

Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenmesistas

Benito Urra Tobar*

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF TRAINING IN COPING STRATEGIES FOR TABLE TENNIS PLAYERS AIMED AT OVERCOMING PRE-COMPETITION ANXIETY

KEY WORDS: Psychological training, Anxiety, Visualization, Relaxation, Table tennis.

ABSTRACT: The study evaluated the effectiveness of three coping strategies aimed at overcoming competition anxiety in table tennis players. 60 players aged between 13 and 18 years old ($M = 14,7$) participated in the study, divided into four groups: a control group ($n = 17$), diaphragmatic breathing ($n = 15$), scan relaxation ($n = 13$) and self-dialogue ($n = 15$). The participants answered the State Trait Anxiety Inventory before and after the psychological training programme and also one month later. The self-dialogue and diaphragmatic breathing groups displayed significant differences in relation to the control group. No significant differences were found between the scan relaxation group and control group, except in the post-test evaluation.

Uno de los estados mentales frecuentemente observado en el deporte competitivo es la ansiedad, entendida como una adaptación inadecuada del sujeto a una situación específica y que incrementa el nivel de activación y altera el funcionamiento emocional (Arbinaga y Caracuel, 2005; De Rose y Karsakas, 2000; García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva, 2011; Guillén, Santana y Bara, 2006; Jaenes, Peñalosa, Navarrete y Bohórquez, 2012; Jones, 1995; León, Fuentes y Calvo, 2011; Mateo, Rodríguez, Costa, Sánchez, Casimiro y Zabala, 2013; Navarro, Amar y González, 2002; Pinto y Vásquez, 2013; Ries, Castañeda, Campos y Del Castillo, 2012; Ruiz y Zarauz, 2013). En términos específicos, la ansiedad se caracteriza por un conjunto de funciones psíquicas que interactúan entre sí interfiriendo en las expectativas de rendimiento (Pozo, 2007) y en el rendimiento en pruebas cognitivas (Zamora y Salazar, 2004) como en tareas propiamente deportivas (Ariza, López, Domínguez y Vernetta, 2011; Brandao, Valdés y Arroyo, 2002; Gutiérrez, Estévez, García, Pérez, 1997; Ries et al., 2012; Yoo, 1996) en donde se ha encontrado que a menor ansiedad mayor rendimiento deportivo y mayor autoconfianza (León, Fuentes y Calvo, 2011; López, Torregrosa y Roca, 2007).

Así también, tanto Díaz, Buceta y Bueno (2004) como Kerr y Goss (1996) sugieren la influencia del estrés y la ansiedad en la vulnerabilidad a lesiones deportivas, mientras que Noce, Dos Santos, Samulski, Falci, Vagner y Túlio (2008) vinculan ambos estados a períodos de trabajo excesivo y sobre-entrenamiento.

En tal sentido, Hanton, Wade y Mellalleu (2008); Kerr y Leith (1993); Maden, Summers y Brown (1990); McDonough, Hadd, Crocker, Holt, Tamminen y Schonert (2013); Nicholls, Levy, Polman y Crust (2011); Niefer, McDonough y Kowalski (2010); Pinto y Vásquez (2013) y Rosado, Marques y Guillén (2012) plantean que alcanzarán un rendimiento óptimo aquellos deportistas que han desarrollado por sí mismos, o mediante un entrenamiento específico, estrategias de afrontamiento (*coping*) eficaces a las situación en que participan lo cual, según Romero, Zapata, García-Más, Brustad, Garrido y Letelier (2010) actúa como un elemento indicador y promotor del bienestar psicológico del deportista.

El afrontamiento representa aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar aquellas demandas específicas externas y/o internas evaluadas como desbordantes para los recursos propios (Lazarus y Folkman, 1986; Mateo et al., 2013; Pinto y Vásquez, 2013).

Las estrategias de afrontamiento se dividen en “estrategias focalizadas en el problema” las que son usadas para manejar la situación que está causando el estrés, y en “estrategias focalizadas en la emoción” las cuales regulan la activación y experiencia emocional del sujeto ante la presencia del estímulo estresante. En tal sentido, Rosado, Marques y Guillén (2012) plantean, tras trabajar con una muestra de 11 jugadores de baloncesto, que el coping activo y centrado en el problema es el más utilizado y efectivo en el abordaje del estado ansioso.

Correspondencia: Benito Urra Tobar. Club Deportivo Palestino. Av. El Parrón 0999, La Cisterna, Santiago, Chile. E-mail: benito_urra@yahoo.es

* Universidad Bernardo O'Higgins. Club Deportivo Palestino, Team Rosselot.

Fecha de recepción: 2 de Agosto de 2012. Fecha de aceptación: 25 de Septiembre de 2013.

