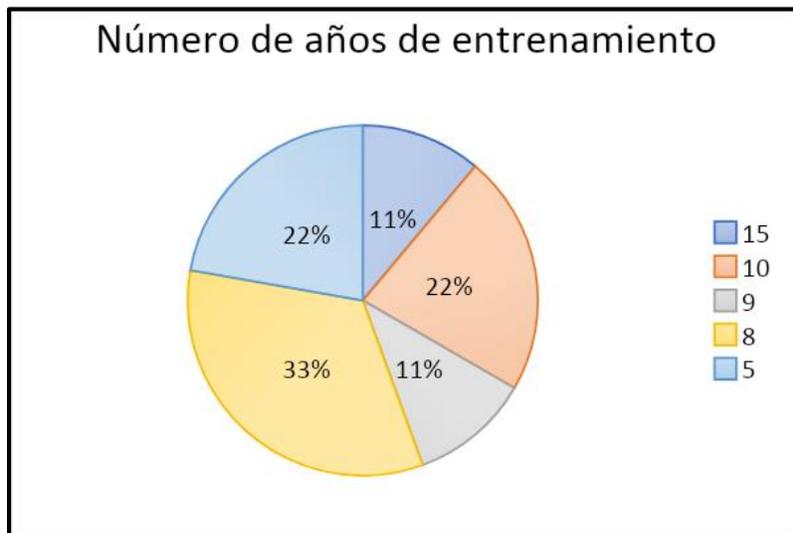
De acuerdo con los datos recabados el 23% de los participantes tienen una edad de 16, 22% tiene 15 años, 22% tiene 14 años, mientras que los participantes de 19, 18 y 17 cada edad corresponde a un 11%.

Figura 2. Sexo de los participantes



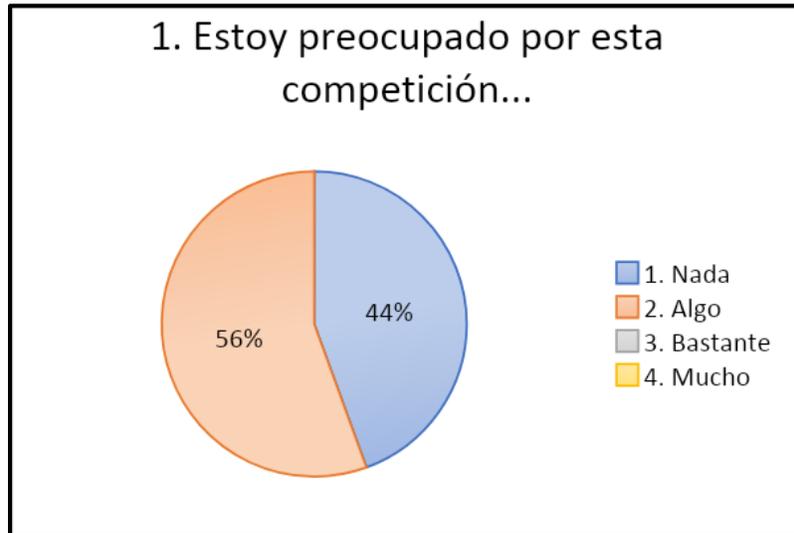
De acuerdo con el sexo, el 89% de los participantes son del sexo masculino mientras que el 11% corresponde al sexo femenino.

Figura 3. Número de años de entrenamiento



El 34% ha entrenado durante 8 años, el 22% ha entrenado 5 años y el otro 22% entrenado 10 años.

Figura 4. Estoy preocupado por esta competición



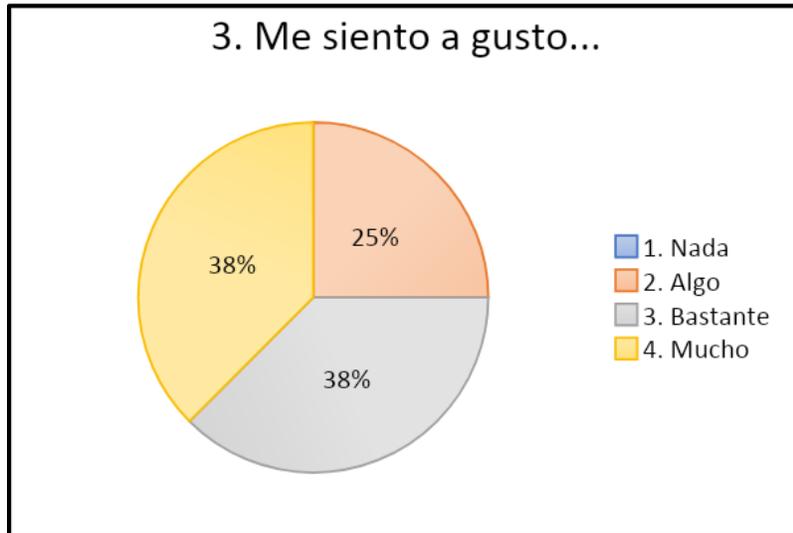
El 56% de los participantes contestó que se encuentran algo preocupados por la competencia, mientras que el 44% contestó estar nada preocupado por la competencia.

Figura 5. Me siento nervioso



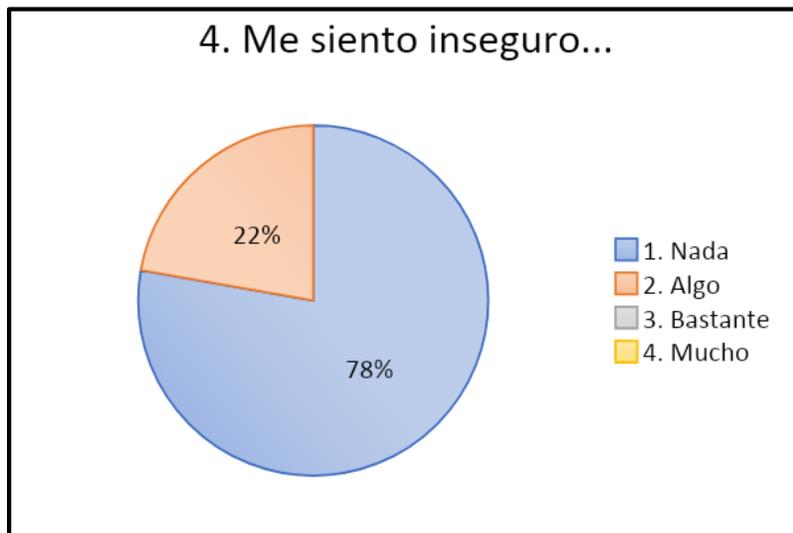
El 45% de los participantes contestó sentir nada de nervios, el 44% contestó sentir algo de nervios y el 11% contestó sentir bastantes nervios.

Figura 6. Me siento a gusto



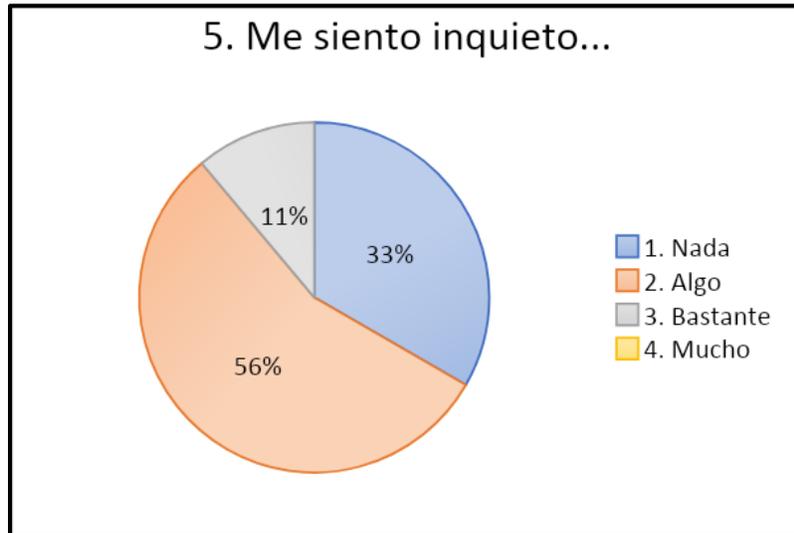
El 38% contestó sentirse muy a gusto con respecto a la competencia, el 37% contestó sentirse bastante a gusto y el 25% contestó sentirse algo a gusto.

Figura 7. Me siento inseguro



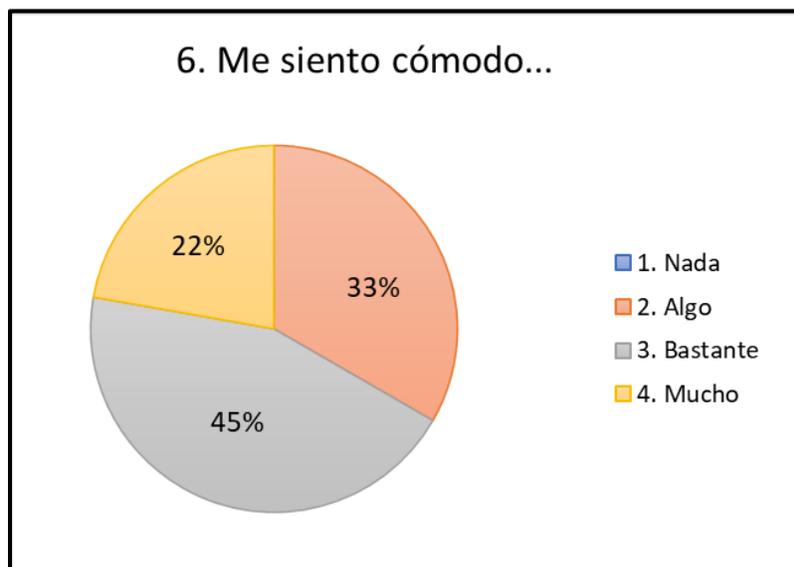
El 78% de los competidores contestó sentirse nada inseguro ante la competencia mientras que el 22% restante contestó sentirse algo inseguro.

Figura 8. Me siento inquieto



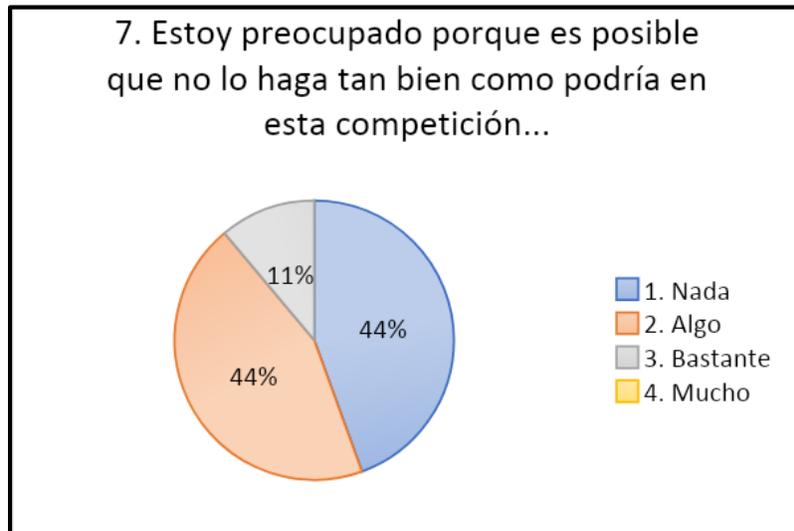
El 56% de los competidores indicó sentirse algo inquieto con respecto a la competencia, el 33% indicó sentirse nada inquieto y el 11% indicó sentirse bastante inquieto.

Figura 9. Me siento cómodo



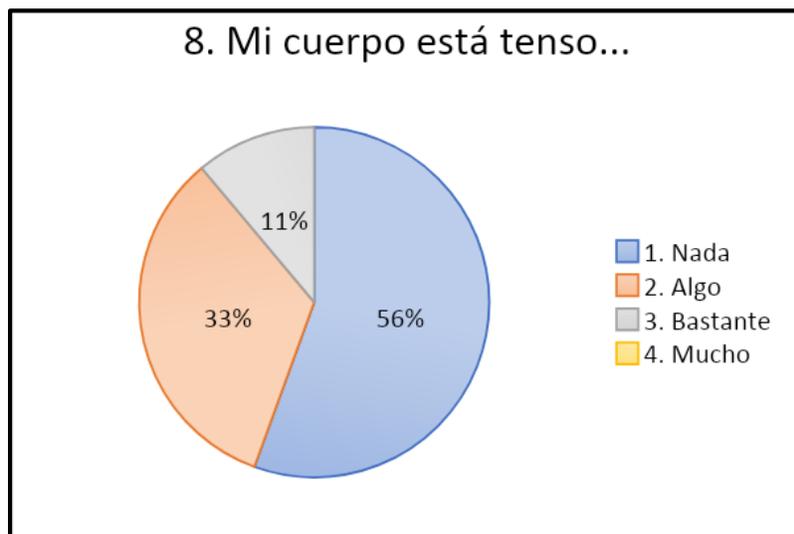
El 45% indicó sentirse bastante cómodo con respecto a la competencia, 33% indicó sentirse algo cómodo y el 22% indicó sentirse muy cómodo.

Figura 10. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición



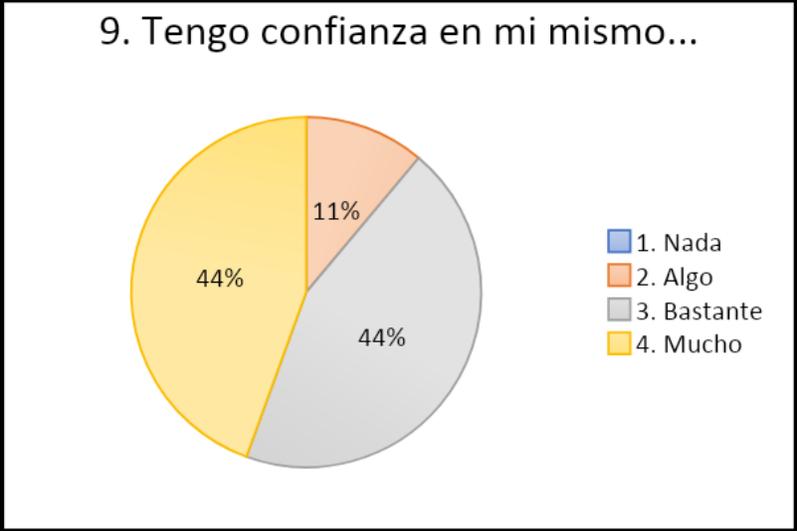
El 45% indicó no sentir preocupación ante su desempeño en la competencia, el 44% indicó sentirse algo preocupado por su desempeño en la competencia, mientras que el 11% indicó sentirse bastante preocupado por el desempeño en la competencia.

Figura 11. Mi cuerpo esta tenso



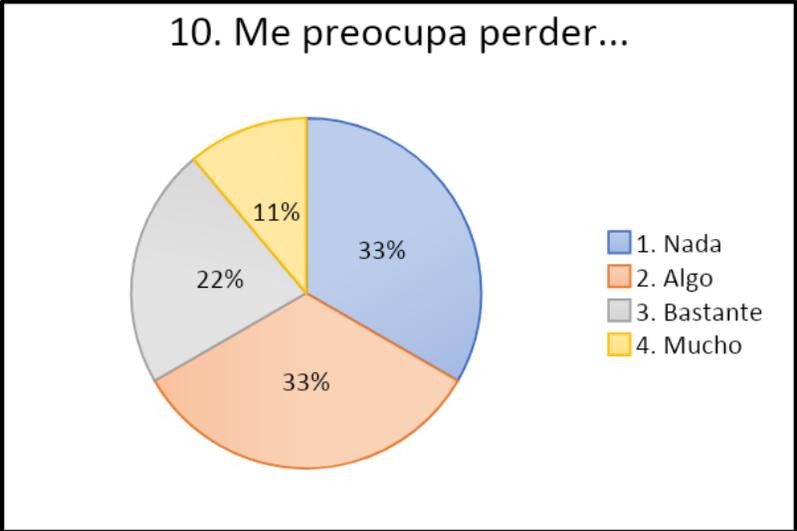
El 56% de los participantes indicó sentir nada de tensión en su cuerpo sí por otro lado el 11% de ellos indicó sentir bastante tensión en su cuerpo.

Figura 12. Tengo confianza en mí mismo



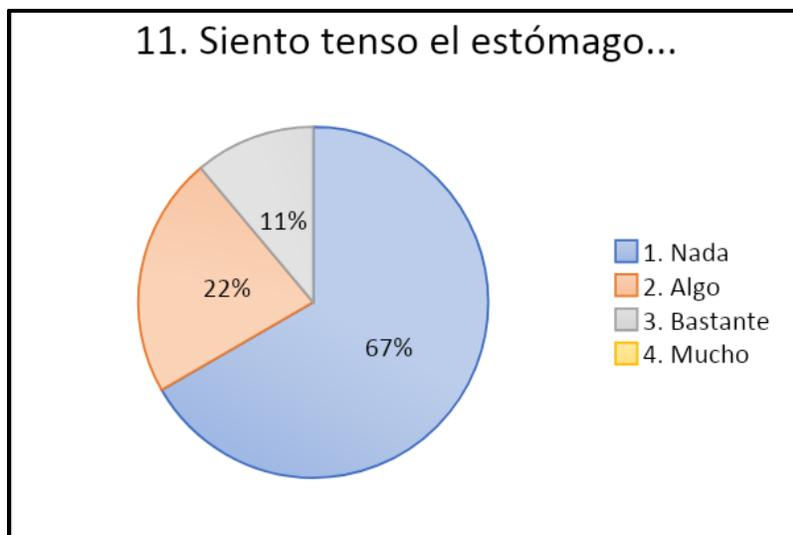
El 45% de los participantes indicaron tener bastante confianza en sí mismos, al contrario, el 11% de ellos indicó sentir algo de confianza en sí mismos.

Figura 13. Me preocupa perder



El 34% de los competidores indicaron no estar preocupados ante la pérdida de la competencia mientras que el 11% de ellos indicaron encontrarse muy preocupados ante la pérdida de la competencia.

