



**Universidad Andina del Cusco  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela Profesional de Psicología**



**ANSIEDAD ESTADO COMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE LA  
LIGA DISTRITAL DE FÚTBOL CUSCO, 2018**

**Tesis presentada por:**

**Bach. Edison Rene, Gómez Concha**

**Para optar el título profesional de  
psicólogo**

**Asesor: Dr. Ps. Gareth, Del Castillo  
Estrada**

**Cusco – 2019**



## Agradecimientos

*Agradezco a mis amigos Fernando y Williams  
que me apoyaron en mi investigación.*

*Agradezco a mi asesor Dr. Gareth del  
Castillo Estrada*

*Agradezco a la Dra. Yanet Castro, al  
Mgt. Roberto Mejía*



## Dedicatoria

*Dedico esta investigación a mi madre  
Estanislada Concha Pilares que fue mi  
principal motor y motivo para realizar mi  
investigación.*

*Dedico esta investigación a mi familia.*



## Índice

	Pág.
<b>Capítulo 1: Introducción</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1 Problema general	5
1.2.2 Problemas específicos	5
1.3 Justificación	5
1.3.1 Conveniencia	6
1.3.2 Relevancia social	6
1.3.3 Implicancias prácticas	6
1.3.4 Valor teórico	7
1.3.5 Utilidad metodológica	7
1.4 Objetivos de la investigación	7
1.4.1 Objetivo general	7
1.4.2 Objetivos específicos	7
1.5 Delimitación del estudio	8
1.5.1 Delimitación espacial	8
1.5.2 Delimitación temporal	8
<b>Capítulo 2: Marco Teórico</b>	<b>9</b>
2.1 Antecedentes del estudio	9
2.1.1 Antecedentes internacionales	9
2.1.2 Antecedentes nacionales.	10
2.2 Bases teóricas	11
2.3 Bases legales	17
2.4 Deporte	18
2.5 Variable	21
2.5.1 Operacionalización de la variable	22
2.6 Definición de términos básicos	23
<b>Capítulo 3: Método</b>	<b>25</b>
3.1 Alcance del Estudio	25
3.2 Diseño de investigación	25
3.3 Población	26
3.4 Muestra	28
3.5 Instrumento de recolección de datos	31
3.6 Validez y confiabilidad del instrumento	31
3.7 Plan de análisis de datos	32
<b>Capítulo 4: Resultados de la investigación</b>	<b>33</b>
4.1 Resultados respecto a los objetivos específicos	33
4.2 Resultados respecto al objetivo general	38
<b>Capítulo 5: Discusión</b>	<b>39</b>
5.1 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativo	39
5.2 Limitaciones del estudio	40
5.3 Comparación crítica con la literatura existente	40
5.4 Implicancias prácticas	45
<b>Conclusiones</b>	<b>46</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>48</b>



<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>49</b>
<b>Apéndices</b>	<b>54</b>
Apéndice A	55
Apéndice B	56
Apéndice C	57



**Relación de tablas**

<b>Tabla 1</b> Operacionalización de la variable Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018	22
<b>Tabla 2</b> Distribución poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco	26
<b>Tabla 3</b> Distribución de la muestra poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco	29
<b>Tabla 4</b> Puntuación de. Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2)	32
<b>Tabla 5</b> Niveles de ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018	33
<b>Tabla 6</b> Niveles de ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018	34
<b>Tabla 7</b> Niveles de autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de futbol, Cusco 2018	35
<b>Tabla 8</b> Niveles de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos	36
<b>Tabla 9</b> Niveles de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018	38



### Relación de figuras

*Figura 1. Distribución poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018* 27

*Figura 2. Distribución de la muestra poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018* 29



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo describir la Ansiedad Estado Competitiva en Deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018, la investigación es del alcance descriptivo, con enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental transversal, la misma que se realizó con una muestra de 144 deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018. Para la recolección y análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SSPS 24, Se muestra que el nivel de ansiedad estado competitiva genera bajo desempeño deportivo debido a que es un estado de aprensión y tensión, sumado a un bajo nivel de auto confianza genera bajo rendimiento deportivo, debido a que el Fútbol es un deporte colectivo, si un deportista tiene mal desempeño en su posición de juego afecta a todo el equipo de Fútbol.

### PALABRAS CLAVES:

Ansiedad Estado competitiva, deportistas, Psicología, Cusco

## ABSTRACT

The present investigation had the objective of describing the Anxiety Competitive State in Athletes of the District Football League of Cusco, 2018, the research is of the descriptive scope, with a quantitative approach, with a transversal non-experimental design, the same one that was carried out with a sample of 144 athletes from the District Soccer League of Cusco, 2018. For the collection and analysis of data the statistical package SSPS 24 was used. It is shown that the level of anxiety competitive state generates low sports performance because it is a state of apprehension and Tension, added to a low level of self-confidence generates low sports performance, because Football is a collective sport, if an athlete has poor performance in his playing position affects the entire Football team.

### KEYWORDS:

Anxiety Competitive state, athletes, Psychology, Cusco





## Capítulo 1

### Introducción

#### 1.3 Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la actividad física disminuye el riesgo de mortalidad, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebro vasculares, mejora la salud ósea y es fundamental para mantener la salud física. Según la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte (Ley 28036), Ley del Estado Peruano considera al deporte de interés nacional, promueve la recreación, bienestar físico y mental siendo inherente a la salud, desarrolla la socialización y genera valores en la sociedad. El Fútbol es el deporte más practicado a nivel internacional, en sus diferentes categorías su máximo ente es la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), que fue creada en 1904 en Francia, antes de ella la Asociación Inglesa de Fútbol en 1863, actualmente existen federaciones de fútbol en los países donde se practica dicho deporte, en Perú se presenta de manera similar en regiones, distritos y provincias, existiendo diferentes ligas que son avaladas por la Ley de promoción y desarrollo del deporte (Ley 28036) del Estado Peruano el cual confiere a los clubes deportivos como entes de promoción y apoyo al deporte. El deporte en la ciudad del Cusco es uno de los principales pilares sociales debido a que este constituye una fuente de recreación, promoción y prevención de la salud, Según Jodra (1994)



en Siruana (2007), refiere que en la práctica deportiva existen dos tipos de deporte, siendo una la práctica recreacional o amateur donde el individuo solo practica el deporte por diversión y entretenimiento sin que necesariamente haya un incentivo de por medio, la siguiente refiere a la práctica del deporte profesional ya sea de alto rendimiento, donde el individuo pone a máximo nivel sus habilidades deportivas, compitiendo y demostrando con sus semejantes deportivos.

En la ciudad del Cusco existen muchos clubes deportivos, debido a que el fútbol es uno de los deportes más practicados y a los logros que este representa, no solo a nivel local, sino también, a nivel internacional, teniendo ya un club que logró galardones internacionales, siendo de mucha importancia la formación en diferentes categorías y ligas. Los clubes deportivos con los que cuenta la Liga distrital de Fútbol del Cusco están conformados por deportistas entre 16 a 30 años del género masculino, está compuesto por 11 equipos de fútbol, tales son: el Club Cienciano Junior, como parte del Club Cienciano de la Institución Educativa Ciencias; el Club Deportivo Garcilaso que representa a la Institución Educativa Inca Garcilaso; los clubes de la carreras profesionales de Ingeniería Eléctrica e Ingeniería Civil, Deportivo Salesiano, Juventud Real Garcilaso y Santa Ana; así mismo los Clubes Deportivos de San Francisco, Pukllasunchis y Universitario, este último como representante de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. El Fútbol es un deporte que cuenta con diferentes reglas las cuales se van modificando al pasar el tiempo en búsqueda de mejora en el mismo, siendo un deporte que se practica con 11 deportistas y 3 cambios, el máximo evento de dicho deporte es el mundial de clubes nacionales donde se mide el nivel de los deportistas a nivel mundial según sus países de origen y la calidad del fútbol que demuestra cada país.



Según Urra (2014), la ansiedad es una variable que más influye en el rendimiento deportivo durante la competencia, entendiéndose que es una adaptación inadecuada que el individuo presenta hacia una situación de competencia, la cual llega a alterar su nivel de activación y su control emocional. Weinberg, Goud y Nuñez (1996) en Torres (2002) explican que la ansiedad es un estado emocional negativo que genera e incluye estados y sensaciones de preocupación y aprensión, encontrando una ansiedad estado y un rasgo. Según Dosil (2004) en Letelier (2007), la Ansiedad Estado Competitiva se refiere a aquel estado emocional inmediato que el deportista presenta, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión que se asocian a estados del organismo que se activan en situaciones de competencia. Bellack y Hersen en Torres (2013), refieren que la ansiedad es un estado que se caracteriza por manifestaciones de respuestas motoras y fisiológicas que a su vez van acompañadas por la percepción cognitiva de la persona, siendo un estado que en la mayoría de casos es atribuido como amenazante y perjudicial. Por su parte Roca citado por Torres (2013) también refiere que la ansiedad es un miedo condicionado que se llega a condicionar principalmente por miedos personales y que estos son inducidos socialmente, por lo cual refiere que las personas se conducen por el miedo a lo que puede suceder, más que por el deseo de un evento positivo. La ansiedad es un estado que perjudica el funcionamiento emocional, debido a diferentes combinaciones cognitivas y fisiológicas presentadas por situaciones que el individuo teme, de tal manera que la ansiedad incrementa el nivel de activación del individuo y perjudica su desempeño ante diversas situaciones.

Entendiendo que la Ansiedad Estado Competitiva afecta al deportista en cuanto al rendimiento que este debe presentar ante la competencia, produciéndole sentimientos de tensión y aprehensión ante diversos eventos donde el deportista tenga que demostrar sus



capacidades y habilidades deportivas, esto perjudicándole muchas veces en su carrera como deportista generándole desconfianza, problemas psicológicos, como estrés entre otros. Los clubes deportivos de la ciudad del Cusco, no desarrollan investigaciones que les permitan generar indicadores respecto a la Ansiedad de Estado Competitiva esta situación se hace notoria por la ausencia de tesis y otros indicadores de investigaciones en centros universitarios de la región. Es por ello que muchas veces el trabajo de los entrenadores deportivos y psicólogos referidos en la materia deportiva, no generan resultados, primero por el desconocimiento del tema y por la falta de programas psicológicos para los deportistas, segundo por el desconocimiento de los deportistas en función a su bajo rendimiento durante las situaciones de competencia, trayéndoles serios problemas en cuanto a su desempeño deportivo y profesional, siendo la ansiedad uno de los principales problemas relacionados con el desempeño deportivo pese a la concentración que estos practican antes de la competencia.

