

LA ANSIEDAD EN JUGADORAS DE LA LIGA ESPAÑOLA DE BALONCESTO

ANXIETY IN FEMALE PLAYERS FROM THE SPANISH BASKETBALL LEAGUE

RESUMEN

La presente investigación aborda los niveles y las causas de ansiedad en las jugadoras de baloncesto de alta competición. El estudio se realizó con una muestra amplia de jugadoras de la 1ª División de la Liga Española de Baloncesto conformada por 71 jugadoras de once equipos diferentes (edad 17-33 años). Se les aplicó el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger y un cuestionario con tres preguntas abiertas sobre los aspectos provocadores de ansiedad ya sea en los entrenamientos como durante los partidos, así como los aspectos generadores de ansiedad referidos a la práctica deportiva en general.

Las jugadoras mostraron una puntuación de la ansiedad como rasgo considerablemente más baja (media=18,4) que la población adulta femenina, aunque claramente superior a las jugadoras de la selección española, siendo también más elevados con respecto a estas últimas los niveles de ansiedad estado (media=20,1). Es posible que para acceder a la elite en este deporte, además de las cualidades físicas y técnicas requeridas, sea necesario que las jugadoras se caractericen por poseer unos niveles de ansiedad rasgo muy bajos. Al encontrarse acostumbradas y familiarizadas con las situaciones provocadas por el deporte de competición, podrían también contribuir a reducir los niveles de ansiedad. Se observó la existencia de una relación inversa, tanto de la ansiedad-estado ($r = -0,339$; $p < 0,004$) como de la ansiedad-rasgo ($r = -0,380$; $p < 0,001$), con el número de minutos jugados durante los partidos, pero no con la edad, los años de experiencia o la posición ocupada en el equipo. Las causas de ansiedad señaladas por las jugadoras tanto en el entrenamiento como en la competición son muy variadas y se refieren a aspectos relacionados con sus compañeras, con sus entrenadores y, fundamentalmente, con ellas mismas, ya sea por cuestiones físicas, técnicas o incluso ajenas a la práctica deportiva.

Palabras clave: Ansiedad. Baloncesto. Género.

SUMMARY

This research was aimed to investigate levels and sources of anxiety in elite female basketball players. Seventy one players from eleven teams of the Spanish First Division (age 17-33 years) participated in the study. Subjects answered the Spielberger's State-Trait Anxiety Questionnaire and a questionnaire that included open questions on sources of anxiety during training, competition or referred to sport participation.

Mean scores of trait anxiety were considerably lower (mean=18.4) than those in the female general population, although clearly higher than values obtained by players from the national selection, being also higher state anxiety scores (mean=20.1). It is possible that elite players, in addition to physical and technical qualities, require low trait anxiety levels. Years of practice and being familiar with situations induced by competition sport could also contribute to reduce anxiety levels.

Results obtained indicate the existence of an inverse relationship of both state-anxiety ($r = -0,339$; $p < 0,004$) and trait-anxiety ($r = -0,380$; $p < 0,001$) with minutes played during games. No relationship was detected with age, years of experience or game location. Sources of anxiety were related to peers, coach or, mainly, to themselves, and due to physical, technical or even extra sport reasons.

Key words: Anxiety. Basketball. Gender.

**F. Guillén
García¹**

**R. Sánchez
Luján¹**

**S. Márquez
Rosa²**

¹Departamento de Psicología y Sociología Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
²Departamento de Educación Física Universidad de León

CORRESPONDENCIA:

Dra. Sara Márquez Rosa. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León, Campus Universitario, 24071 León. Tel. 987 293 047. Fax: 987 291 267. E-mail: inesmr@unileon.es

Aceptado: 05.03.2003

INTRODUCCIÓN

La ansiedad se puede considerar como un estado especial de agitación y tensión, con reacciones somáticas y psíquicas especiales por anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginaria. En un principio, el énfasis en las investigaciones sobre la ansiedad se basaba sobre todo en su consideración como una propiedad de la personalidad estable, poco diferenciada y unidimensional. En la década de los sesenta se intentó dar un nuevo enfoque al tema, procurando establecer relaciones entre la ansiedad y otros parámetros de la personalidad y distinguiendo entre ansiedad estado y ansiedad rasgo. Un autor fundamental es Spielberger, quién afirma que las diferencias entre rasgo y estado consisten por una parte en el sentido de potenciación ligado al rasgo, frente a la actualidad unida con el estado. Del mismo modo, el rasgo suele ser estable y general, mientras que el estado aparece con una cierta transitoriedad temporal y se caracteriza por una especificidad situacional¹. Este autor se inclina por un esquema interactivo unidimensional y afirma que las diferencias individuales en rasgo de ansiedad se presentan con independencia de la naturaleza específica de la situación estresante.