Figura 14. Siento tenso el estómago



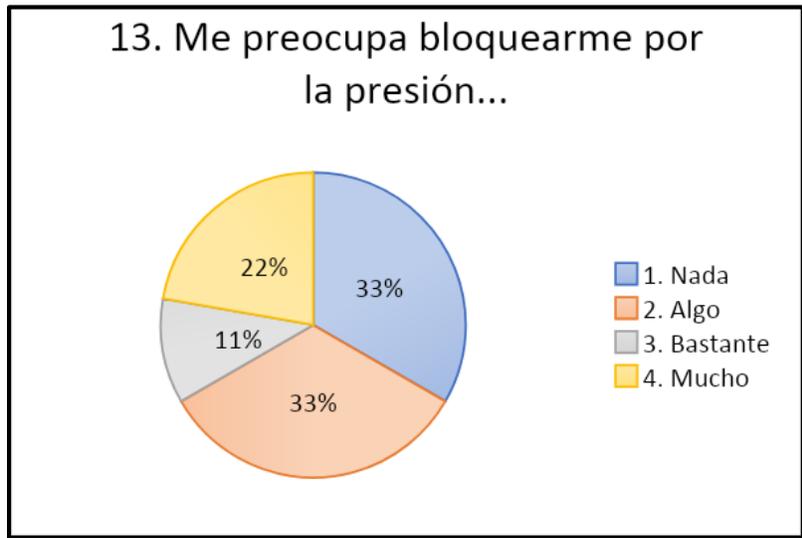
El 67% de los competidores indicó sentir nada de tensión en el estómago. El 22% de ellos indicaron sentir algo detención en el estómago y el 11% de los competidores indicaron sentir bastante tensión en el estómago.

Figura 15. Me siento seguro



El 45% de los competidores indicaron sentirse bastante seguros ante la competencia mientras que el 22 de ellos indicaron únicamente sentirse algo seguros.

Figura 16. Me preocupa bloquearme por la presión



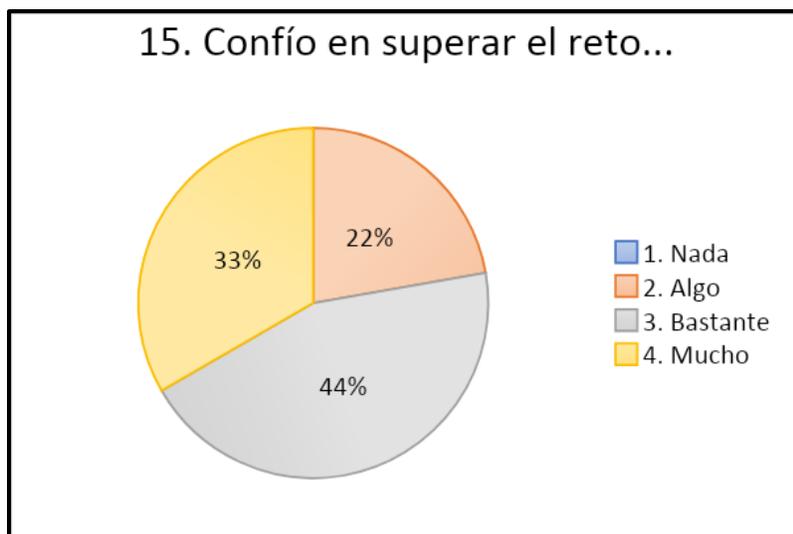
34% de los competidores respondieron no sentir nada de preocupación ante un bloqueo por la presión mientras que el 33 por ciento de ellos indicaron sentir algo de preocupación ante el bloqueo por presión.

Figura 17. Mi cuerpo está relajado



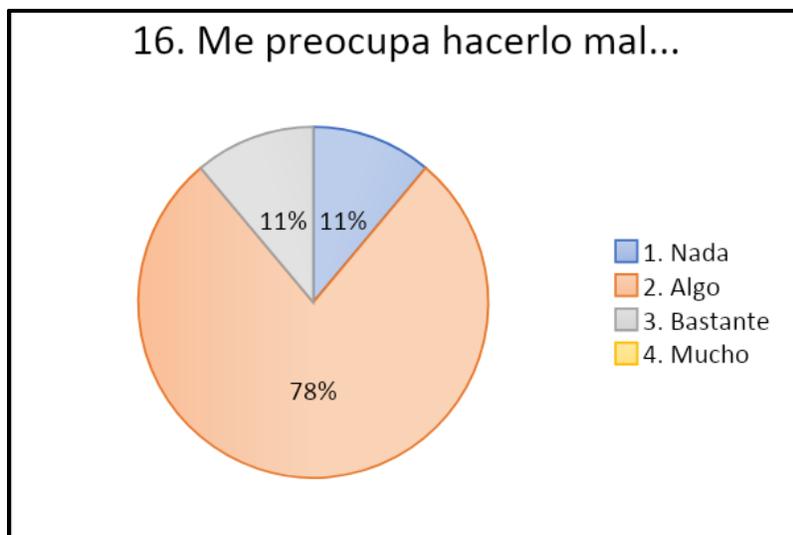
El 67% de los competidores indicó sentirse algo relajados y el 33% restante indicó sentirse bastante relajados.

Figura 18. Confío en superar el reto



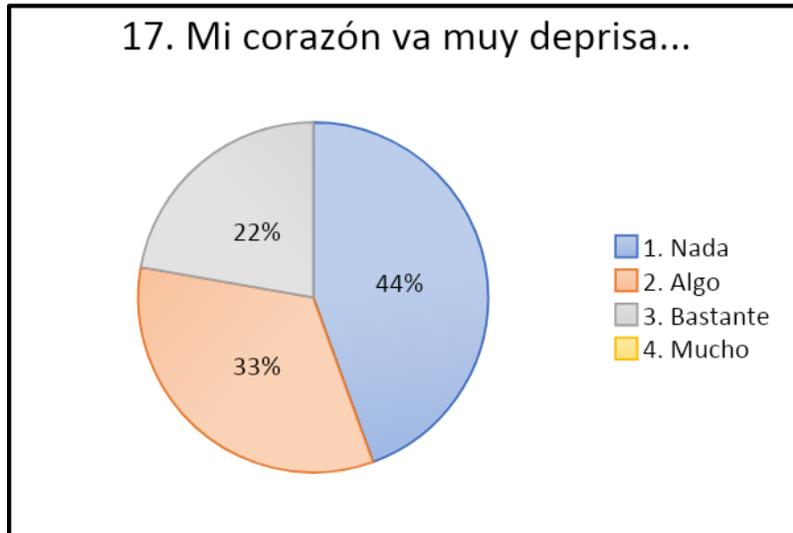
El 45% de los competidores indicaron tener bastante confianza en superar el reto de la competencia, 33% indicó sentir mucha confianza en superar el reto y el 22% indicó sentir algo de confianza en superar el reto.

Figura 19. Me preocupa hacerlo mal



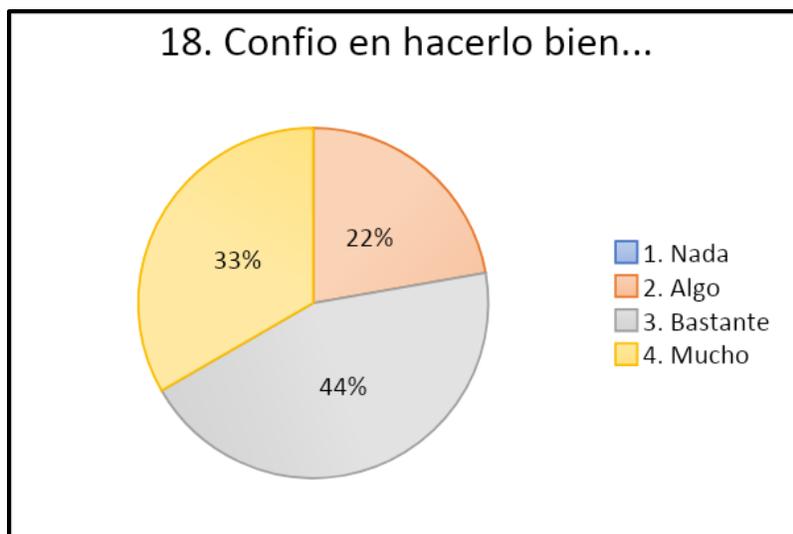
El 78% de los competidores indicaron sentir algo de preocupación en hacerlo mal, el 11% de ellos indicó sentir bastante preocupación al hacerlo mal y el 11% restante indicó sentir nada de preocupación por hacerlo mal.

Figura 20. Mi corazón va muy deprisa



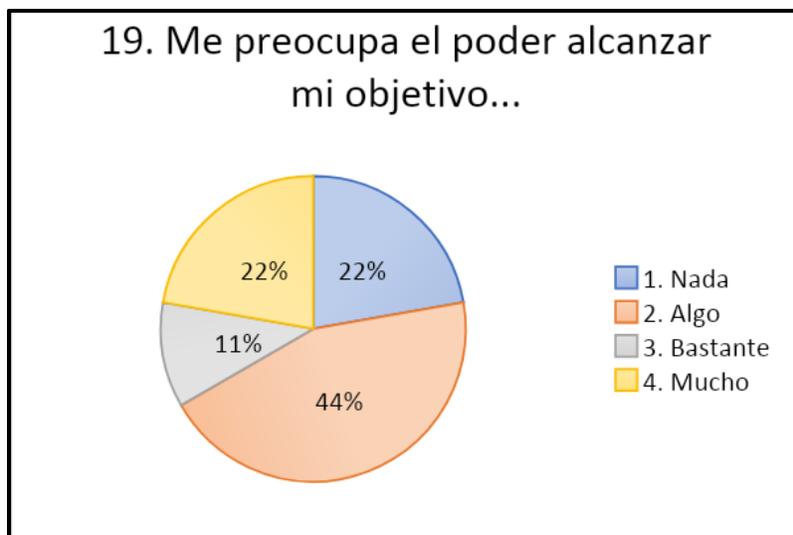
El 45% de los competidores indicaron sentir nada de latidos rápidos, el 33% indicó que su corazón iba algo de prisa mientras que el 22% restante indicó que su corazón iba bastante deprisa.

Figura 21. Confío en hacerlo bien



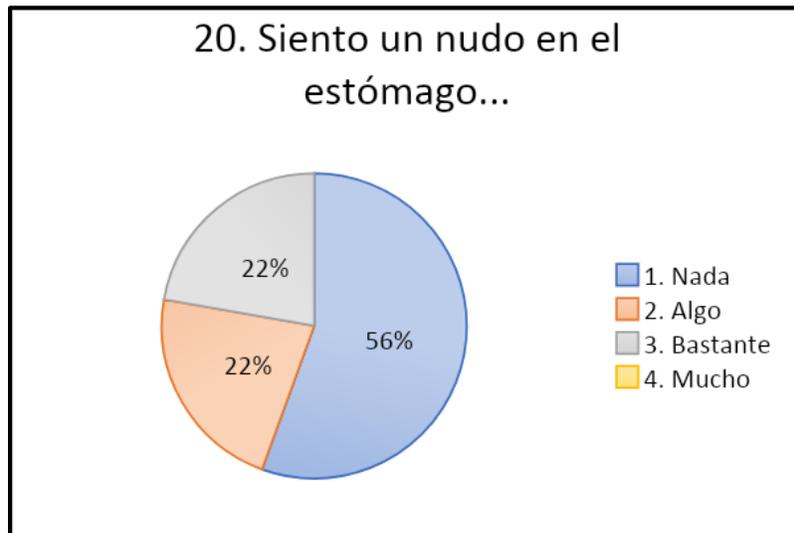
El 45% de los participantes indicaron sentir que se sentían bastante confiados en hacerlo bien en la competencia, el 33% de ellos indicaron sentirse muy confiados en hacerlo bien y el 22% indicaron sentirse algo confiados en hacerlo bien.

Figura 22. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo



El 45% de los deportistas contexto sentir algo de preocupación con respecto a poder alcanzar su objetivo, 22% de ellos indicaron sentir nada de preocupación, el otro 22% de ellos indicó sentir mucha preocupación y por último el 11% indicó sentir bastante preocupación.

Figura 23. Siento un nudo en el estómago



El 56% de los participantes indicó no sentir un nudo en el estómago, 22% de ellos indicaron sentir algo de nudos en el estómago y 22% de ellos indicaron sentir bastantes nudos en el estómago

Figura 24. Mi mente está relajada



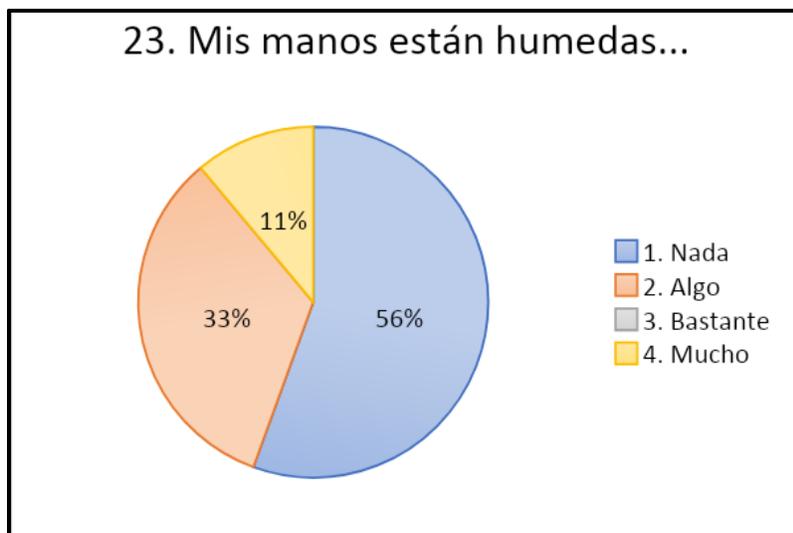
El 45% de los competidores indicó sentirse bastante relajados, el 33% indicó sentirse algo relajado, mientras que el 11% indicó no sentirse relajado.

Figura 25. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros



El 45% de los competidores indicaron sentir algo de preocupación ante su actuación y las expectativas de los otros, el 22% indicó sentir bastante preocupación de ello, y el 11% indicó sentir mucha preocupación antes su actuación.

Figura 26. Mis manos están húmedas



El 56% indicó sentir nada de humedad en sus manos, el 33% indicó sentir algo de humedad en sus manos y el 11% restante indicó sentir mucha humedad en sus manos.

Figura 26. Estoy confiando porque veo que voy a cumplir mi objetivo



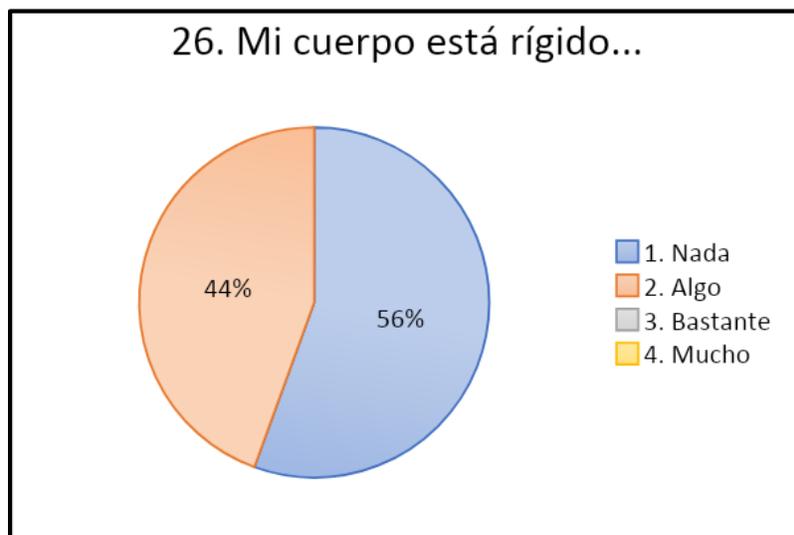
El 45% de los participantes indicaron estar nada confiados porque ven que van a cumplir su objetivo, el 33% indicó sentirse algo confiados, mientras que el 11% indicaron sentirse muy confiados.

Figura 27. Me preocupa que no pueda concentrarme



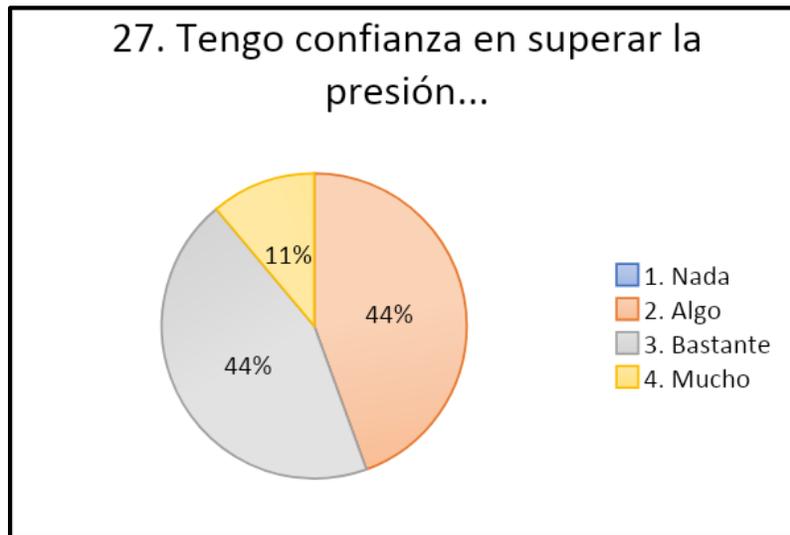
El 67% de los competidores indicaron sentirse algo preocupados de no poder concentrarse en la competencia, mientras que el 33% restante indicaron no sentir preocupación ante esto.

Figura 28. Mi cuerpo está rígido



El 56% de los participantes indicaron no sentir el cuerpo rígido, mientras que el 44% de ellos indicaron sentir algo de rigidez en su cuerpo.