La Liga Distrital de Fútbol Cusco debería realizar tamizajes psicológicos en los deportistas para así lograr mejoras en su rendimiento y que no sea un problema en el momento de la competencia. Los deportistas deben pasar por diversos programas para reducir los niveles de ansiedad, a su vez, la concentración debe ser un factor importante para que el deportista pueda desempeñarse adecuadamente. Es importante que el deportista entienda que este factor no es el único elemento que reduce su rendimiento, sino que también hay estados psicológicos que llevan a disminuir su desempeño deportivo. Es por ello que los clubes deportivos deberían invertir más en investigaciones referidas a la Psicología del Deporte mediante gestiones con entes deportivos y marcas ya que actualmente vienen siendo escasas,



además por su demanda, es necesaria para que el deportista pueda mejorar su práctica deportiva.

#### **1.4 Formulación del problema**

##### **1.4.1 Problema general**

¿Cuáles son los niveles de la Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?

##### **1.4.2 Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los niveles de la ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?
- ¿Cuáles son los niveles de la ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?
- ¿Cuáles son los niveles de la autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?
- ¿Cuáles son los niveles de la Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos?

#### **1.3 Justificación**

##### **1.3.1 Conveniencia**

Marca un precedente en cuanto a investigaciones enfocadas al ámbito de la psicología deportiva, sirve para que los estudiantes se interesen en investigar sobre temas referidos en Psicología del Deporte, profesionales, entrenadores deportivos, deportistas y personas interesadas en la investigación de esta rama de la psicología, que ha sido obviada por mucho tiempo; incrementando la información sobre el deportista cusqueño y/o peruano en el ámbito local, nacional e internacional, de tal manera que estos datos beneficien a todas las personas



implicadas con el deporte en general, sobre todo a los deportistas que podrán mejorar su desempeño deportivo reduciendo respuestas que afecten su desempeño deportivo que se presenta con respuestas fisiológicas y psíquicas ante estímulos internos o externos, siendo la ansiedad una variable que perjudica el desempeño deportivo.

### **1.3.2 Relevancia social**

Hasta el día de hoy no se realizaron investigaciones en Psicología Deportiva en la Universidad Andina del Cusco, beneficia a los deportistas, entrenadores deportivos, educadores deportivos, autoridades deportivas y estudiantes interesados en la psicología deportiva de la región Cusco, informa sobre la ansiedad estado competitiva a los deportistas, la influencia en el desempeño deportivo, con un alcance alto debido a que esta investigación se generaliza en la Liga Distrital de Fútbol Cusco, siendo la población más beneficiada la de los deportistas, la hinchada y público asistente que se beneficia directamente, ya que mejora los eventos deportivos, logrando un mejor espectáculo deportivo.

### **1.3.3 Implicancias prácticas**

Identifica los niveles de ansiedad estado competitiva en los deportistas, para establecer políticas necesarias dentro de la Federación Distrital de Fútbol Cusco, se establece procedimientos para lograr el control sobre la ansiedad, ayudando a mejorar el rendimiento competitivo de los deportistas de la región, disminuyendo los niveles de ansiedad estado competitiva, así mismo describe y actualiza pruebas psicométricas (herramientas y/o test psicológicos) referidos al deportista y programas para poder disminuir la ansiedad de estado competitiva en los deportistas de la Liga Distrital de Cusco así como otros deportistas de la región.



#### **1.3.4 Valor teórico**

Actualiza la teoría de Martens, Vealy y Burton (1990), conocimientos referidos hacia la psicología deportiva, mejorando sus aportes científicos, aplicándolos en los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, así como la teoría debido a que en la región Cusco no se encuentran trabajos de investigación sobre psicología deportiva, desarrolla la generalización de los datos obtenidos en la población de estudio, así mismo los datos recogidos permiten revisar teorías sobre psicología deportiva, comprendiendo el comportamiento del deportista dentro de la competencia, se explora y describe dicho fenómeno presentado en los deportistas.

#### **1.3.5 Utilidad metodológica**

Permite el desarrollo de conocimientos en psicología deportiva, la elaboración y actualización de test, escalas psicológicas referidas al deportista vinculado a la Ansiedad de Estado Competitiva, así como el desarrollo de futuros trabajos de investigación de alcance correlacional, experimental, entre otros.

### **1.4 Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1 Objetivo general**

Identificar los niveles de la Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018

#### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Reconocer los niveles de la ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018
- Determinar los niveles de la ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018



- Identificar los niveles de la autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018
- Comparar los niveles de la Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos

## **1.5 Delimitación del estudio**

### **1.5.1 Delimitación espacial**

La presente investigación se realizó en la Liga Distrital de Fútbol, Cusco, que se encuentra en el Distrito de Cusco de la Región del Cusco

### **1.5.2 Delimitación temporal**

Se realizó en el periodo del mes de febrero con la recopilación bibliográfica hasta a octubre con el recogimiento de los datos e interpretación de los mismos dentro del año 2018

## **1.6 Aspectos éticos**

La investigación respeta el código de ética, brindando toda la información sobre la investigación a los evaluados, presentándoles un consentimiento informado e informándole que la prueba es voluntaria y de libre decisión (apéndice C).





## Capítulo 2

### Marco Teórico

#### 2.1 Antecedentes del estudio

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Arroyo (2015), realizó la tesis doctoral “Análisis y valoración de las relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas” ejecutada en Vasco, España. Tiene como principal objetivo describir el grado de relación del estado de ánimo con la ansiedad en jóvenes deportistas, tesis de tipo no experimental, descriptivo correlacional, se consideró como muestra a 153 jugadores cuya edad media fue de 16,6 en categorías masculina y femenina. Administró los instrumentos: Inventario de ansiedad competitiva del deporte (CSAI – 2) y el Perfil de Estados de Ánimo (PONS). Obteniendo como conclusión que existe diferencia estadísticamente significativa en las dimensiones del estado ánimo y en la ansiedad cognitiva en varones, después de competir; además que la ansiedad somática es mayor que la ansiedad cognitiva y la autoconfianza.

González (2012), realiza la tesis doctoral “Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional”, ejecutada en Sevilla, España. Tuvo como objetivo principal identificar y analizar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol semiprofesional, no experimental, descriptivo. Consideró como muestra a 24



futbolistas, administrándose los siguientes instrumentos: Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD), el inventario de ansiedad competitiva del deporte (CSAI-2) y el inventario psicológico deportivo LOEHR. Obtuvo como conclusión que más de la mitad del equipo presenta ansiedad cognitiva moderada y baja, tan solo tres jugadores padecen de esta ansiedad en un nivel alto.

### **2.1.2 Antecedentes Nacionales**

Trujillo (2017), realiza la tesis “Efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales”, ejecutada en Lima, Perú. Tuvo como objetivo principal identificar el efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales, tesis de tipo experimental. Consideró como muestra a 33 deportistas de artes marciales, administrando el Instrumento de ansiedad competitiva del deporte (CSAI-2) y la intervención con componente mindfulness. Obtuvo como resultado que existe una diferencia significativa con tamaños del efecto del pre y post test, generado una disminución de los niveles de ansiedad somática, cognitiva y el incremento de la autoconfianza.

Molleapaza y Ruiz (2016) realizan la tesis “Ansiedad Estado Competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno”. Tuvo como principal objetivo conocer el grado de relación entre la ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno, tesis no experimental, descriptivo correlacional. Consideraron 45 atletas de alto rendimiento entre 15 a 25 años de ambos géneros, obtienen que existe correlación entre la sub escala de autoconfianza con las estrategias de afrontamiento denominadas calma emocional y reestructuración cognitiva,



quedando las demás estrategias de afrontamiento como no practicadas, además el nivel de ansiedad estado competitiva se encuentra en un intervalo de 19 a 27 puntos de un total 36 ubicándolo en un nivel medio de ansiedad representando el 84.4% de la muestra total.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.2.1 Teoría multidimensional de Martens, Vealey y Burton**

La teoría multidimensional de Matens, Vealey y Burton (1990), se basa en que la ansiedad es de tipo multidimensional y que por su naturaleza se divide en tres componentes siendo la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y la autoconfianza.

Matens, Vealey y Burton (1990) señalan que la ansiedad competitiva empieza con niveles altos y estable mediante se vaya aproximando la competencia, dentro de ello la ansiedad cognitiva tiene a presentar niveles bajos hasta el antes de la competencia la cual va incrementando mediante se va acercando la competencia, a su vez esta va disminuyendo mientras la competencia se vaya ejecutando.

Wiggins (1998) en (Pineda, 2014), en un estudio refiere que los niveles de ansiedad cognitiva se mantienen estables en la competencia, mientras que los de ansiedad somática se incrementan significativamente.

Martens et al. (1990), Letelier (2007), refieren que la ansiedad de estado está compuesta por tres componentes:

#### **a) Componente cognitivo**

Se presenta por pensamientos negativos, falta de tranquilidad, problemas de seguridad, pérdida de concentración expectativas negativas hacia el futuro dentro de la competencia, relacionado con la percepción formación de conceptos e imágenes, pensamientos, entre otros,



ya sea por pensamientos negativos y autoevaluación negativa a cerca de los resultados que obtenga en la competencia (Martens, Vealey, et al., 1990; Weinberg y Gould, 1996).

**b) Componente somático**

Se manifiesta con el aumento de la activación fisiológica que conlleva a incrementar la ansiedad, donde las manifestaciones de tipo externo son la tensión muscular, palidez facial, temblor, dilatación pupilar, entre otros, en cuanto a las manifestaciones de tipo interno se encuentra la aceleración del ritmo cardiaco y respiratorio, entre otros (Pineda, 2014).