En los años setenta se desarrollan las teorías interaccionistas y empieza a ponerse de relieve la importancia de estudiar el fenómeno desde una perspectiva multidimensional, siendo cada vez más aceptada la idea de un sistema de respuesta en el cuál la ansiedad se manifiesta en el ámbito de diversos componentes ligados a situaciones específicas y definidas. Davidson y Schwartz² propusieron un modelo que implica subcomponentes cognitivos y somáticos y, casi al mismo tiempo, Borkovec³ desarrolló otro modelo multidimensional en el que la ansiedad se consideraba constituida por tres componentes separados pero interactivos: cognitivo, conductual y fisiológico.

Tanto la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo⁴ como los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad⁵ han sido objeto de múltiples estudios en el ámbito del deporte. Se han realizado investigaciones acerca de la influencia so-

bre la ansiedad de factores tales como tipo de deporte^{6,7}, género^{8,9}, nivel competitivo¹⁰ o estrategias de enfrentamiento⁴. Por otra parte, el conocimiento y el estudio del fenómeno de la ansiedad ante la competición deportiva tiene una aplicación clara y directa a una mejora del rendimiento en los deportistas¹¹⁻¹⁴.

El desarrollo a comienzos de los setenta del *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (STAI)¹⁵ dio a los investigadores la oportunidad definitiva de determinar los niveles de ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, convirtiéndose en un instrumento de uso casi exclusivo a partir de entonces. Aunque se han desarrollado diversos cuestionarios específicos para la evaluación de la ansiedad en el ámbito de la competición deportiva, el STAI sigue siendo ampliamente utilizado, hasta el punto de que en las dos últimas décadas se han publicado más de 3.000 estudios que lo emplean. Existen traducciones y adaptaciones de la escala en más de 40 lenguas y se han publicado comercialmente ediciones estandarizadas en diversos idiomas¹⁶.

En nuestro estudio hemos analizado los niveles y las causas de la ansiedad que presentan las jugadoras de baloncesto de alta competición, aplicando el cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) de Spielberger, así como un cuestionario con tres preguntas abiertas sobre los aspectos provocadores de ansiedad. Hemos tratado de identificar posibles diferencias en la Ansiedad-Estado y la Ansiedad-Rasgo atendiendo a las variables edad, años de experiencia, posición ocupada en el equipo y promedio de minutos jugados, así como la importancia de las causas de ansiedad de las jugadoras referidas a aspectos relacionados con sus compañeras, con sus entrenadores y, fundamentalmente, con ellas mismas, ya sea por cuestiones físicas, técnicas o incluso ajenas a la práctica deportiva.

MÉTODO

Muestra

El estudio se realizó con 71 jugadoras de los distintos equipos que participan en la Liga Es-

pañola de Baloncesto Femenino. El universo de la muestra eran 149 jugadoras, de ellas 128 de nacionalidad española. Todas las jugadoras incluidas en el estudio fueron españolas, descartando la inclusión de jugadoras extranjeras por razones fundamentalmente de idioma. Sus edades estaban entre 17 y 33 años, siendo la media de edad de 23,2 años (DT= 4,0). La experiencia media como jugadoras era de 5,4 años (DT= 4,9) y el promedio de tiempo jugado por partido de 18,5 min. (DT= 12,3). La totalidad de las jugadoras procedían de once de los catorce equipos de División de Honor (Tabla 1) y la participación fue voluntaria, manifestando su consentimiento para la inclusión en el estudio.

Procedimiento

La recogida de datos a través de los cuestionarios se realizó en el transcurso de la temporada 2000-2001 de la Liga Española de Baloncesto Femenino. Los cuestionarios se administraron antes de las 72 horas previas a la celebración de uno de los partidos jugado por el equipo en cuestión.

