

Perfil Psicológico Deportivo y Ansiedad Estado Competitiva en Triatletas

Rafael E. Reigal*, Joaquin Delgado Giralt*, Rafael López Cazorla* y Antonio Hernández-Mendo^{1*}

PSYCHOLOGICAL SPORT PROFILE AND COMPETITIVE STATE ANXIETY IN TRIATHLETES

KEYWORDS: Psychological profile, Anxiety, Self-confidence, Triathletes.

ABSTRACT: The purpose of this study was to examine the relationship between psychological profile and competitive state anxiety in a group of triathletes. Participated in this study 94 athletes aged between 19 and 55 years ($M = 35.44$; $SD = 8.17$). Psychological Inventory for Sport Performance (IPED) was used to analyze the psychological profile of the participants and the Inventory for Anxiety State in Competition-2 (CSAI-2) to assess state anxiety. Correlation analyzes performed showed significant relationships between the constructs studied, except for the visual-imaginative control and the motivational level with the cognitive and somatic state anxiety. In addition, the proposed linear regression models proved that both anxiety manifestations were predicted by the negative coping control, and that self-confidence was predicted by the negative coping control, the attentional control and the visual-imaginative control.

¹ Correspondencia: Antonio Hernández Mendo. Depto. Psicología Social, A. S., T. S. y S. S. Facultad de Psicología. Campus de Teatinos, s/n . Universidad de Málaga. 29071 Málaga (Spain). E-mail: mendo@uma.es

*Universidad de Málaga

La ansiedad estado en la competición deportiva y su influencia en el rendimiento es uno de los objetos de estudio más prolíficos en psicología del deporte en los últimos años (Arruda, Aoki, Paludo y Moreira, 2017; Han, Kim y Zaichkowsky, 2013; Lee y Shin, 2016; León-Prados, Fuentes y Calvo, 2014). La ansiedad estado en el contexto deportivo haría referencia a una reacción de tensión que se pone de relieve en situaciones de competición y en relación a la ejecución deportiva (Dosil, 2004; Hagan Jr, Pollmann y Schack, 2017; Ortín-Montero, De la Vega y Gosálvez-Botella, 2013). En el ámbito deportivo, la competición genera una valoración de la tarea que se va a afrontar y de la capacidad para llevarla a cabo con éxito. Si existe incertidumbre sobre la habilidad que se tiene para superarla o se atribuye una gran importancia al resultado puede conllevar la aparición de estos estados (Andrade, Lois y Arce, 2007; Hammermeister y Burton, 2001).

Desde la Teoría Muntidimensional de la Ansiedad (Burton, 1988; Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, (1990) se indicó que la ansiedad competitiva en los deportistas podría descomponerse en ansiedad cognitiva (reacción cognitiva ante la ansiedad), ansiedad somática (nivel de activación autónoma) y autoconfianza (creencia de que se puede lograr los propuesto y modulador de la ansiedad) (Martens et al., 1990; Pinto y Vázquez, 2013). Actualmente, este es uno de los modelos teóricos más extendidos y se puede encontrar aplicado en numerosas investigaciones que han evaluado la

ansiedad en deportistas (Aras y Akalan, 2014; Rodríguez-Cayetano et al., 2017). Para analizarlo, Martens et al. (1990) desarrollaron el CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory), el cual es uno de los instrumentos de evaluación de la ansiedad estado más utilizados.

La manifestación de la ansiedad estado en los deportistas puede estar condicionada por otros factores como el tipo de tarea a la que se enfrenta, la experiencia o las expectativas de éxito (Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2016; Zarauz y Ruiz-Juan, 2013). Específicamente, además de la autoeficacia, incluida en el Modelo Muntidimensional de la Ansiedad, otras características psicológicas podrían afectar a su desarrollo. Como ejemplo, Ortín-Montero et al. (2013) observaron, en un grupo de jugadores juveniles de balonmano, que los perfiles de personalidad optimista estaban asociados a menores índices de ansiedad fisiológica y a una mayor autoeficacia. Garcia-Mas et al. (2011) analizaron a un grupo de jugadores de fútbol preadolescentes y hallaron relaciones positivas entre la ansiedad cognitiva y el clima motivacional orientado al *ego*. Morillo, Reigal y Hernández-Mendo (2016) observaron en un grupo de jugadores de balonmano playa relaciones entre el perfil psicológico deportivo con la ansiedad estado cognitiva, somática y la autoconfianza, siendo el control de afrontamiento positivo y negativo uno de los principales predictores de la ansiedad y la confianza.