Dentro de esta división general, Pinto y Vásquez (2013) plantean que las estrategias de afrontamiento pueden ser divididas en intervenciones destinadas al:

a) Control de estímulos ambientales: pretenden manejar adecuadamente las percepciones que se tienen de las situaciones deportivas, ya sea reduciendo la incertidumbre o las conductas motivadas únicamente por los resultados. Técnicas empleadas para estos fines son la visualización, la simulación y el control de estímulos.

b) Control del *arousal*: trabajan sobre la base somática de la ansiedad generando un estado de relajación. Entre estas técnicas se encuentran el entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación progresiva de Jacobson y la respiración.

c) Control de pensamientos negativos: son aquellas técnicas destinadas a evitar o disminuir el efecto de aquellas cogniciones que potencialmente elicitarían un desempeño poco eficiente. Entre estas técnicas se encuentran la parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y el autodiálogo (García, Iglesias, Moreno, Moreno y Del Villar, 2007; Latinjak y Torregrosa, 2011).

Respecto a las técnicas de entrenamiento psicológico utilizadas en esta investigación es posible plantear lo siguiente:

1) La visualización: es entendida como una estrategia cognitiva de aprendizaje y desarrollo de habilidades involucradas en la práctica deportiva, consistente en imágenes inducidas, concretas y específicas de dichas habilidades (Buceta, 1991; Lipmann y Selder, 1992; Sánchez y Lejeune, 1999). En este contexto, la visualización permite el aumento de la motivación (Palmi, 1997), incrementar el rendimiento deportivo (Pain, Harwood y Anderson, 2011; Rodríguez y Galán, 2007) y manejar la ansiedad competitiva (Rushall y Lipmann, 1998).

Por ende, la visualización ha sido uno de los contextos de entrenamiento mayormente utilizados para el aprendizaje y/o aplicación de estrategias de afrontamiento a la ansiedad ya que permite el control de los estímulos ambientales, reduciendo la incertidumbre al aumentar la familiaridad del sujeto con los eventos evocados disminuyendo su calidad ansiógena (Sánchez y Lejeune, 1999).

2) La relajación: aunque generalmente se le ha definido refiriéndose exclusivamente a su correlato fisiológico, la relajación constituye un proceso psicofisiológico, por lo que cualquier definición debe aludir a sus componentes fisiológicos, subjetivos y conductuales entendiéndola como una actitud física, mental y emocional (Vera y Vila, 1994). Dentro de dicho contexto, los métodos de relajación son entendidos como procedimientos terapéuticos que buscan el mayor reposo posible, economizando las fuerzas necesarias para el accionar del organismo (Undurraga, 1994).

En el contexto deportivo las técnicas de relajación son usadas como parte de procedimientos más amplios de entrenamiento mental, pues generan sensaciones de control y mantienen la atención del deportista en aquellos estímulos relevantes de la tarea evitando las distracciones generadas por la ansiedad (Romero et al., 2010). Asimismo, Zamora y Salazar (2004), tras trabajar con 24 deportistas de artes marciales, reportan que los deportistas que practican estrategias de relajación tienen menores niveles de estrés deportivo y un mejor rendimiento en pruebas cognitivas, mientras que García-Mas et al. (2011) reporta que el control sobre la ansiedad es un indicador de un clima motivacional óptimo en equipos deportivos.

3) Las técnicas de respiración: dentro de los procesos autonómicos la respiración es el único que puede controlarse

voluntariamente para disminuir el nivel basal de activación y generar respuestas de relajación que facilitan el equilibrio emocional (Baronti, 1998). Al respecto, Calle (1992) afirma que para cada emoción existe un patrón respiratorio característico en donde, por ejemplo, un estado ansioso genera una respiración caracterizada por la alteración del ritmo natural, agitación y tensión torácica.

Una de las técnicas de control respiratorio más utilizadas es la respiración diafragmática la que consiste en un patrón de respiración que se inicia con una inspiración completa, con el torso y abdomen relajados producto del descenso del diafragma; luego el aire se retiene y exhala en el mismo tiempo que se utilizó para la inhalación (Castellano, 2011).

4) El autodiálogo: el autodiálogo hace referencia a las cogniciones expresadas en forma de lenguaje o discurso mental que la persona se hace a sí misma en forma encubierta para influir en su conducta y en sus estructuras cognoscitivas (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltisios y Theodorakis, 2008; Latinjak y Torregrosa, 2011). En términos específicos, el autodiálogo alude a una técnica cognitiva de modificación conductual basada en el cambio de las verbalizaciones negativas por otras más útiles para mejorar el autocontrol (García et al., 2007; Hardy y Roberts, 2009).