**c) Autoconfianza**

Dentro de esta dimensión refiere al grado de seguridad que presenta el deportista, ya sea su capacidad para el deporte, (Vealey, 1986; Weinberg y Gould, 2010), de confiar en sus destrezas físicas y su rendimiento (Tognetti y Reda, 2004), esto enfocado a poder controlar el medio donde se desarrolla.

Martens et al., (1990); Buceta, López de la Llave, Pérez Llantada, Vallejo y Del Pino, (2002); (Dosil, 2004)., refieren las siguientes dimensiones que se producen y manifiestan durante la competencia, las cuales pueden llevar a tener desagradables resultados (Smith, 2007)

- **Ansiedad Cognitiva:** Considera un conjunto de expectativas que son negativas en el rendimiento, incapacitando la concentración en la competencia y produciendo problemas de concentración de manera recurrente repercutiendo en la intención del deportista.
- **Ansiedad Somática:** considerado dentro de los síntomas físicos que se generan de manera automática frente a situaciones de competencia produciendo bajo rendimiento.

A su vez Martens, Vealey y Burton (1990) en Pinto y Vasquez (2013) indican que la autoconfianza es inversamente proporcional a la ansiedad cognitiva, es decir que, si no existe autoconfianza, incrementa la ansiedad cognitiva, influyendo negativamente en el



rendimiento del deportista. A diferencia de la ansiedad somática, esta presenta una relación en U invertida, es decir; existe un alto rendimiento deportivo y si la ansiedad somática incrementa en su punto máximo, el rendimiento comienza a disminuir.

### **2.2.2 Ansiedad Rasgo-Estado (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) de Spielberger, Gorsuch & Lushene (1970).**

Dentro de los pioneros en cuanto a la evaluación de la psicología del deporte encontramos a (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970), los cuales desarrollaron inicialmente el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), siendo uno de los instrumentos más utilizados en la psicología del deporte ya que antes no se utilizaban medias no clínicas, siendo ya en los años 90 donde se comenzaron a desarrollar más instrumentos de medición referidas a la psicología del deporte, donde se comenzaron a medir de manera específica fenómenos de la psicología deportiva (Ekkekakis, 2012).

Así mismo según (Spielberger y Reheiser, 2009), para desarrollar dicho instrumento se seleccionaron y adaptaron ítems de diferentes instrumentos que permitían evaluar la ansiedad generando nuevos reactivos que permitan enfocarlos al deporte, la cual contaba con dos sub escalas siendo los dos instrumentos siguientes (Burgos y Gutiérrez, 2013):

- (STAI- S) la cual estaba enfocada a evaluar la ansiedad como estado, siendo la medición de áreas subjetivas que generan la presión arterial, sudoración, ritmo cardíaco, entre otros.
- (STAI- T) la cual estaba enfocada a evaluar la ansiedad rasgo, en este instrumento se evaluaba la percepción de situaciones amenazantes que generan ansiedad de manera desproporcionada.



- (STAI - X) siendo la última versión de los inventarios la cual permitía evaluar ambas dimensiones, posteriormente siendo revisada y teniendo modificaciones en sus reactivos.

### **2.2.3 Martens desarrolló dos instrumentos de evaluación de la ANS desde la teoría multidimensional de la ansiedad (Martens, 1974)**

Después de (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970), Martens desarrolla dos instrumentos de medición desde la teoría multidimensional siendo las siguientes (Caicedo, Pereno, De La Vega, 2017):

- Sport Competition Anxiety Test (SCAT - Martens, 1977) con el objetivo de evaluar la ansiedad – rasgo.
- Competitive State Anxiety Inventory (CSAI - Martens, Burton, Rivkin & Simon, 1980) con el fin de evaluar la ansiedad-estado.

### **2.2.4 Ansiedad**

Es una respuesta del organismo frente a ciertos estímulos internos o externos, permitiendo la adaptación o no de la persona con su medio ambiente, generado así un desequilibrio. (Velásquez, B. et. al, 2009).

Según Torres (2013), Bellack y Hersen, refieren que la ansiedad es un estado el cual se caracteriza por manifestaciones de respuestas fisiológicas y motoras que a su vez van acompañadas por la percepción cognitiva de la persona, siendo un estado que en la mayoría de casos es atribuido como amenazante y perjudicial. Por su parte Roca citado por Torres (2013) también refiere que la ansiedad es un miedo condicionado que se llega a condicionar principalmente por miedos personales y que estos son inducidos socialmente, por lo cual refiere que las personas se conducen por el miedo a los que puede suceder, más que por el deseo de un evento positivo, entendiéndose que la ansiedad es un estado que perjudica el



funcionamiento emocional, debido a diferentes combinaciones cognitivas y fisiológicas presentadas por situaciones que el individuo teme, de tal manera que la ansiedad incrementa en nivel de activación del individuo y perjudica su desempeño ante diversas situaciones.

#### **a) Sistemas de respuesta y consecuencias de la ansiedad**

Dosil (2004), menciona las características y consecuencias de la ansiedad.

- A nivel fisiológico. Se presentan signos de aumento de nivel de activación, de la tasa cardiaca, pérdida de peso, problemas digestivos, entre otros. Como consecuencia se presenta la disminución de la eficiencia energética, aumento del cansancio y el adelanto del estado de fatiga.
- A nivel cognitivo. Se manifiesta como procesamiento de información defectuosa, mayor indecisión, práctica de hábitos antiguos, mala coordinación de movimientos, entre otros. Presenta como consecuencias la disminución de la eficacia del juego, falta de atención y mayor índice de errores.
- A nivel emocional. Se exhibe a través de sentimientos de confusión, tensión, estado depresivo, fácil pérdida de confianza, entre otros. Las consecuencias son el desequilibrio poco controlado y la vulnerabilidad.
- A nivel comportamental se presenta a través del comportamiento de evitación, movimiento más rápidos o lentos de lo normal, falta de iniciativa, precisión, entre otros.

#### **2.2.5 Ansiedad Estado Competitiva**

Urta (2014), refiere que la ansiedad es una variable que más influye en el rendimiento deportivo durante la competencia, entendiéndose que es una adaptación inadecuada que el individuo presenta hacia una situación de competencia, el cual llega a alterar su nivel de activación y su control emocional. La Ansiedad Estado Competitiva se refiere a: “*Un estado*



*emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia” (Dosil 2004; Letelier 2007).*

### **2.2.6 Ansiedad de estado y ansiedad de rasgo**

Spielberger (1966) en Letelier (2007), refiere que la ansiedad esta abordada por dos perspectivas, considerando las siguientes:

- **Ansiedad de Rasgo:** Está considerada como parte de la personalidad siendo una tendencia y predisposición adquirida ante una situación que el individuo la perciba como amenazante, ante circunstancias de competencia respondiendo con estados de ansiedad de forma desproporcionada Weinberg y Gould, (1966) en Letelier (2007).
- **Ansiedad Estado:** Es aquel estado emocional caracterizado por un patrón situacional donde se presentan sentimientos de tensión y aprensión esto a causa de situaciones en las que se presente el individuo (Martens, Vealy y Burton, 1990; Dosil, 2004), siendo una conducta psicológica que perjudica al deportista provocándole problemas dentro de la competencia.

## **2.3 Bases legales**

### **2.3.1 Ley 30727 – Ley de fortalecimiento de la Federación Deportiva Nacional de Fútbol (FDNF)**

#### **a) Artículo 1. Constitución**

La FDNF que también cuenta con la denominación Federación Peruana de Fútbol (FPF), es el organismo encargado del fútbol nacional, encargada de todas la Ligas, categorías y niveles del fútbol peruano, está asociada con la Federación Internacional de Fútbol y Asociados (FIFA), Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL), y se rigen sobre su norma.





**b) Artículo 2. Autonomía**

La FPF por ser una persona jurídica de derecho privado cuenta con autonomía dentro de la materia deportiva y basa únicamente en los reglamentos y estatutos de la FIFA, CONMEBOL.

**c) Artículo 3. Recursos**

Los recursos de la FPF son privados.

**d) Artículo 4. Informe anual**

Se emite un informe anual por la junta directiva de la FPF, basado en la conformidad de sus disposiciones legales.

**e) Artículo 5. Relación con el IPD**

La FPF mantiene una relación de coordinación de calendario con el IPD.

**2.3.2 Ley 28036 - Ley de promoción y desarrollo del deporte**

Considera que el deporte es de interés nacional debido a que genera recreación, bienestar físico y mental siendo inherente a la salud, ayuda en la socialización y genera valores en la sociedad.

**a) Artículo 38. Clubes Deportivos**

Son organizaciones que reúnen a deportistas y demás aficionados inscribiéndose a un registro público siendo base legal y afiliándose a la base deportiva correspondiente.

**b) Artículo 39. De la obligación de los clubes**

Están en obligación de dar a disposición a los deportistas cuando sean convocados por la federación.



c) **Artículo 40. Apoyo al deporte de menores**

Las organizaciones deportivas deben promover y dar apoyo al deporte en las divisiones menores, así como su desarrollo.

**2.4 Deporte**

Hernández (2010), indica que es una forma de juego, pero si presenta una labor dura y disciplinada, se considera como un ejercicio profesional; brindando publicidad e imagen a toda una nación. A su vez, Gil (2009) menciona que el deporte es un ritual ya que presenta una serie de normas y roles permitiendo la constancia del deportista en la historia de triunfos y fracasos.

El deporte es la *“actividad o ejercicio físico promovido para la recreación, mejora de salud renovación y desarrollo de las potencialidades físicas y mentales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas las disciplinas deportivas, recreativas y de educación física, premiando a los que triunfan en una contienda leal, de acuerdo a sus aptitudes y esfuerzos”*. (p. 1) Ley N° 27519, Congreso de la República del Perú (2003).

**a) Tipos de deporte**

Jodra, (1994) en (Siruana, 2007) refiere que el deporte se clasifica en dos componentes por la cantidad de sus participantes y su finalidad como deporte.