Por ello, para los profesionales de la psicología deportiva podría ser muy útil conocer el perfil psicológico del deportista.

Entre otros aspectos, aporta información sobre el desarrollo de sus habilidades psicológicas relacionadas con la competición y permite valorar una serie de variables vinculadas con el rendimiento deportivo (Fernandes, Bombas, Lázaro y Vasconcelos-Raposo, 2007; Hernández-Mendo, 2006; Massuca, Frago y Teles, 2014; Morillo et al., 2016). En el contexto de habla castellana, uno de los instrumentos que actualmente se está utilizando para analizar estos perfiles es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández-Mendo, 2006), el cual recoge información sobre los siguientes factores: autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. Dicho cuestionario ha sido utilizado en diferentes estudios siendo útil para analizar los constructos mencionados en diferentes modalidades deportivas (Berengüi et al., 2012; López-Gullón et al., 2011; Morillo et al., 2016).

Uno de los deportes que más crecimiento ha tenido en los últimos años es el triatlón (Walker, Vleck, Ussher y Sanjay, 2014), constituido por las disciplinas de natación, ciclismo y carrera a pie (Cejuela, Pérez, Villa, Cortell y Rodríguez, 2007). Debido a este fenómeno de crecimiento, se ha incrementado la necesidad de conocer diferentes aspectos de este deporte, tanto para mejorar los procesos de entrenamiento como la respuesta de los participantes en la competición, lo que ha generado la aparición de investigaciones que han intentado responder a estas cuestiones (Landers et al., 2013; Lepers, Knechtle y Stapley, 2013).

Algunas de ellas han evaluado variables fisiológicas (Laursen, 2011; Marongiu et al., 2013), otras han indagado en diferentes factores psicológicos (Bales y Bales, 2012; López, Hernández-Mendo, Reigal y Morales-Sánchez, 2015; Taylor y Smith, 2013) o, incluso, han valorado los riesgos de lesión en este deporte (Gosling, Donaldson, Forbes y Gabbe, 2013; Migliorini, 2011).

Específicamente, no existen demasiados trabajos que analicen conjuntamente los perfiles psicológicos y su relación con los estados de ansiedad en el triatlón. No obstante, se pueden citar algunos que han indagado en esta temática como el realizado por Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez (2012), que evaluaron los niveles de ansiedad y autoconfianza precompetitiva en esta disciplina deportiva y las compararon con otros deportes. En una línea similar, en el trabajo de Parry, Chinnasamy, Papadopoulou, Noakes y Micklewright (2011), los autores concluyeron que los niveles de ansiedad somática aumentaban significativamente antes de la competición y que estaban relacionados con evaluaciones conscientes sobre ella. Por otro lado, Heazlewood y Burke (2011) observaron que las creencias de autoeficacia condicionaban la ansiedad manifestada ante una competición.

Sin embargo, a pesar de los trabajos que han ido apareciendo en los últimos años, aún son escasas las investigaciones que han profundizado en los perfiles psicológicos de los triatletas y su relación con los estados de ansiedad. Debido a las características de este deporte, en el que se afrontan en solitario tareas muy exigentes (Cejuela et al., 2007),

y por la importancia de la ansiedad en el rendimiento deportivo (Jaenes et al., 2012), sería interesante conocer las características psicológicas del deportista y sus relaciones con la ansiedad. Por ello, el objetivo del presente trabajo es analizar las diferentes habilidades psicológicas evaluadas por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), así como su relación y capacidad predictiva sobre la ansiedad competitiva en una muestra de triatletas.

Método

Participantes

Participaron en la investigación 94 triatletas, 83 hombres (88.30%) y 11 mujeres (11.70%), con edades entre 19 y 55 años ($M = 35.44$; $DT = 8.17$). La muestra seleccionada estaba formada por una muestra triatletas *amateurs* que participaban en pruebas de nivel nacional. Se excluyeron del estudio aquellos participantes que entrenaban irregularmente o competían de forma ocasional. Todos los participantes pertenecían a las Federaciones Andaluza o Valencia de triatlón.