En este sentido, entre las diversas finalidades de autodiálogo se pueden señalar el control atencional, la creación de estados de ánimo, el aumento de la concentración, el aumento del rendimiento deportivo y la reducción de ansiedad (Anchique, 2006; Estrada y Pérez, 2008; Latinjak y Torregrosa, 2011; Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009, 2010). En concreto, se plantea que uno de los medios para afrontar la ansiedad es desafiar y cambiar las creencias irracionales remplazándolas con conversaciones internas que permitan focalizar la atención en los estímulos relevantes de la tarea y en los estados mentales apropiados (Hatzigeorgiadis, et al., 2008) a la vez que disminuyen las respuestas psicofisiológicas propias del estado ansioso (Estrada y Pérez, 2008).

Las investigaciones existentes permiten suponer la efectividad que tiene el uso de estrategias de afrontamiento para reducir la ansiedad, entre ellas la visualización, la relajación y el autodiálogo, en deportes tales como la gimnasia (Ariza et al., 2011); golf (Pinto y Vásquez, 2013); básquetbol (Ferrer, 2013); Ortega, Giménez, Olmedilla, 2008); patín carrera (Rodríguez y Galán, 2007); remo, kárate, atletismo, piragüismo, gimnasia olímpica, natación, lucha olímpica, baloncesto y fútbol (Estrada y Pérez, 2008); taekwondo (Pelegrín y Jara, 2009); tenis (Latinjak, Torregrosa y Renom, 2009; 2010); fútbol (Pain, Harwood y Anderson, 2011) y balonmano (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas y Theodorakis, 2013).

Con respecto al ámbito específico del tenis de mesa, éste es un deporte de una alta complejidad y con una serie de circunstancias tales como la incertidumbre, impredecibilidad y la constante actividad que resultan potencialmente estresantes y/o generadoras de ansiedad competitiva y que, por ende, le tornan altamente exigente a nivel psicológico (Godoy, Velez y Prada, 2007; Langham, 2007a; Langham, 2007b; Langham, 2008; López, 2009; Séve, Ria, Poizat, Saury, y Durand, 2007 y Urrea, 2003).

Así, respecto al trabajo de entrenamiento psicológico en tenistas, Mari (1997) reporta una experiencia de trabajo con ocho deportistas entre 14 y 17 años de edad. Los resultados evidencian un aumento de la autoconfianza y la disminución en

el número de errores no forzados, con el consiguiente aumento del rendimiento. Asimismo, Séve et al. (2007) muestran la positiva incidencia de las estrategias de autocontrol sobre el estado ansioso característico de la alta exigencia emocional del tenis de mesa.

Dentro de dicho contexto, el objetivo del presente estudio fue evaluar y comparar la efectividad del entrenamiento en tres estrategias de afrontamiento en la reducción del nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. Para ello se utilizó un diseño experimental de evaluación pre-post intervención con tres grupos experimentales y un grupo control.

Método

Participantes

Se trabajó con un grupo de 60 deportistas varones voluntarios pertenecientes a tres clubes federados de tenis de mesa, cuya edad fluctuó entre los 13 y 18 años ($M = 14,7$), que tuvieran entre 5 y 36 meses de práctica deportiva ($M = 17$) y que no hayan tenido experiencias anteriores en trabajo psicológico individual. Este grupo fue distribuido de la siguiente manera según condición de trabajo: Grupo Control ($n = 17$); b) técnica de Respiración Diafragmática ($n = 15$), c) técnica de Relajación de Escaneo ($n = 13$) y, d) técnica de Autodiálogo ($n = 15$).

Instrumentos y medidas

Considerando que la variable independiente considerada en este estudio fue el entrenamiento de las estrategias de afrontamiento y la variable dependiente fue el nivel de ansiedad precompetitiva, se utilizó como instrumento de evaluación el *Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo* (STAI) (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1994). Se utilizaron como variables de control el nivel de ansiedad general, la edad y el tiempo de práctica.

Además del STAI, y siguiendo los planteamientos de Noce y Samulski (2002) y Rosado et al. (2012), se elaboró un Cuestionario para la Construcción de una Situación Ansiosígena Precompetitiva para utilizar los eventos críticos mayormente asociados a dicho estado para incorporarlos en la visualización dentro de la que se ejecutarían las distintas técnicas de afrontamiento.

Procedimiento

Tras presentar el programa de intervención a los deportistas se aplicó, en forma colectiva, tanto el cuestionario para la construcción de una situación ansiosígena como el STAI. Este último fue aplicado antes del inicio del entrenamiento psicológico con el fin de apreciar los niveles de ansiedad precompetitiva presentados por los deportistas antes del inicio de la intervención, realizándose antes del inicio del primer partido de una instancia competitiva.

