



**LOS ESCALADORES DE ALTO NIVEL SUFREN MAYOR ANSIEDAD  
PRECOMPETITIVA QUE LOS ESCALADORES AFICIONADOS  
HIGH LEVEL CLIMBERS SUFFER FROM HIGHER PRECOMPETITIVE ANXIETY  
LEVELS THAN AMATEUR CLIMBERS**

**Sebastian Sitko<sup>1</sup>, Isaac López Laval<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universidad de Zaragoza, Grupo de investigación movimiento humano, España. E-mail: sebastiansitko@yahoo.es.

**RESUMEN**

La escalada deportiva es un deporte con escaso arraigo competitivo: los premios otorgados son de escaso valor, la popularidad del deporte es relativamente baja y apenas una franja de todos los practicantes compite en esta disciplina deportiva. En el presente estudio comprobamos, mediante un cuestionario validado, que a pesar de todo lo anterior, los escaladores de alto nivel presentan niveles de ansiedad más elevados que los escaladores aficionados durante las competiciones. Los resultados de este estudio pueden permitir elaborar estrategias para la prevención del exceso de ansiedad en escaladores de alto nivel.

**PALABRAS CLAVE:** escalada, ansiedad, rendimiento, presión.

**ABSTRACT**

Sport climbing is a sport with scarce competitive roots: awards are normally of low value, the popularity of this sport is relatively small and only a small fraction of all practitioners compete in this sport discipline. In the current study we have identified through a validated questionnaire that high levels climbers show higher levels of precompetitive anxiety than amateur practitioners despite all of the facts that we declared previously. The results of the present study could be used in order to elaborate strategies that would help prevent an excess of anxiety in high level climbers.

**KEYWORDS:** climbing, anxiety, performance, pressure.

## 1. INTRODUCCIÓN

El Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R<sup>1</sup> es un instrumento validado para la medición de los niveles de ansiedad precompetitivos. Su versión traducida al castellano<sup>2</sup> consta de 18 ítems referentes a tres subescalas: ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. Hasta la fecha no se han analizado los niveles de ansiedad precompetitiva en escaladores de alto nivel.

## 2. MÉTODOS

La versión del CSAI-2R en español fue administrada a 20 escaladores que participaron en pruebas de la Copa de España de Escalada Deportiva y 20 escaladores que participaron en pruebas open para aficionados entre 15 y 45 minutos antes de la competición. Se informó a los deportistas de que al participar lo hacían de forma voluntaria y anónima, así como de la confidencialidad de sus respuestas. Además, se insistió en que no existían respuestas correctas o incorrectas y en que no debían dedicar mucho tiempo a cada ítem; simplemente debían responder según se sintieran en ese momento. La presentación fue realizada por un único investigador y planificada, de modo que todos los sujetos recibiesen las mismas instrucciones. No se controló la edad de los participantes debido a que se quiso evitar que los participantes proporcionaran datos de índole personal. Los datos fueron recogidos en las pruebas de la Copa de España de Escalada Deportiva y en pruebas Open para aficionados. El análisis estadístico se realizó con Statistical Package for Social Sciences, versión 23. Se realizó la prueba T para muestras independientes para observar las diferencias entre los grupos, el nivel de significación se situó en  $\alpha = 0,05$ .

## 3. RESULTADOS

El grupo de escaladores de alto nivel presentó puntuaciones superiores en el cuestionario al respecto de los escaladores aficionados. Los resultados se pueden observar en la Tabla 1.

---

<sup>1</sup> FERNÁNDEZ, E. M. A., RÍO, G. L., & FERNÁNDEZ, C. A., 2007. Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.

<sup>2</sup> LAFFAYE, G., LEVERNIER, G. y COLLIN, J.-M., 2016. Determinant factors in climbing ability: Influence of strength, anthropometry, and neuromuscular fatigue. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, vol. 26, no. 10, pp. 1151-1159. ISSN 1600-0838 (Electronic). DOI 10.1111/sms.12558.

**Tabla 1.-** Resultados del cuestionario de ansiedad en competición

Grupo		Escaladores de alto nivel (N=20)	Escaladores aficionados (N=37)	Valor <i>p</i>
Puntos CSAI		54.86±7.421	33.51±6.851	≤0.05
2R test				

Los resultados se expresan como media +/- desviación estándar

#### 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los escaladores de alto nivel presentan niveles de ansiedad precompetitivos superiores estadísticamente a un grupo equiparable de escaladores aficionados participantes en pruebas de tipo open. Esto puede ser debido a la posibilidad de un premio mayor, mayor competitividad en el ámbito del alto nivel<sup>3</sup> así como mayor auto-exigencia<sup>4</sup>. Estos resultados podrían indicar la necesidad de establecer pautas para minimizar la ansiedad en los escaladores de alto nivel.

#### BIBLIOGRAFÍA

- FERNÁNDEZ, E. M. A., RÍO, G. L., & FERNÁNDEZ, C. A., 2007. Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- LAFFAYE, G., LEVERNIER, G. y COLLIN, J.-M., 2016. Determinant factors in climbing ability: Influence of strength, anthropometry, and neuromuscular fatigue. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, vol. 26, no. 10, pp. 1151-1159. ISSN 1600-0838 (Electronic). DOI 10.1111/sms.12558.

<sup>3</sup>MARTENS, R. VEALEY, R., & BURTON, D., 1990. Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

<sup>4</sup>RODIO, A., FATTORINI, L., ROSPONI, A., QUATTRINI, F.M. y MARCHETTI, M., 2008. Physiological adaptation in noncompetitive rock climbers: good for aerobic fitness? *Journal of strength and conditioning research*, vol. 22, no. 2, pp. 359-364. ISSN 1533-4287 (Electronic). DOI 10.1519/JSC.0b013e3181635cd0.

**SEBASTIAN SITKO, ISAAC LÓPEZ LAVAL. "Los escaladores de alto nivel sufren mayor ansiedad precompetitiva que los escaladores aficionados"**

REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS. 38, 15-18

- MARTENS, R. VEALEY, R., & BURTON, D., 1990. Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: *Human Kinetics*.

- RODIO, A., FATTORINI, L., ROSPONI, A., QUATTRINI, F.M. y MARCHETTI, M., 2008. Physiological adaptation in noncompetitive rock climbers: good for aerobic fitness? *Journal of strength and conditioning research*, vol. 22, no. 2, pp. 359-364. ISSN 1533-4287 (Electronic). DOI 10.1519/JSC.0b013e3181635cd0.