Instrumentos

Como instrumento para la recogida de datos se utilizó el *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo* (STAI) de Spielberger¹⁵, incluyendo sus dos subescalas de "Ansiedad-Estado" y "Ansiedad-Rasgo". Al mismo tiempo se aplicó un instrumento de elaboración propia consistente en un cuestionario que comprende tres preguntas abiertas relacionadas con la ansiedad: a. ¿Qué aspectos, cuestiones o momentos concretos te provocan ansiedad durante los entrenamientos?, b. ¿Qué aspectos, cuestiones o momentos concretos te provocan ansiedad durante la competición?, y c. ¿Qué aspectos, cuestiones o momentos concretos relacionados, en general, con el deporte te provocan ansiedad?

Tratamiento de datos

Se calcularon las distintas medidas de tendencia central para cada una de las variables. Igualmente, se realizaron análisis de correlacio-

EQUIPOS	
Caja Rural de Canarias	Cortegada Extrugasa-M.C.
C.B. Navarra	Filtros Man Zaragoza
AECS Hospitalet	Andalucía sólo hay una
Sta. Rosa de Lima	Salamanca Halcón Viajes
Celta Banco Simeón	Ciudad de Burgos
Oviedo Cinturón Verde	

TABLA 1.-
Equipos participantes
en el estudio

nes entre distintas variables referenciales y la Ansiedad-Rasgo y Estado. También se ejecutó un análisis de diferencias de medias (ANOVA) para los distintos grupos de edades, posiciones ocupadas en el equipo, años de experiencia y promedios de minutos jugados, todo en referencia a la ansiedad, tanto estado como rasgo, recogidas en el STAI.

RESULTADOS Y DISCUSION

Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo

Las jugadoras que han participado en el estudio muestran una puntuación media de la ansiedad como rasgo considerablemente más baja (Media=18,4; D.T.=7,9) que la población adulta femenina (Media=21,0), aunque claramente superior a las jugadoras de la selección española (Media=15,1)¹⁷, siendo también más elevados, con respecto a estas últimas (Media=12,2)¹⁷, los niveles de ansiedad estado (Media=20,1; DT=7,3). Este hecho podría estar indicando que para acceder a la élite en este deporte, además de las cualidades físicas y técnicas requeridas, se hace necesario que las jugadoras se caractericen por poseer unos niveles de ansiedad rasgo muy bajos, aunque también es posible que el encontrarse acostumbradas y familiarizadas con las situaciones provocadas por el deporte de competición contribuya a reducir los niveles de ansiedad.

Se detectó la existencia de una correlación estadísticamente significativa ($r=0,353$; $p<0,003$) entre las puntuaciones obtenidas en el STAI para la Ansiedad-Rasgo y la pregunta directa que se les formula a las jugadoras en el cuestionario elaborado al efecto que se mencionará

TABLA 2.-
Correlación entre
Ansiedad-Estado
o Ansiedad-Rasgo
y edad, experiencia y
promedio de minutos
jugados por partido.
(r: coeficiente de
correlación de
Pearson; p: nivel
de significación)

	Edad	Experiencia	Promedio
Ansiedad-Estado	r=0,023 p<0,850	r= -0,060 p<0,621	r= -0,339 p<0,004
Ansiedad-Rasgo	r=-0,071 p<0,560	r= -0,224 p<0,060	r= -0,380 p<0,001

con posterioridad. Ello sugiere que las valoraciones realizadas a una pregunta directa sobre si les genera ansiedad la práctica del baloncesto, son coincidentes con las puntuaciones recogidas con este instrumento. En cuanto a la Ansiedad-Estado, los resultados no muestran correlaciones estadísticamente significativas con esa misma pregunta ($r=0,115$; $p<0,341$).

Los datos del estudio parecen indicar una escasa o nula relación entre la edad o años de experiencia de las jugadoras y las puntuaciones obtenidas tanto para la Ansiedad-Estado como para la Ansiedad-Rasgo (Tabla 2). No se aprecian tampoco diferencias entre los distintos grupos de edad o en función de la experiencia ni para la Ansiedad-Rasgo ($F=2,78$; $p<0,069$; $F=2,17$; $p<0,122$) ni para la Ansiedad-Estado ($F=0,40$; $p<0,666$; $F=,891$; $p<0,415$) (Tabla 3). Nuestros resultados coinciden con los descritos previamente en diversas especialidades deportivas como la vela¹⁸ o con resultados propios referentes tanto a practicantes de deportes individuales como colectivos⁵, que muestran

