

Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión

RAQUEL HERNÁNDEZ GARCÍA ()*
AURELIO OLMEDILLA ZAFRA ()*
ENRIQUE ORTEGA TORO ()*

INTRODUCCIÓN

El deporte es un contexto en el que, en numerosas ocasiones, los participantes se encuentran con situaciones estresantes (Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso, & Lac, 2001; Jones & Hardy, 1990; Márquez, 2004), que pueden provocar alteraciones del funcionamiento psicológico (menor capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad-estado) y fisiológico (incremento de la tasa cardiaca, incremento de la tensión muscular, etc.). Los deportistas, ante estas situaciones, deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento (Márquez, 2006).

En general, el sector de población que practica más deporte es la juventud (García Ferrando, Puig, & Lagardera, 1998), por lo que nos encontramos con situaciones deportivas estresantes donde la mayor parte de los protagonistas son los jóvenes. Algunas investigaciones han sugerido que para alcanzar el éxito en el rendimiento deportivo se requiere experiencia y una ejecución técnica apropiada y exacta (William & Elliott,

1999). Sin embargo, los jóvenes deportistas poseen una breve experiencia, y en algunos casos carecen de ella; además, suelen encontrarse en un proceso de formación en el que, todavía, no han podido llegar a conseguir una adecuada ejecución técnica.

El combate de judo requiere un esfuerzo físico acíclico e intermitente protagonizado por dos deportistas enfrentados cuerpo a cuerpo, donde ambos intentan conseguir el mismo objetivo: derrotar a su oponente (a través de sanciones, proyecciones, estrangulaciones y luxaciones) antes de que finalice el tiempo del combate. Según Serrano, Salvador, González Bono, Sanchis, y Suay (2001), el judo es una modalidad deportiva donde los esfuerzos técnicos y biomecánicos de competición son muy similares a los realizados en el entrenamiento, pero aquella conlleva unas demandas fisiológicas y psicológicas cualitativamente diferentes.

Este deporte de combate, está dentro de los 6 deportes más practicados en España (según el censo de licencias de la Real Federación Española de Judo del año 2004), donde la mayoría de los practicantes son jóvenes (cada año se celebran los Campeonatos de España infantil y cadete, jóvenes entre 13 y 16 años). La

(*) Universidad Católica San Antonio de Murcia, España.

caracterización del judo como deporte de contacto, individual, de habilidad abierta, con un alto grado de incertidumbre hace que las demandas psicológicas implícitas sean muchas. Si a ello añadimos el potencial estresante de las competiciones, la edad de los participantes, la, todavía, escasa experiencia y el hecho de encontrarse en una fase de formación podemos considerar que los practicantes jóvenes de judo se ven sometidos a situaciones de alto nivel de estrés potencial. Algunas investigaciones han subrayado la importancia de estas consideraciones; así, para Simon y Martens (1977) los deportes de contacto inducen mayores niveles de ansiedad cognitiva y una menor autoconfianza, debido a la amenaza resultante de la confrontación personal. Otros estudios han informado de que la ansiedad estado es mayor en los deportistas de deportes individuales que en los de deportes colectivos (Griffith, 1972; Taberero & Márquez, 1994). Por otro lado, la consideración de que la competición deportiva puede generar niveles altos de estrés o de ansiedad, afectando a los procesos fisiológicos y cognitivos de los deportistas, y deteriorando su ejecución ha sido reseñada en diferentes trabajos (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Jones & Hardy, 1990; Kleine, 1990; Terry & Slade, 1995; Terry & Youngs, 1996).

Las respuestas emocionales de los deportistas ante la competición son aspectos fundamentales en su rendimiento y en su formación, tanto deportiva como psicológica. La experiencia competitiva y el tipo de deporte influyen en la interpretación que los deportistas hacen de sus respuestas (Mellalieu, Hanton, & O'Brien, 2004), y esta interpretación va a resultar afectada por los niveles de ansiedad precompetitiva manifestados, así como por su nivel de autoconfianza, íntimamente relacionado con los anteriores. La aproximación teórica multidimensional de la ansiedad parte del trabajo de Martens, Vealey y Burton (1990), considerando ésta como una expresión específica manifestada en un momento dado e influida por diferentes factores; además, contempla dos componentes fundamentales (ansiedad cognitiva y ansiedad somática) y un aspecto mediador en el proceso (autoconfianza). Si consideramos la ansiedad como una reacción individual ante una situación o estímulo de estrés (Spielberger, 1972, 1976), la