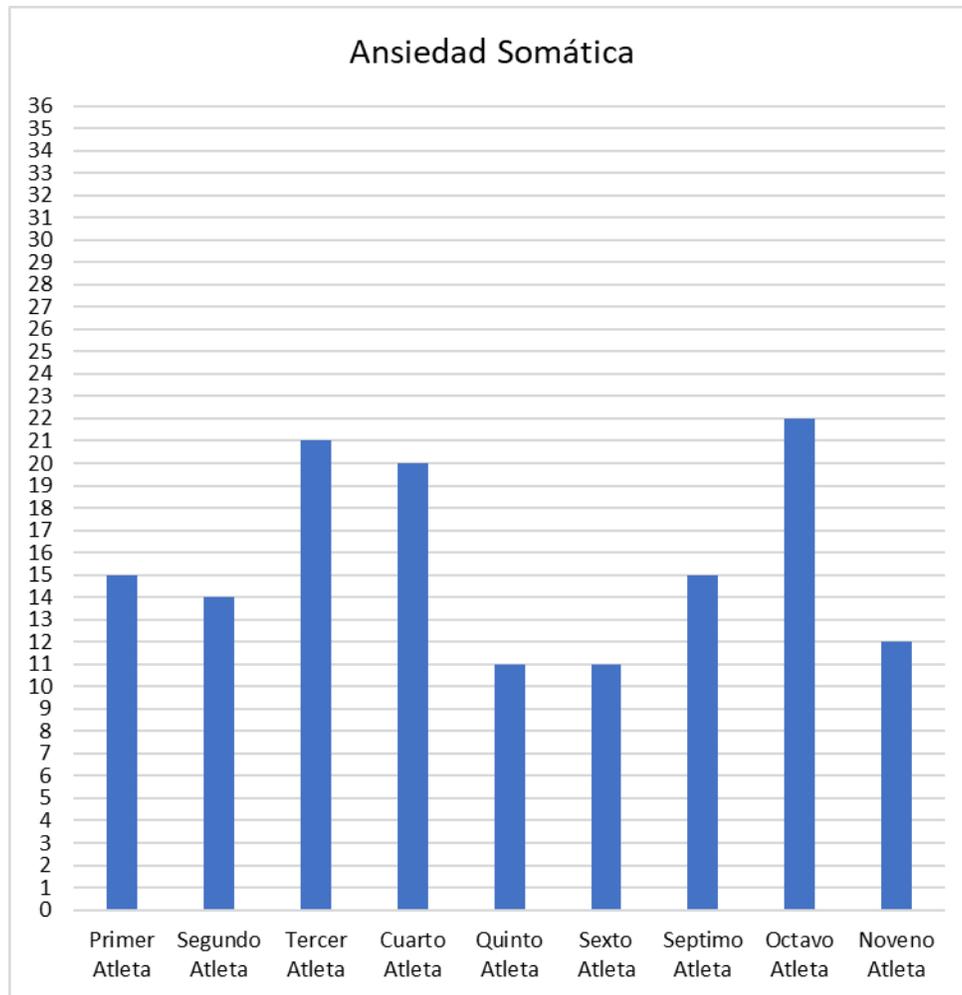
Figura 29. Tengo confianza en superar la presión



El 45% de los competidores indicaron sentir algo de confianza en superar la presión de la competencia, el 44% indicó sentir bastante confianza y el 11% restante indicó sentir mucha confianza.

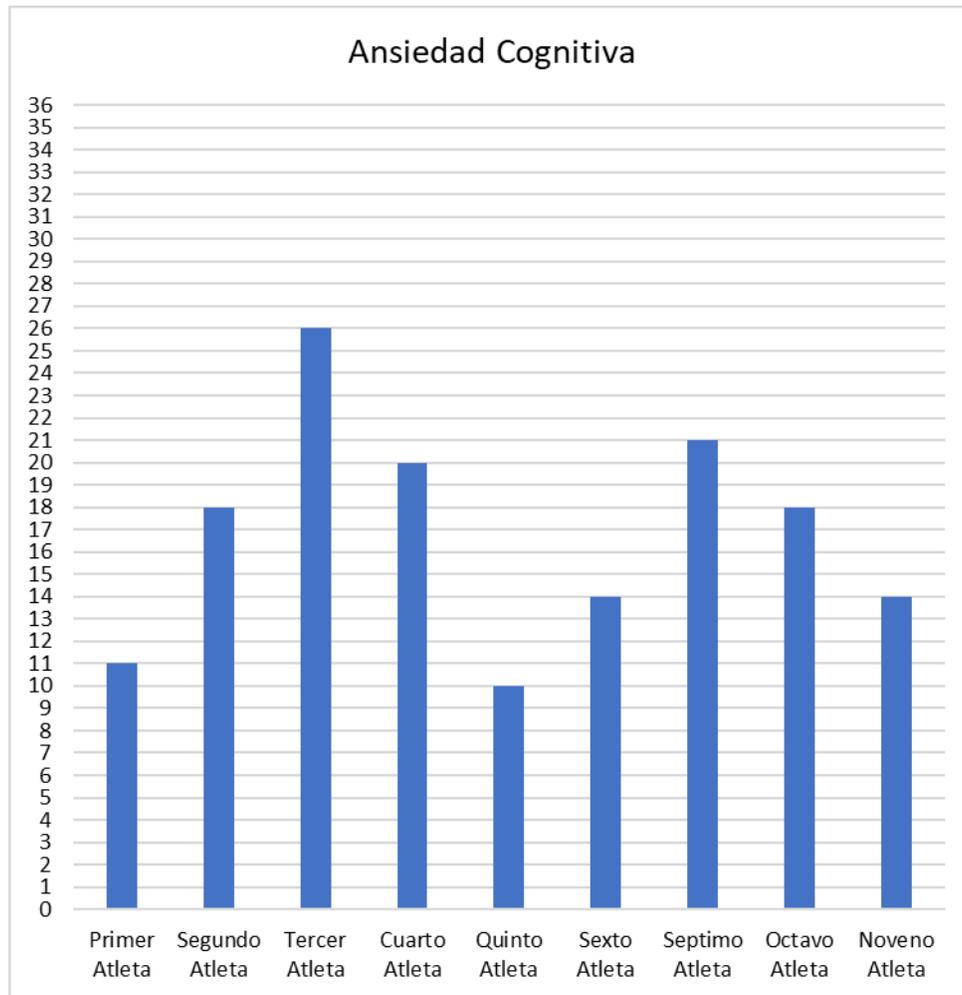
4.2.1.1 Graficas Generales por categoría

4.2.1.1.1 Ansiedad Somática



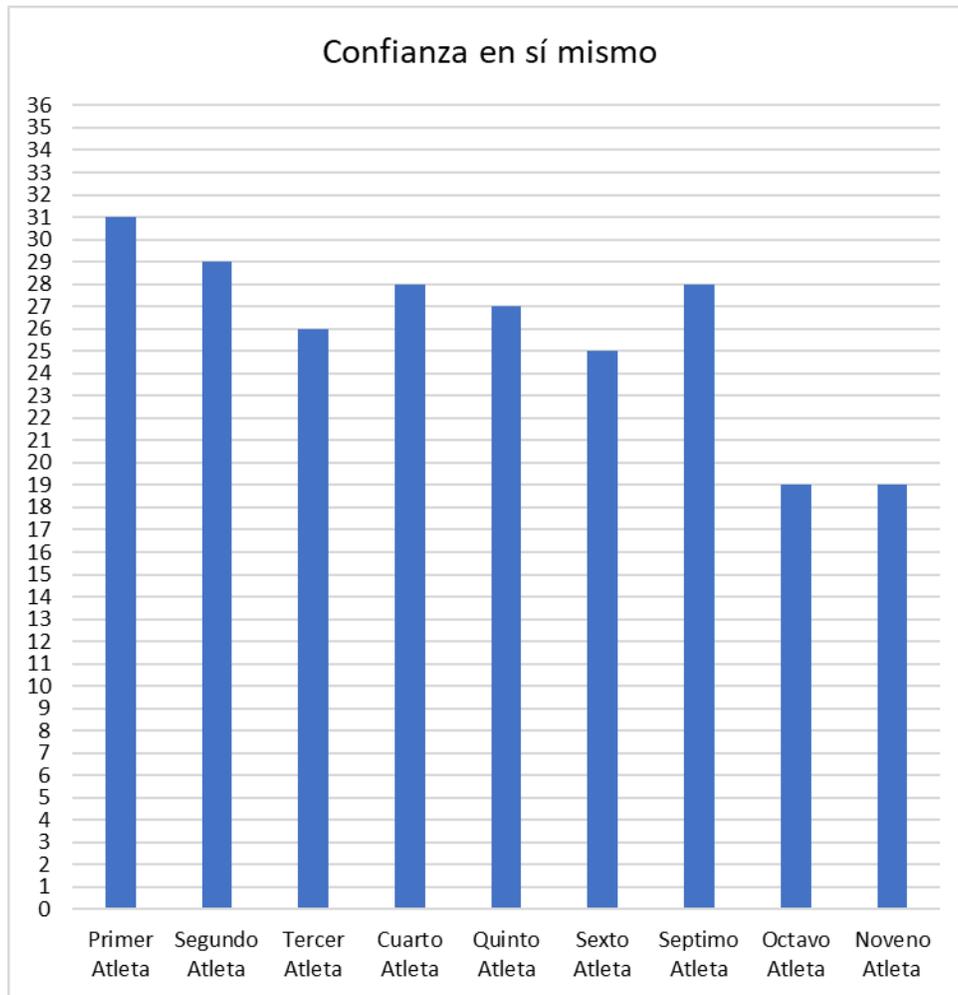
En tres de los nueve competidores se observa una puntuación Media con respecto a los síntomas somáticos que se presentan con dos semanas de aproximación a la competencia, mientras que en el resto de ellos se observan puntuaciones menores.

4.2.1.1.2 Ansiedad Cognitiva



Tres de los competidores se observa un nivel Medio de Ansiedad cognitiva, mientras que el resto de los competidores se observan en un nivel Moderado.

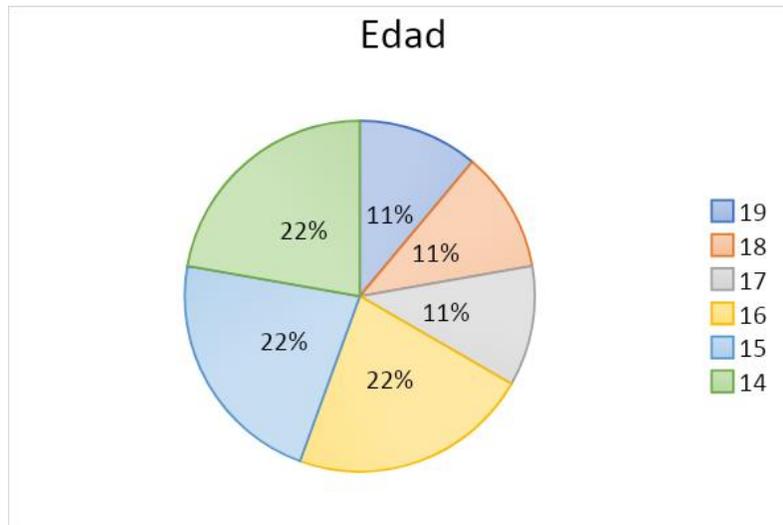
4.2.1.1.3 Confianza en sí mismo



En cinco competidores se observa un nivel alto de confianza en sí mismos, en los cinco competidores faltantes se observa un nivel Medio de Confianza en sí mismos,

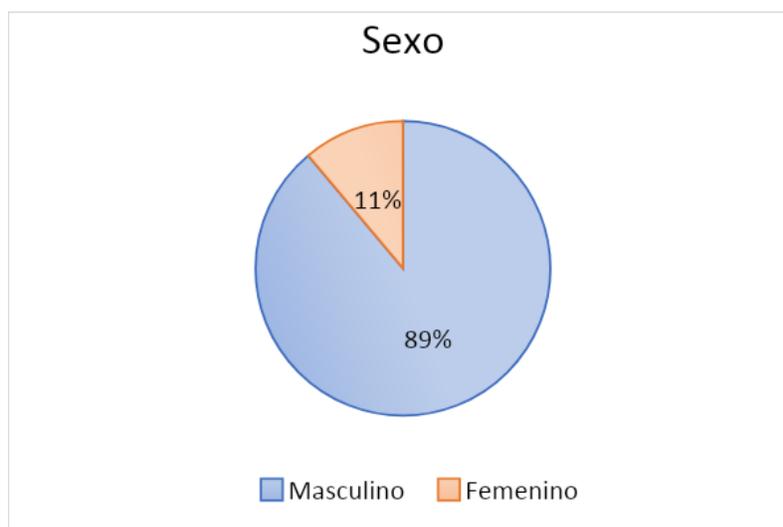
4.2.2 Segunda Aplicación del Inventario 23 de octubre del 2020.

Figura 30. Edad



De acuerdo con los datos recabados el 23% de los participantes tienen una edad de 16 años, 22% tiene 15 años, 22% tiene 14 años, mientras que los participantes de 19, 18 y 17 cada edad corresponde a un 11%.

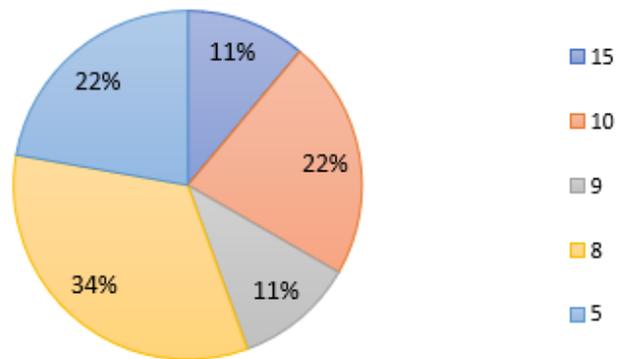
Figura 31. Sexo



De acuerdo con el sexo, el 89% de los participantes es del sexo masculino mientras que el 11% corresponde al sexo femenino.

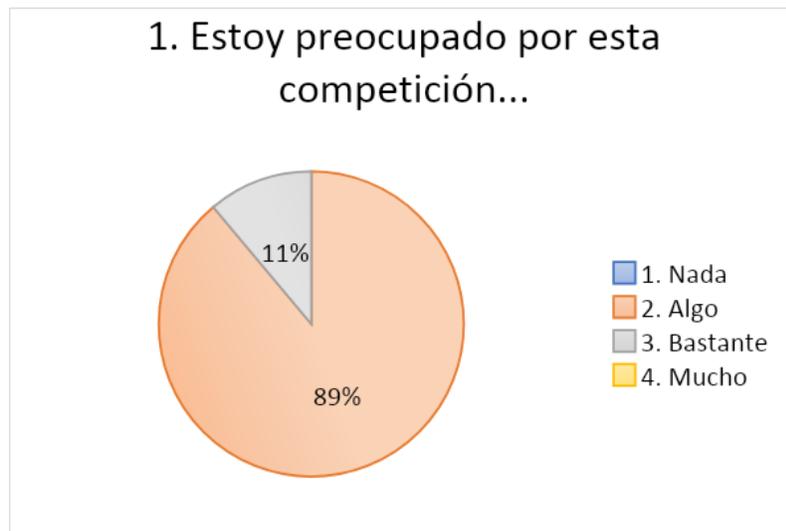
Figura 32. Número de años de entrenamiento

Número de años de entrenamiento



El 34% ha entrenado durante 8 años, el 22% ha entrenado 5 años y el otro 22% entrenado 10 años.

Figura 33. Estoy preocupado por esta competición



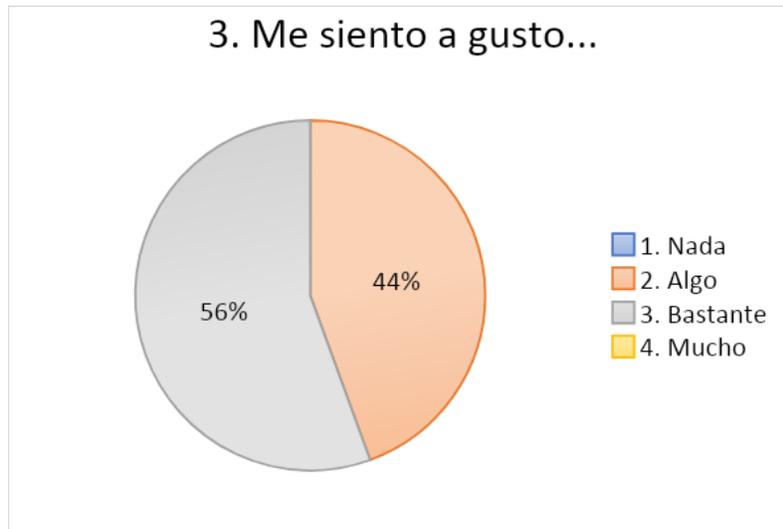
El 89% de los competidores indicaron sentir algo de preocupación por la competencia mientras que el 11% restante indicó sentir bastante preocupación.

Figura 34. Me siento nervioso



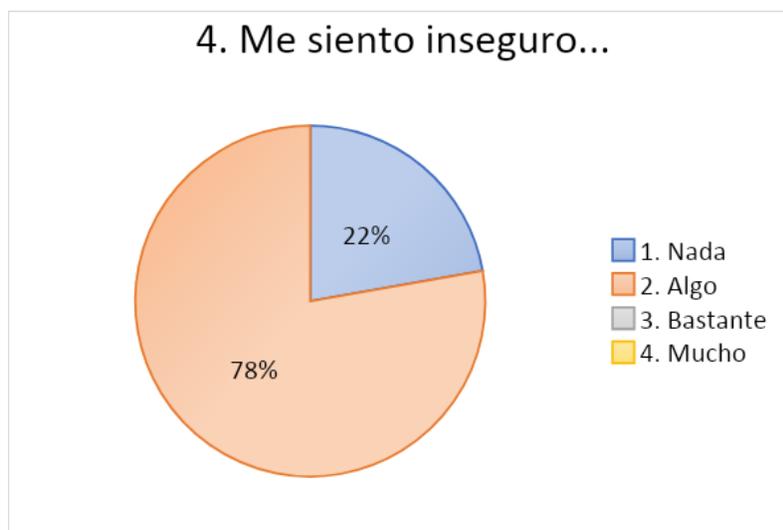
El 45% de los participantes indicaron sentirse algo nerviosos mientras que el 44% indicó sentirse bastante nerviosos y el 11% restante indicó sentir nada de nervios.

