



ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LA PRESENCIA DE ANSIEDAD Y MOTIVACIÓN PRE Y POST-COMPETITIVA EN JÓVENES JUDOKAS

DESCRIPTIVE STUDY OF ANXIETY AND MOTIVATION PRESENCE IN PRE AND POST-COMPETITION IN YOUNG JUDO ATHLETES

María Perrino-Peña- Manuel Santabrigida-Oreja
Universidad Pontificia de Salamanca
María Perrino-Peña: mperrino@upsa.es

RESUMEN

Los jóvenes deportistas poseen una breve experiencia, tanto en el propio deporte como en el afrontamiento de situaciones potencialmente estresantes, como la propia competición.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es contribuir al estudio de diferentes dimensiones psicológicas en el ámbito de la competición en judo. Concretamente, se pretende observar la ansiedad y la motivación antes y después de la competición en jóvenes judokas de categoría *junior* de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, España, y sus variaciones en competiciones de niveles diferentes: autonómica, sector y nacional.

El estudio se aborda desde un enfoque cuantitativo, utilizando como instrumentos metodológicos dos cuestionarios previamente validados que miden las dimensiones de la ansiedad y la motivación, en pre-competición y en post-competición. El tratamiento estadístico descriptivo y correlacional de los datos, se desarrolló con la ayuda del programa SPSS.

Los resultados muestran que siempre existe un determinado nivel de ansiedad, pero que varía según la relevancia del campeonato;

curiosamente se dan niveles de ansiedad (cognitiva y somática) mayores en campeonatos de menor nivel. De todos modos, se detectan mayores niveles de ansiedad en pre-competición que en post-competición.

En lo referente a la motivación, se observa un aumento según pasan una fase de campeonato a otra de mayor nivel, tanto en pre como en post-competición (Relación y Competencia). Ésta también influye en el modo de afrontar dicha ansiedad. Ambas variables se configuran como determinantes del rendimiento en competición de jóvenes judokas.

PALABRAS CLAVES:

judo, ansiedad, motivación, competición.

ABSTRACT

Young athletes have a short experience in the sport itself, as well as in facing potentially stressful situations like a competition.

The aim of this research is to contribute to the study of different psychological dimensions in judo performance field. Particularly, it intends to observe anxiety and motivation before and after competition in young judo athletes –junior category- in *Castilla y Leon* Community, and the possible variations



in different level competitions: autonomic, sectorial and national.

The methodology that we have used is based in a quantitative analysis, with two questionnaires previously validated, in order to measuring the two dimensions anxiety and motivation in pre-competition and post-competition.

Results shows that it exists always a certain level of anxiety, however it varies according to the competition level. We have found, curiously, higher anxiety levels in lowest level competition (somatic and cognitive anxiety). Anyway, higher anxiety levels are detected in pre-competition that in post-competition. With regard to motivation, we have observed an increase according competitors overcome the competitions (from low to high level), both in pre and post-competition moment (Relationship and Competence dimensions).

Motivation has also an influence in the way of facing the anxiety. In conclusion, both variables are configured as performance factors in young competitors of judo.

KEYWORDS:

Judo, anxiety, motivation, competition.

INTRODUCCIÓN

En numerosas ocasiones, los deportistas se encuentran con situaciones estresantes (Filaire, Sag-nol, Ferrand, Maso, & Lac, 2001; Jones & Hardy, 1990; Márquez, 2004, citados por Márquez, 2006), por esto, ante estas situaciones, deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento.

Los jóvenes deportistas poseen una breve experiencia ante situaciones potencialmente estresantes, como la competición de judo y, en algunos casos, carecen de ella; además, suelen encontrarse en un proceso de formación, todavía no han llegado a conseguir una adecuada ejecución técnica. A nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados. La reacción más frecuente es la ansiedad.