Para implementar el entrenamiento psicológico los grupos experimentales ejercitaron las técnicas durante 16 sesiones de trabajo, mientras que al grupo control no se le aplicó ninguna

estrategia de afrontamiento a la ansiedad. El entrenamiento psicológico se inició cinco días después de la primera aplicación del STAI y en él los distintos grupos fueron entrenados con protocolos estándar de la situación precompetitiva, donde la única diferencia estuvo en las técnicas empleadas para afrontar la ansiedad ya que éstas fueron introducidas en los mismos segmentos de la visualización: espera de llamado a jugar, escuchar el llamado, caminata a la mesa, paqueteo de calentamiento y realización de sorteo.

Las sesiones comenzaron, siguiendo el protocolo propuesto por Font y Pérez Recio (1995), con la disminución de la activación. Luego se practicaron las distintas técnicas aplicándolas de acuerdo a instrucciones-tipo y, una vez abarcadas todas las situaciones en que se aplicó la técnica, se restableció el estado de activación inicial.

Tres días después de finalizada la intervención se evaluaron los niveles de ansiedad antes del inicio de una nueva instancia competitiva; luego, un mes después de terminada la última sesión del entrenamiento psicológico, se realizó una tercera evaluación para apreciar si los efectos del entrenamiento permanecieron tras dicho tiempo. Por último, se realizaron reuniones de carácter informativo para presentar los resultados a los deportistas.

Resultados

Análisis de datos

Una vez aplicado el instrumento de trabajo en sus tres fases de empleo (pre-test, post-test y seguimiento), se realizó el análisis de la información a través del paquete estadístico SPSS 14.0 para Windows.

Para tal efecto, se utilizó la estadística descriptiva (media, desviación típica) destinada a analizar las variables de estudio contempladas. Para verificar las diferencias de medias entre grupos se empleó la prueba *t de Student* y, para la comparación entre variables, se realizaron ANOVAs. Finalmente, se utilizó la prueba de Scheffé para efectuar comparaciones múltiples entre grupos formados a partir de poblaciones y tamaños distintos.

Resultados

A partir de la aplicación del cuestionario para la construcción de una situación ansiosígena, los deportistas reportaron tanto los eventos generadores de ansiedad como los indicadores físicos y psicológicos que asocian a dicho estado (inquietud general, aumento de la sudoración, sensación de inseguridad, aceleración cardíaca y preocupación excesiva). En términos de las estrategias espontáneas de afrontamiento, las más mencionadas fueron “calmarse”, “respirar profundamente”, “decirse cosas para tranquilizarse” y “tomarse un tiempo para volver a jugar”.

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos obtenidos en las tres evaluaciones de la variable dependiente; la primera evaluación representa la línea base del nivel de ansiedad precompetitiva presentada por los deportistas, en tanto las dos evaluaciones restantes dan cuenta de los efectos del entrenamiento en estrategias de afrontamiento.

Grupo	n	1ª evaluación		2ª evaluación		3ª evaluación	
		Media	DE	Media	DE	Media	DE
Grupo control	17	17.59	8.46	18.88	5.82	18	5.79
Respiración	15	14.73	9.14	11.27	4.92	9.33	4.91
Relajación	13	16.31	8.68	13.31	6.93	12.92	4.41
Autodiálogo	15	14.8	8.4	10	5.98	9.4	5.45
Total	N = 60	15.9	8.53	13.55	6.77	12.68	6.36

Tabla 1. Estadísticos descriptivos obtenidos en las evaluaciones del nivel de ansiedad precompetitiva medida a través de la escala ansiedad-estado del STAI.

El análisis de las varianzas obtenidas por los cuatro grupos de trabajo en la primera evaluación del nivel de ansiedad precompetitiva muestra que ellas son estadísticamente homogéneas ($H(3, 56) = .150; p > .05$) lo que permitió realizar un análisis de varianza con los resultados obtenidos. Éste mostró que no existían diferencias significativas entre las medias obtenidas por los grupos de trabajo en el nivel de ansiedad precompetitiva antes de comenzar el entrenamiento psicológico ($F(3, 56) = .396; p = .757$) así como tampoco en los niveles de ansiedad-rasgo ($F(3, 56) = .743; p = .531$).

En la segunda evaluación de la variable dependiente se observó en todos los grupos experimentales una disminución de los niveles de ansiedad precompetitiva. Tras realizar el análisis de homogeneidad de varianza en esta evaluación se observó que no existían diferencias

significativas entre las varianzas de los cuatro grupos de trabajo ($H(3, 56) = .331; p > .05$); para luego mostrar diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los puntajes de ansiedad precompetitiva de los grupos experimentales en el estudio en relación al grupo control ($F(3, 56) = 7, 165; p = .000$).