Figura 35. Me siento a gusto



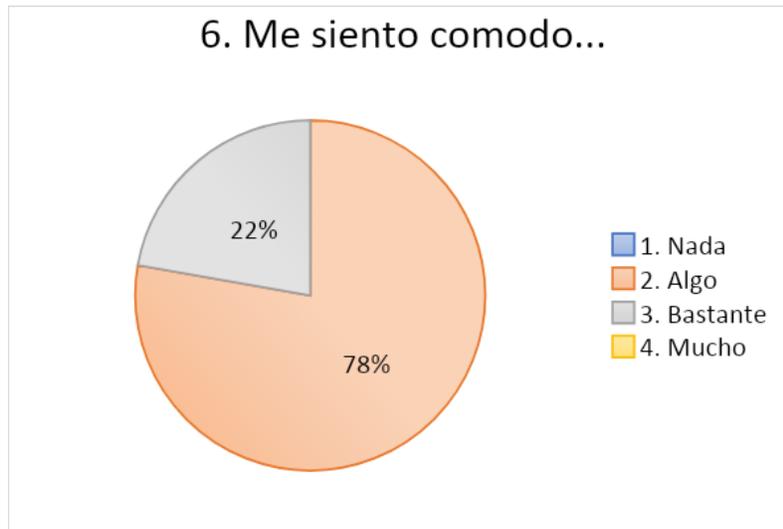
El 56% de los competidores indicaron sentirse bastante a gusto mientras que el 44% restante indicó sentirse algo a gusto.

Figura 36. Me siento inseguro



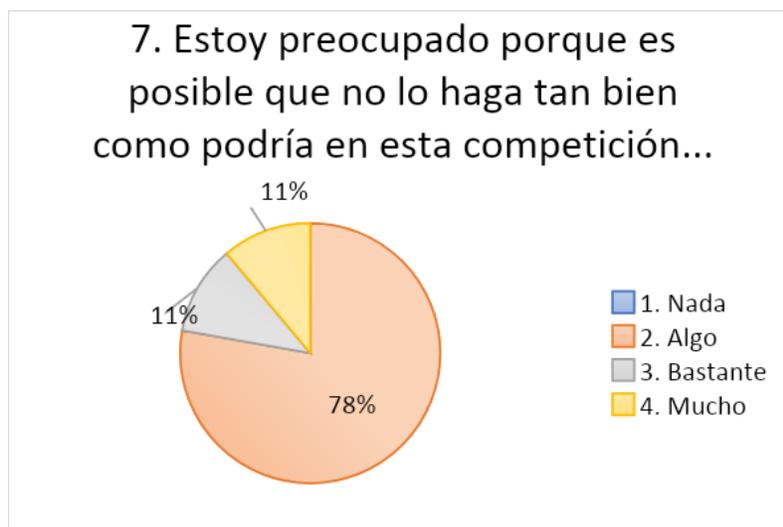
El 78% de los participantes indicaron sentirse algo inseguros ante la competencia mientras que el 22% indicó sentir nada de inseguridad.

Figura 37. Me siento cómodo



El 78% de los competidores indicaron sentirse algo como dos con respecto a la competencia mientras que el 22% indicaron sentirse bastante cómodos.

Figura 38. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición



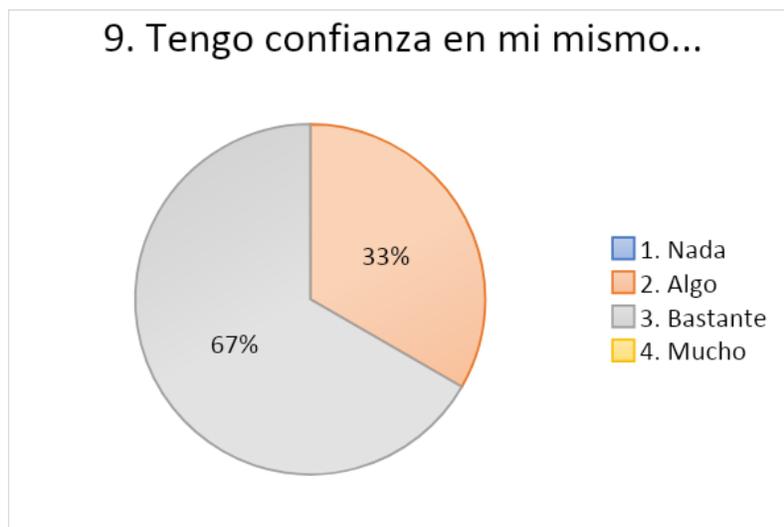
El 78% de los participantes contestó sentirse algo preocupados por la posibilidad de no hacerlo bien en la competencia, mientras que el 11% contestó sentir bastante preocupación ante esto y el 11% restante contestó sentir mucha preocupación.

Figura 39. Mi cuerpo está tenso



El 78% de los competidores indicaron sentir algo de tensión en sus cuerpos mientras que el 22% indicó no sentir nada de tensión.

Figura 40. Tengo confianza en mí mismo



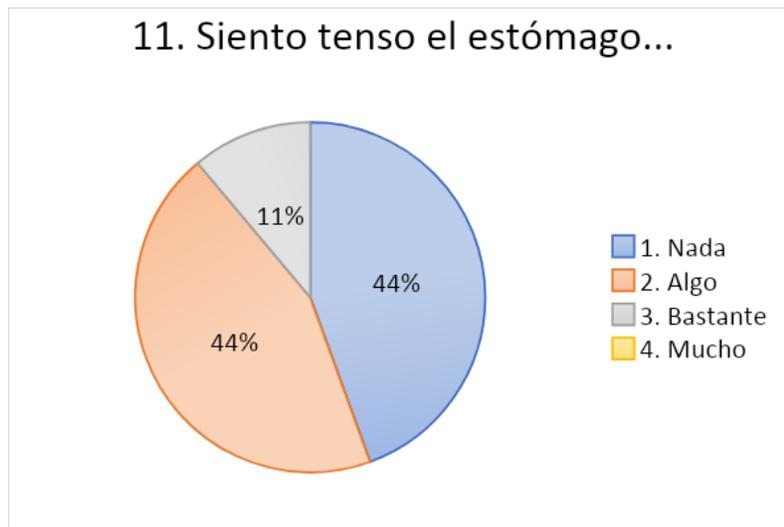
El 67% de los competidores indicó sentir bastante confianza en ellos mismos y el 33% indicó sentir algo de confianza.

Figura 41. Me preocupa perder



El 45% de los taekwondoínes contestó sentir algo de preocupación ante un resultado negativo en la competencia, 22% de ellos contestaron sentir bastante preocupación y al contrario 22% de ellos indicaron no sentir nada de preocupación.

Figura 42. Siento tenso el estómago



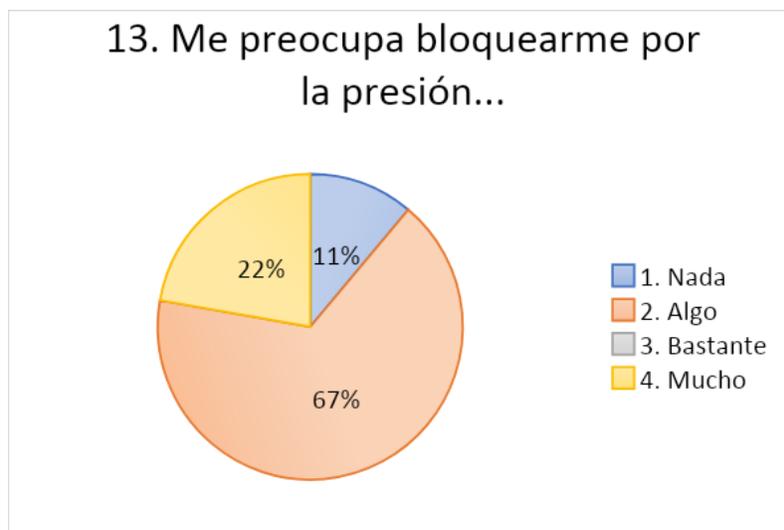
El 45% de los participantes indicaron sentir nada de detención en el estómago, el 44% de ellos indicaron sentir algo de tensión y 11% restante indicaron sentir bastante tensión.

Figura 43. Me siento seguro



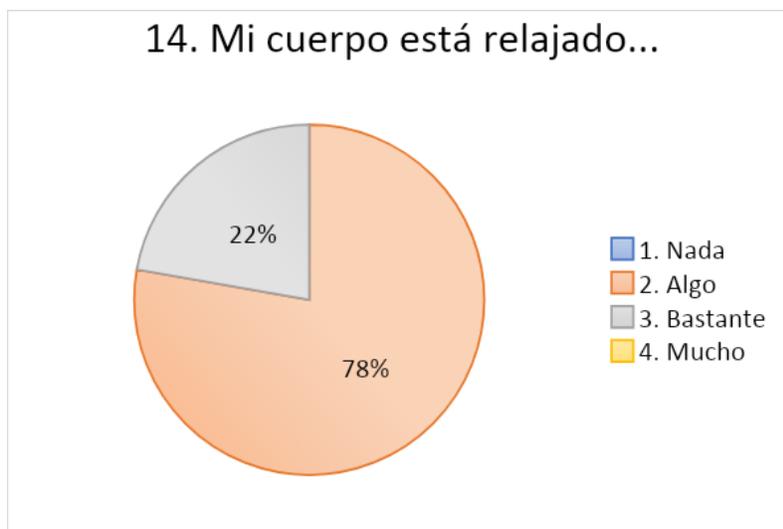
El 56% de los deportistas indicó sentirse bastante seguros con respecto a la competencia, el 33% de ellos indicaron sentir algo de seguridad y el 11% restante indicó sentir mucha seguridad.

Figura 44. Me preocupa bloquearme por la presión



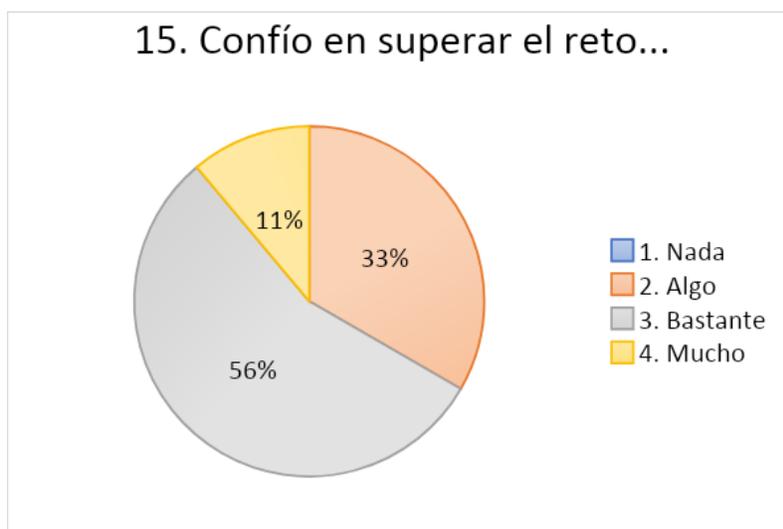
El 67% los participantes indicaron sentir algo de preocupación y bloquearse por la presión, el 22% ellos indicaron sentirse muy preocupados y el 11% restante indicaron sentir nada de preocupación

Figura 45. Mi cuerpo está relajado



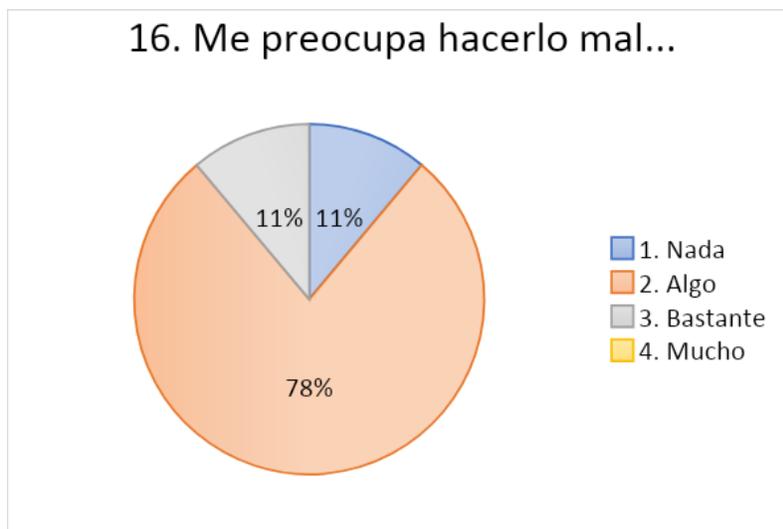
El 78% de los competidores indicaron sentir su cuerpo algo relajados mientras que el 14% indicó sentir bastante relajado su cuerpo.

Figura 46. Confío en superar el reto



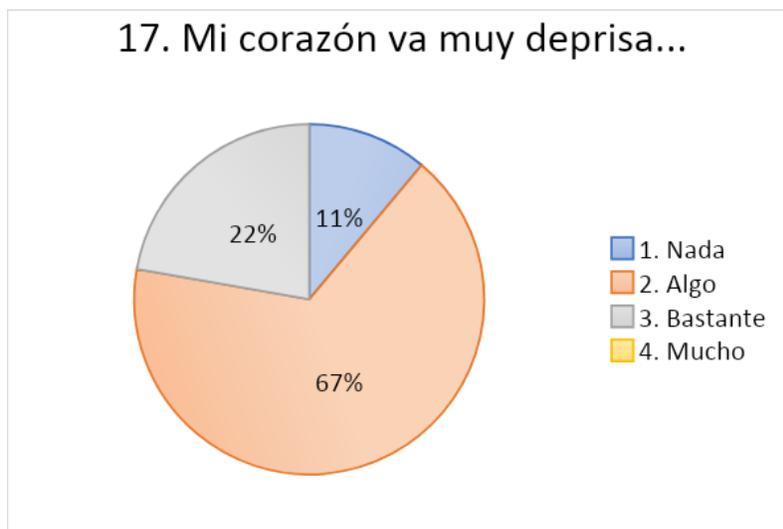
El 56% de los participantes indicaron sentir bastante confianza en superar el reto, el 33% de ellos indicaron sentir algo de confianza en superar el reto y el 11% restante indicaron sentir mucha confianza en superar el reto.

Figura 47. Me preocupa hacerlo mal



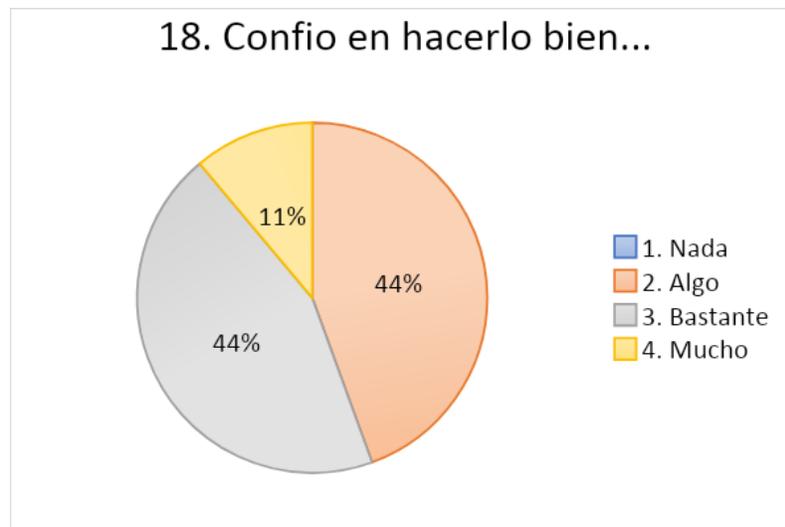
El 78% de los taekwondoínes indicaron sentir algo de preocupación al hacerlo mal en la competencia, mientras que 11% de ellos indicaron sentir bastante preocupación y el 11% restante indicó sentir nada de preocupación

Figura 48. Mi corazón va muy deprisa



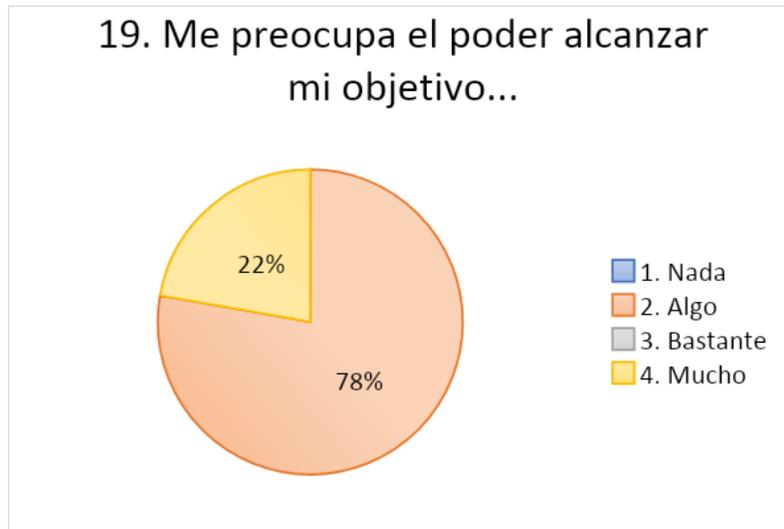
El 67% de los participantes indicaron sentir que su corazón iba algo de prisa, 22% de ellos indicaron que sentían que su corazón iba bastante deprisa y quiero el 11% restante indicaron sentir que su corazón no iba nada de prisa.

Figura 49. Confío en hacerlo bien



El 45% de ellos indicaron sentirse algo confiados en hacerlo bien, el 44% indicó sentir bastante confianza en hacerlo bien y el 11% indicó sentir mucha confianza en hacerlo bien en la competencia.