- **Por la cantidad de los participantes:**

- **Deporte individual**

En esta modalidad el deporte es practicado por una sola persona y dirigida de manera individual, encontramos acá deportes como el tenis, box, entre otros.



- **Deporte colectivo**

En esta modalidad el deporte es realizado por un conjunto de personas que buscan un mismo objetivo regidos bajo normas colectivas, encontramos acá deportes como el futbol, básquet, voleyball entre otros.

- **Según su finalidad:**

▪ **Deporte de competencia**

Son actividades físicas y psicológicas que se rigen bajo normas que conllevan disciplina deportiva, se usa regímenes de practica obligatoria este tipo de deporte conlleva competencia en su más alto nivel.

▪ **Deporte de mantenimiento.**

Tiene como finalidad el mantenimiento físico y psíquico de quien lo practica con el objetivo de alcanzar resultados deseados a nivel físico y psíquico.

▪ **Deporte de diversión**

Se da de manera lúdica, de diversión y esparcimiento ejecutada en tiempos libres y de recreo, siendo de distracción y anti estrés.

- **Niveles de deporte**

▪ **Nivel amateur**

Se conforma por deportistas que buscan su satisfacción individual y que buscan cierto nivel de competencia entre si obteniendo satisfacción personal.

▪ **Nivel profesional**

Se refiere a deportistas que toman esta actividad como una profesión presentando disciplina y rigurosidad centro de la competencia, representando intereses individuales y colectivos.



- **Nivel de necesidad**

Práctica deportiva que busca mejorar la calidad de la salud mediante la actividad física.

**b) Consecuencias positivas del deporte**

Duperly (2009), refiere que el deporte interviene en cuatro factores:

- **Físicos:** Reduce en 50% la tendencia de adquirir enfermedades cardiovasculares, tumores diabetes y otros problemas relacionados con el sedentarismo y falta de actividad física.
- **Emocionales:** Reduce la incidencia de presentar problemas de depresión y ansiedad, entre otros.
- **Sociales:** Mejora el círculo de amistades si se refiere en cuanto a personas introvertidas produciendo lazos de amistad y cooperación.
- **Laborales:** Mejora el rendimiento laboral positivo, causando motivación y una actitud positiva hacia el trabajo.

#### **2.4.1 El fútbol como deporte**

En la actualidad el fútbol es el deporte que más se practica a nivel internacional, y sea en sus diferentes categorías, su máximo ente es la FIFA, que fue creada en 1904 en Francia, antes de ella la Asociación Inglesa de Fútbol en 1863, la cual fue perfeccionando sus reglas, así mismo aplicando la tecnología dentro de su práctica.

Según la FIFA este término surge en Inglaterra en la época victoriana en los public schools, surgiendo una separación del fútbol y el rugby, e fútbol estaba dirigida a la clase baja y el rugby a la clase acomodada, al final del siglo XIX el fútbol se extiende por Europa.

**a) Reglas según la FIFA**

El fútbol cuenta con las diferentes reglas:



- **Regla de tiempo de juego**

La FIFA establece que el tiempo límite de juego es de 90 minutos los cuales pueden ser prorrogables según el juez del fútbol lo establezca, así también tiempos extras si la situación lo demanda considerándose como 30 minutos prorrogables de tiempos extras.

- **Regla de cantidad de participantes**

Por su naturaleza colectiva este deporte cuenta con un límite de jugadores en el campo de juego los cuales son 11 jugadores y con una cantidad de cambios máxima de 4 según las últimas modificaciones.

- **Castigos y sanciones**

Los castigos y sanciones se dan mediante la aplicación de tarjetas ya sean amarillas de amonestación o rojas de expulsión, así también se da mediante un tribunal de fútbol.

- **Reglas de tamaño de escenario de juego**

Un campo de fútbol cuenta con 120 metros de largo como máximo y 100 como mínimo, un ancho de 40.

## **2.5 Variable**

### **2.5.1 Identificación de variable**

- Ansiedad estado competitiva



## 2.5.2 Operacionalización de variable

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018*

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Valoración
<b>Ansiedad estado competitiva</b>	Es un estado que afecta al atleta en cuanto al rendimiento que este debe presentar ante la competencia, siendo un estado emocional caracterizado por sentimientos, pensamientos y conductas de aprensión asociado a situaciones de competencia y tensión, siendo como consecuencias la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la pérdida de la autoconfianza, se logra medir mediante el cuestionario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2), se utilizará los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018	Ansiedad cognitiva	Expectativas de rendimiento  Incapacidad de concentración	Nada = 1 Un poco = 2 Moderadamente = 3 Mucho = 4
		Ansiedad somática	Síntomas físicos  Activación fisiológica	
		Autoconfianza	Recursos del deportista	



## 2.6 Definición de términos básicos

### a) Ansiedad:

Es aquel estado emocional que se caracteriza por sentimientos de tensión y aprensión esto asociado a respuestas del organismo que se generan durante situaciones de competencia (Dosil 2004; Letelier 2007).

### b) Autoconfianza:

Es el sentimiento de seguridad de la persona que se enfrenta a nuevos desafíos y experiencias (Yague, 2017).

### c) Competencia:

Es la disputa entre grupos o individuos que aspiran a un objetivo igual o similar (RAE, 2014).

### d) Cognitiva:

Pertenece o está relacionado al conocimiento (RAE, 2014).

### e) Deporte:

Actividad de competencia y recreación, que genera bienestar físico y mental siendo inherente a la salud, ayuda en la socialización y genera valores en la sociedad (28036).

### f) Somática:

Refiere a la parte material o corpórea de un ser animado o relacionado a ella (RAE, 2014)

### g) Ansiedad estado competitiva:

Es aquel estado emocional que se caracteriza por sentimientos de aprensión y tensión que están asociados con la activación del organismo esto en situaciones de competencia (Dosil 2004; Letelier 2007).



**h) Multidimensional de la Ansiedad:**

Refiere que la ansiedad por su naturaleza se divide en tres componentes siendo la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza (Matens, Vealey y Burton, 1990).

**i) Psicología del Deporte:**

Es una rama de la psicología encargada de estudiar los procesos psíquicos y de la conducta humana durante la actividad deportiva ya sea de competencia o recreación, que tiene como objetivo conocer las condiciones psicológicas del deportista con el fin de mejorar su rendimiento deportivo (Pérez y Merino, 2008).

**j) Deportistas de la Liga Distrital de Fútbol:**

Refiere a todos aquellos deportistas empadronados en la Liga Distrital de Fútbol Cusco, siendo habilitados para competir en dicha liga deportiva, representando a un club deportivo en específico.

**k) Dimensiones según el instrumento:**

Son aquellos componentes que permiten medir la ansiedad estado competitiva, siendo los tres siguientes componentes siendo la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza (Matens, Vealey y Burton, 1990).





## Capítulo 3

### Método

#### 3.1 Alcance del estudio

Descriptivo debido a que se pretende medir y describir una variable en Clubes de la Liga Distrital de Fútbol Cusco midiéndose en un espacio y tiempo específico. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### 3.2 Diseño de investigación

No experimental transversal, donde no se pretende manipular ningún tipo de variable, observando el fenómeno en su forma natural y se recolecto los datos en espacio de tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

$$M_{M_1 - M_{11}} \text{-----} O$$

Dónde:

M: Deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco.

$M_1 - M_{11}$ : Muestra de deportistas de Clubes de la Liga Distrital de Fútbol Cusco.

O: Ansiedad de estado competitiva



### 3.3 Población

Conformada por equipos pertenecientes a la Liga Distrital de Fútbol Cusco, durante el 2018. El Club Deportivo Garcilaso que cuenta con 23 deportistas, Club Cienciano Junior que cuenta con 33 deportistas, el Club Ingeniería Civil que cuenta con 19 deportistas, el Club Ingeniería Eléctrica que cuenta con 19 deportistas, el Club Deportivo Salesiano que cuenta con 16 deportistas, el Deportivo Juventud Real Garcilaso que cuenta con 16 deportistas, el Club Cienciano F.C. que cuenta con 19 deportistas, el Deportivo Santa Ana que cuenta con 19 deportistas, el Club Deportivo San Francisco que cuenta con 23 deportistas, el Club Deportivo Pukllasunchis que cuenta con 20 deportistas, el Club Deportivo Universitario que cuenta con 23 deportistas siendo un total de 230 deportistas, mostrándose en la siguiente tabla 2.

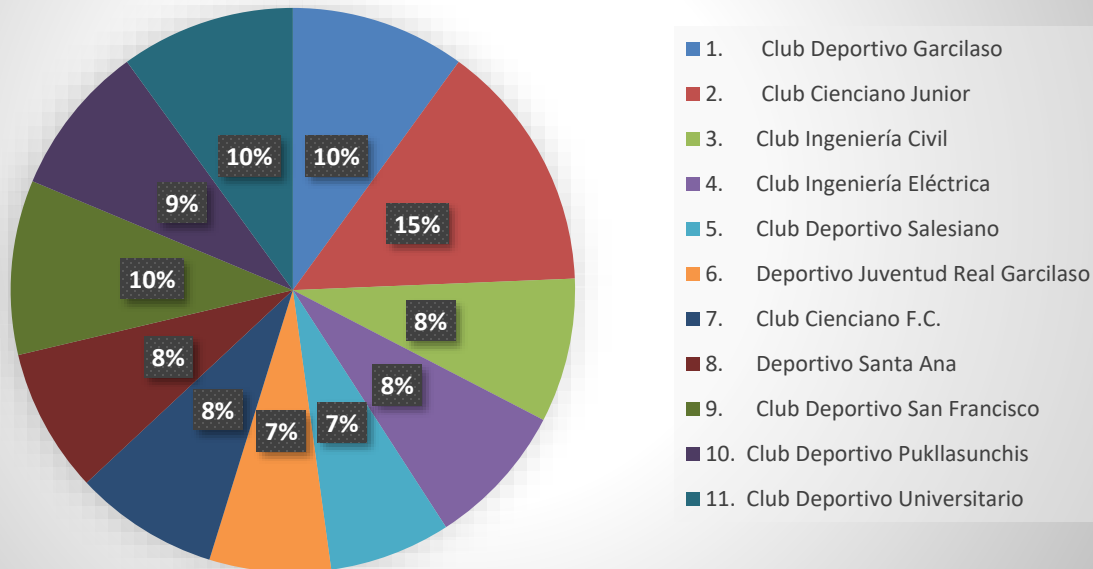
**Tabla 2.**

***Distribución poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco***

<i>Clubes deportivos de la Liga Distrital de Fútbol Cusco.</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1. <i>Club Deportivo Garcilaso</i>	23	10
2. <i>Club Cienciano Junior</i>	33	15
3. <i>Club Ingeniería Civil</i>	19	8
4. <i>Club Ingeniería Eléctrica</i>	19	8
5. <i>Club Deportivo Salesiano</i>	16	7
6. <i>Deportivo Juventud Real Garcilaso</i>	16	7
7. <i>Club Cienciano F.C.</i>	19	8
8. <i>Deportivo Santa Ana</i>	19	8
9. <i>Club Deportivo San Francisco</i>	23	10
10. <i>Club Deportivo Pukllasunchis</i>	20	9
11. <i>Club Deportivo Universitario</i>	23	10
<i>Total</i>	230	100