Estudios confirman que la ansiedad estado es mayor en los deportistas de deportes individuales que en los de deportes colectivos (Taberero & Márquez, 1994). Para Simon y Martens (1977) los deportes de contacto inducen mayores niveles de ansiedad cognitiva y una menor autoconfianza, debido a la amenaza resultante de la confrontación personal.

Moreno, Cervelló y González-Cutre (2007) definen la motivación en el deporte como un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es



<i>Independientes</i>			<i>Dependientes</i>		
COMPETICIÓN - MOMENTO			1. ANSIEDAD		
1. <i>Autonómica</i>	Pre	Post	• <i>Cognitiva</i>		
2. <i>Sector</i>	Pre	Post	• <i>Autoconfianza</i>		
3. <i>Cto. España</i>	Pre	Post	• <i>Somática</i>		
			2. MOTIVACIÓN		
			• <i>Relación</i>		
			• <i>Competencia</i>		
			• <i>Autonomía</i>		

Figura 1. *Variables del estudio* - Fuente: elaboración propia.

el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula.

Diversos factores pueden afectar a la ansiedad y motivación del deportista. Por ejemplo, la amenaza de fracaso en la competición, y cómo este pensamiento negativo puede transformarse en ansiedad para el deportista y, posteriormente, influir en el resultado de la competición. La emoción positiva que experimentamos al ganar una competición, no es equiparable a la emoción negativa que se percibe cuando se pierde la competición. Existen, además, factores externos que afectan y modifican los niveles de ansiedad y motivación, como la edad de los deportistas o su experiencia en competición. Ello influye en las capacidades físicas y técnicas, pero también en las mentales (modo de afrontar la competición, tolerancia a la frustración, etc.), como apunta Ortega-Toro.

El objetivo de este estudio es observar el comportamiento y la ansiedad y la motivación antes y

después de la competición en jóvenes judokas de categoría junior y su evolución.

MÉTODO

Tras una revisión de la literatura científica existente, a través de los principales buscadores y repositorios online científico-académicos, se planteó el estudio desde una perspectiva metodológica fundamentalmente cuantitativa.

Participaron voluntariamente 18 judokas competidores de categoría junior -6 chicas y 12 chicos- pertenecientes clubes de la comunidad autónoma, con edades comprendidas entre los 17 y 19 años. Los participantes realizaron los cuestionarios antes y después de tres competiciones específicas: el campeonato autonómico de Castilla y León, el sector de la parte Norte de España y el campeonato de España, categoría junior, conformando la muestra de la investigación.

El objetivo era analizar el comportamiento de las variables dependientes: ansiedad y motivación, con sus respectivas dimensiones,



medidas en competiciones de diferentes niveles y en dos momentos: pre y post competición, tomados como variables independientes, recogidos a continuación:

Los instrumentos utilizados son dos cuestionarios. Uno, el *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*, propuesto y validado por Martens, Vealey y Burton (1990), que evalúa el nivel de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto-confianza. Según Cox, Martens y Russell (2003), es uno de los más utilizados en el campo de la psicología del deporte, mostrando una alta fiabilidad y validez, y destacándose como un instrumento eficaz para la evaluación de la ansiedad y sus dimensiones. En este caso se ha utilizado la versión adaptada al español de Taberner y Márquez (1994). Está formado por 27 ítems que se contestan según una escala tipo Likert de 1 a 4 (1=Nada; 4=Mucho), y evalúan la ansiedad estado cognitiva (9 ítems), la ansiedad estado somática (9 ítems) y la autoconfianza (9 ítems).

El otro cuestionario es la Escala de Mediadores Motivacionales en el Deporte (EMMD) de González-Cutre, Martínez, Alonso, Cervelló, Conte, y Moreno (2007). Evalúa la motivación a través de las necesidades psicológicas básicas. Se compone de 23 ítems que miden diferentes dimensiones psicológicas: relación, competencia y autonomía, percibidas por el sujeto evaluado. Las respuestas se codifican mediante una escala tipo Likert de 1 a 5 (1 = Totalmente en

desacuerdo y 5 = Totalmente de acuerdo).

