

Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación

Yago Ramis*, Miquel Torregrosa* y Jaume Cruz*

SIMON & MARTENS REVISITED: COMPETITIVE ANXIETY IN YOUTH SPORTS

KEYWORDS: Sport, physical activity, Analysis of variance.

ABSTRACT: This work revisits and updates a classic sport psychology article by Simon and Martens (1979). As in that case, our study compares competitive trait anxiety in different sports and recreational activities grouped by two variables: Collaboration, which distinguishes between individual and collective activities; and Skill, which distinguishes between activities in which common skills are required and those in which perceptual skills are required. 643 athletes and 140 *castellers* answered the *Sport Anxiety Scale-2* and their ratings were compared using analysis of variance considering Collaboration and Skill variables, as well as the interaction between them. Results suggest that athletes participating in activities in which a common skill is required show higher levels of Somatic Anxiety and Worries. Moreover, participants in individual sports rate higher in Concentration Disruption than those in collective sports or recreational activities. An interactive effect of Collaboration and Skill variables was found on the Worries subscale. An additional comparison between athletic and recreational activities was conducted showing that the Somatic Anxiety of the *castellers* is equivalent to athletes, but concerning Worries and Concentration Disruption, athletes' ratings were significantly higher.

En el volumen anterior de la *Revista de Psicología del Deporte*, se cumplieron 20 años desde su nacimiento. Cuando esta publicación apareció, no eran muchas las revistas científicas enfocadas en esta disciplina, ni tampoco los psicólogos que se dedicaran específicamente al ámbito deportivo. De entre las fuentes en las que intentara reflejarse esta revista, destaca el *Journal of Sport and Exercise Psychology* que contaba 13 años desde su primer volumen y ya en su segundo número, dedicó precisamente el primer artículo a la ansiedad competitiva: se trataba del artículo *Children's Anxiety in Sport and Nonsport Evaluative Activities* (Simon y Martens, 1979).

El concepto de *Ansiedad Estado Competitiva* que recoge el artículo de Simon y Martens (1979), había sido acuñado por el mismo Martens como complemento de la *Ansiedad Rasgo Competitiva de la Competición* entendido como aquella ansiedad que aparece sistemáticamente antes o durante la competición (Martens, 1977). Estos dos conceptos recogían de alguna manera la dualidad propuesta por Spielberger (1966) entre la ansiedad rasgo, como forma estable y generalizada de la sobreactivación, y la ansiedad estado, concerniente a los síntomas que aparecen específicamente asociados a un evento determinado que el individuo percibe como ansiógeno.

En el artículo que aquí revisitamos (Simon y Martens, 1979), el estado de ansiedad precompetitivo se evalúa mediante una versión primigenia del *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI), que aunque ya se referencia como tal, los mismos autores la describirían como una versión reducida de 10 ítems adaptada para niños del *State Anxiety Inventory* (STAI) de Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg y Jacobs (1983). En dicho artículo se acometen 3

tipos de comparaciones respecto de las puntuaciones en ansiedad de los niños participantes: la primera y principal se refiere al tipo de actividad, en la que se establece que los mayores niveles de ansiedad se presentaban ante actividades no deportivas y voluntarias (e.g., recitales musicales individuales y en grupo), seguidos en segundo lugar por actividades deportivas extraescolares organizadas (e.g., competición en siete deportes de iniciación) y los niveles más bajos de ansiedad se obtuvieron en actividades deportivas obligatorias (e.g., exámenes de educación física). Una segunda comparación se estableció entre deportes individuales y deportes colectivos, siendo los niveles de ansiedad más altos entre los primeros en los que, como apuntan los autores, la responsabilidad del resultado recae exclusivamente sobre el individuo; finalmente, se completaron las comparaciones entre deportes de contacto (e.g., lucha libre) y deportes de no contacto (e.g., gimnasia), sin hallarse diferencias significativas respecto a dicha variable en solitario, aunque sí un efecto de interacción entre las variables dicotómicas individual vs. colectivo y contacto vs. no contacto. Este resultado indica que en los deportes de contacto, competir individualmente implica niveles de ansiedad mucho más altos que en deportes también de contacto en los que se compete en equipo (e.g., fútbol americano y hockey sobre hielo), mientras que en los deportes de no contacto, la individualidad o colectividad tendría un efecto mucho más difuso. Estos resultados sentaron un precedente en el estudio de la ansiedad competitiva y algunas de las comparaciones que se planteaban siguen siendo clave en los estudios metaanalíticos sobre ansiedad en el ámbito deportivo (Craft, Magyar, Becker, y Feltz, 2003; Woodman y Hardy, 2003).