### *Distribución poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018*



***Figura. 1. Distribución poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018***

La población está conformada por la totalidad de equipos pertenecientes a la Liga Distrital de Fútbol Cusco, durante el 2018. El Club Deportivo Garcilaso que cuenta con 23 deportistas, Club Cienciano Junior que cuenta con 33 deportistas, el Club Ingeniería Civil que cuenta con 19 deportistas, el Club Ingeniería Eléctrica que cuenta con 19 deportistas, el Club Deportivo Salesiano que cuenta con 16 deportistas, el Deportivo Juventud Real Garcilaso que cuenta con 16 deportistas, el Club Cienciano F.C. que cuenta con 19 deportistas, el Deportivo Santa Ana que cuenta con 19 deportistas, el Club Deportivo San Francisco que cuenta con 23 deportistas, el Club Deportivo Pukllasunchis que cuenta con 20 deportistas, el Club Deportivo Universitario que cuenta con 23 deportistas siendo un total de 230 deportistas, mostrándose en la siguiente figura 1.



### 3.4 Muestra

Probabilístico, estratificado, de uso en poblaciones finitas, se utilizó la fórmula de aleatorización simple. Se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{(N - 1)E^2 + Z^2PQ}$$

<b>Z<sup>2</sup></b>	=	1.96 (Nivel de Confianza = 95%)
<b>P</b>	=	0.5 (50% área bajo la curva)
<b>Q</b>	=	0.5 (50% <u>comp.</u> bajo la curva)
<b>E</b>	=	0.05 (5% de error <u>muestral</u> )
<b>N</b>	=	230 (Población absoluta)
<b>n</b>	=	144

La población total es de 230 deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco y la muestra será de 144.

La muestra está conformada por la totalidad de equipos que pertenecen a la Liga Distrital de Fútbol Cusco, durante el 2018. El Club Deportivo Garcilaso que cuenta con 15 deportistas, Club Cienciano Junior que cuenta con 21 deportistas, el Club Ingeniería Civil que cuenta con 12 deportistas, el Club Ingeniería Eléctrica que cuenta con 12 deportistas, el Club Deportivo Salesiano que cuenta con 10 deportistas, el Deportivo Juventud Real Garcilaso que cuenta con 10 deportistas, el Club Cienciano F.C. que cuenta con 11 deportistas, el Deportivo Santa Ana que cuenta con 12 deportistas, el Club Deportivo San Francisco que cuenta con 14 deportistas, el Club Deportivo Pukllasunchis que cuenta con 13 deportistas, el Club Deportivo Universitario que cuenta con 14 deportistas siendo un total de 144 deportistas.



**Tabla 3.**  
*Distribución de la muestra poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco*

<i>Clubes deportivos de la Liga Distrital de Fútbol Cusco.</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1. Club Deportivo Garcilaso	15	10
2. Club Cienciano Junior	21	15
3. Club Ingeniería Civil	12	8
4. Club Ingeniería Eléctrica	12	8
5. Club Deportivo Salesiano	10	7
6. Deportivo Juventud Real Garcilaso	10	7
7. Club Cienciano F.C.	11	8
8. Deportivo Santa Ana	12	8
9. Club Deportivo San Francisco	14	10
10. Club Deportivo Pukllasunchis	13	9
11. Club Deportivo Universitario	14	10
<i>Total</i>	<i>144</i>	<i>100</i>



*Figura 2. Distribución de la muestra poblacional de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018*



La muestra está conformada por la totalidad de equipos pertenecientes a la Liga Distrital de Fútbol Cusco, durante el 2018. El Club Deportivo Garcilaso que cuenta con 15 deportistas, Club Cienciano Junior que cuenta con 21 deportistas, el Club Ingeniería Civil que cuenta con 12 deportistas, el Club Ingeniería Eléctrica que cuenta con 12 deportistas, el Club Deportivo Salesiano que cuenta con 10 deportistas, el Deportivo Juventud Real Garcilaso que cuenta con 10 deportistas, el Club Cienciano F.C. que cuenta con 11 deportistas, el Deportivo Santa Ana que cuenta con 12 deportistas, el Club Deportivo San Francisco que cuenta con 14 deportistas, el Club Deportivo Pukllasunchis que cuenta con 13 deportistas, el Club Deportivo Universitario que cuenta con 14 deportistas siendo un total de 144 deportistas.

### **3.4.1 Criterios de inclusión y exclusión**

#### **a) Criterios de inclusión**

Deportista de la Liga Distrital de Fútbol Cusco.

#### **b) Criterios de exclusión**

No ser deportista de la Liga Distrital de Fútbol Cusco.

Si el evaluado abandona la evaluación

No completar de manera incorrecta el instrumento de evaluación

Presentar un incorrecto llenado del instrumento de evaluación



### 3.5 Instrumento de recolección de datos

Los inventarios son herramientas de medición en las cuales se aplican una administración, puntuación y valoración con puntuaciones respectivas mediante categorías, entre otros (Fernández – Ballesteros, 2007).

#### **Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) (Apéndice B)**

Nombre original	: Competitive Sport Anxiety Inventory
Autor	: Martens, Vealey R. y Burton, D (1990)
Revisión	: Cox, Martens y Ruseell (2003).
Validación Mexicana	: Pineda, López, y Tomás, (2014)
Validación peruana	: Castillo, D. (2016)
Administración	: Individual y colectiva
Objetivo	: Evalúa ansiedad de estado competitiva
Contenido	: 27 ítems
Áreas que evalúa	: Ansiedad Cognitiva Ansiedad Somática Autoconfianza
Duración	: 10 a 15 minutos Ansiedad Cognitiva / 5 min Ansiedad Somática / 5 min Autoconfianza / 5 min

#### **Validez y confiabilidad**

Para la evaluación de la Ansiedad Estado Competitiva se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva, Competitive Sport Anxiety Inventory CSAI-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990), en su versión española realizada por Márquez (1992

Este inventario ha sido validado por Pineda, López, y Tomás, (2014), en contexto mexicano, tanto en sus escalas de intensidad como de dirección.



Respecto a la validez y confiabilidad de la prueba Castillo (2016) presentó consistencia de .81 para ansiedad cognitiva; .81 para autoconfianza y .86 para ansiedad somática en jugadores peruanos.

**Tabla 4**

Puntuación de. Inventario de Ansiedad Estado Competitiva en el Deporte (CSAI-2)

<i>Nada</i>	<i>27 – 33</i>
<i>Poco</i>	<i>34 – 80</i>
<i>Bastante</i>	<i>81 – 107</i>
<i>Mucho</i>	<i>108</i>

Donde de 27 a 33 puntúa un nivel donde no se encuentra nada de ansiedad estado competitiva, 34 a 80 refiere que el deportista presenta un poco de ansiedad estado competitiva, 81 a 107 refiere que el deportista presenta bastante ansiedad estado competitiva, finalmente puntajes de 108 representan mucha ansiedad estado competitiva.

**3.6 Plan de análisis de datos**

Se aplicó pruebas psicométricas informando sus instrucciones a los deportistas, en seguido se realizó el vaciado de datos los cuales en el Microsoft Excel 2010.

Se realizó todos los análisis estadísticos utilizando el software estadístico IBM SPSS versión 24, Microsoft Word y Microsoft Excel 2010.





## Capítulo 4

### Resultados de la Investigación

#### 4.1 Resultados respecto a los objetivos específicos

##### Dimensión ansiedad cognitiva

**Tabla 5**

*Niveles de ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018*

<i>Dimensión Ansiedad Cognitiva</i>		
<i>Niveles</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Nada</i>	<i>45</i>	<i>31</i>
<i>Un poco</i>	<i>60</i>	<i>42</i>
<i>Bastante</i>	<i>26</i>	<i>18</i>
<i>Mucho</i>	<i>13</i>	<i>9</i>
<i>Total</i>	<i>144</i>	<i>100</i>

La tabla 5 refiere los niveles de ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, donde se puede observar que el 42% de deportistas presenta poca ansiedad cognitiva, seguido por un 31% que no presenta ansiedad cognitiva, seguido por un 18% que presenta bastante ansiedad cognitiva, finalmente 9% de deportistas que presenta mucha ansiedad cognitiva, los deportistas que se encuentran con bastante y mucha ansiedad cognitiva presentan expectativas negativas hacia la competencia generándoles dificultades para concentrarse y reduciendo su desempeño en la competencia mediante pensamientos de fracaso, confusión, tensión y demás pensamientos negativos que le generan inseguridad.