Instrumentos y material

Inventario del Estado de Ansiedad en Competición-2 (CSAI-2) (Martens et al., 1990). Se ha utilizado la versión en castellano de este cuestionario (Capdevila, 1997), que permite evaluar la ansiedad estado competitiva. Constituido por 27 ítems, está estructurado en tres factores: ansiedad cognitiva (ej., *Estoy concentrado en la competición*), ansiedad somática (ej., *Estoy inquieto*) y autoconfianza (ej., *Confío en mí*). Este instrumento se responde mediante escala tipo Likert desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). Los análisis de

consistencia interna (Alfa de Cronbach) ofrecieron valores de .71 para el factor ansiedad cognitiva, .82 para ansiedad somática y .89 para autoconfianza.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández-Mendo, 2006; Hernández-Mendo, Morales-Sánchez, y Peñalver, 2014). Este cuestionario es la adaptación en castellano del *Psychological Performance Inventory* (PPI) de Loehr (1986, 1990) y es empleado para valorar diferentes habilidades del perfil psicológico competitivo del deportista. Constituido por 42 ítems, se divide en los siguientes factores: autoconfianza (ej., *Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones*), control de afrontamiento negativo (ej., *Me enfado y frustro durante la competición*), control atencional (ej., *Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición*), control visu-imaginativo (ej., *Antes de la competición, me imagino a mi mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente*), nivel motivacional (ej., *Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición*), control de afrontamiento positivo (ej., *Puedo mantener emociones positivas durante la competición*) y control actitudinal (ej., *Durante la competición pienso positivamente*). A este cuestionario se responde mediante escala tipo Likert desde 1 (casi nunca) a 5 (casi siempre). Los análisis de consistencia interna (Alfa de Cronbach) ofrecieron valores de .70 para el factor autoconfianza, .71 para control de afrontamiento negativo, .63 para control atencional, .81 para control visu-imaginativo, .68 para nivel motivacional, .69

para control de afrontamiento positivo y .73 para control actitudinal.

Procedimiento

La captación de la muestra se realizó por dos vías: (1) se contactó con dos federaciones autonómicas, la Federación Andaluza y Valenciana de Triatlón, elaborándose un escrito a estas federaciones donde se explicaba la finalidad de la investigación, pidiéndoles la colaboración para difundir el objetivo investigador a sus triatletas federados a través de *mailing* y páginas sociales; (2), de forma paralela a la anterior, se realizaron unas octavillas que se difundieron en diversas competiciones de triatlón de la Comunidad Andaluza. Tras la aceptación de los deportistas para participar en el estudio se obtuvo el consentimiento informado. Además, durante todo el proceso de investigación se respetaron los principios establecidos en la declaración de Helsinki.

Los cuestionarios fueron cumplimentados por los deportistas a través de la plataforma de evaluación psicosocial MENPAS (Gonzalez-Ruiz, Hernández-Mendo y Pastrana-Brincones, 2010). La evaluación online tiene la ventaja de no estar sometida a la presión directa del evaluador en el momento de la cumplimentación, aunque podría generar respuestas inadecuadas debido a la falta de supervisión durante el ejercicio. Para poder ayudar a los participantes y que no incurrieran en errores, se les facilitó información de contacto de los responsables del estudio para que pudieran resolver cualquier duda, así como un tutorial de cumplimentación de dichos cuestionarios. Además, en estudios anteriores como el de

Raimundi, Reigal y Hernández-Mendo (2016) se ha puesto de relieve adecuados niveles de consistencia interna de instrumentos como el IPED al comparar su versión online con su versión en papel, lo que sugiere la adecuación de este formato para su uso en investigación.

La recepción de los cuestionarios se efectuó entre los meses de marzo y abril del año 2013, justo antes del comienzo del calendario de competiciones nacionales. Se indicó a los participantes que debían cumplimentar los cuestionarios una semana antes del inicio de las competiciones en las que iban a participar.

Análisis de los datos

Los datos fueron sometidos a análisis descriptivos e inferenciales. Se comprobó, además, la normalidad de los mismos (Kolmogorov-Smirnov) y el índice de fiabilidad de las diferentes escalas (Alfa de Cronbach). Para analizar las correlaciones entre las medidas objeto de estudio se utilizó el coeficiente bivariado de Pearson. La capacidad predictiva del perfil psicológico de los deportistas sobre los niveles de ansiedad se evaluaron mediante análisis de regresión lineal, utilizando el procedimiento de pasos sucesivos (Ruiz-Barquín, 2008). Para el procesamiento estadístico de los datos se ha usado el programa informatizado SPSS en su versión 20.0.