Correspondencia: Yago Ramis. Facultat de Psicologia. Universitat Autònoma de Barcelona. 08193 Barcelona (Spain). E-mail: Yago.Ramis@uab.cat

* Universitat Autònoma de Barcelona

— Fecha de recepción: 4 de Febrero de 2012. Fecha de aceptación: 15 de Junio de 2012.

No obstante, también hay que recalcar algunos avances relevantes en el estudio de la ansiedad competitiva de entre los que destaca la conceptualización de la ansiedad como multidimensional, englobando un elemento de tipo somático y otro de tipo cognitivo. Fueron precisamente Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990) quienes tomaron consciencia de que hasta la fecha sólo se había estado considerando el elemento somático y fisiológico de la ansiedad e incluyeron los aspectos cognitivos, referidos al contenido del pensamiento en forma de preocupación por el propio rendimiento. Estos autores recalcan la necesidad de una actualización de los instrumentos de medida y propusieron el *CSAI-2*, enfocado a la evaluación de la ansiedad estado competitiva. Simultáneamente y centrándose en la ansiedad rasgo competitiva, el grupo de la universidad de Washington desarrollaría el *Sport Anxiety Scale* (Smith, Smoll, y Schutz, 1990). En la actualidad ambos cuestionarios cuentan con versiones depuradas y actualizadas, bien por motivos metodológicos (*CSAI-2R*; Cox, Martens, y Russell, 2003) o bien para adaptarse a muestras de deportistas de iniciación (*SAS-2*; Smith, Smoll, Cumming, y Grossbard, 2006).

También la codificación por tipos de deportes se ha ido completando y especificando más allá de la comparación entre deportes individuales y de equipo. Concretamente, en el metaanálisis de Craft et al. (2003) sobre la influencia de la ansiedad precompetitiva en el rendimiento, se incluye la consideración de deportes que requieren de habilidades abiertas o cerradas. Esta comparación se basa en la categorización clásica de las habilidades de Knapp (1963) donde se proponía la distinción entre habilidades perceptivas o abiertas, en las que existe incertidumbre sobre el rendimiento del oponente (e.g., deportes con oposición), y habilidades habituales o cerradas (e.g., deportes de precisión, carrera o rutinas sin oposición), en las que el deportista debe replicar gestos técnicos en condiciones generalmente controladas. El estudio de Craft comprobaba que en deportistas que competían en modalidades de tipo perceptivo la ansiedad estado tenía mayor influencia sobre el rendimiento que en los deportistas de modalidades de habilidad habitual. En el sentido inverso, un estudio reciente de Mora-Mérida, Díaz y Elósegui (2009), sobre las estrategias cognitivas más utilizadas en diferentes deportes, apunta que los deportistas de modalidades perceptivas reflejarían mayores niveles de Madurez Deportiva y menor Desorientación Cognitiva que aquellos que participaban en modalidades deportivas de habilidades predominantemente habituales.

Un objetivo principal en el artículo de Simon y Martens (1979) fue descartar que la competición deportiva representara niveles muy elevados de ansiedad para los jóvenes participantes. Para tal fin se comparó la ansiedad precompetitiva con el estado de ansiedad en una actividad no deportiva como los recitales musicales. Un debate similar está abierto a día de hoy alrededor de una actividad como la de los *Castells*. Los *Castells* son las torres humanas construidas sin ayuda mecánica, muy arraigadas en la cultura catalana y reconocidas como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO (UNESCO, 2010), en las que participan simultáneamente adultos, en la base de las torres, y niños y niñas en los pisos superiores, subiendo a alturas de hasta 10 metros.

El deporte de iniciación, cuya finalidad pretende ser recreativa y formativa, no está exento de situaciones de excesiva presión y de experiencias de malestar por parte de sus practicantes. Este trabajo procura detectar aquellas modalidades deportivas y actividades que por sus características pudieran generar más ansiedad

a los jóvenes que las practican, para plantear propuestas y recomendaciones de actuación para entrenadores y psicólogos del deporte en la prevención del malestar de niños y niñas. En este sentido, el objetivo de nuestro estudio es la actualización y complementación del enfoque descriptivo planteado en el trabajo clásico de Simon y Martens (1979). Midiendo en este caso la ansiedad rasgo competitiva y multidimensional a partir de la versión validada del *SAS-2* por Ramis, Torregrosa, Viladrich, y Cruz (2010), tratamos de establecer diferencias entre individualidad/colectividad, al igual que en el artículo original, pero substituyendo la variable contacto/no contacto por la variable habilidad perceptiva/habilidad habitual. Además, recogiendo la propuesta inicial del artículo de Simon y Martens, compararemos las actividades deportivas con una actividad de carácter físico, evaluativo y desafiante, pero no competitiva como es la de los *Castells*.