Por otra parte, en esta evaluación se analizó la posible influencia que pudiese tener el nivel de ansiedad-rasgo en las puntuaciones obtenidas en el nivel de ansiedad precompetitiva, obteniéndose las siguientes medias covariadas: 1) Grupo Control: $M = 17.97$; 2) Respiración Diafragmática: $M = 11.73$; 3) Relajación de Escaneo: $M = 13.18$ y 4) Autodiálogo: $M = 10.69$.

Los resultados aportados por la prueba de Scheffé para determinar la significatividad de las diferencias se muestran en la Tabla 2.

Grupo Control	Respiración	Relajación	Autodiálogo
Grupo Control	6.24*	4.79 ns	7.37*
Respiración		-1.45 ns	1.13 ns
Relajación			2.58 ns
Autodiálogo			

* La diferencia entre las medias es significativa ($p < .05$); ns: Las diferencias entre las medias no es significativa ($p > .05$)

Tabla 2. Diferencias entre las medias covariadas de los grupos de trabajo tras la evaluación post-test de la ansiedad precompetitiva.

Al controlar la variable ansiedad-rasgo se apreció la existencia de diferencias significativas entre la media de los grupos experimentales y la media del Grupo Control en relación al nivel de ansiedad precompetitiva ($F(3, 54) = 11.914; p = .000$) y la no existencia de diferencias en el nivel de ansiedad-rasgo ($F(3, 54) = .868; p = .356$).

En términos específicos se aprecia que los grupos que trabajaron las técnicas de Autodiálogo y Respiración Diafragmática presentan diferencias significativas con respecto al grupo control ($p = .000$ y $p = .001$, respectivamente). Por otra

parte, no se apreciaron diferencias entre el grupo que trabajó la técnica de Relajación de Escaneo con el Grupo Control ($p = .113$).

Respecto a la evaluación de permanencia del aprendizaje, el análisis de varianza muestra diferencias estadísticamente significativas entre las medias de los puntajes de ansiedad precompetitiva obtenidas por los grupos experimentales en relación al grupo control ($F(3, 56) = 10.667; p = .000$). En este sentido, los grupos que trabajaron las técnicas de Respiración Diafragmática y Autodiálogo mantuvieron la significatividad de las diferencias en relación al Grupo Control ($p = .000$ para ambos

grupos). Por otra parte, a diferencia de la evaluación anterior, el grupo que trabajó la técnica de Relajación de Escaneo presentó diferencias marginales en relación al Grupo Control ($p = .052$).

La diferencia de las medias obtenidas por los distintos grupos de trabajo se presenta en la Tabla 3.

Grupo Control	Respiración	Relajación	Autodiálogo
Grupo Control	7.88*	4.90**	7.70*
Respiración		-2.98 NS	-0.18 ns
Relajación			2.81 ns
Autodiálogo			

* La diferencia entre las medias es significativa ($p < .05$); ** Significación estadística marginal de la diferencia entre las medias; ns: Las diferencias entre las medias no es significativa ($p > .05$)

Tabla 3. Diferencias entre las medias covariadas de los grupos de trabajo en la evaluación de permanencia del aprendizaje.

Finalmente, para analizar los efectos que pudiesen tener las variables edad y experiencia deportiva sobre la variable dependiente, se procedió a covariar ambas variables con la segunda medición de la ansiedad precompetitiva. Este análisis mostró que ni la variable edad ($F(3, 50) = 0.055$; $p = .815$) ni la variable tiempo de práctica ($F(3, 50) = 2.201$; $p = .144$) influyeron significativamente en la variabilidad presentada por los grupos, por lo que dicha variación es atribuible al efecto del entrenamiento psicológico.

Discusión

Los resultados obtenidos en este trabajo indican que el entrenamiento de estrategias de afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva. En relación a los efectos inmediatos del entrenamiento psicológico, sólo las técnicas de Respiración Diafragmática y Autodiálogo presentaron diferencias significativas en el nivel de ansiedad precompetitiva en relación al Grupo Control mientras que la técnica de Relajación de Escaneo no tuvo efectos significativos. Este resultado podría ser explicado porque ambas técnicas son más familiares para los deportistas ya que, de acuerdo a sus reportes, ellos ya conocían y recurrían a algunos elementos pertenecientes a ellas antes de iniciar el entrenamiento psicológico tras el cual, según Bjorkly (2007) y Noce y Samulski (2002) tienden a aumentar la rigurosidad y sistematicidad de su práctica.