ansiedad precompetitiva ha sido así considerada ante eventos deportivos específicos (Jones & Hardy, 1990; Vealey, 1990). La ansiedad cognitiva hace referencia al componente mental de la ansiedad, caracterizado por expectativas negativas, miedo al fracaso y autoevaluación negativa. La ansiedad somática hace referencia al componente fisiológico de la emoción, directamente relacionado con el nivel de activación. La autoconfianza hace referencia a la creencia que tiene una persona de poder hacer aquello que quiere hacer; es uno de los factores más frecuentemente citados en relación al rendimiento (Feltz, 1994) y en relación con la percepción de eficacia (Bandura, 1977, 1986). Su papel de mediación en el incremento o descenso de los niveles de ansiedad ha sido descrito recientemente por Hanton, Mellalieu, y Young (2002).

La investigación de las diferentes manifestaciones de ansiedad en el contexto deportivo es muy extensa (Guillén, Sánchez Luján, & Márquez, 2003; López & Lozano, 2006; Márquez, 2004; Miguel-Tobal, Navlet-Salvatierra, & Martín-Díaz, 2001; Navarro, Amar, & González, 1995), pudiendo encontrar un buen legado empírico respecto a los diferentes aspectos de la ansiedad en situaciones de competición en deportes de combate (Filaire et al., 2001; Mullen, Hardy, & Tattersall, 2005; William & Elliott, 1999). En general, existe una relación negativa entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento, y una relación de U invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento (ver Márquez, 2004). Sin embargo, la mayoría de los trabajos se han realizado con deportistas adultos con amplia experiencia, y apenas aparecen estudios sobre jóvenes atletas. El papel de la autoconfianza ha sido estudiado como elemento mediador de otros procesos (ansiedad y nivel de activación), respecto al rendimiento deportivo (Martens *et al.*, 1990), indicando que existe una relación positiva entre la autoconfianza y el rendimiento (Craft *et al.*, 2003). Se podría considerar que los deportistas con altos niveles de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad afrontan mejor situaciones potencialmente estresantes, ya que, como indican Covassin y Pero (2004) consiguen estar más tranquilos y relajados, así como no les influye en exceso situaciones negativas.

La elaboración de instrumentos específicos de evaluación de las respuestas emocionales de los deportistas (*CSAI-2, Competitive State Anxiety Inventory* de Martens *et al.*, 1990; Taberero & Márquez, 1994) y sus adaptaciones multidimensionales (Márquez, 1992, 1993), en los momentos previos de la competición nos permite obtener un conocimiento de estas variables, no sólo en deportistas adultos o profesionales, sino también en deportistas jóvenes.

En esta línea, el entrenamiento psicológico puede ser una manera muy importante de contribuir a la formación de los jóvenes deportistas, no sólo en el ámbito de la competición (Williams, 1991), sino en el desarrollo psico-social del joven. Una formación en estrategias de afrontamiento en el ámbito competitivo puede ser muy útil para transferir ese aprendizaje a otros ámbitos (Dias, Cruz, & Danish, 2000; Vives & Olmedilla, 2002). A pesar de los problemas a los que debemos enfrentarnos (generalmente los programas psicológicos están dirigidos a deportistas adultos de alto rendimiento), si los jóvenes deportistas experimentan niveles altos de ansiedad en edades tempranas, no podemos esperar a que un proceso de selección natural resuelva el problema. En muchas ocasiones, la dificultad de encontrar estrategias adecuadas para enfrentarse a la presión de la competición por parte del joven judoka, puede provocar aumentos de los niveles de activación, pudiendo desencadenar la aparición de estados de ansiedad (Brown & Mahoney, 1984; Buceta, 1989) que, directa o indirectamente sirvan de filtro por la inadecuada manera de enfrentarse a ellos.

Los objetivos de este trabajo son:

- 1 Establecer si existieran diferencias significativas, y en que sentido, entre los niveles de ansiedad cognitiva de los judokas infantiles y cadetes.
- 2 Establecer si existieran diferencias significativas, y en que sentido, entre los niveles de ansiedad somática de los judokas infantiles y cadetes.
- 3 Establecer si existieran diferencias significativas, y en que sentido, entre los niveles de autoconfianza de los judokas infantiles y cadetes.