Ambos cuestionarios se aplicaron en situaciones reales de competición durante febrero y marzo de 2017. Las tres competiciones en las que se pasaron tenían niveles de exigencia y relevancia crecientes. Se aplicaron tanto en pre- como en post-competición.

Las competiciones son clasificatorias, motivo por el cual los sujetos no son siempre los mismos. Los deportistas realizaron los cuestionarios en las mismas condiciones, de forma tranquila y anónima.

Los resultados obtenidos fueron analizados con el programa estadístico SPSS versión 19, introduciendo los datos extraídos para las distintas dimensiones de cada cuestionario y realizar así el estudio descriptivo final, a través de un análisis de frecuencias y porcentajes.

RESULTADOS

Las tablas siguientes muestran cómo existe un componente de ansiedad somática y cognitiva, mayor en pre que en post-competición, pero curiosamente, estas dimensiones presentan valores más elevados en las dos primeras competiciones, las de menor relevancia (tablas 1 y 2). La autoconfianza, sin embargo, disminuye ligeramente en la última competición, tanto antes como después (tabla 3).



Tabla 1: *Motivación y ansiedad en pre-competición autonómica*

	n	Media	DT	t (gl)	Sig. (Bilateral)
Ansiedad cognitiva	12	25,00	2,33	37,08 (11)	,000
Autoconfianza	12	24,17	3,58	23,32 (11)	,000
Ansiedad somática	12	25,08	3,75	23,15 (11)	,000
Relación	12	38,33	1,61	82,25 (11)	,000
Competencia	12	32,83	2,32	48,83 (11)	,000
Autonomía	12	30,33	2,90	36,20 (11)	,000

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: *Motivación y ansiedad en pre-competición sector.*

	n	Media	DT	t (gl)	Sig. (Bilateral)
Ansiedad cognitiva	6	25,33	1,50	41,21 (5)	,000
Autoconfianza	6	24,83	3,25	18,71 (5)	,000
Ansiedad somática	6	25,00	3,40	17,98 (5)	,000
Relación	6	38,67	1,63	58,00 (5)	,000
Competencia	6	34,50	2,16	38,98 (5)	,000
Autonomía	6	32,00	2,60	30,05 (5)	,000

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3: *Motivación y ansiedad en pre-campeonato de España.*

	n	Media	DT	t (gl)	Sig. (Bilateral)
Ansiedad cognitiva	9	23,78	2,90	24,54 (8)	,000
Autoconfianza	9	23,00	3,87	17,81 (8)	,000
Ansiedad somática	9	20,67	3,64	17,03 (8)	,000
Relación	9	38,78	1,71	67,79 (8)	,000
Competencia	9	36,44	1,33	82,00 (8)	,000
Autonomía	9	31,67	2,95	32,11 (8)	,000

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la motivación, se mantiene bastante estable antes y después de cada una de las competiciones, si bien los niveles más bajos de competencia y autonomía se dan antes de la primera fase (tabla 1). En

el post-competición vemos cómo la competencia va aumentando según se clasifican (tablas 4, 5 y 6), sin embargo, la autonomía decrece tras la competición nacional (tabla 6).

Perrino-Peña, M. y Santabrigida-Oreja, M. (2019). Estudio descriptivo de la presencia de ansiedad y motivación pre y post-competitiva en jóvenes judokas.

Revista Española de Educación Física y Deportes, 426 (Esp.), 136-144



Tabla 4: *Motivación y ansiedad en post-competición autonómica.*

	n	Media	DT	t (gl)	Sig. (Bilateral)
Ansiedad cognitiva	12	21,75	2,52	29,81 (11)	,000
Autoconfianza	12	22,67	2,90	27,05 (11)	,000
Ansiedad somática	12	23,00	2,73	29,18 (11)	,000
Relación	12	38,25	1,60	82,68 (11)	,000
Competencia	12	32,75	2,76	40,99 (11)	,000
Autonomía	12	30,50	2,68	39,42 (11)	,000

