

RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y LA EFICACIA DE UN EQUIPO DE BALONCESTO DURANTE LA COMPETICIÓN

Abenza, L., Alarcón, F.¹, Leite, N., Ureña, N. & Piñar, M.

¹Universidad Católica San Antonio; email: falarcon@pdi.ucam.edu

INTRODUCCIÓN

El baloncesto, como cualquier deporte, es una actividad multidimensional donde se relacionan las emociones, cogniciones y conductas del deportista. Conocer los motivos de su excelencia ha llevado a los investigadores a analizar el efecto de emociones sobre el rendimiento deportivo (Arent y Landers, 2003). Según Spielberger (1966) los deportistas con un alto grado de ansiedad rasgo tendrán, a su vez, un mayor nivel de ansiedad estado y en consecuencia, mayor riesgo de rendir por debajo de su potencial en la competición. El objetivo de este estudio fue analizar si existía alguna relación entre la ansiedad un grupo de jugadores y su rendimiento durante la competición, además de evaluar si los valores de ansiedad de los jugadores variaban según el nivel del equipo rival.

MÉTODO

En el estudio participaron un total de 10 jugadores seniors pertenecientes a un equipo de liga E.B.A. Para la medición de la ansiedad (estado y rasgo) se utilizó el cuestionario *State-Trait Anxiety Inventory-S (STAI-S)*. El cuestionario fue cumplimentado justo antes del calentamiento del partido, unos 30 minutos antes del comienzo de la competición. La evaluación de la ansiedad rasgo se realizó antes de uno de los entrenamientos. Para la medición del rendimiento de los sujetos se utilizaron estadísticas oficiales de la federación española de baloncesto (valoración total, porcentaje de tiros libres, de 2 y 3 puntos, puntos conseguidos, faltas cometidas y balones perdidos) de dos partidos, uno contra un rival inferior y otro con uno superior al equipo al que pertenecía la muestra.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados mostraron que existía una correlación positiva entre los balones perdidos y la ansiedad estado precompetitiva y una correlación negativa entre ésta y los porcentajes de tiros de dos puntos (Tabla 1). Además se encontró que la ansiedad estado aumentaba si lo hacía el nivel del equipo rival (Tabla 2).

Los resultados obtenidos en este estudio coincidieron con otras investigaciones realizadas con deportes de equipo

(Wang, Marchant, Morris y Gibbs, 2004) en las que, la ansiedad estado precompetitiva influyó negativamente en el rendimiento de los deportistas. En algunos casos (Guirado *et al.*, 1995), la ansiedad rasgo no fue un factor influyente en el rendimiento, al igual que ocurrió en este estudio. Las diferencias encontradas entre la ansiedad estado precompetitiva dependiendo del nivel del rival, siendo ésta mayor cuando el rival tiene un mayor nivel competitivo, al igual que estudios el de López-Torres, Torregrosa y Roca (2007) apoya el modelo de expectativas de Carver y Scheier (1988).

CONCLUSIONES

La ansiedad estado precompetitiva afecta negativamente al rendimiento de los jugadores de baloncesto, aumentando el número de balones perdidos y disminuyendo la eficacia en los tiros de dos puntos. A mayor nivel competitivo del equipo rival, mayores valores de ansiedad estado precompetitiva.

REFERENCIAS

- Arent, S. M. y Landers, D.M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: a reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74 (4), 436-44.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22.
- Guirado, P., Salvador, A., Miquel, M., Martínez-Sánchez, S.S., Carrasco, C., González-Bono, E., Suay, F. (1995). Ansiedad y respuestas electrofisiológicas a una tarea de estrés mental tras un ejercicio aeróbico máximo. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (8), 19-30.
- López-Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del flow, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 25-44.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Nueva York: Ed. Nueva York Academic.
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T. y Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal Science Medicine Sport*, 7 (2), 174-85.

Tabla 1. Relación entre la ansiedad estado y rasgo y las estadísticas de los jugadores.

| Ans. Estado | Falt. Com. | Bal. Perd. | % T.L. | % de 2 | % de 3 | Puntos | Valor. |
|------------------|------------|------------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Coef de correl. | ,605 | ,747* | -,104 | -,798** | -,527 | -,704 | -,358 |
| Sig. (bilateral) | ,65 | ,013 | ,807 | ,006 | ,361 | ,776 | ,310 |
| Ans. Rasgo | Falt. Com. | Bal. Perd. | % T.L. | % de 2 | % de 3 | Puntos | Valor. |
| Coef de correl. | ,082 | -,028 | -,197 | -,423 | ,209 | -,203 | -,454 |
| Sig. (bilateral) | ,823 | ,939 | ,596 | ,223 | ,528 | ,564 | ,188 |

Tabla 2.- Nivl de ansiedad estado en los 2 partidos

| Ansiedad Estado | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 | S9 | S10 |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Partido Nivel Bajo | 7 | 18 | 18 | 14 | 7 | 9 | 10 | 21 | 4 | 11 |
| Partido Nivel Alto | 10 | 18 | 20 | 13 | 12 | 14 | 14 | 22 | 6 | 13 |