Figura 50. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo



78% de los competidores indicaron sentir algo de preocupación en alcanzar su objetivo, mientras que el 22% restantes indicó sentir mucha preocupación para poder alcanzar su objetivo

Figura 51. Siento un nudo en el estómago



El 56% de los deportistas indicó sentir nada de nudos en el estómago, 22% de ellos indicaron sentir bastantes nudos en el estómago y el 22% restante indicó sentir algo de nudos en el estómago.

Figura 52. Mi mente está relajada



El 67% de los competidores indicaron sentir su mente algo relajado, 22% de ellos indicaron sentir bastante relajada y el 11% restante indicó sentir mucho la mente relajada.

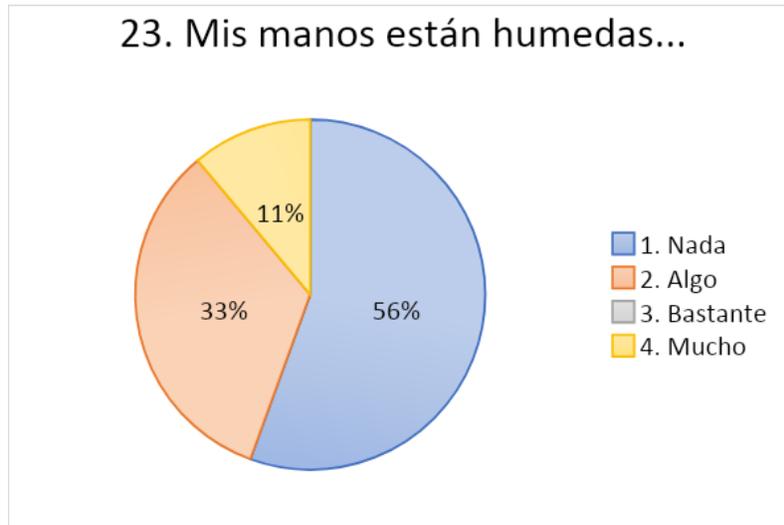
Figura 53. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros



El 34% de los participantes indicaron sentir algo de preocupación ante su actuación y la satisfacción de los otros, 22% de ellos indicaron sentir bastante preocupación, otro 22% indicó

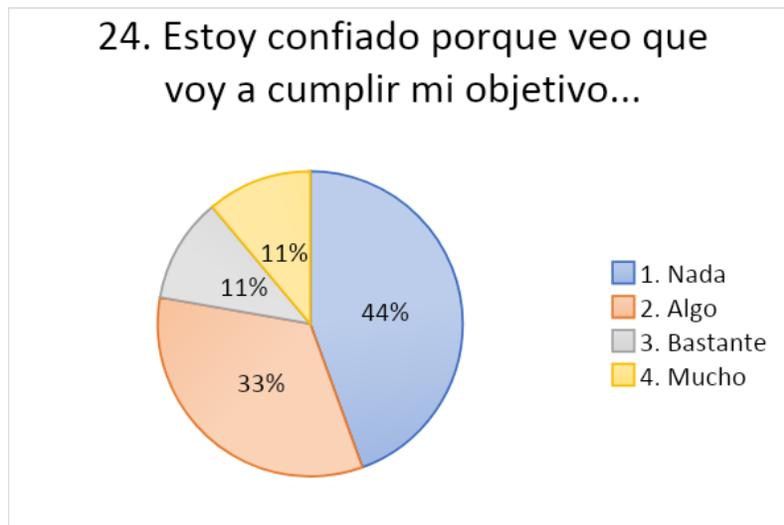
sentir mucha preocupación y el 22% restante indicó sentir nada de preocupación.

Figura 54. Mis manos están húmedas



El 56% de los competidores indicaron sentir nada de humedad en sus manos, 33% de ellos indicaron sentir algo de humedad en sus manos y el 11% restante indicaron sentir mucha humedad en sus manos.

Figura 55. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo



El 45% de los deportistas indicó sentirse nada confiados ante el cumplimiento de su objetivo, 33% de ellos indicaron sentirse algo confiados, 11% de ellos indicaron sentirse bastante confiados y por último el 11% indicaron sentirse muy confiados.

Figura 56. Me preocupa que no pueda concentrarme



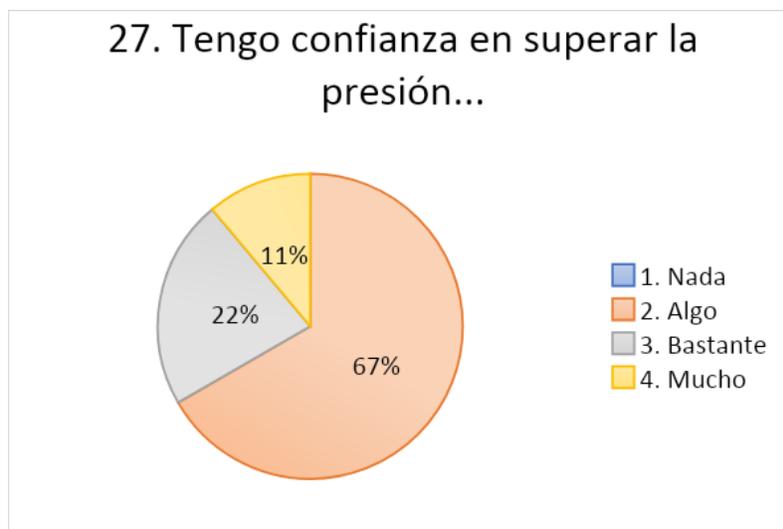
El 67% de los participantes indicaron sentir algo de preocupación en no poder concentrarse en la competencia y el 33% restante indicó sentir nada de preocupación al no poder concentrarse en la competencia.

Figura 57. Mi cuerpo está rígido



El 56% de los taekwondoínes indicaron sentir algo de rigidez en su cuerpo, 33% de ellos indicaron sentir nada de rigidez en su cuerpo y 11% de ellos indicaron sentir bastante rigidez en su cuerpo.

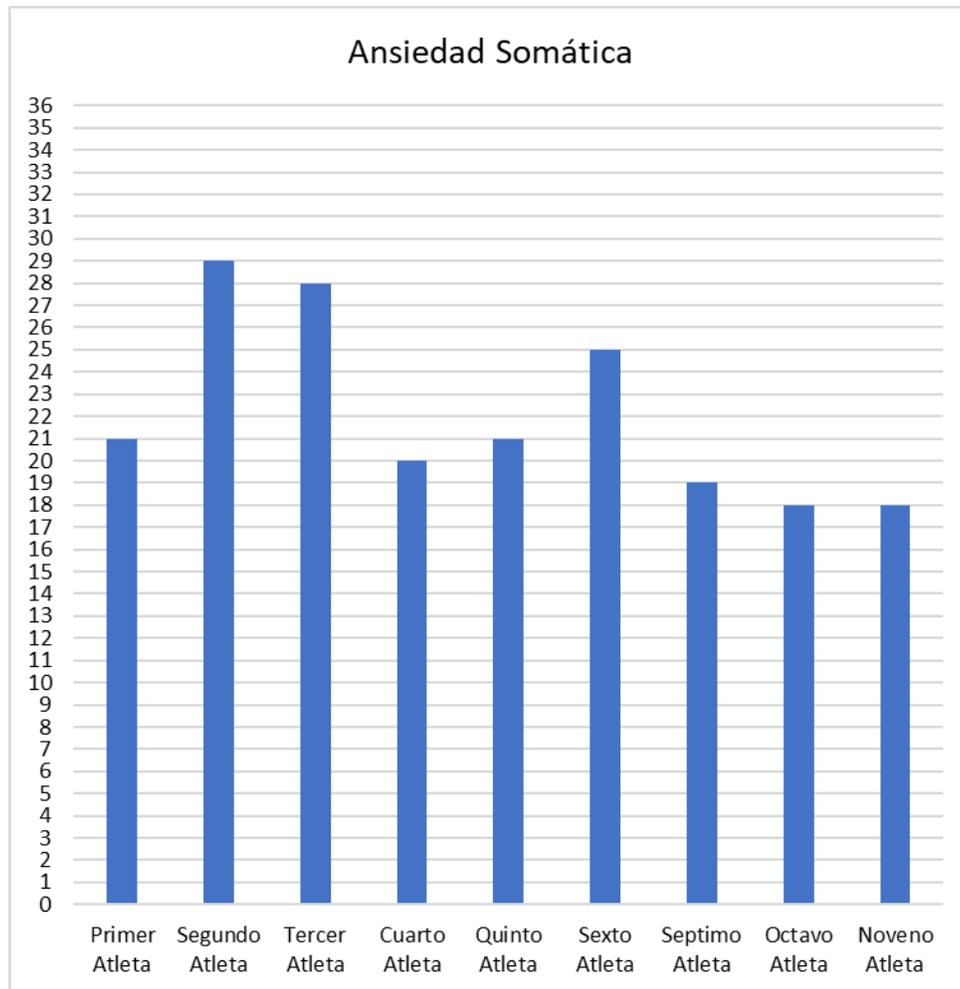
Figura 58. Tengo confianza en superar la presión



67% de los deportistas indicaron sentir algo de confianza en superar la presión de la competencia, 22% de ellos indicaron sentir bastante confianza en superar la presión y el 11% restante indicó sentir mucha confianza en superar la presión.

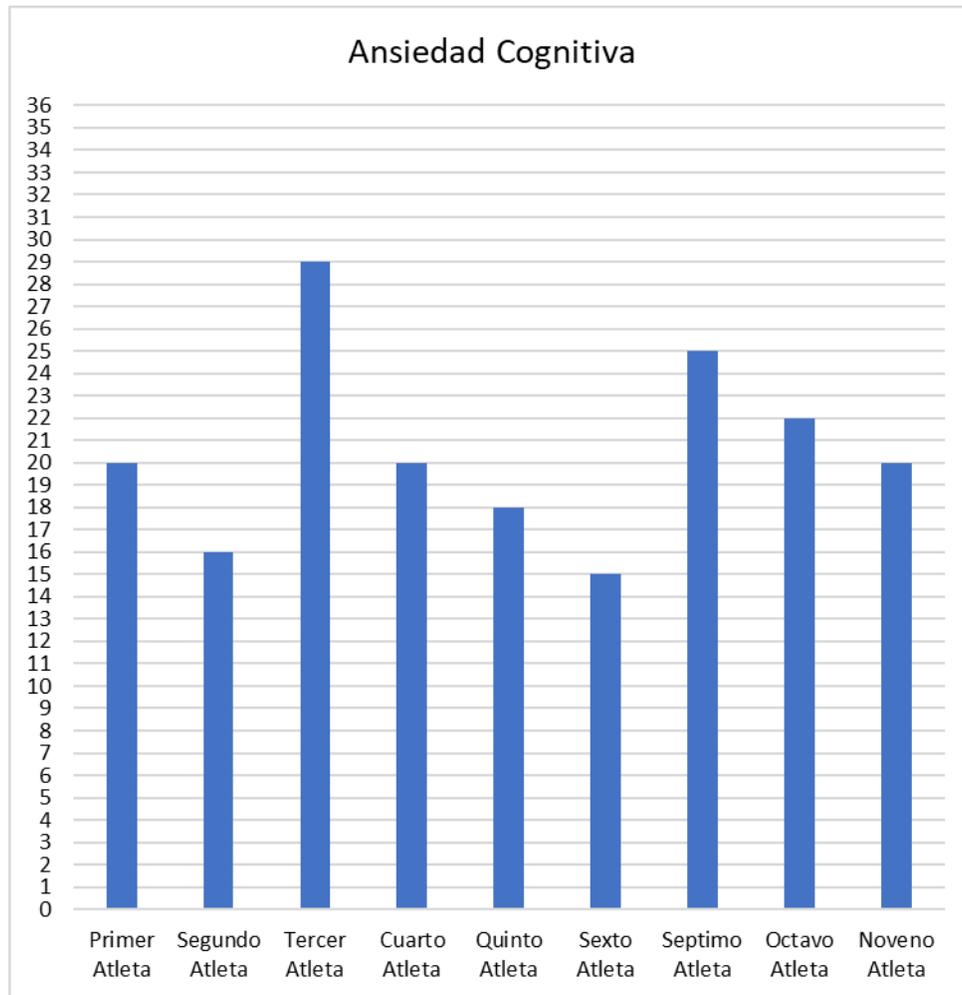
4.2.2.1 Graficas Generales por Categoría

4.2.2.1.1 Ansiedad Somática



En dos de los competidores se observa un nivel Alto de Ansiedad Somática, mientras que en los siete competidores restantes, se observa un nivel Medio.

4.2.2.1.2 Ansiedad Cognitiva



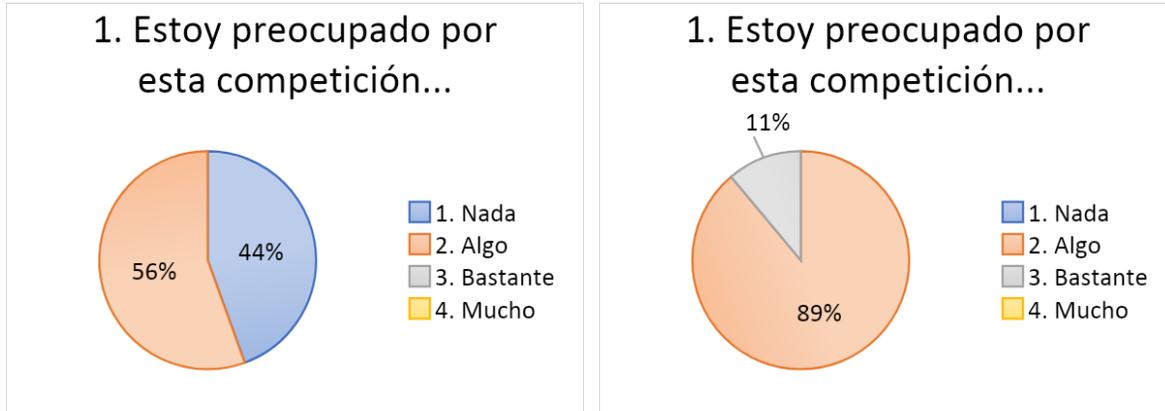
En uno de los competidores se observa un nivel Alto en la ansiedad Cognitiva, mientras que en los seis competidores se observa un Nivel Medio de Ansiedad Cognitiva y en los dos restantes se observa un nivel Moderado.

4.2.2.1.3 Confianza en sí mismo

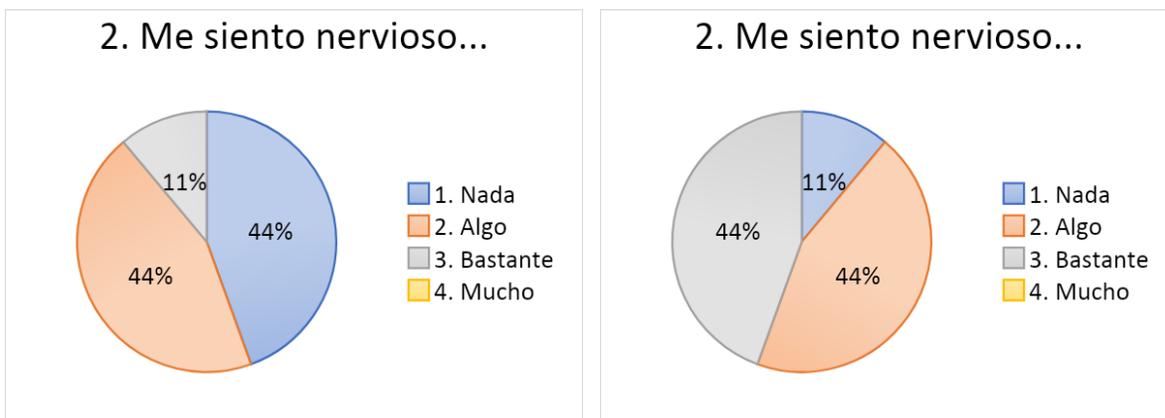


En cinco competidores se observa un nivel medio de Confianza en sí mismos, mientras que cuatro competidores presentan un nivel Moderado de Confianza en sí mismos.

4.2.3 Comparación de las Gráficas Primera Aplicación y Segunda Aplicación



En esta gráfica se observa que el porcentaje correspondiente a la opción 2 “algo” aumentó un 33%, mientras que desapareció el porcentaje de 1. “nada”, ingresó el 11% de 3.”bastante”



En esta gráfica se observa un aumento del 33% en las respuestas correspondientes a la opción de “bastante”.



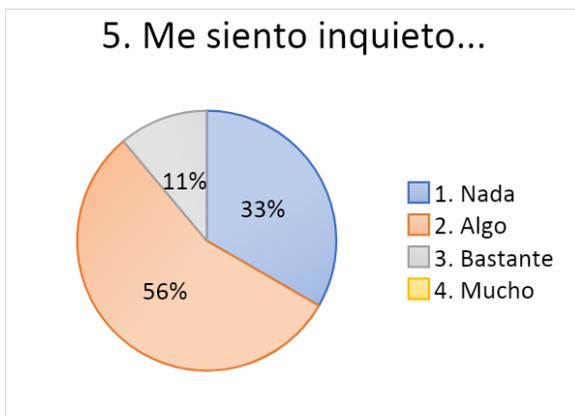
Se puede apreciar una disminución del 18% con respecto a las respuestas de la opción 3.

“bastante” y un aumento del 19% con respecto a las respuestas de la opción 2. “algo”.