Método

Participantes

En este estudio han participado 785 jóvenes de las comunidades de Catalunya e Illes Balears, de entre 8 y 18 años ($M = 12.77$; $DE = 2.20$). La distribución por deportes de la muestra, obtenida mediante muestreo incidental, es de 153 baloncestistas, 58 jugadores de balonmano y 57 de waterpolo, todos ellos deportes con Colaboración y Habilidad Perceptiva; 95 tenistas, deporte sin Colaboración y Habilidad Perceptiva; 108 nadadores y nadadoras, y 37 gimnastas, deportes sin Colaboración y Habilidad Habitual; y 128 nadadoras de natación sincronizada, deporte con Colaboración y Habilidad Habitual. Con estas mismas características de Colaboración y Habilidad Habitual y con el fin de responder al objetivo secundario, se han incluido en este estudio 140 *castellers*. Todos los deportistas competían a nivel regional en competición federada o interescolar. El porcentaje de mujeres de la muestra global es de 53.8, no obstante, en la Tabla 1 se puede ver que los porcentajes de mujeres participantes por actividad reflejan con cierta fidelidad los porcentajes expresados en el "Estudio de Hábitos Deportivos de la Población Escolar en España" (Consejo Superior de Deportes, 2010) en lo que a porcentaje de mujeres participantes se refiere.

Instrumento

La *Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2* (Smith, et al. 2006) en la versión validada en español de Ramis, et al. (2010) es un cuestionario de 15 ítems que se utiliza para la evaluación de la ansiedad rasgo competitiva. La escala mide el grado en el que los deportistas experimentan habitualmente formas somáticas o cognitivas de ansiedad antes o durante la competición. La escala cuenta con tres subescalas, correspondientes a Ansiedad Somática (e.g., "antes o durante la competición siento un nudo en el estómago"), Preocupación (e.g., "antes o durante la competición me preocupa desilusionar a los demás") y Desconcentración (e.g., "antes o durante la competición me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador/a me ha pedido que haga"), estas dos últimas escalas corresponden al elemento cognitivo de la ansiedad, mientras que la primera aborda el aspecto corporal o fisiológico de la misma. Cada ítem se contesta a partir de una escala Likert que va de 1 (*Nada*) a 4 (*Mucho*). La puntuación en cada una de las subescalas se obtiene a partir de la suma de las puntuaciones en cada uno de los 5 ítems que la componen, pudiéndose además obtener una puntuación total de la ansiedad competitiva sumando las pun-

tuciones en los tres factores. Una puntuación alta en alguna subescala o en la escala global implicaría una alta probabilidad de experimentar determinadas formas de ansiedad ante la situación competitiva y viceversa, bajas puntuaciones implicarían poca probabilidad de experimentar dichas formas.

Para evitar sesgos potenciales por cuestión de género, los adjetivos estaban redactados en femenino cuando las participantes eran chicas y en masculino cuando los participantes eran chicos. Igualmente, para la muestra de *castellers* se utilizó una versión adaptada para dicho colectivo (Molleja, Azócar, Viladrich, y Cruz, 2012).

	<i>n</i>	% Mujeres	M. Edad (DE)	Ansiedad Somática (DE)	Preocupación (DE)	Desconcentración (DE)
Baloncesto	153	27	13.29 (2.23)	8.41 (2.94)	13.59 (3.66)	8.81 (2.87)
Sincro	128	100	13.59 (2.05)	13.57 (4.14)	15.93 (3.47)	9.92 (3.33)
Natación	108	58	11.21 (1.76)	11.72 (3.77)	15.45 (3.64)	9.38 (3.22)
Tenis	95	31	14.27 (1.90)	9.40 (3.25)	12.76 (4.05)	9.58 (3.35)
Balonmano	58	10	12.02 (2.26)	8.50 (3.28)	13.17 (4.24)	8.67 (2.90)
Waterpolo	57	26	11.47 (1.57)	8.60 (3.28)	14.51 (4.04)	7.91 (2.69)
Gimnasia	37	81	10.92 (1.62)	11.40 (4.08)	16.65 (2.96)	9.76 (2.92)
Castellers	140	81	13.01 (1.75)	10.57 (3.39)	11.99 (3.85)	7.24 (2.08)

Tabla 1. Descriptivos de las ocho actividades incluidas en el estudio de comparación de la ansiedad rasgo competitiva.

