



Belén Cádiz Martínez

Entrenadora de Patinaje Artístico, CODE JALISCO

## INTRODUCCIÓN

Cualquier deportista desde sus inicios y hasta el alto rendimiento, está sometido a variaciones en su estado de ánimo previo y durante una competencia. El estrés y la ansiedad son emociones que merman significativamente el desempeño de los deportistas tanto en entrenamiento como en competencias, de ahí que existe una larga lista de títulos literarios de psicología deportiva que han dedicado su estudio a este tema.

Un resultado negativo en competencias es una consecuencia natural para muchos deportistas que están sometidos a diferentes niveles de estrés, y esto, está relacionado de manera muy importante al abandono de la práctica deportiva de parte de los jóvenes.

Levi demostró que “el nivel de estrés depende tanto de la intensidad como de la cualidad del estímulo estresor y la percepción del propio sujeto sobre la situación estresante” (1972). En el momento que conocemos las variables que detonan esas emociones podemos modificar eficientemente los procesos emocionales que se generan, generando a corto plazo procesos de autorregulación emocional y como efecto de esto potenciar la capacidad de los deportistas.

Existen un número de variables que afectan el rendimiento deportivo de un atleta, como el estrés, resiliencia, autoconfianza, atención y concentración, hay procesos psicológicos que evitan potenciar las habilidades y capacidad de los deportistas. De ahí la importancia que los deportistas tengan un autoconocimiento y sepan aumentar o en su defecto nulificar cualquier emoción que modifique su estado de ánimo para mejorar su rendimiento tanto en entrenamientos como en competencias.

Específicamente hablando, la investigación se centrará en el estrés competitivo que se produce en las patinadoras de patinaje artístico sobre ruedas del estado de Jalisco y las diferentes técnicas para eliminarlo.

## PREGUNTAS

- ¿Cuál es la influencia de variables externas en los estados de ánimo de los deportistas previo a una competencia?
- ¿Relación del autocontrol emocional con el éxito deportivo?.
- ¿Cuál es la relación entre resultados negativos en competencia y la deserción de los deportistas?.
- ¿Cuál es la relevancia de controlar el estrés precompetitivo en un deportista?.
- ¿Que herramientas psicológicas son más adecuadas aplicar para lograr una técnica operante-cognitiva en los atletas?.
- ¿Importancia a largo plazo de lograr un autocontrol emocional en deportistas en edades tempranas?.

## MUESTRA

Participarán 35 patinadoras con un rango de edad entre 8 a 18 años 2 entrenadores de patinaje artístico de Jalisco.

## METODOLOGÍA

Como criterio de selección se invitaron a todas las patinadoras que conforman actualmente el equipo, la estrategia es la aplicación de cuestionarios en periodo de tiempo de una semana con modelo presencial a 20 patinadoras que asisten a entrenamiento en pista y los 15 restantes de manera digital a quienes hacen entrenamiento con modelo virtual. Solicitando autorización a padres de familia responsables de los deportistas, los entrenadores aplicaran los cuestionarios de forma presencial.

## INSTRUMENTOS

### Anxiety Inventory- CSAI-2

Martens, Vealey y Burton (1990) Divide la ansiedad en tres componentes: ansiedad cognitiva, ansiedad somática, y ansiedad cognitiva y un componente relacionado: la autoconfianza. El score de cada escala se realiza sumando el valor de cada ítem, con excepción del ítem 14, donde el score es al revés, (1 para el 4, etc.).

### CACD, Cuestionario de autoconfianza en competición para deportes individuales y colectivos.

Martínez-Romero, Molina, V.M. y Oriol-Granado, X.

Permite evaluar la autoconfianza de los deportistas en situación competitiva

## BIBLIOGRAFÍA

- Buceta, J., Bueno, A., Mas, A. (eds.) (2000). Intervención psicológica en trastornos de la salud. Madrid, editorial Dykinson.
- Buceta, J., Bueno, A., Mas, A. (eds.) (2001). Intervención Psicológica y salud: control de estrés y conductas de riesgo. Madrid, Editorial Dykinson.
- GARCIA, A., Vaamonde, A., LOCATELLI, L. (eds.) (2016). Avances en la psicología del deporte. España, Editorial Paidotribo.
- Marshall, S., Paterson, L. (2019). La mente del deportista: Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte, Editorial Paidotribo.
- Veida, T.(2019): Mente fría corazón caliente: El manejo del estrés para el alto rendimiento. Editorial Del dragón.