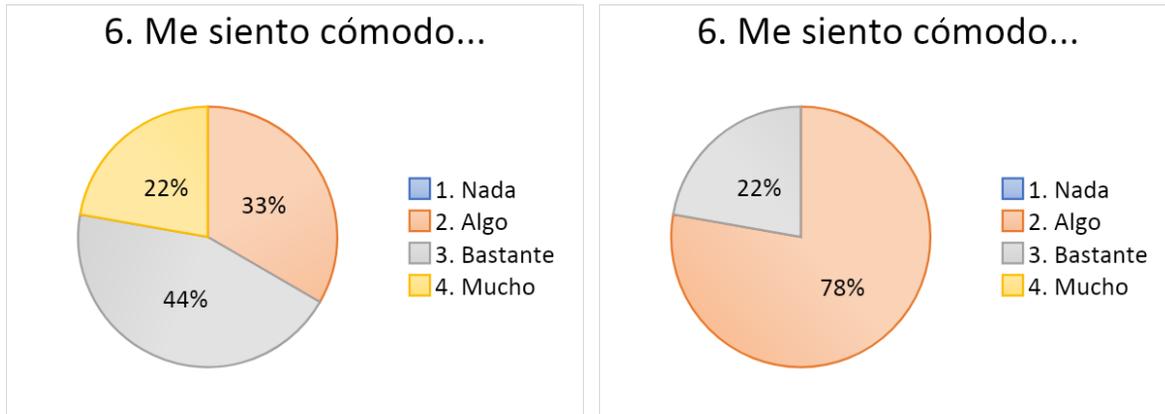


En las gráficas se observa un aumento del 56% con respecto a las respuestas de la opción 2.

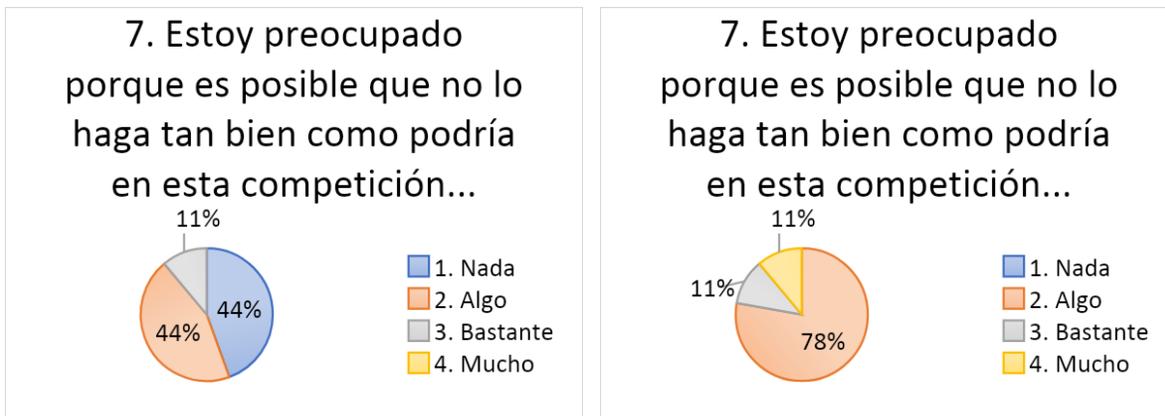
“algo”.



En esta gráfica se puede apreciar un aumento del 22% de las respuestas de la opción 2. “algo”.



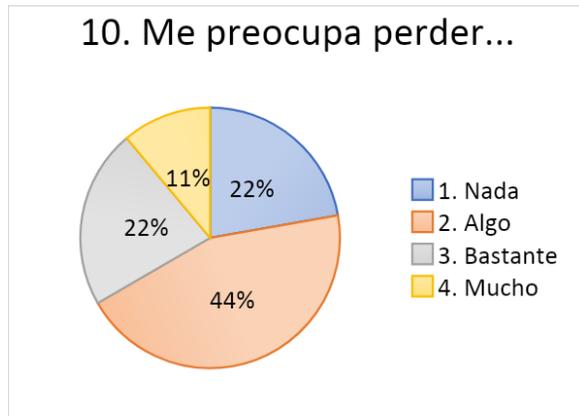
En esta gráfica se puede apreciar que hubo una disminución del 22% con respecto a las respuestas de la opción 3. “bastante” y la eliminación de las respuestas de la opción 4. “mucho”.



En estas gráficas se puede apreciar un aumento del 34% con respecto a las respuestas de 2. “algo” además del ingreso de un 11% con respecto a la opción de 4. “mucho”.



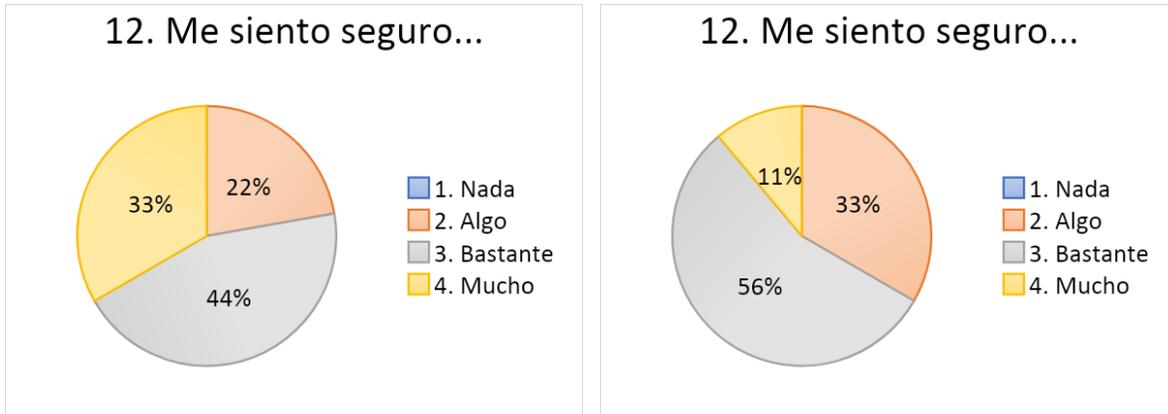
En esta gráfica se puede apreciar un aumento del 45% con respecto a las respuestas de opción 2 “algo”.



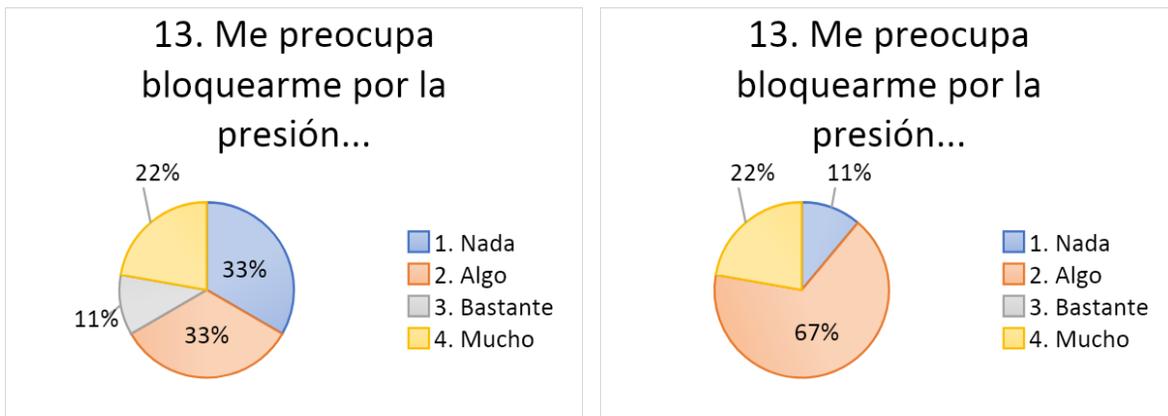
En esta gráfica se puede apreciar un aumento del 11% con respecto a las respuestas de opción 2 “algo”.



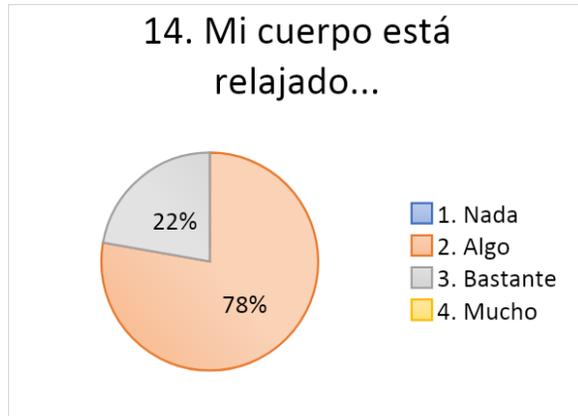
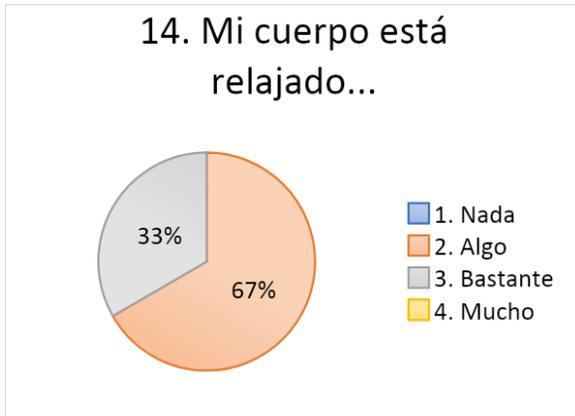
En estas gráficas se puede apreciar un aumento del 22% con respecto a las respuestas de opción 2 “algo”.



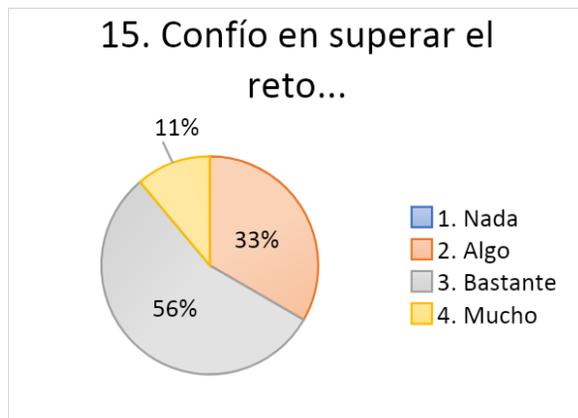
En esta gráfica se observa qué hubo un aumento del 11% en las respuestas de “algo” y un aumento del 12% en respuestas de la opción “mucho”.



En estas gráficas se puede apreciar un aumento del 34% con respecto a las respuestas correspondientes a “algo”.



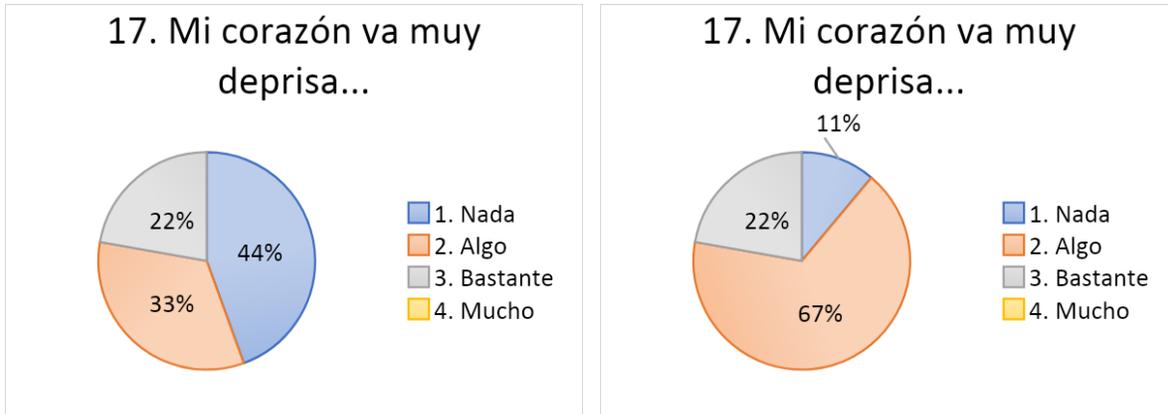
Se puede observar un aumento del 11% con respecto a las respuestas de “algo.”



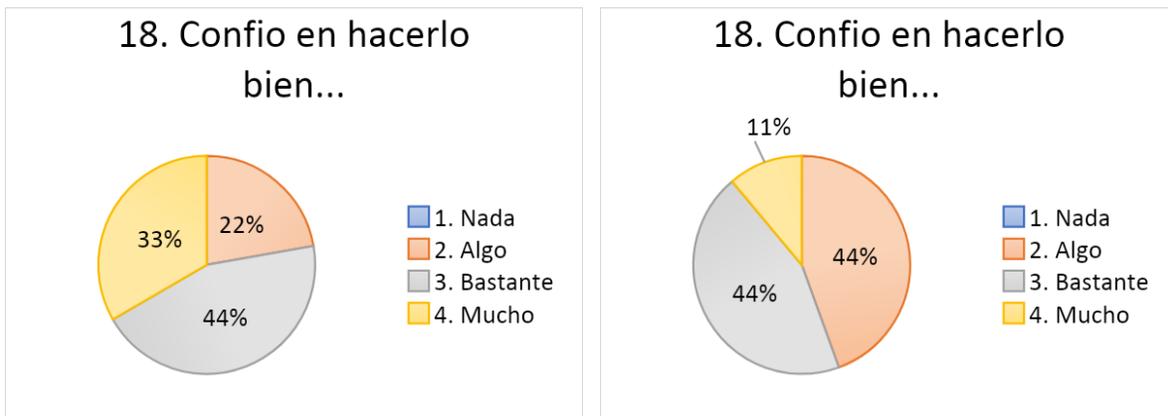
Con respecto a las respuestas en esta gráfica se puede apreciar que hubo una disminución del 11% con respecto a las respuestas de opción 3. “bastante,” y una disminución del 22% en las respuestas de opción 4. “mucho”.



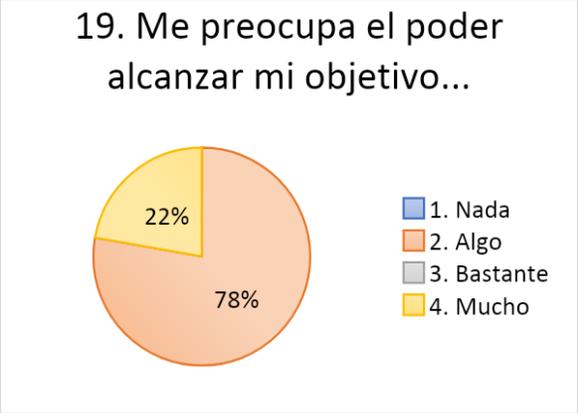
En esta gráfica se puede apreciar que las respuestas se mantuvieron igual en la primera y en la segunda aplicación.



En estas gráficas se puede apreciar que hubo un aumento del 34% en las respuestas correspondientes a la opción 2. “algo”.



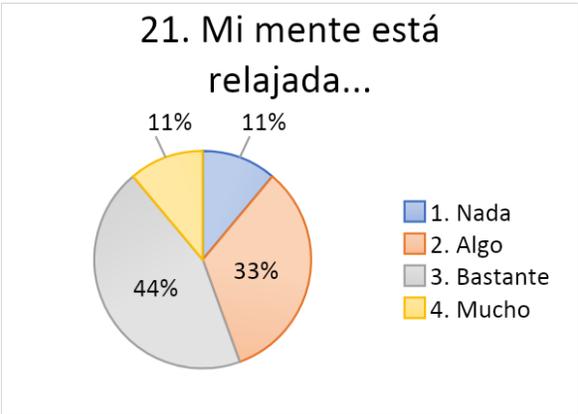
En estas gráficas se puede apreciar que hubo una disminución del 22% con respecto a las respuestas de la opción 4. “mucho”.



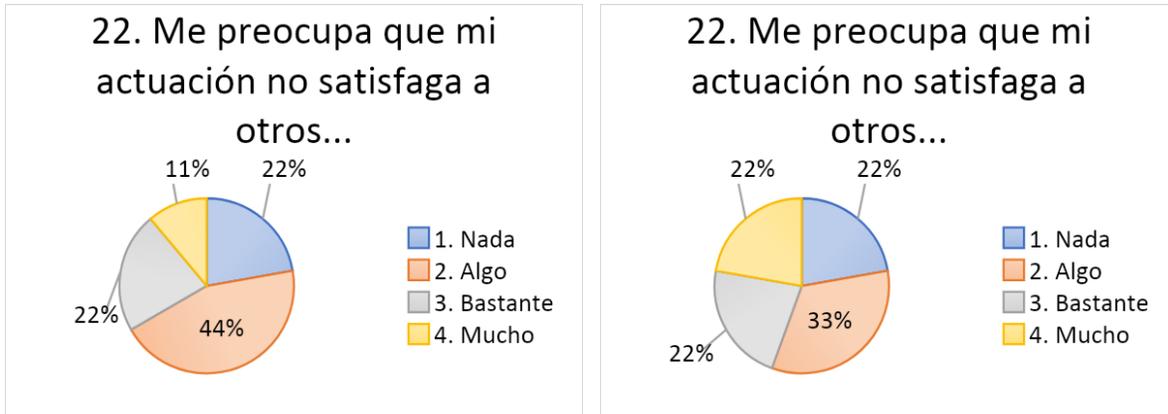
En este gráfico se puede apreciar un aumento del 34% con respecto a las respuestas de opción “algo” y se eliminó las respuestas correspondientes a la opción 3. “bastante”



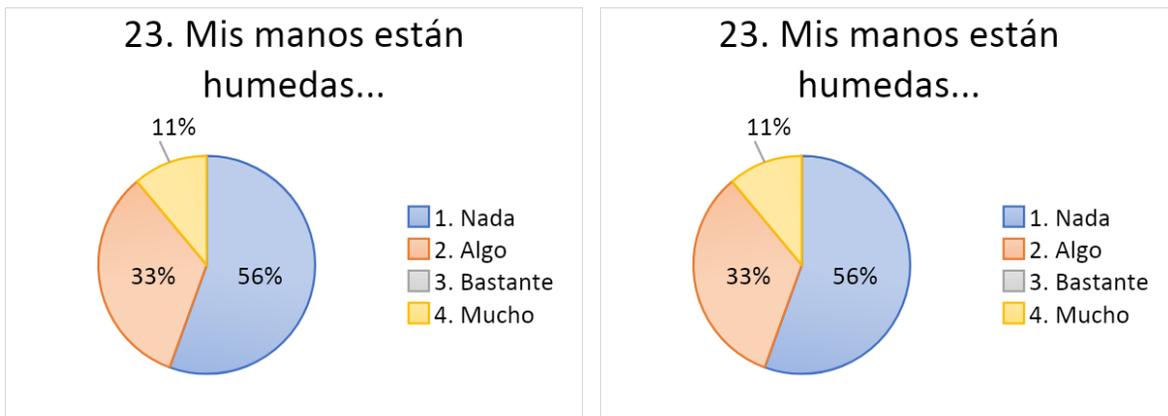
En estas gráficas se puede apreciar que las respuestas de los participantes se mantuvieron sin cambios.