Procedimiento

Una vez los clubes y las *colles* accedieron a participar, se concretaron fechas y horarios para la administración de los cuestionarios. Se convocaba a los deportistas entre veinte y treinta minutos antes del entrenamiento y contestaban el cuestionario o bien en el vestuario o bien en aulas facilitadas por los clubes o las *colles*. El protocolo de aplicación establecía que como mínimo dos investigadores debían estar presentes en todo momento de cara a resolver las posibles dudas de los participantes. Se informó previamente a los mismos del motivo del estudio y de la duración de la administración, así como de la confidencialidad de los datos obtenidos y todos mostraron su conformidad de cara a participar en la investigación. Una vez respondidos los cuestionarios, procedieron a su rutina habitual de entrenamiento.

Resultados

Análisis preliminar

Para el tratamiento de los datos faltantes se optó por una imputación simple basada en la sustitución de éstos por la puntuación media del participante en esa subescala. Al ser el número de valores perdidos menor al 5% del total de puntos de datos, esta imputación no debería tener consecuencias sobre los análisis realizados (Graham, 2009). En cuanto a la distribución de las puntuaciones de los ítems, la prueba de Kolmogorov-Smirnov reveló la normalidad de los datos obtenidos con índices entre .18 y .35, todos ellos significativos bajo la corrección de Lilliefors.

La consistencia interna se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose valores de .85 para la Ansiedad Somática, de .84 para la escala de Preocupación y de .78 para la

Desconcentración. La escala global de ansiedad obtuvo un valor de .88 en este coeficiente. Se comprobó asimismo la estructura factorial del cuestionario mediante análisis factorial confirmatorio, replicando el modelo de tres factores de primer orden correspondientes a Ansiedad Somática, Preocupación y Desconcentración, y uno de segundo orden correspondiente a la Ansiedad Competitiva global. El análisis reveló un índice Chi-cuadrado de 314.93 significativo, y unos índices de ajuste de .98 para el Índice de Ajuste Comparativo (CFI), de .97 para el Índice Tucker-Lewis (TLI) y de .06 para el Error Cuadrático de Aproximación (RMSEA) todos ellos considerables buenos bajo los criterios de Hu y Bentler (1999).

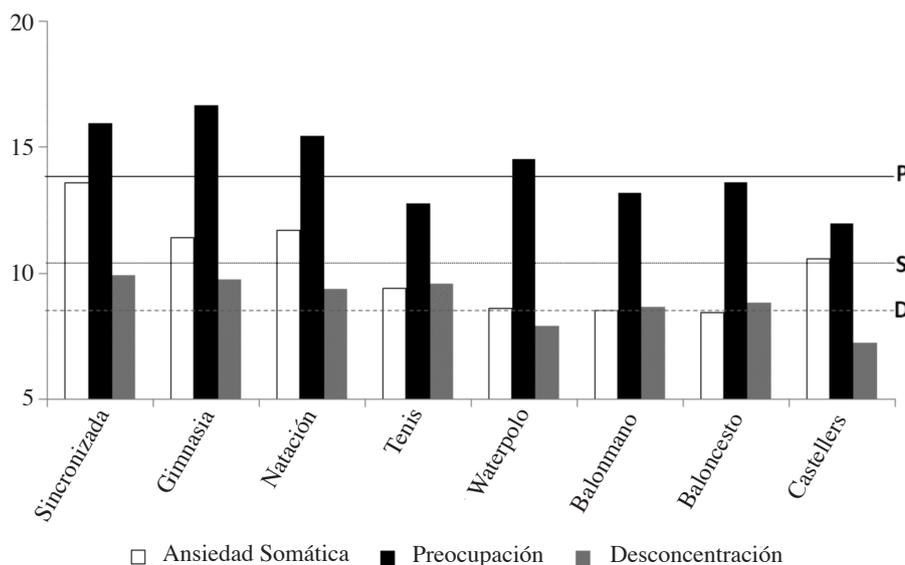
Estadísticos Descriptivos y Comparación Entre Actividades

Los análisis descriptivos, así como el análisis de la varianza entre deportes se llevaron a cabo mediante el paquete estadístico SPSS 19.0. Aunque en el artículo original de Simon y Martens (1979), se comparaba únicamente el grado de ansiedad precompetitiva, sin tener en cuenta el aspecto multidimensional de la misma, en nuestro estudio hemos optado por relatar las comparaciones en cada una de las tres subescalas del SAS-2, puesto que nos dará información del tipo de ansiedad que prevalece en cada modalidad.

