

UNA APROXIMACIÓN A LA ANSIEDAD EN JUGADORAS INTERNACIONALES DE BALONCESTO

*Félix Guillén García y Rosaura Sánchez Luján
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

INTRODUCCIÓN

La ansiedad en el mundo del deporte sobre todo en la alta competición resulta evidente para todos aquellos que hemos estado inmersos en la práctica deportiva de cierto nivel. Los elementos que generan esa ansiedad son múltiples y pueden ir desde el resultado o la trascendencia del mismo a las situaciones de incertidumbre a las que se enfrentan los deportistas que son muchas y muy variadas.

La relevancia de la ansiedad en el deporte ha dado lugar a la proliferación de estudios desde el ámbito de la Psicología del Deporte. Sin embargo y a pesar de ese incremento todavía se hacen necesarias más investigaciones, ya que existen muchos aspectos aún no suficientemente aclarados, al tiempo que se han detectado ciertas desviaciones en las investigaciones realizadas hasta la fecha.

Entre las dificultades encontradas se detecta que muchos de los estudios están realizados en el aprendizaje de nuevas tareas, mientras que sólo unos pocos se dedican a la ejecución de tareas ya aprendidas (Pons y García-Merita, 1994) y sobre las que se tiene determinado nivel de dominio. Por tanto, habría que considerar la ejecución como proceso más avanzado y de perfeccionamiento, ya que esta cuestión es determinante en ciertos niveles competitivos.

En definitiva esos estudios estarían implicando análisis que reflejarían la ansiedad en sujetos inexpertos, mientras que no reflejarían la situación de los sujetos expertos. Esta situación no reconocería las diferencias entre los dos momentos (el de aprendizaje y el de perfeccionamiento).

También se detecta que las investigaciones realizadas con sujetos masculinos son más numerosas que las realizadas con mujeres (Valdés, 1998), lo que supone un sesgo, puesto que los resultados obtenidos no pueden ser generalizables a esta otra población y, por tanto, se haga necesario profundizar en este sentido.

Igualmente, encontramos que en un principio y concretamente en el ámbito deportivo, las primeras investigaciones fueron realizadas con instrumentos como el STAI (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970), para, posteriormente, reducirse el número de estudios realizados con este instrumento para pasar a utilizarse instrumentos más específicos "a priori" al adaptarse a este ámbito como es el SCAT (Martens, 1977) y el CSAI-2 (Martens et al., 1990). A pesar de ello consideramos que se deberían realizar más trabajos utilizando el STAI por ser insuficientes los realizados con este instrumento, además de que se ha detectado que el SCAT y CSAI-2, presentan ciertos problemas metodológicos y teóricos (García-Merita, 1989; Pons y García-Merita, 1994).

Con el presente estudio, nuestra intención se limita a conocer cuál es la situación en un grupo de deportistas de élite, concretamente jugadoras de baloncesto. En cualquier caso no nos planteamos si ciertos niveles de ansiedad resultan necesarios o deseables para una óptima ejecución deportiva, simplemente queremos conocer los niveles de ansiedad de un grupo concreto. Eso no implica que una vez vistos los resultados cada uno pueda extraer sus propias conclusiones.

MÉTODO

Muestra.

Participaron las 13 jugadoras de la selección española absoluta de baloncesto, con edades entre 19 y 33 años, siendo la media de edad de 24,9 años. Por su parte, en cuanto a sus años de experiencia muestra una media de 8,53 años, en 1ª División de forma continuada. La totalidad de las jugadoras proceden de cinco equipos de División de Honor. La participación de las jugadoras fue voluntaria.

Procedimiento.

La recogida de datos a través de los cuestionarios se realizó durante una concentración de la selección española de baloncesto, realizada durante el mes de Noviembre de 2000, en las que además de los entrenamientos de preparación, jugaron tres partidos del Pre-Europeo de Francia 2001, frente a las selecciones de Letonia, Bulgaria y República Checa.

Instrumentos.

Para el presente estudio se utilizó el cuestionario de ansiedad STAI (State Trait Anxiety Inventory) de Spielberg (1970). Asimismo se utilizó un cuestionario elaborado para la ocasión que consta de 3 preguntas abiertas sobre las cuestiones o aspectos que les provoca ansiedad durante el entrenamiento, durante los partidos y referidos a la práctica deportiva en general.

RESULTADOS

Respecto a la ansiedad-estado mostrada por las jugadoras.

Como se puede apreciar, en la tabla siguiente, las jugadoras presentan una puntuación media considerablemente inferior en cuanto a la ansiedad estado, pudiéndose apreciar que las diferencias entre las puntuaciones medias mostradas por ambos grupos son relevantes.