MÉTODO

Participantes

Han tomado parte en el estudio un total de 97 judokas de ambos sexos, de los 500 participantes en el Campeonato de España de Judo en categorías infantil y cadete, con edades comprendidas entre 13 y 16 años (una edad media de $14,7 \pm 1,3$). De los 97 judokas, 49 eran de categoría infantil (25 varones y 24 mujeres) y 48 de categoría cadete (24 cadetes masculinos y 24 cadetes femeninas). Formaban parte de las selecciones autonómicas de judo de la Comunidad Murciana, Extremadura, Cataluña y Asturias.

Material

Para la evaluación de las variables de estudio de utilizó el *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)*, de Martens *et al.* (1990). Este cuestionario evalúa el nivel de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto-confianza. Es uno de los instrumentos más utilizado en el campo de la psicología del deporte (Cox, Martens, & Russell, 2003), mostrando una alta fiabilidad y validez, y destacándose como un instrumento eficaz para la evaluación de la ansiedad estado. Además resulta de fácil y rápida ejecución por parte del deportista. Por otro lado, se ha contrastado su validez y fiabilidad en muestras de deportistas españoles (Soriano, 1999; Sosa, 1999), así la consistencia interna del cuestionario como escala total es de .5258 coeficiente Alpha de Cronbach; siendo mucho más potente para las escalas independientemente (.7636 para Ansiedad Somática, .7188 para Autoconfianza y .8099 para Ansiedad Cognitiva).

En nuestro caso se ha utilizado la versión adaptada de Taberero y Márquez (1994). El cuestionario está formado por 27 ítems que se contestan según una escala tipo Likert de 1 a 4 (1=Nada; 2= Algo; 3=Bastante; 4=Mucho), y evalúan la ansiedad estado cognitiva (9 ítems), la ansiedad estado somática (9 ítems) y la autoconfianza (9 ítems).

Procedimiento

Se realizó una prueba piloto (8 judokas de ambas categorías) durante un torneo nacional

para comprobar que la administración del cuestionario era bien entendida y, en su caso, solucionar los problemas que se detectaran.

El segundo paso fue, durante la celebración del Campeonato de España, la entrega y explicación de los cuestionarios a los delegados de las federaciones que componían la muestra (Murciana, Extremeña, Catalana y Asturiana). Les informamos que los judokas debían de responder el cuestionario durante el trayecto en autobús del hotel al pabellón (una hora antes de la competición aproximadamente). Además de informar a los participantes que el cuestionario era anónimo.

Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó a través del programa estadístico SPSS 14.0. En primer lugar se cálculo la media y desviación típica de cada una de las variables en ambas categorías. Posteriormente, tras comprobar la normalidad de los datos, se utilizó la prueba estadística T de Student, para muestra independientes, con un nivel de significación de $p > .05$ (Thomas & Nelson, 2007).

RESULTADOS

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos relativos a los tres factores evaluados por el *CSAI-2* (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) para las dos categorías estudiadas (infantil y cadete). Como se

puede observar, en la categoría infantil los valores medios de la ansiedad, tanto cognitiva como somática, son más altos que los valores medios de la categoría cadete. Los valores medios de la autoconfianza son superiores en la categoría cadete respecto a los valores de la categoría infantil.

Respecto a las diferencias obtenidas en los valores de la ansiedad cognitiva, los resultados indican que son estadísticamente significativas [$t_{95}=2,004$, $p < .05$], es decir los judokas de categoría infantil manifiestan valores de ansiedad cognitiva significativamente superiores que los judokas de categoría cadete. Las diferencias obtenidas en los valores de la ansiedad somática indican que también son estadísticamente significativas [$t_{95}=2,231$, $p < .05$], es decir los judokas de categoría infantil manifiestan valores de ansiedad somática significativamente superiores que los judokas de categoría cadete.

Respecto a las puntuaciones en el factor de autoconfianza, aunque los valores medios de los judokas cadetes son superiores (24,58, $dt=6,26$) a los valores de los judokas infantiles (22,76, $dt=4,97$), las diferencias no son significativas [$t_{95}=-1,593$, $p=.115$].

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos indican que existen diferencias significativas entre la categoría infantil y la categoría cadete en las variables de

TABLA 1

Niveles de ansiedad (cognitiva y somática) y autoconfianza en judokas infantiles y cadetes

<i>Categoría</i>		<i>A. cognitiva</i>	<i>A. somática</i>	Autoconfianza
Infantil	Media	24,12	19,08	22,76
	<i>N</i>	49	49	49
	Desv. típica	5,700	4,707	4,977
Cadete	Media	21,73	16,88	24,58
	<i>N</i>	48	48	48
	Desv. típica	6,059	5,030	6,267
Total	Media	22,94	17,99	23,66
	<i>N</i>	97	97	97
	Desv. típica	5,972	4,970	5,697
Diferencia Infantil - Cadete	Media	2,004	2,231	1,593
	Valor <i>p</i>	,032*	,019*	,115

Nota: * $p < .05$.

ansiedad cognitiva y ansiedad somática, pero no así para la autoconfianza.