De tal forma, el uso previo de elementos de las técnicas de Autodiálogo y Respiración permite suponer que para estos grupos el entrenamiento psicológico significó un proceso de ejercitación de dichos elementos tal como lo sugieren García et al. (2007) y Mateo et al. (2013), mientras que para el grupo de Relajación de Escaneo la intervención psicológica consistió en un proceso de aprendizaje de una estrategia nueva de afrontamiento al estado ansioso.

Las técnicas de Respiración Diafragmática y Autodiálogo, además, actúan en forma inmediata sobre aquellos indicadores que los deportistas asociaron mayormente con el estado de

ansiedad (respiración agitada y cogniciones disfuncionales) lo que también permitiría explicar su efectividad en la evaluación post-test. En cambio, la técnica de Relajación de Escaneo actúa sobre la activación autonómica global, razón por la que podría requerir más tiempo para que sus efectos resulten significativos.

Por otra parte, las técnicas de Respiración Diafragmática y Autodiálogo parecen ser más aplicables a la situación precompetitiva ya que requieren de una menor cantidad de tiempo y tranquilidad ambiental en comparación al examen detallado de los grupos musculares.

La no existencia de efectos significativos en la reducción del nivel de ansiedad precompetitiva de la técnica de Relajación de Escaneo en la evaluación post-test se explicó por ser una técnica novedosa que requería de mayor tiempo de aprendizaje. Ello se vio confirmado por los resultados obtenidos en la evaluación de permanencia en donde se observaron diferencias de significación estadística marginal entre ambos grupos. A raíz de ello, podrían realizarse estudios que utilicen un mayor tiempo de entrenamiento de la técnica de Relajación de Escaneo con el fin de determinar si la variable tiempo es realmente un factor explicativo de estos resultados.

Sin embargo, resulta relevante proponer una explicación de por qué esta técnica sí tuvo efectos en la reducción del nivel de ansiedad en esta tercera evaluación. Al respecto, cabe mencionar que la reducción de la ansiedad precompetitiva pudo deberse a un elemento específico de la técnica: el examen de los grupos musculares y la eliminación de las tensiones a través de la respiración, ya que esta acción sí es aplicable a la situación competitiva disminuyendo la ansiedad que ésta provoca.

De tal forma, los resultados obtenidos permiten suponer que el entrenamiento de las tres estrategias de afrontamiento aquí estudiadas reduce la ansiedad precompetitiva en forma inmediata (Respiración Diafragmática y Autodiálogo) y/o un mes después de terminado su entrenamiento (Respiración Diafragmática, Relajación de Escaneo y Autodiálogo).

Los resultados obtenidos permiten plantear que el estado ansioso se puede reducir tanto a través del uso de cogniciones como de técnicas somáticas de afrontamiento; por ello, si bien la

noción multidimensional de la ansiedad aparece como un constructo útil a nivel teórico, en la práctica pareciera ser suficiente centrarse sólo en una dimensión de ella para reducir los niveles excesivos de ansiedad.

El presente estudio sugiere el desarrollo de investigaciones que podrían considerar la existencia de eventuales parámetros óptimos de ansiedad para así implementar programas de entrenamiento psicológico apropiados para deportistas con niveles adecuados o insuficientes de ansiedad considerando los requerimientos de su especialidad. Asimismo, se sugiere la evaluación de las estrategias de afrontamiento aquí entrenadas en otro tipo de deportes (grupales o con mayor tiempo disponible en

competencia) a fin de apreciar si los resultados obtenidos obedecen a características particulares del tenis de mesa o bien a un proceso común a cualquier actividad competitiva en deportes.

Ahora bien, más allá de estas consideraciones resulta necesario precisar que estos resultados avalan lo planteado por Godoy, Vélez y Pradas (2007) y López, (2009) en el sentido de incrementar las habilidades psicológicas en tenis de mesa justamente porque las habilidades involucradas en el presente trabajo (control de la activación, autodiálogo y entrenamiento en visualización) resultaron de las más deficitarias en una muestra de jugadores de esta disciplina, reafirmando la necesidad de un entrenamiento psicológico específico en tal sentido.

Agradecimientos

El autor desea agradecer al Jefe Técnico de la Federación Chilena de Tenis de Mesa, Sr. Marcos Núñez, por todo el apoyo dispuesto para la implementación del presente estudio.

EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL NIVEL DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN TENIMESISTAS

PALABRAS CLAVE: Preparación psicológica, Ansiedad, Visualización, Relajación, Tenis de mesa.