A nivel descriptivo, podemos establecer que para el total de la muestra, dentro del rango potencial entre 5 y 20 por cada subescala, los niveles más altos de ansiedad, se dan en la subescala de Preocupación con una media de 14.06 para el total de la muestra, seguido por la forma Somática, con una media de 10.43, y obteniéndose los niveles más bajos en la escala de Desconcentración, con una media total de 8.86. No obstante, en la comparación entre actividades, se han obtenido diferencias significativas para

cada una de las subescalas. Se describen gráficamente en la Figura 1. Para la Ansiedad Somática se obtuvo una $F(8, 776) = 27.25$ ($p < .01$), encontrándose los valores más altos en los participantes de Natación Sincronizada, Gimnasia y *Castellers*. La Preocupación reveló también diferencias significativas, $F(8, 776) = 16.43$ ($p < .01$), y en este caso los niveles más altos se detectaron en Natación, Natación Sincronizada y Gimnasia, y más bajos

en Tenis, Balonmano y *Castellers*. Finalmente, la escala de Desconcentración reveló diferencias menores, pero también significativas $F(8, 776) = 9.68$ ($p < .01$) a través de las distintas actividades, siendo los niveles más altos los de Gimnasia, Natación Sincronizada y Tenis, y los niveles menores los de Waterpolistas y *Castellers*.



Nota: S = Media de la muestra global en la escala de Ansiedad Somática; P = Media de la muestra global en la escala de Preocupación; D = Media de la muestra global en la escala de Desconcentración.

Figura 1. Comparación de las diferentes actividades en las subescalas de Ansiedad Somática, Preocupación y Desconcentración.

Colaboración y Tipo de Habilidad

Se realizó una comparación de los niveles de Ansiedad Somática, Preocupación y Desconcentración mediante un ANOVA Multivariado 2 X 2, comparando a un nivel la variable Colaboración (actividades individuales vs. colectivas), y en un segundo nivel el tipo de habilidad que se requiere en cada actividad, distinguiendo según la agrupación de Knapp (habilidad habitual vs. habilidad perceptiva). La Tabla 2 resume los efectos de las variables de habilidad, colaboración y de la interacción entre ambas.

Ansiedad Somática. A nivel de Ansiedad Somática, el análisis reveló un efecto significativo de la variable Habilidad, $F(1, 781) = 107.92$ ($p < .01$) en el sentido en que las actividades que requieren Habilidades Habituales provocarían mayores niveles de dicha ansiedad ($M = 11.91$) que aquellas actividades que requieren Habilidades Perceptivas ($M = 8.71$). No se obtuvieron efectos en base a la variable Colaboración, $F(1, 781) = 1.44$ ($p = .23$) ni a la interacción entre ambas variables, $F(1, 781) = 4.33$ ($p = .04$).

Preocupación. En cuanto a la subescala de Preocupación se obtuvo un efecto significativo de la variable Habilidad, $F(1, 781)$

$= 28.19$ ($p < .01$), obteniéndose nuevamente valores mayores en actividades de Habilidad Habitual ($M = 14.59$) que en actividades de Habilidad Perceptiva ($M = 13.45$) y aunque, si bien no se obtuvo un efecto de la variable Colaboración $F(1, 781) = 2.82$ ($p = .09$), sí que se reveló un efecto multivariado de la interacción de la Habilidad con la Colaboración, $F(1, 781) = 22.45$ ($p < .01$), en la dirección de que el tipo de Habilidad afectaría a la Preocupación sólo en los deportes Individuales, presentando medias mayores en Habilidad ($M = 15.84$) que en Habilidad Perceptiva ($M = 12.76$), pero no mostrando efecto en actividades colectivas, con medias de 13.87 y 13.70 respectivamente.

Desconcentración. Por último, en lo que se refiere a la Desconcentración, se observó un efecto significativo de la variable Colaboración, $F(1, 781) = 16.57$ ($p < .01$), revelándose niveles más altos de Desconcentración en actividades individuales ($M = 9.51$) que en actividades colectivas ($M = 8.55$). En este caso, no se observaron efectos de la variable Habilidad $F(1, 781) = 0.14$ ($p = .71$) ni de la interacción Habilidad y Colaboración $F(1, 781) = 0.01$ ($p = .95$).

	Variable	F(1, 781)	p
Ansiedad Somática	Habilidad	107.92	<.01
	Colaboración	1.44	.23
	Habilidad x Colaboración	4.33	.04
Preocupación	Habilidad	28.19	<.01
	Colaboración	2.82	.09
	Habilidad x Colaboración	22.45	<.01
Desconcentración	Habilidad	0.14	.71
	Colaboración	16.57	<.01
	Habilidad x Colaboración	0.01	.95

Tabla 2. Efecto de la Interacción entre las variables de Colaboración (Individual vs. Colectiva) y Habilidad (Habitual vs. Perceptiva) para los factores de Ansiedad Somática, Preocupación y Desconcentración del SAS-2.