Resultados

La Tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos de las variables objeto de estudio, así como los análisis de normalidad de los datos.

Tabla 1

Estadísticos Descriptivos y Pruebas de Normalidad de los Factores del IPED y del CSAI-2

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis	<i>Z</i>
IPED					
Autoconfianza	23.14	3.80	.21	-.57	.79
Afrontamiento negativo	22.43	4.15	.48	-.20	1.35
Control atencional	21.90	3.66	.52	1.15	1.03
Control viso-imaginativo	22.18	4.72	.43	-.34	.94
Nivel motivacional	23.51	3.30	.18	-.44	.85
Afrontamiento positivo	24.71	3.41	.76	.71	1.12
Control actitudinal	23.98	3.65	.58	-.33	1.28
CSAI-2					
Cognitiva	23.14	3.80	.10	-.54	.73
Somática	22.43	4.15	-.11	-.60	.71
Autoconfianza	21.90	3.66	-.29	-.23	.60

Nota. *Z* = Kolmogorov-Smirnov

Como se puede observar, los resultados muestran que la distribución de los datos para cada una de las escalas sigue

una tendencia normal. En la Tabla 2 se muestran las correlaciones (Pearson) establecidas entre las variables.

Tabla 2

Nivel de Correlación (Pearson) entre los Factores del IPED y del CSAI-2

	CSAI-2		
	Cognitiva	Somática	Autoconfianza
IPED			
Autoconfianza	-.37***	-.28***	.68***
Afrontamiento negativo	-.55***	-.62***	.57***
Control atencional	-.45***	-.42***	.46***
Control viso-imaginativo	.04	.04	.43***
Nivel motivacional	.03	.06	.39***
Afrontamiento positivo	-.24*	-.30**	.58***
Control actitudinal	-.33**	-.40***	.68***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Los análisis de correlaciones indicaron valores significativos en las asociaciones de la mayoría de variables, a excepción del control viso-imaginativo y el nivel motivacional con la ansiedad cognitiva y somática.

En la Tabla 3 se muestran los análisis de regresión lineal efectuados (técnica de pasos sucesivos). Algunas variables fueron excluidas de los modelos por falta de significación ($p > .05$). Además no se incluyó en modelo de regresión para

predecir los valores de la autoconfianza del CSAI-2 la autoconfianza del IPED por ser constructos similares. Los resultantes cumplen los supuestos de aceptación del modelo, como la linealidad en la relación entre variables predictoras y criterio, así como la homocedasticidad y distribución normal de los residuos, cuyo valor medio es 0 y la desviación típica prácticamente 1 (.99). Además, los valores de Durbin-Watson son adecuados, dado que se encuentran en un rango entre 1.66 y 2.06.

Pardo y Ruiz (2005) consideran que cuando el estadístico se encuentra entre 1.5 y 2.5 se puede asumir que los residuos son independientes, cumpliéndose el supuesto de independencia de las variables independientes con respecto a la

dependiente. Por otro lado, los estadísticos de colinealidad indican valores aceptables de inflación de la varianza (entre 1.00 y 1.79) y del índice de Tolerancia (entre .56 y 1.00) (Hair, Anderson, Tatham y Black, 1999).

Tabla 3

Modelos de Regresión Lineal (Pasos Sucesivos) para Predecir los Valores del CSAI-2

Variable criterio	Variables Predictoras	R	R ² corregida	D-W	Beta	T	T	FIV
CSAI-2 Cognitiva		.55	.30	2.06				
	IPED A-				-.555	-6.39***	1.00	1.00
CSAI-2 Somática		.62	.38	1.66				
	IPED A-				-.620	-7.58**	1.00	1.00
CSAI-2 Autoconfianza		.73	.52	1.98				
	IPED AC				.446	4.63***	.56	1.79
	IPED A-				.275	3.12**	.66	1.51
	IPED CVI				.166	2.06*	.79	1.16

Nota. IPED A- = Control de afrontamiento negativo; IPED AC = Control actitudinal; IPED CVI = Control visu-imaginativo

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tal y como se puede observar en la Tabla 3, los análisis indican que el factor *control de afrontamiento negativo* del IPED predice significativamente las puntuaciones de *ansiedad cognitiva* ($R = .55$; R^2 corregida = .30; $F = 40.87$; $p < .001$) y *ansiedad somática* del CSAI ($R = .62$; R^2 corregida = .38; $F = 57.48$; $p < .001$). Asimismo, los factores *control actitudinal*, *afrontamiento negativo* y *control visuo-imaginativo* del IPED predicen significativamente las puntuaciones de *autoconfianza* del CSAI-2 ($R = .73$; R^2 corregida = .52; $F = 34.29$; $p < .001$).