TABLA 3.-
Valores medios
de Ansiedad-Estado
o Ansiedad-Rasgo
en función de la
edad, experiencia,
promedio de minutos
jugados por partido
y puesto en el equipo
(1:base, 2:escolta,
3:alero, 4:ala pivot,
5: pivot)

Variables	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Edad	17-20 años	20,13
	21-25 años	19,21
	26-33 años	21,14
Promedio	1-5 min.	23,92
	6-17 min.	20,60
	20-30 min.	20,58
	30-40 min.	16,40
Experiencia	1-2 años	21,52
	3-5 años	19,83
	6 y más años	18,68
Puesto	1	16,57
	2	20,66
	3	20,35
	4	24,00
	5	22,14

una ausencia de diferencias en aspectos cognitivos de la ansiedad en función de la edad. Sin embargo, otros autores sí han encontrado diferencias significativas en la ansiedad cognitiva en relación con la edad¹⁹. Algo similar se puede indicar para la experiencia previa^{8,20}, aunque algunas investigaciones tampoco han detectado diferencias en los niveles de ansiedad rasgo como función de la misma²¹.

En lo que se refiere a la posición ocupada en el equipo, tampoco existen diferencias bien sea para la Ansiedad-Rasgo ($F=1,25$; $p<0,296$) o para la Ansiedad-Estado ($F=1,90$; $p<0,119$) (Tabla III). En este aspecto nuestros resultados difieren de los encontrados en otros deportes como el fútbol americano, en el que se ha descrito que el control de la ansiedad es diferente entre jugadores ofensivos y defensivos²². Sin embargo, al referirnos al promedio de minutos jugados en cada partido durante la temporada, existe una correlación inversa estadísticamente significativa (Tabla 2) y, asimismo, se aprecian ciertas diferencias en función del promedio de minutos de juego, tanto en lo que se refiere a la Ansiedad-Rasgo ($F=5,23$; $p<0,003$) como a la Ansiedad-Estado ($F=3,32$; $p<0,025$) (Tabla 3). Ello estaría reflejando que el tiempo en que se participa de forma activa en los partidos constituye una variable relevante sobre la ansiedad.

Aspectos generadores de la ansiedad

Antes de proceder a analizar los resultados expuestos en los siguientes apartados, resulta necesario aclarar que las razones indicadas por las deportistas se han reflejado de la forma más fiel posible, manteniendo para ello los comentarios tal como lo expusieron en el cuestionario, a pesar que algunos no se corresponden exactamente con las preguntas formuladas o son de difícil interpretación.

A la hora de señalar posibles motivos generadores de ansiedad durante los entrenamientos (Tabla 4) las jugadoras señalan una gran diversidad de razones, reflejadas en una lista que incluye hasta 53 aspectos diferentes. Las causas de ansiedad señaladas por las jugadoras son

muy variadas y se refieren a aspectos relacionados con sus compañeras, con sus entrenadores y, fundamentalmente, con ellas mismas, ya sea por cuestiones físicas, técnicas o incluso ajenas a la práctica deportiva.

De los aspectos acabados de reseñar los referidos directamente a su persona son los más numerosos -representan aproximadamente dos tercios del total- y entre los mismos destacan fundamentalmente un bajo rendimiento, errores cometidos, no estar bien físicamente, etc. Otros aspectos mencionados por las jugadoras hacen referencia a la responsabilidad de las compañeras como generadoras de ansiedad, ya sea por la actitud individualista o de desmotivación que en ocasiones pueden adoptar durante los entrenamientos frente al grupo o por el clima de grupo enrarecido, pudiendo dar lugar a la generación de conflictos.

También resultan de importancia las opiniones dirigidas a la figura del entrenador, como puede ser las actitudes adoptadas por el mismo, reflejadas en comportamientos de enfado, de injusticias o discriminatorias o bien la mala relación que se establece entre este y las jugadoras. Estudios previos han confirmado la importancia de una relación personal inadecuada entre atletas y entrenadores como una fuente importante para el desarrollo de la ansiedad en los primeros²³.

Nos parecen sumamente interesante los aspectos señalados en la medida en que los mismos pueden orientar al entrenador sobre los aspectos que debe considerar a fin de evitar esas situaciones y mejorar la calidad de los entrenamientos. Asimismo, también resultan importantes para el entrenamiento mental, puesto que permitirán centrar la actuación para reducir los niveles de ansiedad durante el entrenamiento en las características propias de éste, el bajo rendimiento que pudiera ofrecer alguna jugadora, así como en las conductas del entrenador y la relación que se establece dentro del grupo.