Comparación entre Tipos de Actividad

La última de las comparaciones se realizó en función del tipo de actividad entre las deportivas y una actividad evaluativa lúdico-social como es la de los *castells*. Las diferencias obtenidas mediante el análisis de la varianza revelaron diferencias significativas en las variables de tipo cognitivo, con una $F(1, 783) = 47.73$ ($p < .01$) para la Preocupación, con niveles menores en la muestra de *castellers* ($M = 11.99$) que en la de los deportistas ($M = 14.51$), y una $F(1, 783) = 50.04$ ($p < .01$) para la Desconcentración, en la misma dirección, es decir, los *castellers* relataron niveles menores en dicha subescala ($M = 7.24$) que los participantes de deportes organizados ($M = 9.21$). No se comprobaron diferencias significativas respecto de la variable de Ansiedad Somática, $F(1, 783) = 0.21$ ($p = .65$).

Discusión

En este trabajo se ha recuperado un artículo clásico de la psicología del deporte como es el de Simon y Martens (1979), con la intención de arrojar nueva luz sobre las diferencias de ansiedad competitiva en actividades deportivas y no deportivas. Hemos comprobado que los jóvenes participantes en deportes y actividades que requieren de habilidades habituales o cerradas muestran niveles mayores de ansiedad somática que aquellos que participan en deportes que requieren habilidades perceptivas o abiertas. Es probable que esta diferencia se deba, en parte, al hecho de que en deportes de habilidad habitual como pueden ser la natación sincronizada o la gimnasia, la exigencia de rendimiento máximo se inicia justo cuando empieza el ejercicio competitivo, mientras que en deportes de habilidad perceptiva como el tenis o el waterpolo, al ser normalmente de más larga duración, existe un relativo periodo de aclimatación que permite alcanzar el máximo rendimiento de una forma más progresiva.

También en la variable de Preocupación, los niveles más altos se han encontrado en los participantes de modalidades habituales, encontrándose en este caso un efecto interactivo entre la variable Habilidad y la variable Colaboración. Los jóvenes que menos preocupaciones relatan son los que participan en una actividad individual cuya habilidad es predominantemente perceptiva, en el extremo inverso están los que participan en una actividad individual cuya habilidad es predominantemente habitual, y entre ambos

extremos encontramos a los participantes de actividades colectivas tanto perceptivas como habituales. Nuevamente, para el caso de los deportes individuales habituales, el peso de cometer un error sobre el resultado final es mucho mayor que en deportes individuales perceptivos, donde se permite una corrección en la táctica planteada inicialmente, por lo que la preocupación por rendir al nivel esperado aumenta en los primeros como ya proponían otros trabajos (Craft, et al., 2003). En el caso de las modalidades colectivas, aunque algunos trabajos proponen que el hecho de competir en grupo, hace que se diluya la responsabilidad, (Beniscelli y Torregrosa, 2010; Høigaard y Ommundsen, 2007) simultáneamente, el hecho de competir en un colectivo podría hacer crecer la posibilidad de decepcionar a los compañeros si no se rinde al nivel esperado así ambos efectos.

Donde sí se detecta un ligero efecto debido a la variable de Colaboración es en el grado de Desconcentración, donde los participantes en actividades individuales perciben mayor desconcentración que los de actividades colectivas. Esta diferencia puede explicarse por el hecho de que los deportes individuales requieren que el participante lleve a cabo bien una táctica en un partido o carrera, bien una rutina en los deportes de carácter estético, y las exigencias de llevar a cabo aquella táctica o rutina recaen en el aprendizaje y la memoria individual, mientras que en las modalidades colectivas las acciones, señales o comentarios de los compañeros pueden resituar al individuo en un momento de desorientación, reduciendo la exigencia de la concentración.