Discusión

El objetivo del presente estudio era analizar las relaciones entre el perfil

psicológico en triatletas y su relación con la ansiedad. Los resultados han mostrado asociaciones significativas entre los constructos estudiados, y las habilidades psicológicas de los deportistas han sido predictoras tanto del estado de ansiedad como de la autoconfianza relacionados con la competición. Por tanto, los resultados obtenidos satisfacen los objetivos planteados y se sitúan en la línea de otros trabajos que han evaluado la importancia de estas habilidades psicológicas en el rendimiento de diferentes disciplinas deportivas (Fernandes et al., 2007; Massuça et al., 2014; Parry et al., 2011).

En general, los análisis de correlación indican una notable relación entre los constructos estudiados,

confirmando lo señalado por otros autores que habían puesto de relieve la asociación positiva existente entre diferentes habilidades psicológicas y un menor nivel de ansiedad competitiva de tipo somática y cognitiva, tanto en triatlón como en otras modalidades deportivas (Fernandes et al., 2007; Heazlewood y Burke, 2011; Parry et al., 2011). Específicamente, la capacidad de afrontamiento negativo es una de las variables que obtiene un índice de correlación mayor y está presente en los tres modelos predictivos generados en este trabajo. Esto se sitúa próximo a lo encontrado por Urra (2014), el cual había señalado que los procesos de entrenamiento de las estrategias de afrontamiento en jugadores de tenis de mesa provocaba un mejor control de ansiedad precompetitiva. Además, es coherente con los planteamientos teóricos sobre la capacidad de afrontamiento, dado que se refiere a los recursos que posee una persona para manejar o neutralizar una situación estresante (Molinero, Salguero y Márquez, 2010; Márquez, 2006).

En la misma línea, Dias, Cruz y Fonseca (2011) consideran que la ansiedad desarrollada por los deportistas está estrechamente vinculada a las estrategias de afrontamiento, señalando la efectividad de aquellas centradas en resolver el problema de forma activa. Así, los resultados encontrados en este trabajo estarían en consonancia con este planteamiento, dado que la variable afrontamiento negativo se referiría al conjunto de tareas cognitivas y conductuales puestas en funcionamiento para hacer frente a las situaciones adversas que aparecen durante la competición

(Hernández-Mendo, 2006). De esta forma, se reproduce en esta muestra de triatletas lo encontrado en otros deportes, en los que el diagnóstico de la capacidad para afrontar las situaciones de estrés provocadas por la competición tenía una gran importancia por su relación con los estados de ansiedad y el rendimiento deportivo (Márquez, 2006).

La capacidad de afrontamiento negativo también aparece en el modelo predictivo sobre la autoconfianza, lo cual constituye un dato interesante dada la relación existente entre los niveles de autoconfianza en los deportistas y el rendimiento en la competición (Chamberlain y Hale, 2007; Feltz, 2007; Hays, Thomas, Maynard y Bawden, 2009). En este sentido, cuando se tiene una mayor confianza en las propias capacidades y en la eficacia de las mismas para conseguir un objetivo, se incrementa la persistencia para alcanzarlo así como las posibilidades de obtener un mejor rendimiento deportivo (Smith, Ntoumanis, Duda y Vansteenkiste, 2011). Estos resultados se sitúan próximos a otros trabajos que habían puesto de relieve las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y la autoconfianza (Cresswell y Hodge, 2004; Levy, Nicholls y Polman, 2011), lo que contribuye a reforzar estos datos.

En conjunto, lo hallado en este estudio refleja la importancia de las estrategias de afrontamiento en deporte, tal y como han señalado autores como Nicholls y Polman (2007). De hecho, aunque en este trabajo la variable afrontamiento positivo no ha estado presente en ninguno de los modelos predictivos, los análisis de correlación han indicado un valor similar al

factor afrontamiento negativo en la relación con la autoconfianza. Por ello, aunque específicamente no se han analizado en profundidad la relación entre estos constructos, los hallazgos que se han ido obteniendo sugiere la validez de estas hipótesis. No obstante, se considera necesario continuar profundizando en este constructo, observando las relaciones con el rendimiento deportivo y analizando su influencia en las reacciones del deportista cuando se enfrenta a las diversas situaciones que genera la competición (Dias et al., 2012).