Los judokas de la categoría infantil tienen niveles más altos de ansiedad (tanto cognitiva como somática) que los judokas de categoría cadete. Quizá, el menor dominio técnico-táctico y la falta de experiencia en situaciones competitivas estresantes, pueden explicar la mayor percepción de ansiedad de los judokas más jóvenes. En este sentido, la relación entre un bajo nivel de habilidad, la percepción de ansiedad y un bajo rendimiento ha sido señalada por Craft *et al.* (2003). Los judokas infantiles al percibir niveles más altos de ansiedad que los cadetes, pueden realizar malas actuaciones y, por lo tanto, vivir la competición como una experiencia negativa.

En la literatura científica, encontramos que la mayoría de trabajos utilizan muestras de adultos (Filaire *et al.*, 2001; Kais & Raudsepp, 2005), evalúan diferentes variables (Carvalho *et al.*, 2001), o son evaluados para relacionarlos con otros parámetros como el rendimiento (Craft *et al.*, 2003). El estudio de Carvalho *et al.* (2001) de los síntomas de estrés competitivos en judokas de las mismas categorías, indica que los niveles de estrés son moderados, y no existen diferencias significativas entre los grupos estudiados, aunque los síntomas mostrados por las chicas son mayores que los mostrados por los chicos, coincidiendo con el estudio que Moraes (1987) hizo con un grupo de judokas brasileños.

No obstante, los efectos que pueden causar a los deportistas las situaciones de alta presión se han tratado en varias investigaciones. Algunos trabajos muestran efectos positivos (William & Elliott, 1999), señalando que los deportistas con altos niveles de ansiedad, mostraban un mayor rendimiento que los deportistas con bajos niveles de ansiedad. Otros estudios muestran efectos negativos de la ansiedad, como una mayor susceptibilidad a procesos de activación y efectos de distracción (Mullen *et al.*, 2005), o como percepciones menos favorables de la competición (Kais & Raudsepp, 2005) en aquellos deportistas con niveles altos de ansiedad, provocando en éstos un menor rendimiento

A pesar de estas controversias, y teniendo en cuenta las diferentes manifestaciones de la

ansiedad y sus efectos, la formación en habilidades psicológicas puede ayudar, no sólo a controlar las manifestaciones de ansiedad o estrés, sino a optimizar otros recursos de afrontamiento como, por ejemplo el establecimiento de objetivos realizado durante los combates, en la línea de lo mostrado por Gernigon, D'Arripe-Longueville, Delignières, y Ninot (2004). Formación que puede resultar clave en la satisfacción y el desarrollo de los jóvenes judokas, convirtiendo la competición en un elemento positivo que favorezca el aprendizaje y el rendimiento deportivo.

En cuanto a la variable autoconfianza, los judokas infantiles muestran un nivel de autoconfianza menor que los judokas cadetes, aunque el análisis de los datos no llega a mostrar diferencias estadísticamente significativas.

Estos datos coinciden con numerosos estudios (Beattie, Hardy, & Woodman, 2004; Ferry & Young, 1996; Kais & Raudsepp, 2005; Martens *et al.*, 1990; Moraes, 1987) en los que los resultados indican una relación positiva de la variable autoconfianza con el rendimiento deportivo. En este caso son los de categoría cadete los judokas que mayor nivel de autoconfianza han mostrado, y quizás se deba al mayor dominio técnico adquirido y en algunos casos con objetivos de rendimiento muy marcados. Además, se puede lanzar la hipótesis de que el motivo por el que no aparezcan diferencias significativas en los niveles de autoconfianza entre ambas categorías se deba a que la percepción de autoconfianza de los judokas infantiles ante una situación que desconocen y que incluso llegan a idealizar, esté más aproximada a la de los judokas cadetes que ya han participado en torneos de estas características. Ya que según Beattie *et al.* (2004), el nivel de autoconfianza de un sujeto depende de la percepción del deportista de la confianza que necesita para realizar la tarea con éxito, y puede que los judokas infantiles perciban "antes de competir" que va a ser una competición más sencilla de lo que realmente es.