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5: *Motivación y ansiedad en post-competición sector.*

	n	Media	DT	t (gl)	Sig. (Bilateral)
Ansiedad cognitiva	6	22,67	1,50	36,87 (5)	,000
Autoconfianza	6	23,17	3,12	18,15 (5)	,000
Ansiedad somática	6	20,50	1,51	33,11 (5)	,000
Relación	6	38,67	1,63	58,00 (5)	,000
Competencia	6	33,67	3,88	21,24 (5)	,000
Autonomía	6	32,67	3,07	26,00 (5)	,000

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6: *Motivación y ansiedad en post-campeonato de España*

	n	Media	DT	t (gl)	Sig. (Bilateral)
Ansiedad cognitiva	9	21,78	1,85	35,20 (8)	,000
Autoconfianza	9	23,78	3,27	19,06 (8)	,000
Ansiedad somática	9	20,00	4,00	15,00 (8)	,000
Relación	9	38,78	1,39	83,42 (8)	,000
Competencia	9	35,67	2,50	42,80 (8)	,000
Autonomía	9	30,67	2,95	31,10 (8)	,000

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN / CONCLUSIÓN

Como primer punto, las medias de cada dimensión de los parámetros que se tratan, son mayores en el campeonato autonómico y en el sector. Coincidiendo con Buceta (1985), Weinberg y Gould (2001), Cox (2002), Dosil y Caracuel (2003), se debería a la percepción de la relevancia del evento como una de las fuentes principales de

ansiedad. Si analizamos de forma específica la ansiedad y sus dimensiones, observamos cómo los valores medios de cada una son elevados, corroborando que los deportes individuales generan más estrés y ansiedad que los de equipo (Griffin, 1972; Simon y Martens, 1979). Antes de la competición autonómica (tabla 1), la ansiedad cogni-



tiva es mayor que en post-competición, que lógicamente la presión decrece. En cambio, la autoconfianza en pre-competición disminuye también, lo que puede deberse a que el resultado no fue el esperado; los deportistas que sí clasificaron no vieron disminuida dicha dimensión. Según Beattie et al. (2004), el nivel de autoconfianza de un deportista depende de su percepción de la confianza que va a necesitar en el momento de realizar una tarea que requiere de su esfuerzo con éxito. Por lo que se puede decir que al disminuir esta autoconfianza en su media, la tarea no ha resultado exitosa en su mayoría.

En la competición sector la ansiedad es muy elevada en el pre (tabla 2), debido a que es la que clasificaría para el campeonato de España.

Resulta curioso observar cómo en la competición nacional (en principio la más exigente) la ansiedad media en todas sus dimensiones presenta valores más bajos en pre-competición que los otros eventos, y en concreto la somática es prácticamente idéntica a la de post-competición. Varían muy poco, al igual que las otras dimensiones de ansiedad, y ello es debido a la personalidad del tipo de judoka que llega a esta competición. En cuanto a la autoconfianza, incluso aumenta tras el combate, ya que al ser una competición donde están presentes los mejores judokas de la categoría a nivel nacional, tras los combates, el sentimiento es positivo, de forma general, están satisfechos por haber llegado hasta ahí.

Al ser un campeonato muy exigente y obtener buenos resultados, la confianza en sí mismos aumenta y se rompen esas barreras de incertidumbre y ansiedad producidas por los factores de una competición tan exigente.

Los deportistas que presentan altos niveles de ansiedad precompetitiva suelen tener un mayor rendimiento y obtienen mejores resultados durante la competición, pues también presentan una alta motivación, ganas de mejorar y aprender. Ello concuerda con lo observado en esta investigación, donde aparecen niveles altos de ansiedad y un rendimiento óptimo de los deportistas. Nasioudis, Kabitsi, Kabitsis, Harahousou y Lailoglou (2005) relacionan en su estudio el factor externo del peso, característico de los deportes de combate, directamente con la ansiedad. Otros factores externos (estar becado, situaciones personales o familiares) pueden influir también en la ansiedad y el estado de ánimo precompetitivo (De la Vega, Barquín, Tintero y Rivera, 2014).