Por otro lado, el control actitudinal y visuo-imaginativo han sido predictores del nivel de autoconfianza de los triatletas que constituían la muestra. Estos resultados tienen relación con los hallados en otros trabajos, en los que el control actitudinal era un elemento diferenciador entre deportistas de élite y *amateurs* (López-Gullón et al., 2011) o la visualización era una habilidad que permitía predecir el rendimiento deportivo (Fernandes et al., 2007). Aunque no existe una asociación directa entre ellos, permite considerar que se adecúan al marco teórico planteado, en el que el control actitudinal y visuo-imaginativo serían predictores de la autoconfianza y ésta sería un factor determinante del éxito competitivo (Woodman y Hardy, 2003). De hecho, hay que poner de relieve que estas dos variables y el afrontamiento negativo han permitido predecir un porcentaje elevado de las puntuaciones en autoconfianza, lo que sugiere considerar la importante implicación de estos factores en los procesos de preparación psicológica de los triatletas.

Entre las limitaciones del presente trabajo se encuentra la heterogeneidad en la edad de los participantes. Además, el tamaño de la muestra implica dificultades a la hora de generalizar las conclusiones obtenidas en él. Esto podría generar distorsiones en los resultados, lo que sugiere un incremento del número de triatletas en futuros trabajos para obtener resultados más consistentes y poder analizar por grupos de edad. Por otro lado, la muestra está constituida por hombres y mujeres, aunque son pocos los participantes de género femenino. Por ello, en investigaciones posteriores se debería hacer un esfuerzo por obtener un grupo más amplio de mujeres y poder hacer comparaciones por género.

En cualquier caso, esta investigación supone profundizar en aspectos que no han sido ampliamente estudiados en triatletas y aporta información interesante sobre las variables que pueden influir en los niveles de ansiedad competitiva de estos deportistas. Además, a través de los instrumentos utilizados se efectúa un análisis detallado del perfil psicológico del deportista, lo que permite contemplar las habilidades psicológicas que pueden incidir en los niveles de ansiedad desde un prisma bastante completo.

Los resultados hallados en el presente trabajo sugieren la importancia de evaluar diferentes variables psicológicas de los deportistas para diagnosticar adecuadamente los estados de ansiedad desarrollados por los deportistas y su confianza para afrontar la competición. Además, efectúa este análisis en una muestra de triatletas, lo que aporta información en un tipo de deporte sobre el que no existen

muchas evidencias sobre este asunto. Específicamente, en el conjunto de variables estudiadas, dos de las que obtienen una mayor relación con los niveles de ansiedad y autoconfianza son las estrategias de afrontamiento negativo y el control atencional. Por ello, esta investigación podría ayudar a los profesionales que

trabajan con los triatletas para conocer mejor el perfil psicológico deportivo de sus atletas e indagar en sus posibles implicaciones en la ansiedad estado competitiva. De este modo, se podría conocer algunas debilidades psicológicas que pudieran presentar y poder establecer estrategias con las que preparar mejor los periodos de competición.

Agradecimientos/Financiación

Este trabajo ha sido financiado por el proyecto “La actividad física y el deporte como potenciadores del estilo de vida saludable: Evaluación del comportamiento deportivo desde metodologías no intrusivas [DEP2015-66069-P]. Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación (Subdirección General de Proyectos de Investigación del Ministerio de Economía y Competitividad). Además ha recibido el apoyo del grupo de investigación “Evaluación Psicosocial en Contextos Naturales: Deporte y Consumo. (SEJ444)” de la Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa (Junta de Andalucía).

PERFIL PSICOLÓGICO DEPORTIVO Y ANSIEDAD ESTADO COMPETITIVA EN TRIATLETAS

PALABRAS CLAVE: Perfil psicológico, Ansiedad, Autoconfianza, Triatletas.