En cuanto a la competición, las cuestiones o situaciones que generan ansiedad son realmen-

Ansiedad en los entrenamientos	Nº
Ninguna	15
Paso una mala racha y no me salen las cosas	7
Las broncas, cabreos y gritos del entrenador	6
No hacerlo bien	4
Cuando mi estado físico está mal	3
La actitud del entrenador	3
Cuando hay conflictos entre las jugadoras	3
El inicio del entrenamiento	3
El entrenamiento cinco contra cinco	3
Ejercicios de competición	3
Saber que puedes hacer mejor las cosas y no te salen	3
Cansarme demasiado y el entrenamiento se hace largo	3
Otros	48

TABLA 4.-
Causas de ansiedad en los entrenamientos. Nº: número de respuestas

Ansiedad en la competición	Nº
Partidos de gran importancia, decisivos, complicados,...	10
El partido va muy justo y ningún equipo decide	9
Al principio del partido	8
Perder o ir perdiendo	6
La parcialidad arbitral	4
Ninguno	4
El no estar acertada o estar demasiado apática	3
Cuando no estoy jugando a mi nivel	3
Momentos finales y decisivos	3
Los nervios	3
No realizar bien mi trabajo	3
Otros	45

TABLA 5.-
Causas de ansiedad en la competición. Nº: número de respuestas

te muy variadas (Tabla 5), reflejando 57 motivos distintos que se atribuyen a cuestiones ligadas a aspectos personales, situacionales, de resultados, del entrenador, de las compañeras y de los árbitros. Concretamente los aspectos personales comprenden más de la mitad de observaciones realizadas. De este dato se puede deducir que a las jugadoras de alto nivel la ansiedad les viene producida, en un elevado porcentaje, por el nivel de exigencia que requieren estos niveles de competición. Ello se ve reflejado en comentarios que se refieren fundamentalmente a las malas ejecuciones (errores seguidos, fallar tiros en momentos decisivos, no estar acertada, errores muy tontos...), a los momentos críticos del partido (tiros libres en momentos decisivos, momentos finales decisivos...), etc. Diversos es-

Causas generales	Nº
Ninguno	19
Un mal resultado, perder	5
Mal ambiente en el equipo	4
Partidos importantes o decisivos, como finales.	4
La competitividad y rivalidad	4
Cuando no me salen las cosas	3
Otros	38

TABLA 6.-
Causas generales
de ansiedad.
Nº: número
de respuestas

tudios han puesto de manifiesto con anterioridad la relación inversa existente entre nivel de ansiedad competitiva y la competencia percibida²⁴.

Los aspectos relacionados con el resultado y la competición en sí misma también son de gran relevancia, ya sea en un partido concreto: “perder o ir perdiendo”, “partidos muy justos en el resultado”, “deseos de ganar” o bien genéricas del campeonato como: “encadenar muchas derrotas o malos partidos de cara a un nuevo partido”, “el equipo entra en una dinámica de errores o rachas negativas del colectivo” o “situaciones críticas del equipo”. La falta de certeza sobre el resultado de una competición ha sido previamente descrita como responsable de entre un 15% a 23% de las ansiedad-estado durante la competición en distintos deportes²⁵.

En menor medida, aunque no por ello menos importante, se comentan cuestiones situacionales relacionadas con la importancia del partido (partidos de gran importancia, decisivos y complicados) o con las situaciones nuevas (situaciones nuevas que implican mayor responsabilidad o la falta de experiencia). También merece la pena destacar las ocasiones derivadas de encontrarse en el banquillo (estar en el banquillo, cuando no juegas o ver a tus compañeras en pista en momentos complicados, mientras tú estás en el banquillo). Referido a los aspectos situacionales, las jugadoras señalan determinados momentos como pueden ser “la noche anterior”, “el repaso mental del partido por la tarde/noche”, “al principio del partido”, “el minuto antes y después del inicio” o “del minuto 1 al 40”. La relevancia de la importancia

de los partidos²⁶ o de los factores situacionales en el ámbito de los deportes de equipo^{27,28} para el desarrollo de la ansiedad competitiva ha sido ya comentada por otros autores.