RESUMEN: El estudio evaluó la efectividad de tres estrategias de afrontamiento sobre la ansiedad competitiva en jugadores de tenis de mesa. El grupo estuvo compuesto por 60 deportistas, de edad entre 13 y 18 años ($M = 14.7$), divididos en cuatro grupos: Grupo Control ($n = 17$), Respiración Diafragmática ($n = 15$), Relajación de Escaneo ($n = 13$) y Autodiálogo ($n = 15$ sujetos) quienes completaron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo antes y después del entrenamiento psicológico y un mes después de finalizado éste. Los grupos de Autodiálogo y Respiración Diafragmática presentan diferencias significativas respecto al grupo control. No se apreciaron diferencias entre el grupo de técnica de Relajación de Escaneo y el Grupo Control excepto en el post-test.

AVALIAÇÃO DA EFECTIVIDADE DO TREINO DE ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO NO NÍVEL DE ANSIEDADE PRE-COMPETITIVA EM TENISTAS DE MESA

PALAVRAS-CHAVE: Preparação psicológica, Ansiedade, Visualização, Relaxamento, Ténis de mesa.

RESUMO: O estudo avaliou a efectividade de três estratégias de confronto sobre a ansiedade competitiva em jogadores de ténis de mesa. A amostra foi composta por 60 desportistas, com idades compreendidas entre os 13 e os 18 anos ($M = 14.7$), divididos em quatro grupos: Grupo de Controlo ($n = 17$), Respiração Diafragmática ($n = 15$), Relaxamento ($n = 13$) e Discurso Interno ($n = 15$) que completaram o Questionário de Ansiedade Estado-Traço antes e depois do treino psicológico e um mês depois deste ter finalizado. Os grupos de Discurso Interno e Respiração Diafragmática apresentaram diferenças significativas relativamente ao Grupo de Controlo. Não se verificaram diferenças entre o grupo de técnica de Relaxamento e o Grupo de Controlo, excepto no pós-teste.

Referencias

- Anchique, F. (2006). Efectos de la autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 13-26.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2005). Ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 195-208.
- Ariza, L., López, J., Domínguez, M. y Vernetta, M. (2011). The effect of anxiety on the ability to learn gymnastic skills: A study based on schema theory. *The Sport Psychologist*, 25(2), 127-143.
- Barontí, P. (1998). *Patrones efectores comportamentales en la actividad deportiva y su expresión cultural en el transcurso de la historia*. Tesis para optar al Título Profesional de Psicólogo, Universidad de Chile, Santiago.
- Bjorkly, S. (2007). Soccer players' perceptions of their coping strategies: A screening evaluation before and after a sport Psychology Service Delivery. *International Journal of Sport Psychology*, 38(2), 76-89.
- Brandão, R., Valdés, H. y Arrollo, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol. Una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Buceta, J. M. (1991). *La intervención conductual en el deporte de competición*. En G. Buela-Casal y V. Caballo (Comps.). *Manual de psicología clínica aplicada* (pp. 471-489). Madrid: Siglo XXI Editores.
- Calle, R. (1992). *El Libro de la relajación, la respiración y el estiramiento*. Madrid: Alianza.
- Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásFRevista Digital*, 3(13). Recuperado el 12 de noviembre de 2011, desde <http://emasf.webcindario.com/ARCHIVO.htm#salud>.
- De Rose, D. y Karsakas, P. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 143-157.
- Díaz, P., Buceta, J. y Bueno, A. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a lesiones deportivas: Un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 7-24.
- Estrada, O. y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31-45.
- Ferrer, L. (2013). Procedimiento de identificación de las emociones positivas adecuadas para revertir el distrés asociado a los tiros libres en baloncesto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 19-38.
- Font, J. y Pérez Recio, G. (1995). *Práctica mental con imaginación. Protocolo de la técnica*. Barcelona: Centro de Alto Rendimiento Sant Cugat.
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., 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(1), 197-207.
- Godoy, D., Velez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: Tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 45-60.
- Guillén, F., Santana, A. y Bara, M. (2006). La ansiedad en jugadores de baloncesto en silla de ruedas de diferentes países. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 69-82.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.
- Hanton, S., Wadey, R. y Mellalieu, S. (2008). Advanced psychological strategies and anxiety responses in sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 472-490.
- Hardy, J. y Roberts, R. (2009). Awareness and motivation to change negative self-talk. *The Sport Psychologist*, 23(4), 435-450.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltzios, C. y Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self talk: the effects of motivational self talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458-471.
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Jones, G. (1995). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Kerr, G. y Goss, J. (1996). The effects of a stress management program on injuries and stress levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 109-117.
- Langham, J. (2007a) Psycho-regulation in practice. Part 1: The importance of the mental aspect in table tennis. *TTL-Issue*, 1, 04-07.
- Langham, J. (2007b) Psycho-regulation in practice. Part 2: Regulating Tension. *TTL-Issue*, 3, 20-22.
- Langham, J. (2008) Psycho-regulation in practice. Part 3: Thought control. *TTL-Issue*, 2, 14-15.
- Latinjak, A., Torregrosa, M., Renom, J. (2009). Aplicando el auto-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 19-29.
- Latinjak, A., Torregrosa, M. y Renom, J. (2010). El papel de las exigencias de la tarea en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 187-201.
- Latinjak, A. y Torregrosa, M. (2011). Aplicando el auto-habla con tenistas adultos: La familiarización con la técnica. *Apunts*, 103(1), 9-15.
- Lazarus, A. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- León, J., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91.
- Lipmann, L. y Selder, D. (1992). Mental practice: Some observations and speculations. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(1), 17-25.
- López, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del "flow", ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- López, J. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en el tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 53-72.
- Mari, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 77-88.
- Mateo, M., Rodríguez, M., Costa, R., Sánchez, C., Casimiro, A. y Zabala, M. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 125-133.
- McDonough, M., Hadd, V., Crocker, P., Holt, N., Tamminen, K. y Schonert, K. (2013). Stress and coping among adolescents across a competitive swim season. *The Sport Psychologist*, 27(2), 143-155.
- Murphy, S. (1990). Models of imagery in sport psychology: A review. *Journal of Mental Imagery*, 14(3-4), 153-172.