RESUMEN: El propósito de este trabajo fue examinar las relaciones entre el perfil psicológico y la ansiedad estado competitiva en un grupo de triatletas. Participaron en el estudio 94 triatletas con edades entre 19 y 55 años ($M = 35.44$; $DT = 8.17$). Se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) para analizar el perfil psicológico de los participantes y el Inventario de Ansiedad Estado en Competición-2 (CSAI-2) para evaluar la ansiedad estado. Los análisis de correlación efectuados pusieron de manifiesto relaciones significativas entre la mayoría de los constructos estudiados, menos entre el control viso-imaginativo y nivel motivacional con la ansiedad cognitiva y somática. Además, los modelos de regresión lineal generados indicaron que el control de afrontamiento negativo predecía las puntuaciones de ambas manifestaciones de la ansiedad estado, y que la autoconfianza era predicha por el control de afrontamiento negativo, el control atencional y el control viso-imaginativo.

PERFIL PSICOLÓGICO DEPORTIVO E ANSIEDADE ESTADO COMPETITIVO EM TRIATLETAS

PALABRAS CLAVE: Perfil psicológico, Ansiedade, Autoconfiança, Triatletas.

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi examinar as relações entre o perfil psicológico e a ansiedade estado competitivo em um grupo de triatletas. Participaram em el estudio 94 triatletas com edades entre 19 e 55 años ($M = 35,44$; $DT = 8,17$). Se utilizó o Inventário Psicológico de

Execução Deportiva (IPED) para analisar o perfil psicológico dos participantes e o Inventário de Ansiedade Estado em Competição-2 (CSAI-2) para avaliar a ansiedade estado. Análise de correlação efectuada por meio de comunicações significativas entre a maioria dos construtores estudados, menos entre o controle viso-imaginativo e nível motivacional com a ansiedade cognitiva e somática. Além disso, os modelos de regresso lineal gerados indicaram o controle de afrontamiento negativo prevê a classificação de todas as manifestações da ansiedade estado, e que a autoconfiança era predicha pelo controle de afrontamento negativo, o controle atencional e o controle viso-imaginativo.

Referencias

- 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*, 19, 150-155.
- Aras, D. y Akalan, C. (2014). The effect of anxiety about falling on selected physiological parameters with different rope protocols in sport rock climbing. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54, 1-8.
- Arruda, A. F., Aoki, M. S., Paludo, A. C. y Moreira, A. (2017). Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level. *Physiology & Behavior*, 177, 291-296. doi:10.1016/j.physbeh.2017.05.017
- Bales, J. y Bales, K. (2012). Triathlon: How to Mentally Prepare for the Big Race. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 20(4), 217-219. doi:10.1097/JSA.0b013e31825efdc5
- Berengüi, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés de Los Fayos, E. J., Cuevas-Caravaca, E. y Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 19-22.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 45-61. doi:10.1123/jsep.10.1.45
- Capdevila, L. (1997) Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (ed.) *Psicología del Deporte* (pp.111-145). Madrid: Síntesis
- Cejuela, D. R., Pérez, D., Villa, D., Cortell, D. y Rodríguez, D. (2007). Análisis de los factores de rendimiento en triatlón distancia sprint. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2, 1-25.
- Chamberlain, S. T. y Hale B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20, 197-207. doi:10.1080/10615800701288572
- Cresswell, S. y Hodge, K. (2004). Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433-438.
- Dias, C., Cruz, J. F. y Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17, 1-13.
- Dias, C., Cruz, J. F. y Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study.

- International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 52-65.
doi:10.1080/1612197X.2012.645131
- Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill.
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. En D. Smith y M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fernandes, H. M., Bombas, C., Lázaro, J. P. y Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico e sua importância no rendimento em vela. *Motricidade*, 3(3), 24-32.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., ... 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
- González-Ruiz, S. L., Hernández-Mendo, A. y Pastrana-Brincones, J. L. (2010). Herramienta software para la evaluación psicosocial de deportistas y entornos deportivos. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital*, 15, 144.
- Gosling, C. M., Donaldson, A., Forbes, A. B. y Gabbe, B. J. (2013). The perception of injury risk and safety in triathlon competition: an exploratory focus group study. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23, 70-73. doi:10.1097/JSM.0b013e318271c5e1
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D. y Schack, T. (2017). Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: What roles do intensity, direction, and frequency dimensions play?. *Frontiers in Psychology*, 8, 692. doi:10.3389/fpsyg.2017.00692
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. y Black, W. (1999). *Análisis multivariante* (5ª ed.). Madrid: Prentice Hall.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-90. doi:10.1123/tsp.15.1.66
- Han, D. H., Kim, S. M. y Zaichkowsky, L. (2013). Insecure attachment and anxiety in student athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 53, 274-282.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I. y Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1185-1199. doi:10.1080/02640410903089798
- Heazlewood, I. y Burke, S. (2011). Self-efficacy and its relationship to selected sport psychological constructs in the prediction of performance in ironman triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, 328-350. doi:10.4100/jhse.2011.62.14
- Hernández-Mendo, A. (2006). Cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*. 15, 71-93
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 311-324.