## Dimensión ansiedad somática

**Tabla 6**

*Niveles de ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018*

<i><u>Dimensión Ansiedad Somática</u></i>		
<i><u>Niveles</u></i>	<i><u>f</u></i>	<i><u>%</u></i>
<i>Nada</i>	<i>63</i>	<i>44</i>
<i>Un poco</i>	<i>54</i>	<i>37</i>
<i>Bastante</i>	<i>19</i>	<i>14</i>
<i>Mucho</i>	<i>8</i>	<i>5</i>
<i>Total</i>	<i>144</i>	<i>100</i>

La tabla 6 refiere los niveles de ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, donde se puede observar que el 44% de deportistas no presenta ansiedad somática, seguido por un 37% que presenta un poco de ansiedad somática, seguido por un 14% que presenta bastante ansiedad somática, finalmente 5% de deportistas que presenta mucha ansiedad somática, los deportistas que se encuentran con bastante y mucha ansiedad somática presentan un aumento de la activación fisiológica que le conlleva a incrementar su ansiedad y tensión, ya sean por activación cardíaca, problemas digestivos, aumento de cansancio, y estados de fatiga, esos afectando el nivel de competitividad del deportista.



### Dimensión autoconfianza

Tabla 7

*Niveles de autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de futbol, Cusco 2018*

<u>Dimensión Autoconfianza</u>		
<u>Niveles</u>	<u>f</u>	<u>%</u>
<i>Nada</i>	9	6
<i>Un poco</i>	27	19
<i>Bastante</i>	64	44
<i>Mucho</i>	44	31
<i>Total</i>	144	100

La tabla 7 refiere los niveles de autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, donde se puede observar que el 44% de deportistas presenta bastante autoconfianza, seguido por un 31% que presenta mucha autoconfianza, seguido por un 19% que presenta poca autoconfianza, finalmente 6% de deportistas que no presenta autoconfianza, en gran porcentaje los deportistas presentan autoconfianza, esto les permite generar estrategias positivas que le permitan desempeñarse para obtener resultados positivos en la competencia, en los dos últimos porcentajes se observa los deportistas no presentan niveles adecuados de autoconfianza esto generándoles inseguridad en la competencia.



**Niveles de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos**

**Tabla 8**

*Niveles de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos*

<i>Clubes Deportivos</i>	<i>Nada</i>		<i>Poco</i>		<i>Bastante</i>		<i>Mucho</i>		<i>Total</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Club Cienciano Junior</i>	10	31	12	35	8	24	3	10	33	100
<i>Club deportivo San Francisco</i>	4	17	7	31	10	42	2	10	23	100
<i>Club Ingeniería Eléctrica</i>	3	17	6	33	8	39	2	11	19	100
<i>Club Ingeniería Civil</i>	3	16	5	30	9	44	2	10	19	100
<i>Club Deportivo Salesiano</i>	3	20	4	26	7	42	2	12	16	100
<i>Deportivo Santa Ana</i>	3	18	6	30	8	40	2	12	19	100
<i>Deportivo Juventud Real Garcilaso</i>	3	20	7	46	4	22	2	12	16	100
<i>Club Deportivo Garcilaso</i>	9	40	7	30	5	20	2	10	23	100
<i>Club Deportivo Pukllasunchis</i>	3	14	5	26	9	45	3	15	20	100
<i>Club Cienciano F.C</i>	4	22	4	22	9	46	2	10	19	100
<i>Club Deportivo Universitario</i>	5	20	6	28	9	42	3	10	23	100

La tabla 8 refiere los niveles de ansiedad estado competitiva según clubes deportivos dentro de ello el Club Cienciano Junior presenta dentro del nivel nada un 31%, seguido por un poco con 35%, con bastante 24%, y con mucho 10%, el Club Deportivo San Francisco presenta dentro del nivel nada un 17%, seguido por un poco con 31%, con bastante 42%, y con mucho 10%, el Club Ingeniería Eléctrica, presenta dentro del nivel nada un 17%, seguido por un poco con 33%, con bastante 39%, y con mucho 11% el Club Ingeniería Civil presenta dentro del nivel nada un 16%, seguido por un poco con 30%, con bastante 44%, y con mucho 10%, el Club Deportivo Salesiano presenta dentro del nivel nada un 20%, seguido por un poco con 26%, con bastante 42%, y con mucho 12%, el Deportivo Santa Ana presenta dentro



del nivel nada un 18%, seguido por un poco con 30%, con bastante 40%, y con mucho 12%, el Deportivo Juventud Real Garcilaso presenta dentro del nivel nada un 20%, seguido por un poco con 46%, con bastante 22%, y con mucho 12%, el Club Deportivo Garcilaso presenta dentro del nivel nada un 40%, seguido por un poco con 30%, con bastante 20%, y con mucho 10%, el Club Deportivo Pukllasunchis presenta dentro del nivel nada un 14%, seguido por un poco con 26%, con bastante 45%, y con mucho 15%, el Club Cienciano F.C presenta dentro del nivel nada un 22%, seguido por un poco con 22%, con bastante 46%, y con mucho 10%, el Club Deportivo Universitario presenta dentro del nivel nada un 20%, seguido por un poco con 28%, con bastante 42%, y con mucho 10%, dentro de ello se observa que se observa que los clubes deportivos que presentan mayor ansiedad estado competitiva son los clubes que aspiran a ascender de categoría siendo el Club Ingeniería Civil, Club Ingeniería Eléctrica, dentro de los clubes que también presentan niveles altos de ansiedad estado competitiva se encuentran los clubes que están a punto de descender de categoría el Deportivo Santa Ana y el Club Deportivo Pukllasunchis, siendo importante ponderar la intervención psicológica de estos deportistas, generándoles sentimientos de aprehensión y tensión en situaciones de competencia, así como estados de tensión, desconfianza, influyendo en su rendimiento deportivo



## 4.2 Resultados respecto al objetivo general

**Tabla 9**

*Niveles de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018*

<i>Ansiedad estado competitiva</i>		
<i>Niveles</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Nada</i>	<i>39</i>	<i>27</i>
<i>Un poco</i>	<i>47</i>	<i>33</i>
<i>Bastante</i>	<i>36</i>	<i>25</i>
<i>Mucho</i>	<i>22</i>	<i>15</i>
<i>Total</i>	<i>144</i>	<i>100</i>

La tabla 9 refiere los niveles de ansiedad estado competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, donde se puede observar que el 33% de deportistas que presenta un poco de ansiedad estado competitiva, seguido por un 27% que no presenta ansiedad cognitiva, un 25% que presenta un bastante ansiedad, finalmente 15% de deportistas que presenta mucha ansiedad cognitiva, se observa que un 40% de deportistas presenta ansiedad estado cognitiva, esto generándoles sentimientos de aprensión, tensión y desconfianza que se asocian con la activación del organismo influyendo en su desempeño deportivo de manera negativa disminuyendo considerablemente su desempeño dentro de la competencia, el otro 60% presenta una ansiedad estado competitiva adecuada la cual el deportista puede manejar dentro de la competencia.



## Capítulo 5

### Discusión

#### 5.1 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos

La siguiente investigación se realizó en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, de la cual podemos describir lo siguiente:

Según el objetivo específico de ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, se encontró que la ansiedad cognitiva se presenta en los niveles de un poco y nada, seguido por una preponderancia negativa de bastante y mucho

Dentro del objetivo específico de ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, se encontró mayor preponderancia en los niveles nada y un poco, seguido por una menor preponderancia de bastante y mucho en los deportistas.

En el objetivo específico de autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, se encuentra en un nivel preponderante los niveles de bastante y mucho seguido por una preponderancia menor de nada y un poco.

Dentro del objetivo específico de ansiedad estado competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes se puede observar que los con niveles más alto son los siguientes clubes deportivos: Club Ingeniería Civil, Deportivo Santa Ana, el Club Deportivo Pukllasunchis, el Club Cienciano F.C, el Club Deportivo Universitario, siendo los clubes Deportivo Santa Ana, el Club Deportivo Pukllasunchis que se presentan en peligro de perder la categoría, seguidos por los clubes el Club Cienciano F.C, el Club Deportivo Universitario, que están compitiendo por ascender de categoría.



En cuanto al objetivo principal los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, presentan un nivel ansiedad estado competitiva con preponderancia en los niveles nada y un poco, seguidos con una menor preponderancia en los niveles bastante y mucho.

## **5.2 Limitaciones del estudio**

Dentro de las limitantes que encontramos fueron ambientes adecuados para la aplicación de los instrumentos, las pruebas fueron realizadas en el campo de entrenamiento de los clubes deportivos Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018.

La escasa información de parte de los dirigentes de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, el cual no manejaban cifras actualizadas de los deportistas, las cuales se fueron actualizando mediante el padrón de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018.

Las escasas investigaciones en psicología deportiva en la ciudad del Cusco ya que no se registra ninguna haciendo difícil la toma de antecedentes locales, los cuales serán sistematizadas ahora por la presente investigación.

La generalización de datos se podrá dar solo para clubes que estén presentes en la misma categoría y clubes distritales de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018.

## **5.3 Comparación crítica con la literatura existente**

En la investigación de Arroyo (2015), titulado *“Análisis y valoración de las relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas”*, donde concluye que existe diferencia estadísticamente significativa en las dimensiones del estado ánimo y en la ansiedad cognitiva en varones, después de competir; además que la ansiedad somática es mayor que la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. En la investigación realizada se encuentra que el 25% de deportistas presenta bastante ansiedad de estado competitiva seguido por un 15% de deportistas que presenta mucha ansiedad de





estado competitiva, dentro de ello las dimensiones que presentan mayor nivel son la autoconfianza, seguido por la ansiedad cognitiva y finalmente la ansiedad somática, comparado con los datos obtenidos de los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, encontramos presentan un nivel ansiedad estado competitiva donde 33% de deportistas que presenta un poco de ansiedad estado competitiva, seguido por un 27% que no presenta ansiedad estado competitiva, un 25% que presenta un bastante ansiedad, finalmente 15% de deportistas que presenta mucha ansiedad estado competitiva promedia

En este caso se describe que la autoconfianza de los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol es mayor ayudando esta dimensión a manejar mejor las ansiedad cognitiva y la somática en la competencia, ayudándole esto a generar sus propios recursos para poder lograr su objetivo dentro de la competencia, entendiendo que la ansiedad estado competitiva influye en el rendimiento deportivo durante la competencia y que una adaptación inadecuada puede alterar su rendimiento de manera significativa produciéndole pensamientos de aprensión estos asociados con la activación del organismo, afectando de manera significativa su desempeño (Dosil 2004; Letelier 2007), así también el espectáculo deportivo al que va el aficionado del deporte.