En el caso concreto de las compañeras, los aspectos reseñados se refieren a “ver que alguien no hace todo lo que puede, porque no quiere”, “que alguna compañera pase de las instrucciones del entrenador” o “cuando a pesar de estar en buena posición las compañeras no me pasan el balón”. Respecto al entrenador las situaciones generadoras de ansiedad durante un partido hacen referencia a comportamientos de este “broncas del entrenador” o indirectamente a las expectativas que se genera la propia deportista “si juego, hacerlo bien para que el entrenador cuente conmigo”, “no responder a las expectativas creadas” o “no aportar al equipo lo que el entrenador quiere de mí”. Aunque ocasionalmente se ha descrito que la percepción de estilo/conducta del entrenador no es un predictor significativo de la ansiedad en atletas²⁹, la mayoría de los estudios coinciden en que el comportamiento del entrenador en relación con la competición y sus estrategias pueden ser importantes en la reducción de la ansiedad de los deportistas²³. Por ejemplo, la percepción por jugadores de fútbol de la capacidad de entrenamiento, apoyo social y retroalimentación positiva por parte de su entrenador se asocia a una reducción de la ansiedad e incremento de la competencia percibida³⁰.

En nuestro estudio también se ha considerado oportuno preguntar por cualquier otro aspecto, cuestión, situación o momento generador de ansiedad y que pudieran no referirse a los dos momentos anteriormente tratados, como son la competición y el entrenamiento (Tabla 6). En este sentido, a la pregunta realizada las jugadoras han señalado concretamente 89 sugerencias, que se corresponden con 44 aspectos diferentes.

Las opiniones que se refieren a cuestiones personales son las predominantes. En esta línea destacan cuestiones como “lesiones y recuperación de las mismas”, “estar mal físicamente” o

“falta de motivación”. Dentro de este mismo punto, pero relacionadas con la ejecución, se señalan el “miedo a errar en situaciones concretas” o entre otros “que no salgan las cosas”. Respecto a situaciones en las que está inmerso de alguna forma el entrenador, se encuentran por ejemplo “cuando no cuentan conmigo” o “que el entrenador no confíe en mi y lo esté haciendo bien”, “no dar lo que espera de mi”.

Otro bloque de aspecto lo constituyen los relacionados con compañeras/equipo. Éste sería el caso de “los malos rollos, mal ambiente”, “competitividad y rivalidad” o “discusiones y disputas”. También se encuentran presentes los aspectos relacionados con el resultado, tales como “un mal resultado, perder”, “cuando las cosas no funcionan”, “no poder corregir los fallos en momentos decisivos”, “trabajar cada día y ver que no se progresa”, “estar haciendo las cosas bien y los resultados ser muy negativos”, “cuando puedes perder un partido fácil”, “que un partido esté igualado”, etc.

Igualmente, se señalan aspectos que no están directamente relacionados con la actuación de-

portiva, como “lo extradeportivo”, “no disponer de tiempo libre para estudiar o ver a la familia”, “entrevistas en la radio, entrega de trofeos, etc.”, “compaginar estudios con viajes, entrenos,...”, “momentos en los que estamos todas las jugadoras reunidas: cenas, viajes,...”, “al final de temporada con el tema de los fichajes”, etc.

CONCLUSIONES

Nuestro estudio pone de manifiesto que las jugadoras de la Liga Española de Baloncesto muestran unas valores relativamente reducidos de ansiedad-rasgo, lo que podría ser tanto una característica de la personalidad en la elite de este deporte como el resultado de la familiarización con las situaciones provocadas por la competición. Asimismo, muestra que el tiempo en que se participa de forma activa en los partidos constituye una variable relevante sobre la ansiedad y confirma la existencia, tanto en el entrenamiento como en la competición, de una amplia variedad de factores personales y situacionales generadores de ansiedad.