En esta gráfica se puede observar que hubo una disminución del 22% en las respuestas de opción “bastante” y la eliminación de las respuestas de opción “nada”.



En esta gráfica se puede apreciar un aumento del 11% con respecto a las respuestas de opción 4. “mucho”.



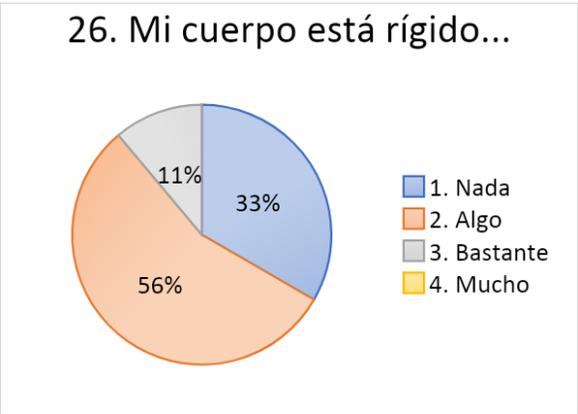
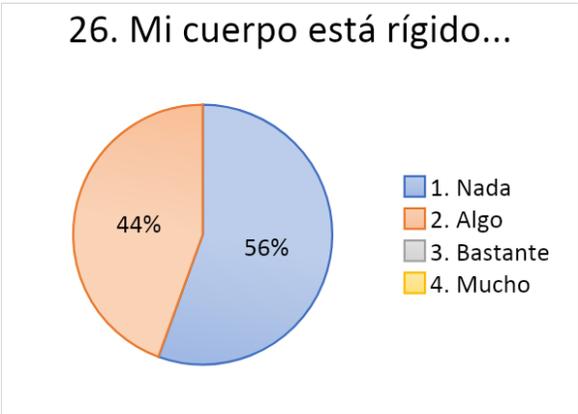
En estas gráficas se puede apreciar que las respuestas de los participantes se mantuvieron iguales con respecto a la primera y la segunda aplicación



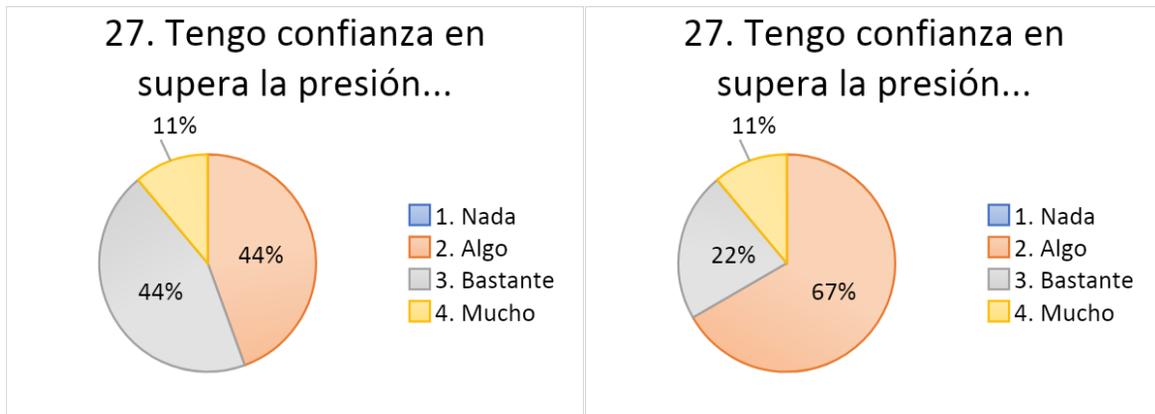
En estas gráficas se puede apreciar que las respuestas de los participantes se mantuvieron iguales con respecto a la primera y la segunda aplicación



En estas gráficas se puede apreciar que las respuestas de los participantes se mantuvieron iguales con respecto a la primera y la segunda aplicación



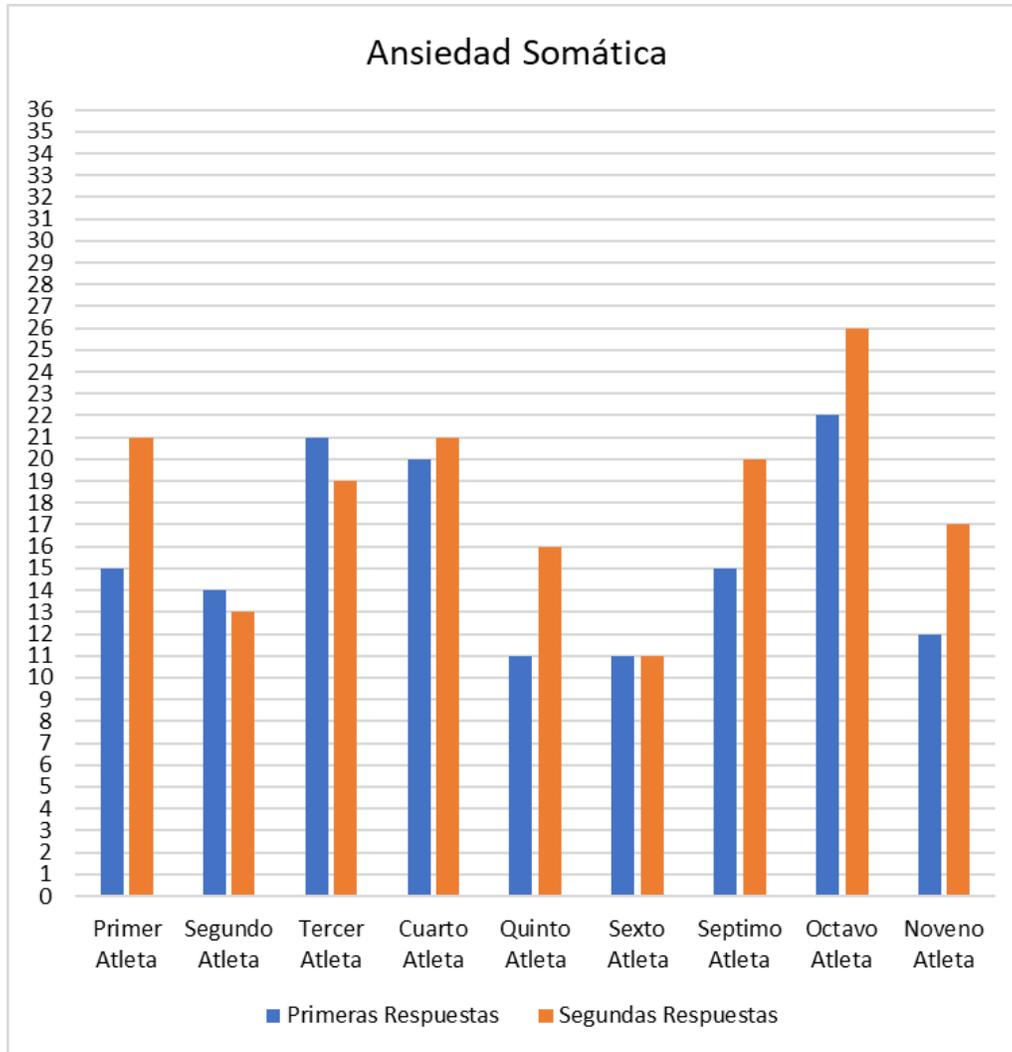
En esta gráfica se puede observar un aumento del 12% con respecto a las respuestas de opción “algo” y el aumento de un 11% con respecto de la opción “bastante”.



Se puede apreciar que hubo una disminución del 22% con respecto a las respuestas seleccionadas de la opción 3. “bastante”.

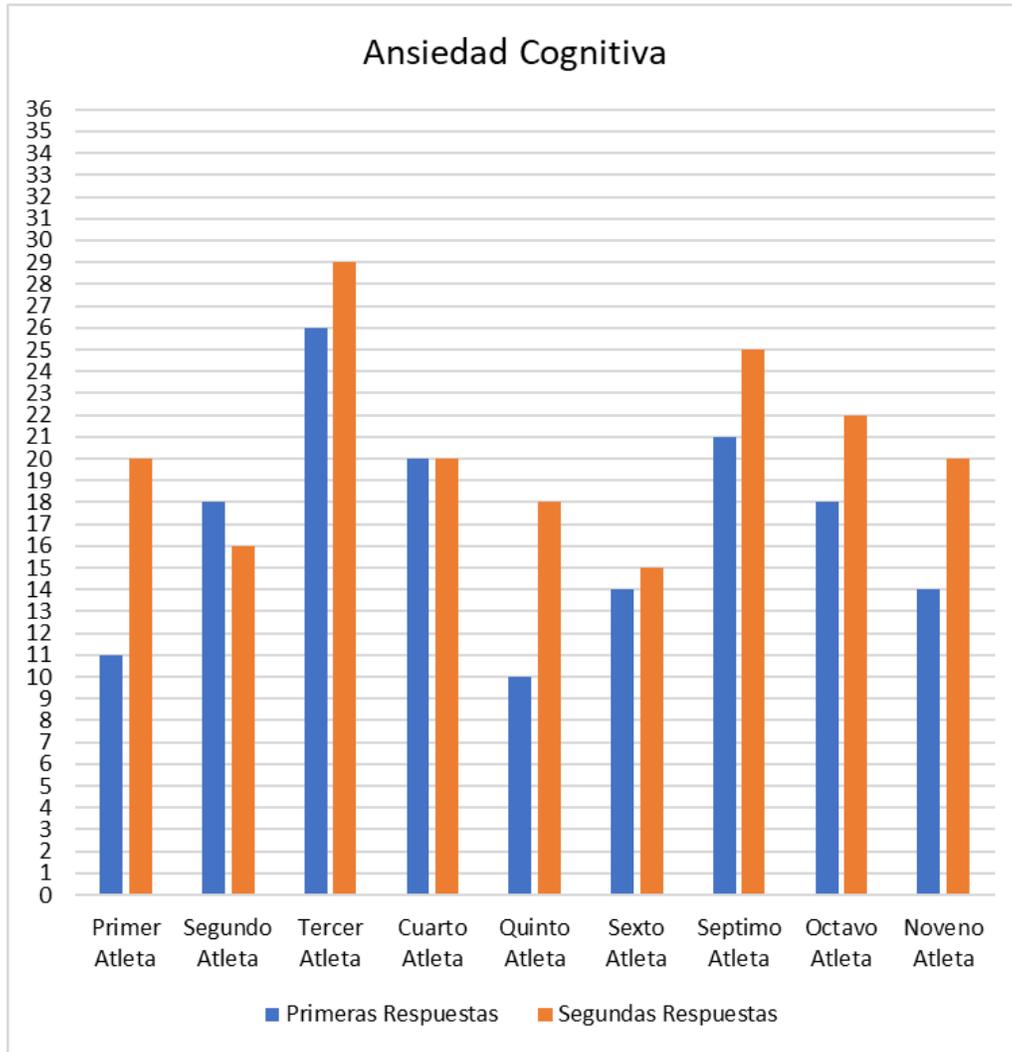
4.2.3.1 Comparación de Graficas Generales por categoría

Ansiedad Somática



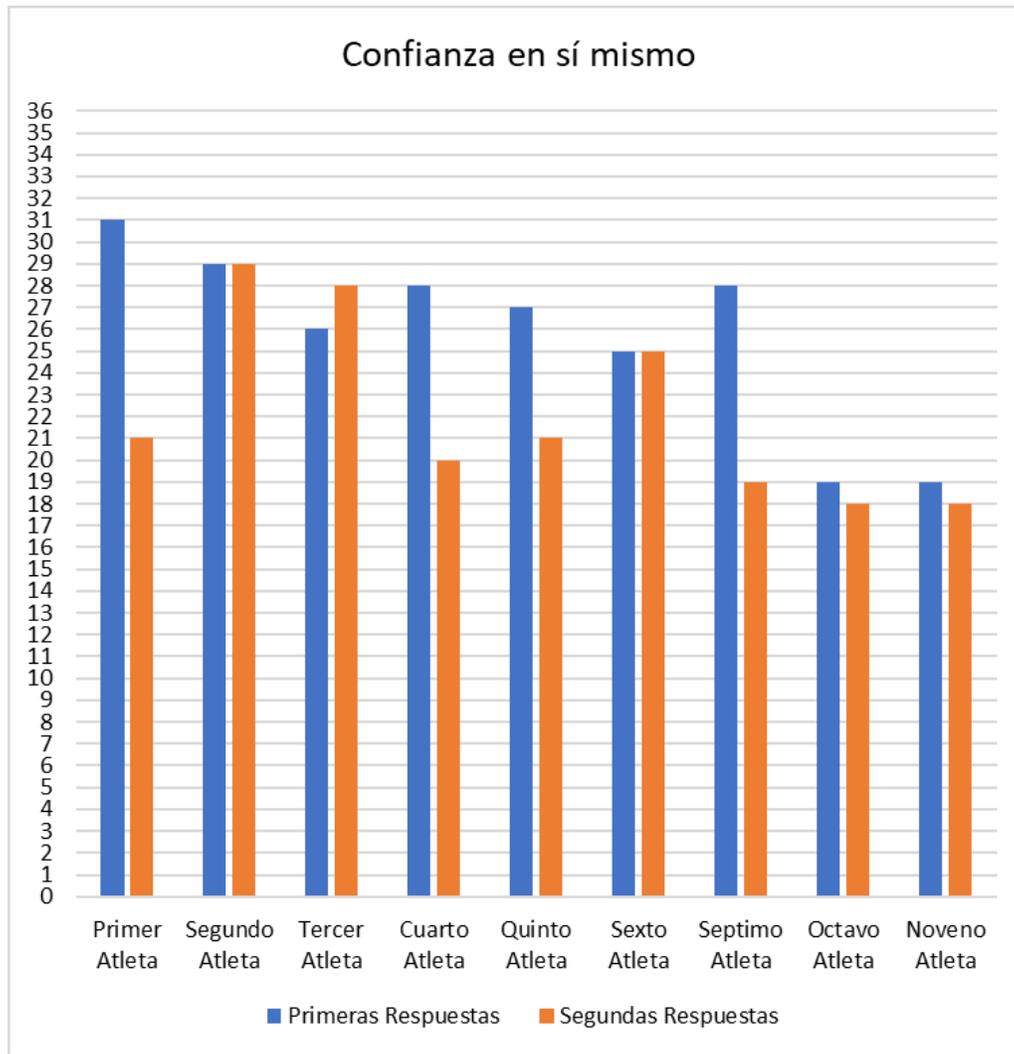
Comparando las respuestas de la primera y la segunda aplicación de la prueba se observa que hubo un aumento en los niveles de la ansiedad Somática en seis de los nueve competidores.

Ansiedad Cognitiva



Realizando la comparación de las respuestas dadas por los competidores en las aplicaciones de la prueba se observa que siete de los nueve competidores tuvieron un aumento en sus puntuaciones con respecto a la Ansiedad Cognitiva.

Confianza en sí mismo



Con respecto a la Confianza en sí mismos se observa que en seis de los nueve competidores tienen un descenso de la Confianza en sí mismos.

4.3 Análisis de los resultados del inventario

Una vez que se ha realizado la primera y la segunda aplicación y se han tenido los resultados de dichas aplicaciones se puede determinar que la mayoría de las respuestas que han sido dadas por los participantes con respecto a las emociones y sensaciones que derivan la ansiedad van cambiando según la proximidad de la competencia

En el caso del estado cognitivo, que incluye las preguntas número: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, y 25, se aprecia un aumento de su estado ansioso en cuanto a sus pensamientos, por ejemplo: en la primera pregunta, el 56% de los participantes indicó sentir algo de preocupación por la competencia, mientras que el 44% restante indicó no sentir nada de preocupación, a las dos semanas cuando se realizó la segunda aplicación y la competencia se encontraba próxima el 89% de los competidores indicaron sentir algo de preocupación y el 11% restante indicó sentir bastante, es decir, que el 44% que primero había indicado no haber sentido nada de preocupación por la competencia ahora se encontraba algo preocupado por ella. Otro ejemplo: es la pregunta número 13, donde en la primera aplicación el 33% de los participantes indicaron que sentían algo de preocupación ante un posible bloqueo por la presión de la competencia y en la segunda aplicación de la prueba, donde la competencia se encontraba más próxima, ahora el 67% de los participantes indicaban sentirse algo preocupado ante un posible bloqueo por la presión de la competencia, es decir, el 34% de los participantes antes se encontraban en un nivel mínimo de preocupación o nulo y ahora se sumaban a los que estaban algo preocupados de la competencia.

En el caso de los síntomas somáticos, registrados en las preguntas número: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26, se puede observar que de igual forma existe un aumento en sus síntomas somáticos, por ejemplo: en la pregunta número 2 de la prueba, en la primera aplicación

el 11% de los competidores indicó sentirse bastante nervioso con respecto a la competencia, posteriormente en la segunda aplicación 44% de los competidores indicaron sentirse bastantes nervios, es decir, 33% de los competidores aumentaron su nerviosismo con respecto a la proximidad de la competencia. En la pregunta número 8 de la primera aplicación de la prueba el 33% de los competidores indicaron sentir algo de tensión en su cuerpo y en la segunda aplicación de la prueba se observa que ahora el 78% de los competidores indicaba sentir algo de tensión en su cuerpo, es decir, que 45% de los competidores tuvieron un aumento ansiedad somática. Otro ejemplo del aumento de síntomas somáticos se puede observar en la pregunta número 17, en la primera aplicación de la prueba el 33% de los deportistas indicaron sentir que su corazón iba algo de prisa, después en la segunda aplicación, cuando la competencia se encontraba próxima, se observa que el 67% de los deportistas indicaba sentir que su corazón iba algo de prisa, es decir, el 34% de los competidores, que habían indicado previamente no sentir dicho síntoma, ya lo presentaba.