En la investigación de (2012), titulado *“Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de futbol semiprofesional”*, obtuvo como conclusión que más de la mitad del equipo presenta ansiedad cognitiva moderada y baja, tan solo tres jugadores padecen de esta ansiedad en un nivel alto, dentro de los datos obtenidos se puede describir que la población que se tomo es más grande el cual tiende datos más amplios los cuales presentan datos más amplios donde encuentra que el 25% de deportistas presenta bastante ansiedad de estado competitiva seguido por un 15%



de deportistas que presenta mucha ansiedad de estado competitiva siendo más significativa que la anterior investigación por el tamaño de muestra tomada, dentro de ello observamos que en los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, el nivel ansiedad estado es de 33% de deportistas que presenta un poco de ansiedad estado competitiva, seguido por un 27% que no presenta ansiedad estado competitiva, un 25% que presenta un bastante ansiedad, finalmente 15% de deportistas que presenta mucha ansiedad estado competitiva promedia lo que hace referencia que el futbol es un deporte colectivo que puede ver afectado su resultado por el bajo desempeño de un deportista en competencia.

La importancia de tomar una población significativa aporta más datos importantes, los cuales podemos expresarlos en porcentajes, más aún si se trata de deportistas colectivos los cuales tienen características propias por el trabajo en conjunto y no tanto por el individualismo de otros deportes, que, si bien se presentan características de juego individuales en el fútbol, por lo general se necesita el trabajo colectivo para lograr resultados favorables.

En la investigación de Trujillo (2017), titulado *“Efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales”*. Obtuvo como resultado que existe una diferencia significativa con tamaños del efecto del pre y post test, generado una disminución de los niveles de ansiedad somática, cognitiva y el incremento de la autoconfianza, los datos obtenidos representan datos de una investigación descriptiva el cual solos tiene como propósito describir la variable de estudio y dimensiones, esta investigación mencionada es una investigación experimental el cual ayuda a reducir la ansiedad, la cual puede ser aplicada dentro de la población estudiada y así reducir los niveles de ansiedad estado competitiva, con los resultados obtenidos de los



deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, el 25% presenta bastante ansiedad, finalmente 15% de deportistas que presenta mucha ansiedad estado competitiva promedia, lo que refiere que aplicando un programa enfocado a la ansiedad ya sea el mindfulness podrá reducir dichos niveles, esto podrá ser corroborado desde un diseño de tipo experimental, logrando ver el grado de significancia e influencia del programa antes referido, así mismo se podría implementar más programas dirigidos a diferentes variables que deterioren el desempeño deportivo.

En la investigación de Molleapaza y Ruiz (2016), titulado “*Ansiedad Estado Competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno*”. Obtuvieron como resultado que si existe correlación entre la sub escala de autoconfianza con las estrategias de afrontamiento denominadas calma emocional y reestructuración cognitiva, quedando las demás estrategias de afrontamiento como no practicadas, además el nivel de ansiedad estado competitiva se encuentra en un intervalo de 19 a 27 puntos de un total 36 ubicándolo en un nivel medio de ansiedad representando el 84.4% de la muestra total, dentro de la investigación la dimensión que más prepondera es la autoconfianza esto corroborando y afirmando en la presente investigación, esto llevado en poblaciones similares del territorio nacional, permitiendo que en un futuro se puedan correlacionar las mismas variables de estudio en poblaciones similares a la estudiada, comparado con los datos obtenidos de los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, encontramos presentan un nivel ansiedad estado competitiva donde 33% de deportistas que presenta un poco de ansiedad estado competitiva, seguido por un 27% que no presenta ansiedad estado competitiva, un 25% que presenta un bastante ansiedad, finalmente 15% de deportistas que presenta mucha ansiedad estado competitiva, se puede



referir que las poblaciones, si bien presentan características similares, se debe tener en cuenta que la situación de competencia y el deporte influyen en los resultados, debido a que el fútbol es un deporte colectivo y por ende un deportista puede cambiar el resultado del juego colectivo.

Según Torres (2013), Bellack y Hersen, refieren que la ansiedad es un estado el cual se caracteriza por manifestaciones de respuestas fisiológicas y motoras que a su vez van acompañadas por la percepción cognitiva de la persona, siendo un estado que en la mayoría de casos es atribuido como amenazante y perjudicial. Por su parte Roca citado por Torres (2013) también refiere que la ansiedad es un miedo condicionado que se llega a condicionar principalmente por miedos personales y que estos son inducidos socialmente, por lo cual refiere que las personas se conducen por el miedo a los que puede suceder, más que por el deseo de un evento positivo, entendiendo que la ansiedad es un estado que perjudica el funcionamiento emocional, debido a diferentes combinaciones cognitivas y fisiológicas presentadas por situaciones que el individuo teme, de tal manera que la ansiedad incrementa en nivel de activación del individuo y perjudica su desempeño ante diversas situaciones, dentro de la investigación realizada se puede corroborar esto de acuerdo a la situación que el deportista presente debido a que en el caso los deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, los clubes presentaron diferentes resultados debido a la situación de competencia ya sea por pérdida de categoría o por ascender de categoría, refiriendo que la ansiedad estado competitiva varía de acuerdo a la situación que se presenta el deportista.

Urta (2014), Refiere que la ansiedad es una variable que más influye en el rendimiento deportivo durante la competencia, entendiendo que es una adaptación inadecuada que el individuo presente hacia una situación de competencia, el cual llega a alterar su nivel de



activación y su control emocional, esto corroborado mucho más en los equipos que se presentan en la pugna de subir de categoría y los clubes que se encuentran en riesgo de perder la categoría en la Liga Distrital de Cusco.

La Ansiedad Estado Competitiva se refiere a: “Un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia” (Dosil 2004; Letelier 2007), los deportistas manifestaron que esto les pasa aún más cuando están acabando la temporada, dado por los riesgos de perder la categoría o a subir la categoría considerándolo este una oportunidad para poder hacer despegar su carrera deportiva.

#### **5.4 Implicancias del estudio**

Por lo realizado en el presente estudio se da a conocer que la ansiedad estado competitiva en los deportistas de la Liga Distrital de Cusco 2018, presentan niveles de ansiedad estado competitiva los cuales afectan su desempeño deportivo en cuanto al logro de los resultados deportivos ya sean permanecer en la categoría o ascender a otra categoría, siendo la ansiedad estado competitiva una factor de la conducta muy importante para el despegue de la carrera deportiva de los deportistas, para lo cual se debe fomentar más el trabajo psicológico de dichos deportistas con el fin de mejorar y lograr el control de la ansiedad estado competitiva, esto fomentándose mediante talleres, charlas e intervención psicológica individual, creación de instrumento de medición referidos al deporte, así como el estudio de más variables implicadas con el deporte.



## Conclusiones

**Primera:** Los resultados de la presente investigación permitieron describir la ansiedad cognitiva, se encontró un porcentaje importante en la categoría un poco, los cuales refieren que la ansiedad afecta sus pensamientos dentro de la competencia deportiva, esto refiere que la ansiedad cognitiva interfiere en el desempeño colectivo de los deportistas dentro de la competencia, generándoles pensamiento negativos ante los resultados de la competencia, así también incapacidad para concentrarse deteriorando el desempeño colectivo, es necesario la intervención para reducir y manejar esta dimensión de la variable de estudio.

**Segunda:** En referencia al objetivo ansiedad somática, refiere que afecta el desempeño físico de los deportistas, les genera diversas tensiones, problemas digestivos y demás activaciones físicas negativas que perjudican su desempeño, el cual se debe trabajar para poder reducir los niveles de dicha dimensión con el objetivo de mejorar el desempeño deportivo, el fútbol por ser un deporte colectivo y de 90 minutos duración requiere que todos sus miembros tengan un buen desempeño físico.

**Tercera:** En cuanto al tercer objetivo se observa que la autoconfianza tiene los niveles más altos esto permitiéndoles manejar mejor su ansiedad estado competitiva, siendo un factor importante para el desempeño deportivo el cual se debe seguir trabajando mediante las charlas motivaciones que reciben por parte de su director técnico y así generarles mas herramientas que les permitan manejar la ansiedad estado competitiva.

**Cuarta:** En cuanto al objetivo niveles de ansiedad cognitiva de deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco 2018, se observa que los clubes deportivos que presentan mayor ansiedad estado competitiva son los clubes que aspiran a ascender de categoría siendo el Club Ingeniería Civil, Club Ingeniería Eléctrica, dentro de los clubes que también presentan



niveles altos de ansiedad estado competitiva se encuentra en clubes que están a punto de descender de categoría el Deportivo Santa Ana y el Club Deportivo Pukllasunchis, siendo importante ponderar la intervención psicológica de estos deportistas.

**Quinta:** Se muestra que el nivel de ansiedad estado competitiva genera bajo desempeño deportivo debido a que es un estado de aprensión y tensión, sumado a un bajo nivel de auto confianza genera bajo rendimiento deportivo, debido a que el Fútbol es un deporte colectivo, si un deportista tiene mal desempeño en su posición de juego afecta a todo el equipo de Fútbol.



## Recomendaciones

Concluida la investigación se realizan las siguientes recomendaciones.

**Primera:** Realizar un estudio enfocado en la posición de juego de cada deportista ya sean delanteros, medio campistas, defensas o arqueros para obtener datos más específicos en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco 2018.

**Segunda:** Realizar talleres informativos a cerca de la ansiedad estado competitiva dirigido a los deportistas, entrenadores y dirigentes deportivos los cuales permitirán el mejor acceso a la población y toma de decisiones directivas en la Liga Distrital de Fútbol Cusco 2018

**Tercera:** Plantear políticas y reglamentos que permitan que la Liga Distrital de Fútbol Cusco pueda contar con psicólogos para mejorar el rendimiento deportivo.