B I B L I O G R A F I A

- Spielberger CD.** The nature and measurement of anxiety. En: Spielberger CD, Diaz-Guerrero R. *Crosscultural research in anxiety*. Washington: Eds. Hemisphere, 1976.
- Davidson RJ, Schwartz GE.** The psychobiology of relaxation and related states: a multiprocess theory. En: Mostofsky D. *Behavioural control and modification of physiological activity*. Englewood Cliffs: Ed. Prentice-Hall, 1976;399-442.
- Borkovec TD.** Physiological and cognitive processes in regulation of anxiety. En: Schwartz G, Shapiro D. *Consciousness and self regulation: advances in research*. Nueva York: eds. Plenum Press, 1976;1:216-312.
- Gould D, Krane V.** The arousal-athletic performance relationship. En: Horn T. *Advances in sport psychology*. Ed. IL: Human Kinetics: Champaign, 1992;119-42.
- Tabernero B, Márquez S.** Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte* 1994;5:53-67.
- Márquez S.** Diferencias en los componentes de la ansiedad competitiva entre practicantes de deportes individuales y colectivos. *Revista de Entrenamiento Deportivo* 1994;VIII: 11-14.
- Russell WD, Robb M, Cox RH.** Sex, sport, situation, and competitive state anxiety. *Perceptual and Motor Skills* 1986; 816-8.
- Martens R, Vealey RS, Burton D.** *Competitive anxiety in sport*. IL: Human Kinetics: ed. Champaign, 1990.
- Márquez S, Tabernero B.** Diferencias de sexo y edad en los componentes de la ansiedad competitiva. *Apunts: Educación Física y Deportes* 1993;34:68-72.
- Huddleston S, Gill DL.** State anxiety as a function of skill level and proximity to competition. *Research Quarterly for Sport & Exercise* 1981;52:31-4.
- Capdevilla L.** Influencia del entrenamiento psicológico en el rendimiento de deportistas de medio fondo con proble-

- mas de ansiedad. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte* 1987;6:19-29.
12. **Raglin J, Morgan W, Wise K.** Precompetition anxiety and performance in female high school swimmers: a test of optimal function theory. *International Journal of Sport Medicine* 1990;11:111-5.
 13. **Rodríguez CJ, Márquez S.** Evolución temporal de los niveles de ansiedad precompetitiva en pruebas de esquí alpino. *Archivos de Medicina del Deporte* 1996;XII:189-94.
 14. **Buceta JM, López de la Llave A, Pérez-Llantada MC, Vallejo M, del Pino M.** Intervención psicológica en corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte* 2002;11:83-109.
 15. **Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE.** *Handbook of the STAI*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press, 1970.
 16. **Spielberger CD.** *Stress and anxiety in sports: an international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1989;3-7.
 17. **Guillén F, Sánchez Luján R.** Una aproximación a la ansiedad en jugadoras internacionales de baloncesto. En: *Perspectivas de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte en el III Milenio*. Pontevedra: Asociación Gallega de Psicología del Deporte, 2001;185-90.
 18. **Kulas H.** Anxiety relationship to the performance, age and training experience in competitive sailors. *Wychowanie Fizyczne I Sport* 2001;45:181-90.
 19. **Jaenes JC, Caracuel JC.** Estado emocional y conducta deportiva: ansiedad competitiva en corredores de maratón. En: *Perspectivas de la Psicología de la Actividad Física y el deporte en el Tercer Milenio*. Pontevedra: Asociación Gallega de Psicología del Deporte 2001;129-37.
 20. **Perry JD, Williams JM.** Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender and tennis. *Sport Psychologist* 1998;12:169-79.
 21. **Cunningham GB.** Trait anxiety among students in a college golf class. *Perceptual and Motor Skills* 2000;91:693-5.
 22. **Cox RH, Yoo HS.** Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior* 1995;18:183-94.
 23. **Baker J, Cote J, Hawes R.** The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2000;3:110-9.
 24. **Thuot SM, Kavouras SA, Kenefick RW.** Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. *Journal of Sport Behavior* 1998;21:311-21.
 25. **Marchant D, Anderson M, Morris T.** Perceived uncertainty of outcome as a contributing factor in competitive state anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport* 1997;29:41-6.
 26. **Filaire E, Sagnol M, Ferrand C, Maso F, Lac G.** Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2001;41:263-8.
 27. **Dunn JGH, Nielsen AB.** A classificatory system of anxiety-inducing situations in fouth team sports. *Journal of Sport Behavior* 1996;19:11-131.
 28. **Williams DM, Frank ML, Lester D.** Predicting anxiety in competitive sports. *Perceptual and Motor Skills* 2000;90:847-50.
 29. **Vealey RS, Armstrong I, Comar W.** Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Sport and Applied Psychology* 1998;10:297-318.
 30. **Price MS, Weiss MR.** Relationship among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *Sport Psychologist* 2000;391-409.