Por ello, se puede deducir que los judokas de categoría infantil se enfrentan a las situaciones competitivas oficiales, con niveles de ansiedad superiores a los judokas cadetes. Quizás, esta alteración de la ansiedad se podría evitar si se

incluyesen programas de preparación o entrenamiento psicológico en edades tempranas (proyectos de detección de talentos) para ayudar a una formación integral de los deportistas, así como enseñar a éstos estrategias y técnicas que les ayuden a afrontar mejor las diferentes situaciones de estrés de la práctica deportiva competitiva.

Teniendo en cuenta estos aspectos, estaría bien considerar la idea de que todos los jóvenes que decidan encaminarse en el atrayente mundo de deportista de alto nivel, deberían de entrenar su capacidad psicológica, es decir, recibir unas pautas de cómo actuar en situaciones estresantes o incluso como indican William y Elliott (1999) los deportistas deberían entrenar normalmente bajo niveles elevados de ansiedad.

CONCLUSIÓN Y LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran que los judokas de categoría infantil poseen valores significativamente superiores que los judokas cadetes, respecto a la ansiedad cognitiva y somática mostrada ante una situación competitiva de alta presión, como es el Campeonato de España.

Por último, la muestra utilizada en este trabajo quizá sea demasiado pequeña y el diseño, transversal, demasiado superficial para permitir otro tipo de análisis, quizás más interesantes. Estas limitaciones hacen ver que sería muy interesante realizar estudios similares con muestras mayores, e incluso sería fundamental realizar un seguimiento longitudinal que nos desvele información suficiente para conocer verdaderamente cómo los deportistas de base perciben la ansiedad (cognitiva y somática) y autoconfianza en diferentes situaciones, y así poder comprobar si sería adecuado o no aplicarles estrategias psicológicas a edades tempranas.

REFERÊNCIAS

Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beattie, S., Hardy, L., & Woodman, T. (2004). Precompetition self-confidence: The role of the self. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 427-441.
- Brown, M. A., & Mahoney, M. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology* 35, 605-625.
- Buceta, J. M. (1989). Estrés y rendimiento deportivo: Estrategias de intervención. In E. Echeburúa (Ed.), *El estrés: Problemática psicológica y vías de intervención* (pp. 203-233). San Sebastián: Universidad del País Vasco.
- Carvalho, M. C., Dubas, J. P., Moreira, F., Lopes, M. A., Martin, G., Prado, J. C., Carvalho, F., & Derose, J. D. (2001). Pre-competitive stress symptoms in brazilian young judo athletes. *The 2nd International Judo Federation World Judo Conference Scientific Studies on Judo*. Munich, Germany.
- Covassin, T., & Pero, S. (2004). The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 230-242.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletes: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Danish, S. (2000). El deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales. Programas de intervención para niños y adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 107-122.
- Feltz, D. L. (1994). Collective efficacy in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (Suppl.), 516.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 263-268.
- García Ferrando, M., Puig, N., & Lagardera, O. (1998). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gernigon, C., D'Arripe-Longueville, F., Delignières, D., & Ninot, G. (2004). A dynamical systems perspective on goal involvement states in sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 572-596.
- Griffith, M. R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sport competition at different age levels. *Spring*, 2, 58-64.