Al tratar de mejorar los sentimientos de autoeficacia (dimensión autoconfianza) se puede disminuir la ansiedad utilizando el método de la desensibilización sistemática, técnica creada por Wolpe, (1970) que consiste en la aplicación combinada de las respuestas de relajación contra las de ansiedad, consiguiendo reducirla significativamente (Meichenbaum y Bandura, 1986).

Concluyendo, la formación de las habilidades psicológicas de cada judoka puede ayudar a la hora



de afrontar cada combate y conseguir el resultado que se desea, incluso ayudar a controlar esta ansiedad en sí misma (Hernández-García, Olmedilla y Ortega-Toro, 2008).

REFERENCIAS

- Anguera, M. T., Arnau, J., Ato, M., Martínez, R., Pascual, J. y Vallejo, G. (1995). *Método de investigación en psicología* (material didáctico). Madrid: Síntesis.
- Anguera, M. T. (coord.) (2000). *Observación en el deporte y conducta cinésico-motriz: aplicaciones*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*. 22 (2), 353-360. ISSN: 1132-239X.
- Arruza, J. A. (1987). Planificación Anual del Entrenamiento de Judo. Málaga: Unisport.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beattie, S., Hardy, L., y Woodman, T. (2004). Precompetition self-confidence: The role of the self. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 427-441.
- Borkovec, T. D. (1976). Physiological and cognitive process in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.). *Consciousness and self-regulation. Advances in research*, 1, 216-312. New York: Plenum
- Buceta, J. M. (1989). *Estrés y rendimiento deportivo: Estrategias de intervención*. En E. Echeburúa (Ed.), *El estrés: Problemática psicológica y vías de intervención* (pp. 203-233). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Capdevila (1997), CSAI-2, Traducción al castellano del Competitive State Anxiety Inventory.
- Carvalho, M. C., Dubas, J. P., Moreira, F., Lopes, M. A., Martin, G., Prado, J. C., Carvalho, F. & Derose, J. D. (2001). *Pre-competitive stress symptoms in brazilian young judo athletes*. The 2nd International Judo Federation World Judo Conference Scientific Studies on Judo. Munich, Germany.
- Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 230-242.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletes: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Perrino-Peña, M. y Santabrigida-Oreja, M. (2019). Estudio descriptivo de la presencia de ansiedad y motivación pre y post-competitiva en jóvenes judokas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426 (Esp.), 136-144



- De la Vega, Barquín, Tejero y Rivera (2014). Mundial femenino de voleibol Brasil (2011).
- Gano-Overway, L. A., y Duda, J. L. (2001) Personal theories of achievement motivation among African and White Mainstream American athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 335-354.
- González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., Alonso, N., Cervelló, E., Conte, L., & Moreno, J. A. (2007). Las creencias implícitas de habilidad y los mediadores psicológicos como variables predictoras de la motivación autodeterminada en deportistas adolescentes. En J. Castellano & O. Usabiaga (Eds.), *Investigación en la Actividad Física y el Deporte II* (pp. 407-417). Vitoria: Universidad del País Vasco.
- Hernández, R., Olmedilla, A. Ortega, E.(2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica* 26 (4), 689-696.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books: Illinois.
- 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(2), 359-378.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J.A., González, I., Pulido, J.J. y Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *RAMA (Revista de Artes Marciales Asiáticas)*, 7 (1), 26-43.
- Moreno, J.A., Cervelló, D. y González-Cutre, E. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51.
- Nasioudis, CH.; Kabitsi, A.; Kabitsis, CH.; Harahousou, Y.; Lailoglou, A. (2005). The Effect of Weighing on State Anxiety among Judo Players. *Physical Training (Agosto 2005)*.
- Tabernerero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 53-69.