Ello estaría indicando que aún en situaciones potencialmente ansiógenas, producto de esa práctica deportiva, las jugadoras son capaces de controlar esa ansiedad lo que da lugar a unos niveles deportivos óptimos.

ANSIEDAD ESTADO	MEDIA	DECATIPO	CENTIL
Población normal	21	6	50
Jugadoras	15,07	4	25

Respecto a la ansiedad-rasgo mostrada por las jugadoras.

En cuanto a la ansiedad como rasgo las jugadoras estudiadas muestran también una puntuación media considerablemente inferior quedando situada la misma en los límites inferiores, tal como se puede apreciar a continuación. En este caso, la puntuación media ofrecida es prácticamente la mitad de la mostrada por la población normal.

La obtención de unas puntuaciones medias significativamente inferiores podría estar indicando que para acceder a la élite en este deporte además de las cualidades físicas y técnicas se hace necesario caracterizarse por poseer unos niveles de ansiedad muy bajos.

ANSIEDAD RASGO	MEDIA	DECATIPO	CENTIL
Población normal	24	6	50
Jugadoras	12,15	3	10

Como se ha apreciado, tanto las puntuaciones medias obtenidas por este grupo en la ansiedad estado como en la ansiedad rasgo son considerablemente inferior a la población normal, lo que estaría indicando el bajo nivel de ansiedad que se requiere en la élite deportiva, concretamente, del baloncesto femenino.

Respecto a los aspectos que les generan ansiedad durante los entrenamientos.

Las jugadoras consideran, como elementos que les generan ansiedad, aspectos relacionados, fundamentalmente, con ellas mismas, con sus compañeras y con sus entrenadores.

La mayor incidencia se debe a los aspectos que conforman el factor personal, representando estos aspectos aproximadamente dos tercios de las cuestiones señaladas. Siendo estos aspectos de índole variada. Ello estaría indicando que enfatizan y se responsabilizan a sí mismas, no incidiendo excesivamente en elementos externos como el entrenador o las compañeras. En cualquier caso, la responsabilidad de las compañeras como generadoras de ansiedad se refieren a actitudes individualistas frente a sentimientos cooperativos y de grupo, por parte de las mismas, ocupando estos aspectos un papel importante como generadores de esa ansiedad.

Destaca, precisamente por su omisión, los problemas derivados de la propia práctica y, más concretamente, los entrenamientos en sí los cuales podrían dar lugar a la monotonía o bien a la excesiva dureza entre otras cuestiones.

ENTRENAMIENTOS	CAUSAS	Nº
Personales	Hago malos entrenamientos	4
	Cansancio	2
	Cuando no me encuentro bien	2
	Estar lesionada	2
	Cuando tengo un día ajetreado y además entreno	1
Compañeras	Otras compañeras no tienen ganas de entrenar	1
	Posible "pique" con tu oponente	1
	Malas actitudes	1
	Individualismo de alguna compañera y "no piensan en el equipo"	1
Entrenador	Gritos del entrenador hacia mi	1
	Interrumpe mucho el entrenamiento y pierdo el ritmo	1
	Cuando no se pitan las faltas	1
Resultados	Cuando pierdo	1

Respecto a los aspectos que les generan ansiedad durante las competiciones.

En cuanto a la competición, como actividad generadora de ansiedad, las jugadoras lo atribuyen fundamentalmente a cuestiones de orden personal, llegando a señalar algún aspecto de este tipo en, aproximadamente, la mitad de las ocasiones. Se aprecia, por tanto, que las jugadoras de alto nivel en un porcentaje elevado se autoinculpan, atribuyéndose esa responsabilidad, y por razones muy diversas.

Otras de las atribuciones se deben en gran medida a las compañeras, debido a su individualismo y no tener sentimiento de grupo o no ser el mismo el predominante.

Las razones achacadas a entrenadores, árbitros y a la propia competición apenas son mencionadas, suponiendo aproximadamente una cuarta parte de los aspectos que les generan ansiedad.

Los aspectos relacionados con el resultado y la competición en sí misma apenas se señalan, ya que sólo se mencionan los aspectos de “cuando voy perdiendo” y “partidos complicados”.

COMPETICIÓN	CAUSAS	Nº
Personales	Realizo mal mi trabajo	5
	Cuando el rival aprovecha mis errores	1
	Sentirme en baja forma	1
	No lograr los objetivos de la semana	1
	No saber leer correctamente el transcurso de un partido	1
	Estar activa y estar en todos los sitios a la vez	1
Equipo/compañeros	Cuando el equipo juega mal	2
	Que no se juegue en equipo	1
	Jugadoras que juegan independientemente del equipo	1
	No sacrificarse las compañeras dentro de la cancha	1
	Que jueguen jugadoras que su rendimiento en los “entrenos” no hayan sido bueno	1
Entrenador	Cuando se pone furioso con el equipo	1
	Favoritismo del entrenador	1
Árbitros	Decisiones arbitrales injustas	4
Resultados	Cuando voy perdiendo	1
Situacionales	Partidos complicados	1

Respecto a los aspectos del deporte, en general, que les generan ansiedad.