Por último, en el estado de autoconfianza, presente en las preguntas número:3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, y 27, se observan fluctuaciones en las respuestas de las aplicaciones, como en la pregunta 6 donde se indica al atleta que seleccione qué tan cómodo se siente, se observa una disminución pues en la primera aplicación 44% de ellos indicaron sentirse bastante cómodos, en la segunda aplicación sólo el 22% de ellos indicaron sentirse bastante cómodos. También se puede observar que en la pregunta número quince hubo una disminución debido a que en la primera aplicación de la prueba el 33% de los competidores indicaron sentirse con mucha confianza en superar el reto, pero en la segunda aplicación de la prueba solamente el 11% de ellos indicaron sentirse con mucha confianza de superar el reto. Otra pregunta donde se puede observar una disminución de la autoconfianza de los atletas en la pregunta 27, en la primera

aplicación de la prueba el 44% de los atletas indicaron sentir bastante confianza en superar la presión, sin embargo, en la segunda aplicación de la prueba solamente 22% de ellos indicaron sentir bastante confianza en superar la presión.

Habiendo ya hablado de las puntuaciones individuales de cada pregunta hay que tomar en cuenta también la comparativa de las puntuaciones globales por categorías, pues aquí es donde se aprecian de manera más precisa los cambios con respecto a los signos y síntomas de los participantes.

En las puntuaciones referentes a la Ansiedad Somática en la primera aplicación de la prueba se observa que seis de los atletas presentan síntomas somáticos en un nivel moderado, posteriormente en las respuestas de la segunda aplicación se observa un incremento de los síntomas somáticos en seis de los nueve participantes pasando a clasificarse dentro de los niveles Medio, de Síntomas Somáticos.

Dentro de la categoría de Ansiedad Cognitiva de igual forma se observa un aumento en el nivel de clasificación de la ansiedad, en la primera aplicación de la prueba cinco de los atletas presentaban signos de ansiedad cognitiva en un nivel Moderado, en la segunda aplicación de la prueba uno de los participantes indicó un nivel Alto de Ansiedad cognitiva mientras que otros seis de los participantes indicaban un nivel Medio de Ansiedad Cognitiva.

En la categoría de Confianza en sí mismo se observa que en seis de los participantes hubo un descenso de confianza, en la primera aplicación de la prueba cinco de los participantes indicaban encontrarse en un nivel Alto con respecto a la Confianza en sí mismo mientras que los cuatro participantes restantes se encontraban en un nivel Medio, en comparación con la segunda aplicación donde se observa que únicamente dos participantes se encuentran en un nivel alto y siete participantes indicaban un nivel Moderado.

Capítulo 5. Conclusiones

La ansiedad es un conjunto de signos y síntomas que cualquier persona puede sentir ante una situación que considere de peligro o amenazante. En el caso de los atletas se podría especificar más como estos signos y síntomas que se pueden presentar antes de una competencia, como la sudoración, la taquicardia, la falta de oxígeno y hasta la falta de motivación.

Se puede observar que en la vida diaria no a todas las personas les afectan la ansiedad de la misma manera, eso pasa de igual forma con los deportistas, no todos los deportistas les causan ansiedad una competencia, no a todos los deportistas le causa ansiedad la misma competencia pues influyen muchos factores que hacen variar la presencia e intensidad de la ansiedad en ellos.

La ansiedad puede afectarles de manera positiva estimulando el atleta y excitándolo, haciendo que sus sentidos y “emoción” por competir sea la catapulta para el éxito, sin embargo, a otros puede afectarles de manera negativa y puede llegar a ocurrir todo lo contrario, el atleta puede perder motivación, el miedo puede dominarlo, puede perder de vista su objetivo haciendo que los resultados sean contrarios a los esperados.

En esta investigación se aplicó dos veces la misma prueba, en momentos distintos antes de una competencia, al comparar las respuestas que se han obtenido en las dos aplicaciones se puede determinar que la hipótesis planteada se cumple, pues se pueden observar un aumento en los signos y síntomas de la ansiedad en los atletas, con respecto a la proximidad de la competencia en las categorías cognitivas, somáticas y la confianza en sí mismos, sin embargo, dicho aumento se observó de manera mínima, pues a pesar de que se observan aumentos en el

área somática y cognitiva así como un descenso de la confianza no son puntuaciones de gran magnitud.

En el Área Cognitiva se presentaron aumentos desde un punto, siendo la menor diferencia, hasta nueve, siendo la mayor diferencia, indicando variación en los niveles entre Moderado y Medio. En el Área Somática se observaron de igual forma, aumentos desde un punto hasta seis puntos, siendo la mayor diferencia entre las aplicaciones de la prueba.

Con respecto a la confianza en sí mismos las puntuaciones de diferencia entre la primera y la segunda aplicación son más apreciables, pues había diferencias de un punto hasta diez puntos, indicando así que la confianza de los atletas disminuyó cuando la competencia estaba a solo un día.

En investigaciones previas, donde se ha utilizado el instrumento de evaluación CSAI-2 se pueden observar resultados parecidos, como en Martens R., Vealey R.S., Burton D, en 1990: “Se ha demostrado que los participantes en deportes individuales generalmente reportan sentir un mayor nivel de ansiedad antes, durante y después de la competencia que los individuos que participan en deportes de equipo.” (Como se citó en Radochonski, Cynarski, Perenc y Siorek-Maslanka, 2011, págs. 181-190).

La magnitud de los resultados se pueden justificar por diversos factores, tenemos el factor de un previo trabajo psicológico, algunos de los atletas indicaron que de manera individual y personal han estado trabajando con psicólogos por diversos factores como lo son por problemas en el área educativa, intrapersonal y familiar, de igual forma en el área deportiva han estado trabajando con psicólogos pues el objetivo de los entrenadores es que sus competidores se encuentran en su máxima capacidad de manera física y mental para los procesos de competencia y el entrenamiento previo para ellas.

De igual forma pudiera atribuirse al desconocimiento de los signos y síntomas que se presentan debido a la ansiedad, y como se desconoce cómo se presenta la ansiedad en su personal genera una atribución errónea de aquellos síntomas, emociones o sensaciones que ellos llegan a sentir antes de competir por ejemplo; el no saber que aquella agitación su corazón no es por la emoción de la competencia sino por la preocupación que está genera en ellos, que la sensación de náuseas que sienten antes de competir no es porque hayan comido algo antes sino sus nervios ante su desempeño, que el posible dolor de cabeza un día antes de la competencia no son aquellas tareas pendientes de la escuela sino la presión que la competencia genera.

Por otro lado, tenemos la atribución de la importancia que le dan los atletas a dicha competencia, pues esta competencia no es más que un fogueo para sus habilidades y sus capacidades deportivas, los deportistas puede que no la clasifiquen con tanta importancia como clasificarían una competencia de grado selectivo que la mayoría del tiempo es la competencia que más presión ejerce en ellos. Asimismo, debido a que los atletas están acostumbrados a presentarse en diversas competencias, otro factor que pudieron haber influido es el conocer a sus oponentes y el número de años que llevan practicando y compitiendo.

Los atletas que se utilizaron para esta tesis tienen ya varios años compitiendo, es decir, no es la primera competencia a la que se enfrentan, y de igual forma al no ser la primera competencia a la que se enfrentan ya conocen a algunos, si no es que a todos, sus posibles oponentes, debido a que la manera en la que las competencias de esta índole son organizadas en cuanto a la clasificación de todos los competidores que se presentarán en busca de obtener una medalla como lo son por grados, genero, edad y peso es común que más de una vez que se hayan enfrentado al mismo ponente en otras competencias, aunado al que no es un secreto ni se mantienen las gráficas únicamente para los organizadores y los entrenadores, muchas veces los

mismos atletas un día u horas antes de competir conocen sus gráficas, ya sea que los entrenadores les muestran sus gráficas en fotos a través de los teléfonos celulares o por boca de otras personas.

Recomendaciones

¿Por qué les recomiendo esta investigación? Esta investigación es recomendada debido al existente desconocimiento y poca relevancia de la salud mental en el ámbito deportivo, además de la poca información actualmente existente de la ansiedad enfocada a nivel deportivo en México.

A los psicólogos, esta investigación nos puede servir para comenzar a trabajar la ansiedad y las afectaciones que esto puede tener en el atleta de manera positiva y negativa, y así estar preparados en caso de ser necesaria una intervención debido a niveles altos de ansiedad que genera una competencia en los atletas, a los psicólogos deportivos se les recomienda que:

Se apliquen pruebas con mayor regularidad a los deportistas que se mantienen constantemente compitiendo con la finalidad de determinar los tiempos en los que necesita mayor apoyo psicológico, que se apliquen de manera intermitente pruebas para saber el estado de salud mental de los atletas previos y posteriores a una competencia, trabajar en el conocimiento, reconocimiento y el manejo de las emociones que puede desencadenar una competencia en los atletas, comenzaron a manejar tiempos grupales y quizás individuales con los atletas y realizar un trabajo multidisciplinario con los entrenadores y los padres de familia.

A los padres de familia, con esta investigación podrán darse cuenta de que sus hijos al ser deportistas y competidores hay momentos donde llegan a sentir una inestabilidad que

les puede generar un desequilibrio emocional y físico debido a las presiones que genera la competencia, y más si existen condicionantes por parte de sus padres, el cuidado de las palabras que utilicen para externar los deseos propios como padre puede influir también de manera positiva o negativa en sus hijos.

Para los entrenadores y los licenciados en educación física, con esta investigación podrán tener en cuenta que no únicamente es necesaria una preparación física para que el competidor gane, también es necesario que haya una preparación mental para poder controlar aquellos signos y síntomas que puedan afectarles en su desempeño al competir. Como entrenadores debemos de saber que no solo hay que puntualizar aquellas deficiencias de nuestros alumnos, pues crearemos un peso y presión más en ellos si el atleta no cuenta con una estabilidad mental, debemos crear deportistas inteligentes, que sepan controlar su cuerpo y su mente por igual.

Para los fisioterapeutas y los que ejercen la medicina deportiva esta investigación podría ser informativa con respecto al aumento de las lesiones y los malestares físicos que suelen presentarse en los competidores antes y durante una competencia, pues no hay que descartar el hecho de que una inestabilidad mental puede llevar a los atletas a cometer actos que les generen alguna lesión.

Y a los atletas, con esta investigación podrán darse cuenta que es normal sentir signos de ansiedad antes de una competencia, que estos signos y síntomas de la ansiedad pueden variar por diversas razones, que un trabajo previo con psicólogo no significa que son débiles, la mejora para el control de las emociones es progresiva, que conocer aquellos signos y síntomas que se pueden presentar en sí mismos podrían ser manejables y que plantearse varios escenarios

ante una situación así como genera preocupación y ansiedad, también podrá ser beneficioso para estar alerta ante cualquier situación.

Bibliografía

- Abad, F. (2012). *Taekwondo: La fuerza de la mente, el poder del cuerpo*. Buenos Aires: Ediciones Lea.
- Álarez, R. (2007). *Estadística aplicada a las ciencias de la salud*. España: Diaz de Santos.
- Andrade, E. M., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 150-155.
- Aragon, S. (Abril de 2006). La ansiedad en el deporte. *EfDeportes*(95).
- Arnau, J., Anguera, M. T., y Gomez, J. (1990). *Metodología de la investigación en ciencias del comportamiento*. Universidad de Murcia.
- Behar, D. S. (2008). *Metodología de la Investigación*. Shalom.
- Benito, J. E., y Barrientos, M. (2020). *Taekwondo; Técnica, táctica, estrategia y competición*. Paidotribo.
- Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Castro, M., Zurita, F., Ramírez, I., y Ubago, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*, 42-53.
- Cisterna Valdebenito, D. (2015). Adaptación y validación del "Test de ansiedad precompetitiva versión revisada (CSAI-2R) de Cox, Martens y Russell (2003), en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de Concepción. Chile.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte; Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia: Medica Panamericana.

- Craig, B., Jonatas , S., Helmi, C., Willy, P., & Emerson. (2014). Physical and Physiological Profiles of Taekwondo Athletes. *Sports Med.*
- Díaz, V. P. (2009). *Metodología de la investigación científica y bioestadística para profesionales y estudiantes de ciencias de la salud.* Santiago: RIL Editores.
- Digest, R. (1986). *Gran Diccionario Encicopedico Ilustrado.* México: Reader's Digest México SA de CV .
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal, 31*, 256-268.
- Gerrig, R., y Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida.* México: Pearson Educación.
- Gómez, M. M. (2016). *Introduccion a la Metodología de la Investigación Científica.* Córdoba, Argentina : Brujas.
- González Carballido, L. G. (2001). *Estrès y deporte de alto rendimiento.* Tlaquepaque: Instituto Tecnologico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Hee Park, Y., Hwan Park, Y., & Smallwood, J. (2009). *Taekwondo; The Ultimate Reference Guide to the World's Most Popular Martial Art.* New York.
- Hernández, R., Fenández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación.* México: Mc Graw Hill Education.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación.* Distrito Federal: Mc Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2016). *Cronología de la estadística en México.* México: Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

- Juan Carlos Sierra, V. O. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Malestar e Subjetividad*, 10-59.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Paidotribo.
- Kyong Myong, L. (2001). *Taekwondo Kyorugi; La competición*. New Jersey: Hollym international Corp.
- León, H. H., y Sánchez, A. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Bogotá.
- López, J., Rodríguez, M., Ceballos, O., y Tristán, J. (2015). *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigación*. Nuevo León: Tendencias.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sports*. Human Kinetics.
- Muñoz Henríquez, A., Ruiz Caballero, J. A., Brito Ojeda, E. M., Izquierdo Ramírez, J. M., Rodríguez Pérez, M. C., y Henríquez Rodríguez, L. E. (2008). *Evaluación en psicología de la competición*. Canarias Médica Y Quirúrgica.
- Muñoz Rocha, C. (2016). *Metodología de la investigación*. Distrito Federal: Oxford University Press México.
- Pack, P.-W. (2020). *Curso de Taekwondo*. Parkstone International.
- Paz, G. B. (2017). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: Grupo Editorial Patria.
- Radochonski, M., Cynarski, W., Perenc, L., & Siorek-Maslanka, L. (2011). Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27, 181-190.
- Rafael Bisquerra, I. D. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Barcelona: La muralla, S.A.

- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22, 1004-1009.
- Refanthira, N., & Hasanah, U. (2019). Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395.
- Roberto Hernandez, C. M. (2018). *Metodología de la investigación; Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education.
- Sanchez Jimenez, A., y Leon Ariza, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 189-205.
- Sánchez Jiménez, A., y León, A. (2012). Psicología de la actividad física. *Hallazgos*, 9, 189-205.
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Malestar e Subjetividade*, 10-59.
- Soon Man, L., & Gaetane, R. (2005). *Official Taekwondo Training Manual*. New York: Sterling Publishing Co.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte; Psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. Paidotribo.
- Trickett, S. (2009). *Supera la ansiedad y la depresión*. Barcelona : Hispano Europea.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., Cangas, A., y López-Liria, R. (2019). *El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista*.
- Vargas Sabadías, A. (1995). *Estadística descriptiva e inferencial*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Vargas, A. (1995). *Estadística descriptiva e inferencial*. Universidad de Castilla-La Mancha.

Vargas, R. (2007). *deportivo, Direccionario de teoría del entrenamiento*. Ciudad de México:
Universidad Nacional Autonoma de México.

국립 국어원 (*National Institute of Korean Language*). (n.d.). Retrieved from 국립 국어원:

<https://krdict.korean.go.kr/eng/mainAction?nation=eng>

Arruza, G. R. (2012). *Validation of the competitive state anxiety inventory 2 (CSAI-2 re) through a web application*. Revista I (Carballido, 2001). Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Anexos

Anexo 1: Prueba CSAI-2 Versión para imprimir

CSAI-2

Cuestionario de autoevaluación de Illinois

Nombre: Sexo: Fecha:

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que los deportistas han utilizado para describir como se sienten antes de la competición. Lea cada frase y rodee con un círculo la puntuación que indique mejor COMO SE SIENTE AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo con cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento a gusto	1	2	3	4
4. Me siento inseguro	1	2	3	4
5. Me siento inquieto	1	2	3	4
6. Me siento cómodo	1	2	3	4
7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición	1	2	3	4
8. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza en mi mismo	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15. Confío en superar el reto	1	2	3	4
16. Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17. Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
18. Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
20. Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
21. Mi mente está relajada	1	2	3	4
22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
23. Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25. Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está rígido	1	2	3	4
27. Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

Anexo 2: Prueba CSAI-2 Versión en línea

CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory- 2)

A continuación encontrará unas frases que los deportistas han utilizado para describir cómo se sienten antes de la competición. Lee cada frase y seleccione la puntuación que indique mejor cómo se siente ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas, ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

***Obligatorio**

Nombre Completo: *

Tu respuesta _____

Edad:

Tu respuesta _____

Sexo:

Femenino

Masculino

Numero de años de entrenamiento:

Tu respuesta _____

1. Estoy preocupado por esta competición...

1. Nada

2. Algo

3. Bastante

4. Mucho

2. Me siento nervioso...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

3. Me siento a gusto...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

4. Me siento inseguro...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

5. Me siento inquieto...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

6. Me siento cómodo...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

8. Mi cuerpo está tenso...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

9. Tengo confianza en mí mismo...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

10. Me preocupa perder...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

11. Siento tenso el estómago...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

12. Me siento seguro...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

13. Me preocupa bloquearme por la presión...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

14. Mi cuerpo está relajado...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

15. Confío en superar el reto...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

16. Me preocupa hacerlo mal...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

17. Mi corazón va muy deprisa...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

18. Confío en hacerlo bien...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

20. Siento un nudo en el estómago...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

21. Mi mente está relajada...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

23. Mis manos están húmedas...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

25. Me preocupa que no pueda concentrarme...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

26. Mi cuerpo está rígido...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

27. Tengo confianza en supera la presión...

- 1. Nada
- 2. Algo
- 3. Bastante
- 4. Mucho

Enviar