En la comparación entre los participantes de deportes organizados y los *castellers*, es interesante comprobar que no existen diferencias significativas respecto de la ansiedad somática entre unos y otros, pero no obstante, respecto de las variables de preocupación y desconcentración, los niveles son significativamente menores en los jóvenes que pertenecen a *colles castellers* que en los que pertenecen a clubes y equipos deportivos. Estos resultados indicarían que si bien, la predisposición a una actividad física como es la de los *castells* sería similar a la de una competición deportiva, el hecho de que se trate de una actividad lúdica, social y festiva, más que de carácter competitivo, haría que la preocupación fuera notablemente más baja. Del mismo modo, teniendo en cuenta que los ejercicios de carga y descarga del *castell* son siempre iguales o muy similares, y que a lo largo de todo el proceso el *Cap de Colla* (Jefe de Grupo) va dando

indicaciones y correcciones técnicas, los niveles de Desconcentración son muy bajos en los participantes de esta actividad. Los resultados para este colectivo muestran semejanzas con los encontrados en el artículo original de Simon y Martens (1979) para los deportes de contacto colectivos (e.g., fútbol americano y hockey sobre hielo). En estos deportes, como pasa con los *castellers*, parecía haber una baja percepción de riesgo físico, que se traducía por bajos niveles de ansiedad. Sería de interés que futuros trabajos analizaran en mayor profundidad la variable de riesgo percibido en este tipo de actividades.

Entre las limitaciones que deben tenerse en consideración en este artículo destaca el hecho de que, si bien la muestra es considerablemente amplia, el número de modalidades deportivas por casilla no lo es y aunque la motivación para este trabajo es fundamentalmente descriptiva, este estudio debería ser completado con otras actividades y deportes. Aunque hemos recogido una actividad de amenaza física elevada, como son los *Castells*, en futuros estudios se deberían incluir deportes de lucha, de alta amenaza, y deportes de precisión, donde el ejercicio competitivo se reduce a un único gesto técnico, para comprobar la carga de ansiedad relatada. Además de englobar nuevas modalidades, debería evaluarse la ansiedad en participantes adultos, o de nivel competitivo mayor y conocer el efecto que el peso del rendimiento pueda tener completándose los análisis de Craft, et al. (2003) y Woodman y Hardy (2003).

En resumen, este trabajo recoge algunas ideas propuestas en el estudio de Simon y Martens (1979) en que se intentaba

establecer la ansiedad potencial que generaban distintas actividades deportivas y no deportivas. El hecho de conocer que distintas actividades son potencialmente generadoras de uno u otro tipo de ansiedad nos permitiría trabajar de forma preventiva con los distintos agentes sociales del ámbito deportivo. Recogiendo la propuesta de Boixadós, Valiente, Mimblero, Torregrosa, y Cruz (1998), los padres deberían ayudar a los niños a escoger aquella actividad física o deporte cuyas características mejor se adapten a las del niño, para hacer del deporte una actividad saludable y satisfactoria. Por su parte, los entrenadores deberían conocer la carga afectiva del deporte que entrenan y adaptar las exigencias a las capacidades de los jóvenes a los que entrena como proponen García-Mas et al. (2011). También los organizadores deberían velar para que el deporte de iniciación sea una etapa formativa y no un escenario que emule la alta competición y donde la carga de ansiedad genere rechazo en los jóvenes, por su alta carga evaluativa (Smith, 1989). Finalmente, así como la psicología del deporte tiende a la especialización respecto de las modalidades deportivas minoritarias (Arbinaga y Caracuel, 2011), en el marco de la investigación aplicada y el entrenamiento psicológico, esta disciplina debe tomar consciencia de la realidad del fenómeno de la ansiedad competitiva en los distintos deportes e ir progresivamente especializando los abordajes en cada uno de ellos fomentando la experiencia deportiva saludable de los jóvenes practicantes, para que mantengan en el futuro un estilo de vida activo.

Agradecimientos

Este trabajo se ha hecho, en parte, gracias a un Proyecto I+D del Ministerio de Ciencia e Innovación DEP2010/15561. Los autores quieren agradecer a la *Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya* y a Fernando Azócar, Eva Molleja y Luana Prato, su colaboración en la recogida y el tratamiento de los datos de este trabajo.

REVISITANDO A SIMON & MARTENS: LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN DEPORTES DE INICIACIÓN

PALABRAS CLAVE: Deporte, Actividad física, Análisis de la varianza.