**Cuarta:** Se recomienda seguir investigando aún más sobre variables deportivas con el objetivo de seguir enriqueciendo la bibliografía referida a la psicología deportiva.

**Quinta:** Se recomienda fomentar el deporte, para generar una mejor salud en las personas mediante, para poder generar más deportistas que mejoren el nivel de competencia en la Liga Distrital de Fútbol Cusco.

**Sexta:** Se sugiere diseñar programas de intervención y crear instrumentos de medición para poder detectar más variables de estudio en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco 2018.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroyo, R. (2015). *Análisis y Valoración de las relaciones entre el estado de Animo y la Ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas (Tesis doctoral)*. Recuperado de <http://addi.ehu.es/handle/10810/1726>.

Buceta, J. M.; López de la Llave, A.; Pérez Llantada M.; Vallejo, M. y Del Pino, M. (2002). *Intervención psicológica con corredores de Maratón: característica y valoración del programa aplicado en el Maratón de Madrid*. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (1), 83-109.

Burgos y Gutiérrez (2013) *Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado- Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble*. Chile.

Castaño, G. (12 de noviembre de 2017). *Ansiedad: Síntomas y tratamiento*. *Psicólogo Madrid*. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.google.pe/amp/s/nuestropsicologoemadrid.com/ansiedad-sintomas-tratamiento/amp/>

Caicedo, Pereno, De La Vega (2017) *Adaptación del inventario revisado de ansiedad estado competitiva-2 a población deportiva argentina*. Buenos Aires, Argentina.

Castillo, D. (2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, 2016.

Congreso de la República del Perú (2003). Ley 27159. *Ley general del deporte*.

Congreso de la República del Perú (2018). Ley 30727. *Ley de fortalecimiento de la Federación Deportiva Nacional Peruana de Fútbol*.



Congreso de la República del Perú (2004) Ley 28036. *Ley de promoción y desarrollo del deporte.*

Dinas, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada.* (Tesis de licenciatura).

Recuperado de [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias\\_afrontamiento\\_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias_afrontamiento_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y del Deporte.* Madrid: McGraw Hill

Dupertý. J. (2009) *Dr. John Duperty.* Serie Científica de Latinoamérica. Recuperado de

[http://www.seriecientifica.org/sites/default/files/dr.\\_john\\_duperlyserie\\_cientifica\\_latinoamericana.pdf](http://www.seriecientifica.org/sites/default/files/dr._john_duperlyserie_cientifica_latinoamericana.pdf)

Ekkekakis, P. (2012). *Affect, mood and emotion.* En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Measurement in Sport and Exercise Psychology* (pp. 320-519). United States: Human Kinetics.

Gil, A. (2009). *Un acercamiento sistémico al fútbol de elite.* *Informació psicológica*, (95), 87-96.

González, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional* (Tesis doctoral).

Recuperado de [http://idus.us.es>K\\_D\\_Tesis-PROV60](http://idus.us.es>K_D_Tesis-PROV60).

Hernandez, M. (16 de agosto de 2010). *Conceptualización del juego deportivo.* Museo del juego. (Mensaje en un blog). Recuperado de:

[http://www.museodeljuego.org/\\_xmedia/contenidos/000000650/docu1.pdf](http://www.museodeljuego.org/_xmedia/contenidos/000000650/docu1.pdf)

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación.* México: McGraw Hill Educación.



Fernández – Ballesteros, R. (2007). *Evaluación Psicológica: Conceptos, métodos y estudios de casos*. España. Ediciones Pirámide.

Letelier, A. (2007). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*. (Tesis de licenciatura) Recuperado de [https://dokupdf.com/download/letelier-a3-5a0195fcd64-ab2b9bd571037\\_pdf](https://dokupdf.com/download/letelier-a3-5a0195fcd64-ab2b9bd571037_pdf)

Martens, R. (1974). *Arousal and motor performance*. En J. Wilmore (Ed.), *Exercise and sport science review*. New York: Academic Press.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Rivkin, F. & Simon, J. (1980). *Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI)*. En C.H. Nadeau, W.C. Halliwell, K.M. Newell & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979* (pp. 91-99). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics

Molleapaza, J. y Ruiz, A. (2016) *Ansiedad Estado Competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3535>.

Pérez y Merino (2008) *Definición de Psicología del deporte*. Recuperado: (<https://definicion.de/psicología-del-deporte/>)



Pineda-Espejel, H. A., López-Walle, J., & Tomás, I. (2014). *Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección*. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.

Pineda (2014) *Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios*. México.

Pino, M. y Vasquez, N. (2013). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf*. Argentina

Real Academia Española (octubre de 2014). *Real Academia Española*. Deporte. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://dle.rae.es/>

Siurana, J. (2007). *La ética del deporte desde la justicia como igualdad de oportunidades en la ética del discurso*. *Quaderns de filosofia i ciencia*. 37. Recuperado de [https://www.uv.es/sfpv/quadern\\_textos/v37p79-90.pdf](https://www.uv.es/sfpv/quadern_textos/v37p79-90.pdf)

Smith, M. L. (2007). *The relationship of event performance, anxiety intensity and interpretations, and the development of burnout in collegiate swimmers* (Tesis de maestría). De <http://books.google.es/>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory (Test Manual)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.

Spielberger, C., & Reheiser, E. (2009). *Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 1, (x), 271302

Torres, M (2013) *Fútbol ansiedad y psicología deportiva*. (tesis pregrado) Universidad del Valle, Cali Colombia.



- Tognetti, A. y Reda, M. A. (2004). *Mentalidad de vencedor*. En S. Tamorri (Ed.). Neurociencias y deporte. Psicología deportiva, procesos mentales del atleta (pp. 148-152). Barcelona: Paidotribo.
- Trujillo, C. (2017) *Efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10757/622540>.
- Urta Tobar, B. (2014). *Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetencia en tenistas*.
- Velásquez, B. et. al (2009). *Farmacología básica y Clínica*. En Bousaño, M, et al (18), Fármacos ansiolíticos e hipnóticos (275) Buenos Aires, Madrid: Medica Panamericana
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana
- Yague, R. (10 de mayo de 2017). *Autoestima y autoconfianza: la diferencia y su impacto*. Ecoterapeuta [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.ecoterapeuta.com/autoestima-autoconfianza-la-diferencia-impacto/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/estrategiamundialsobre> régimen alimentario, actividad física y salud.
- Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) Recuperado de <https://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/history/index.html>



## APENDICES



Apéndice A

Matriz De Consistencia

Título: Ansiedad estado competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018.

Formulación del problema	Objetivos	Variable	Dimensiones	Método
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es el nivel de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es el nivel de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Describir el nivel de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar el nivel de Ansiedad Estado Competitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018, según clubes deportivos.</p> <p>Describir el nivel de la ansiedad cognitiva en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018</p> <p>Describir el nivel de la ansiedad somática en deportistas de la Liga Distrital de Fútbol, Cusco 2018</p> <p>Describir el nivel de la autoconfianza en deportistas de la Liga Distrital de fútbol, Cusco 2018</p>	<p><b>Ansiedad Estado Competitiva</b></p>	<p>Ansiedad Cognitiva.</p> <p>Ansiedad somática.</p> <p>Autoconfianza.</p>	<p><b>Alcance de Investigación</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño de investigación</b> No experimental-transaccional.</p> <p><b>Población</b> 230 deportistas</p> <p><b>Muestra</b> 144 deportistas</p> <p><b>Instrumentos de recolección de datos</b> Cuestionario Ansiedad estado competitiva Csai - 2</p> <p><b>Procesamiento y análisis de datos</b> SSPS estadístico Exel office</p>



Apéndice B

**INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

**Inventario de Ansiedad de estado Competitiva (CSAI-2)**

**Instrucción:** A continuación, marque con un círculo o una cruz el número apropiado que parece a la derecha de cada comentario sobre cómo se siente usted antes de una competición.

	Items	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1	Estoy preocupado por la competencia.				
2	Me siento nervioso				
3	Me siento tranquilo				
4	Dudo de mí mismo				
5	Me siento inquieto				
6	Me siento cómodo				
7	Estoy preocupado de que esta competencia no pueda hacerlo bien				
8	Mi cuerpo esta tenso				
9	Tengo confianza en mí mismo				
10	Me preocupa perder				
11	Siento tensión en el estomago				
12	Me siento seguro				
13	Me preocupa que la presión de la competición pueda más que yo				
14	Mi cuerpo esta relajado				
15	Tengo confianza de que puedo rendir ante este reto				
16	Me preocupa hacerlo mal				
17	Mi corazón esta acelerado				
18	Estoy seguro de rendir bien				
19	Me preocupa poder alcanzar mis metas				
20	Siento estomago apretado				
21	Me siento mentalmente relajado				
22	Me preocupa decepcionar a otros con mi rendimiento				
23	Me sudan las manos				
24	Me siento con confianza porque me veo mentalmente consiguiendo mi meta				
25	Estoy preocupado de que no sea capaz de concentrarme				
26	Mi cuerpo esta tenso				
27	Me siento seguro de cumplir a pesar de la presión				





## Apéndice C

### Consentimiento informado

Estoy realizando un estudio titulado, con la finalidad de poder conocer, Ansiedad Estado Competitiva en Deportistas de la Liga Distrital de Fútbol Cusco, 2018, el cual permitirá tener una comprensión más amplia acerca de este tan importante tema, por tal razón solicitamos su participación respondiendo al inventario.

Yo..... (Nombre o apelativo del evaluado) he sido informado sobre el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2).

He realizado las preguntas que consideré oportunas, todas las cuales han sido absueltas y con repuestas que considero suficientes y aceptables, teniendo en cuenta que todos los datos que se obtengan de mi persona son totalmente confidenciales.

Por lo tanto, en forma consiente y voluntaria doy mi consentimiento para que se me realice.

Leí la hoja de información que me han entregado

Hice preguntas acerca de la investigación

Recibí información acerca del documento

Tengo entendido que mi participación es de manera voluntaria

Me puedo retirar del estudio:

1. Cuando desee
2. Sin dar explicación alguna
3. Sin que afecte mis labores

---

Evaluado