- Guillén, F., Sánchez Luján, S., & Márquez, S. (2003). La ansiedad en jugadoras de la liga española de baloncesto. *Archivos de Medicina del Deporte*, 20, 111-117.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Young, S. G. (2002). A qualitative investigation of the temporal patterning of the precompetitive anxiety response. *Journal of Sports Sciences*, 20, 911-918.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester, UK: Wiley.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37, 13-20.
- Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*, 2, 113-131.
- López, J. C., & Lozano, F. J. (2006). Activación, estrés y ansiedad. In E. J. G. de los Fayos, A. Olmedilla, & P. Jara (Eds.), *Psicología y deporte* (pp. 191-204). Murcia: Diego Marín.
- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. Estructura factorial. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 25-38.
- Márquez, S. (1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334.
- Miguel-Tobal, F., Navlet-Salvatierra, M. R., & Martín-Díaz, M. D. (2001). Niveles de ansiedad en distintas modalidades deportivas. *Ansiedad y estrés*, 7, 57-68.
- Moraes, L. C. (1987). *The relationship between anxiety and performance of Brazilian judokas*. East Lansing, Michigan State University.
- Mullen, R., Hardy, L., & Tattersall, A. (2005). The effects of anxiety on motor performance: A test of the conscious processing hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 212-225.
- Navarro, J. I., Amar, J. R., & González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología de Deporte*, 7-8, 7-17.
- Serrano, M. A., Salvador, A., González-Bono, E., Sanchis, C., & Suay, F. (2001). Relationships between recall of perceived exertion and blood lactate concentration in a judo competition. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 1139-1148.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). SCAT as predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport* (vol. 2, pp. 146-156). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Soriano, M. J. (1999). Análisis factorial de los elementos del cuestionario CSAI-2. In A. L. de la Llave, M. C. P. Llantada, & J. M. Buceta (Eds.), *Investigaciones breves en psicología del deporte*, (pp. 47-51). Madrid: Dykinson.
- Sosa, P. I. (1999). Fiabilidad de las escalas del cuestionario CSAI-2. In A. L. de la Llave, M. C. P. Llantada, & J. M. Buceta (Eds.), *Investigaciones breves en psicología del deporte* (pp. 51-57). Madrid: Dykinson.
- Spielberger, C. D. (1972). Current trends in theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 3-19). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1976). The nature and measurement of anxiety. In C. D. Spielberger & R. Díaz-Guerrero (Eds.), *Crosscultural research in anxiety*. Washington: Hemisphere.
- Tabernero, B., & Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología de Deporte*, 6, 53-69.
- Terry, P. C., & Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.
- Terry, P. C., & Young, E. L. (1996). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting selection during field hockey trials. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 371-377.
- Thomas, J. R., & Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
- Vealey, R. S. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the sport competition anxiety test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research*, 16, 243-261.
- Vives, L., & Olmedilla, A. (2002). Formación y desarrollo de competencias personales en niños a través del deporte. *III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cartagena.

- Williams, J. M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. In J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 196-209). Madrid: Biblioteca Nueva.
- William, A. M., & Elliott, D. (1999). Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 362-375.

RESUMEN

En este trabajo se pretende realizar una aproximación a los estados de ansiedad y autoconfianza que manifiestan los jóvenes judokas en los momentos previos de competiciones con fuerte carga de presión. El objetivo del estudio es determinar si, en este contexto situacional, existen diferencias entre judokas de categoría infantil y judokas de categoría cadete respecto a los valores en ansiedad y en autoconfianza. Han participado un total de 97 judokas varones, de los que 49 pertenecen a la categoría infantil, y 48 a la categoría cadete. La prueba utilizada para evaluar la ansiedad ha sido el *Competitive State Anxiety Inventory-2* de Martens, Vealey y Burton (1990) que evalúa la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. La administración de la prueba se realizó durante la celebración del Campeonato de España de Judo. Los resultados muestran diferencias significativas entre la categoría infantil y la cadete respecto a los valores obtenidos en ansiedad cognitiva y en ansiedad somática (los judokas infantiles presentaban puntuaciones mayores), aunque no sucede así respecto a los valores obtenidos en autoconfianza. Se discute sobre los procesos adaptativos de los judokas de superior categoría para manejar mejor las demandas estresantes de la competición, así como la idoneidad de profundizar en estudios con muestras de

judokas jóvenes que permitieran conocer mejor el proceso y la evolución de las manifestaciones de ansiedad y las estrategias o recursos que se pueden utilizar para manejarla.

Palabras clave: Ansiedad, Autoconfianza, CSAI-2, Judo.

ABSTRACT

This study was an attempt to approximate the state of anxiety and self-confidence that young judokas experience in the moments before high pressure competition. The purpose of the study was to determine if there are differences between under-14 and under-16 judokas with regard to anxiety and self-confidence in this situational context. A total of 97 male judokas, 49 of which were from the under-14 category and 48 of which were from the under-16 category, participated in the study. The *Competitive State Anxiety Inventory-2* by Martens, Vealey, and Burton (1990), which evaluates cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence, was utilized. The administration of the test was carried out during the Spanish national judo championship. The results demonstrate significant differences between the under-14 and under-16 judokas with regard to the values obtained in cognitive anxiety and somatic anxiety (the under-14 judokas had higher scores), although this did not occur with the values obtained in self-confidence. The adaptive processes of the higher-level judokas to better handle the stressful demands of the competition is discussed, as well as the suitability of further studies with samples of young judokas that would allow for a better familiarization of the process and the evolution of the manifestations of anxiety and the strategies or resources that can be used to handle it.

Key words: Anxiety, CSAI-2, Judo, Self-Confidence.