RESUMEN: Este trabajo nace con la intención de recuperar y actualizar un artículo clásico de la psicología del deporte como es el de Simon y Martens del 1979. Como su antecesor, nuestro trabajo compara la ansiedad rasgo competitiva en deportes y actividades lúdicas que se clasifican en base a dos variables de agrupación: la Colaboración, que diferencia entre actividades individuales y colectivas, y la Habilidad, que separa aquellas actividades que requieren de habilidades habituales de las que requieren de habilidades perceptivas. 643 deportistas y 140 *castellers* contestaron la Escala de Ansiedad Competitiva-2 y sus puntuaciones fueron comparadas mediante análisis de la varianza en función de las variables Colaboración, Habilidad y la interacción entre ambas. Los resultados indican que en aquellas actividades cuya habilidad es de tipo habitual, aparecen niveles más altos en el factor de Ansiedad Somática y Preocupación. Además, los participantes en deportes individuales relatan mayores niveles de Desconcentración que aquellos que realizan deportes o actividades colectivas. Se detecta también un efecto interactivo de las variables colaboración y habilidad sobre la Preocupación. Se ha realizado una comparación adicional deportistas y *castellers*, como actividad evaluativa no deportiva, revelando que el nivel de Ansiedad Somática de los *castellers* es equivalente al de los deportistas, pero que en las variables de Preocupación y Desconcentración los deportistas relatan niveles significativamente mayores. Finalmente se discute la importancia de conocer las características de cada modalidad deportiva de cara al trabajo específico con los entrenadores y padres para el trabajo preventivo de la ansiedad.

REVISITANDO SIMON & MARTENS: A ANSIEDADE COMPETITIVA EM DESPORTOS DE INICIAÇÃO

PALAVRAS-CHAVE: Desporto, Actividade física, Análise de variância.

RESUMO: Este trabalho foi originado pela intenção de recuperar e actualizar um artigo clássico da psicologia do desporto com é o de Simon e Martens (1979). Como o seu antecessor, o nosso trabalho compara a ansiedade competitiva traço em desportos de iniciação e actividades lúdicas que se classificam com base em duas variáveis de agrupamento: a Colaboração, que diferencia entre modalidades individuais e colectivas, e a Competência, que separa aquelas modalidades que requerem competências comuns daquelas que requerem competências perceptivas: 643 atletas e 140 *castellers* responderam à Escala de Ansiedade Competitiva-2 e as suas pontuações foram comparadas através da análise de variância em função das variáveis Colaboração, Competência e da interacção entre ambas. Os resultados indicam que nas modalidades cuja competência é de tipo comum, verificam-se níveis mais elevados nos factores Ansiedade Somática e Preocupação. Adicionalmente, os participantes em modalidades individuais relatam maiores níveis Desconcentração que aqueles que praticam desportos ou actividades colectivas. Detecta-se também um efeito interactivo das variáveis colaboração e competência sobre a Preocupação. Realizou-se também uma comparação adicional entre desportistas e *castellers*, como actividade avaliativa não desportiva, revelando que o nível de Ansiedade Somática dos *castellers* é equivalente à dos desportistas, mas nas variáveis Preocupação e Desconcentração os desportistas revelam níveis significativamente superiores. Por último, discute-se a importância de conhecer as características de cada modalidade desportiva direccionada para um trabalho específico com treinadores e pais com objectivo preventivo da ansiedade.

Referencias

- Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2011). *Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios*. Madrid: Psimática
- Beniscelli, V. y Torregrosa, M. (2010). Componentes del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 7-21.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). El papel de los agentes de socialización en deportes en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 295-310.
- Cox, R. H., Martens, M. P. y Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Consejo Superior de Deportes (2010). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Recuperado el 21 de Enero de 2012 de <http://www.infocoponline.es/pdf/Estudio%20hábitos%20deportivos.pdf>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. y Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, P., Jiménez, R. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 197-207.
- Graham, J. W. (2009). Missing data analysis: Making it work in the real world. *Annual Review of Psychology*, 60, 549-576.
- Høigaard, R. y Ommundsen, Y. (2007). Perceived social loafing and anticipated effort reduction among young football (soccer) players: An achievement goal perspective. *Psychological Reports*, 100, 857-875.
- Hu, L. T. y Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Knapp, B. (1963). *Skill in Sport: The attainment of proficiency*. Londres: Routledge & Kegan.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. En R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.): *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Molleja, E., Azócar, F., Viladrich, C. y Cruz, J. (2012). *Nuevas herramientas de medida en el mundo de los Castellars: Adaptación de Cuestionarios*. Póster presentado en el XIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Murcia, del 21 al 24 de Marzo.
- Mora-Mérida, J. A., Díaz, J. y Elósegui, E. (2009). Estudio de las estrategias cognitivas en algunos deportes con interacción motriz y sin interacción motriz. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 165-180.
- 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.
- Simon, J. A. y Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Smith, R. E. (1989). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort y C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). Nueva York: Hemisphere.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. y Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. y Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait-anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.): *Anxiety and behaviour* (pp. 3-20). Nueva York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch R. L., Lushene P. R., Vagg P. R. y Jacobs A. G. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press, Inc.: Palo Alto.
- UNESCO. (2010). *Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, 5.COM*. Recuperado el 2 de Mayo de 2012 de <http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/00364>.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.