- Navarro, J., Amar, J. y González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 19-30.
- Nicholls, A., Levy, A. R., Polman, R. C. J. y Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(6), 81-95.
- Niefer, C., McDonough, M. y Kowalski, K. (2010) Coping with social physique anxiety among adolescent female athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 41(4), 34-46.
- Noce, F. y Samulski, D. (2002). Análisis del estrés psíquico en colocadores brasileños de voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 137-155.
- Noce, F., Dos Santos, I., Samulski, D., Falci, S., Vagner, R. y Túlio, M. (2008). Monitoring level of stress and overtraining in an elite brazilian female volleyball athlete: Case study. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 25-41.
- Ortega, E., Giménez, J. y Olmedilla, A. (2008). Utilización del vídeo para la mejora de la percepción subjetiva de la eficacia competitiva y del rendimiento en jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 279-290.
- Palmi, J. (1987). Práctica imaginada. El entrenamiento ideomotor. *Apunts*, 9, 26-31.
- Pain, M., Harwood, C. y Anderson, R. (2011). Pre-competition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25(2), 212-232.
- Pelegrín, A. y Jara, P. (2009). Manipulación de submodalidades de la representación mental en el trabajo psicológico con taekwondistas: Una intervención en el marco de la P.N.L. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 39-51.
- Pinto, M. y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado precompetitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultado en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- Rodríguez, M. y Galán, S. (2007). Programa de entrenamiento en imaginación como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 5-24.
- Romero, A., Zapata, R., García-Más, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Rosado, A., Márquez, A. y Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 125-147.
- Ruiz, F. y Zarauz, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(33), 222-235.
- Rushall, B. y Lippman, L. (1998). The role of imagery in physical performance. *International Journal of Sport Psychology*, 29(1), 57-72.
- Ryska, T. (1998). Cognitive-behavioral strategies and precompetitive anxiety among recreational athletes. *The Psychological Record*, 48, 697-708.
- Sánchez, X. y Lejeune, J. (1999). Práctica mental y deporte: Qué sabemos después de un siglo de investigación. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 21-37.
- Savoy, C. (1997). Two individualized mental training programs for a team sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28(3), 259-270.
- Sève, C. (2002). Activity organization during top-level competitive interaction in table-tennis. *Table Tennis Sciences*, 4, 167-176.
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J. y Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 25-46.
- Spielberger, C., Gorsuch, R. y Lushene R. (1994). *STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* (4ª ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Undurraga, C. (1994). Las relajaciones. *Psyche*, 3(1), 27-34.
- Urta, B. (2003). Caracterización psicológica del tenis de mesa e implicancias en la labor del entrenador. Ponencia presentada en el *Congreso Internacional de Ciencias del Deporte aplicadas al tenis de mesa*, diciembre, Santiago de Chile.
- Vera, M. y Vila, J. (1994). Técnicas de relajación. En V. Caballo (1994). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: SigloVeintiuno.
- Zamora, J. y Salazar, W. (2004). Efectos de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 91-100.
- Yoo, J. (1996). Multidimensional anxiety responses and cue-utilization processing in a dual-motor task situation. *International Journal of Sport Psychology*, 27(4), 425-438.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, Bardas, D. y Theodorakis, Y. (2013). The effects of self-talk on dominant and nondominant arm performance on a handball task in primary physical education students. *The Sport Psychologist*, 27(2), 171-176.