- Jaenes, J. C., Peñaloza, R., Navarrete, K. G. y Bohórquez, M^a. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 113-124.
- Landers, G. J., Ong, K. B., Ackland, T. R., Blanksby, B. A., Main, L. C. y Smith, D. (2013). Kinanthropometric differences between 1997 World championship junior elite and 2011 national junior elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, 444-449. doi:10.1016/j.jsams.2012.09.006
- Laursen, P. B. (2011). Long distance triathlon: demands, preparation and performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, 247-263. doi:10.4100/jhse.2011.62.05
- Lee, E. y Shin, J. (2016). The effects of performance routine on competitive state anxiety, psychological skills, and perceived performance of taekwondo poomsae players. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 28, 184-199.
- León-Prados, J.A., Fuentes, I. y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14, 527-543.
- Lepers, R., Knechtle, B. y Stapley, P. J. (2013). Trends in triathlon performance: Effects of sex and age. *Sports Medicine*, 43, 851-863. doi:10.1007/s40279-013-0067-4.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R. y Polman, R. C. J. (2011). Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, 721-729. doi:10.1111/j.1600-0838.2009.01075.x
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1990). *The Mental Game*. New York: Plum Book.
- López, R., Hernández-Mendo, A., Reigal, R. E. y Morales-Sánchez, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15, 95-102.
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M. D. y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 573-588.
- Marongiu, E., Crisafulli, A., Pinna, M., Ghiani, G., Degortes, N., Concu, A. y Tocco, F. (2013). Evaluation of reliability of field tests to predict performance during Ironman Triathlon. *Sport Sciences for Health*, 9, 65-71. doi:10.1007/s11332-013-0147-8
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- 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 y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 127-140). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Massuça, L. M., Fragoso, I. y Teles, J. (2014). Attributes of top elite team-handball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 28, 178-186. doi:10.1519/JSC.0b013e318295d50e
- Migliorini, S. (2011). Risk factors and injury mechanism in Triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6, 309-314. doi:10.4100/jhse.2011.62.11
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22, 975-982.
- Morillo, J. P., Reigal, R. E. y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 121-128.
- Nicholls, A. R. y Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11-31. doi:10.1080/02640410600630654
- Ortín-Montero, F. J., De la Vega, R. y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29, 637-641. doi:10.6018/analesps.29.3.175751
- Pardo, A. y Ruiz, M.A. (2005). *Análisis de datos con SPSS 13 Base*. Madrid: McGraw Hill.
- Parry, D., Chinnasamy, C., Papadopoulou, E., Noakes, T. y Micklewright, D. (2011). Cognition and performance: anxiety, mood and perceived exertion among Ironman triathletes. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 1088-1094. doi:10.1136/bjsm.2010.072637
- Pinto, M. F. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 47-52.
- Raimundi, M. J., Reigal, R. E. y Hernández Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 211-222.
- Rodríguez-Cayetano, A., Sánchez-Muñoz, A., De Mena-Ramos, J. M., Fuentes-Blanco, J. M., Castaño-Calle, R. y Pérez-Muñoz, S. (2017). Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*, 26, 51-56.
- Ruiz-Barquín, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 5-29.
- Ruiz-Juan F., Zarauz, A. y Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, 30, 110-113.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L. y Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 124-145. doi:10.1123/jsep.33.1.124
- Taylor, D. y Smith, M. F. (2013). Scalar-linear increases in perceived exertion are dissociated from residual physiological responses during sprint-distance triathlon. *Physiology and Behavior*, 118, 178-184. doi:10.1016/j.physbeh.2013.05.031

- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 67-74.
- Walker, M., Vleck, V., Ussher, M. y Sanjay, S. (2014). Casualty incidence at the world triathlon championships: are age, gender and event type associated with increased risk?. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 670-670. doi:10.1136/bjsports-2014-093494.293
- 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. doi:10.1080/0264041031000101809
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 29-32.