En cuanto al deporte en general, los comentarios realizados por las jugadoras, son numerosos y muy variados. En cualquier caso encontramos que los referidos a sí misma, ya sea a niveles físicos, emocionales, etc., son los predominantes.

Igualmente, consideramos digno de señalar los que se refieren al género, ya que la discriminación a la que se encuentran sometidas, es un tema que les preocupa, ya que son aspectos que se mencionan más que los referidos a los árbitros o al entrenador.

GENERAL	CAUSAS	Nº
Personales	Lesiones	2
	Que no se valore el trabajo y esfuerzo que realizamos	2
	No encontrarte bien físicamente	1
	Rutina diaria-anual	1
	Pensamientos antes del partido	1
	Cansancio	1
	Falta de tiempo libre	1
	Hacer las cosas sin ganas, por obligación	1
	Cuando estoy pasando una mala época	1
Resultados	Perder	1
	Verte obligada a ganar	1
	Terminar perdiendo un partido injustamente	1
Árbitros	Injusticia arbitral	1
Género	Mala organización del baloncesto femenino	1
	Desigualdad entre deporte masculino y femenino	1
	El machismo	1
	Cuando los árbitros creen “pitar” un partido de “chicas” y no de mujeres profesionales	1
Entrenador	No contar con la confianza del entrenador	1

CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

La ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo de las jugadoras internacionales de baloncesto, por tanto deportistas de alto nivel, es inferior al del resto de la población.

Más concretamente, la ansiedad-rasgo es considerablemente más baja en las deportistas que en el resto de la población. Por su parte, la ansiedad-estado también resulta inferior aunque en menor medida.

Esto podría estar indicando bien que las jugadoras para llegar a esos niveles de ejecución deben poseer bajos niveles de ansiedad (ya sea como estado o como rasgo) o bien podría estar indicando que los años de experiencia de las jugadoras, que suele llevar asociado óptimos niveles de ejecución, reduce los niveles de ansiedad al estar acostumbradas y familiarizadas con las múltiples situaciones “límites” provocadas por el deporte de alta competición.

Partiendo de la creencia que al ser jugadoras internacionales, se les presupone altos niveles de ejecución –vista de forma global y no como en ocasiones se estudia en tareas específicas y aisladas, que en muchos casos no se relacionan con una práctica deportiva real-, los resultados indicarían la necesidad de bajos niveles de ansiedad para obtener buenos resultados y ejecuciones.

Analizando los aspectos que les generan ansiedad, ya sea en entrenamientos como en la competición, se refieren fundamentalmente a cuestiones propias y a las actitudes y comportamientos de las compañeras. Aún siendo relevantes los datos creemos que este último es significativo y nos puede permitir mejorarlo considerablemente.

Los aspectos que les generan ansiedad durante los entrenamientos son de índole personal, además de la producida por las compañeras y el entrenador.

En la competición la ansiedad está generada por cuestiones personales, compañeras, entrenador, árbitros y la propia situación competitiva.

Las razones personales se deben fundamentalmente a condicionantes físicos como lesiones, baja forma, cansancio, no encontrarse bien, etc.. A condicionantes de ejecución como “el rival aprovecha mis errores”, “realizo mal mi trabajo y no me salen las cosas”, “no saber leer correctamente el transcurso de un partido” o “hago malos entrenamientos”. A condicionantes del resultado como “perder”, “no lograr los objetivos de la semana” o “verte obligada a ganar”.

Las actitudes de las compañeras es otro de los factores, que aunque en menor proporción, resultan muy significativos. Entre esos aspectos destacan el individualismo, el no esforzarse o no jugar en equipo, entre otras razones.

Resulta relevante que a niveles generales, las mujeres deportistas muestren cierto malestar por la consideración que tiene el deporte femenino en nuestra sociedad.

Creemos, a pesar de las limitaciones del estudio, que el conocimiento de estos datos pueden permitir la intervención, ya sea del entrenador o por psicólogos, en aspectos concretos, lo que favorecería un mayor rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA

- García-Merita, M. (1989). El qué y el cómo de la evaluación de la personalidad. En J. Mayor y J.L. Pinillos (Eds.). *Tratado de Psicología. Volumen 9. Personalidad*. (pp. 1-14). Madrid: Alhambra.
- 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). The development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.). *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. En I. Balaguer (dtra). *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 135-174). Valencia: Albatros.
- Spielberg, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1970). *Handbook of the STAI*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Valdés, H. (1998). *Personalidad y deporte*. Barcelona: INDE.