

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN JUGADORAS DE LA
CATEGORÍA JUVENIL QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE
VOLEIBOL FEMENINO DE LA REGIÓN INKA**

TESIS

PRESENTADA POR:

LUIS REYNALDO ARONI CHECMAPOCCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN JUGADORAS DE LA CATEGORÍA
JUVENIL QUE PARTICIPAN EN EL CAMPEONATO DE VOLEIBOL
FEMENINO DE LA REGIÓN INKA



TESIS PRESENTADA POR:

LUIS REYNALDO ARONI CHECMAPOCCO

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE:

Dra. Juana Lucila Sánchez Macedo

PRIMER MIEMBRO:

Dr. Guillermo Antonio Zevallos Mendoza

SEGUNDO MIEMBRO:

M.Sc. Juan Richar Castro Lujan

DIRECTOR / ASESOR:

Dr. José Damián Fuentes López

Área : Deporte y recreación

Tema : Ansiedad precompetitiva

Fecha de sustentación: 11 / Setiembre / 2019

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerzas para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

Al mejor maestro y amigo Dr. Ángel Aníbal Mamani Ramos.

A mi madre, Martha Mamani Gutiérrez, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional.

A mi esposa Raquel Laquiticon Duran y a mi hija Génesis Kiara Aroni Laquiticon, por su apoyo, amor, trabajo y sacrificio en todos estos años.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

A mi señora madre, Martha Mamani Gutiérrez, eres una mujer que simplemente me hace llenar de orgullo, no va haber manera de devolverte tanto que me has ofrecido desde que incluso no hubiera nacido. Esta tesis es un logro más que llevo a cabo, y sin lugar a dudas ha sido en gran parte gracias a ti; no sé en donde me encontraría de no ser por tus ayudas, Te doy mis sinceras gracias, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

A los señores padres de mi esposa Gerardo Laquiticon y Sonia Duran por el cariño y apoyo incondicional, que fueron muy importante en la realización de esta tesis.

A mi esposa Raquel Laquiticon Duran y a mi hija Génesis Kiara Aroni Laquiticon, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

Y por supuesto a mi querida Universidad y a todas las autoridades, por permitirme concluir con una etapa de mi vida, gracias por la paciencia, orientación y guiarme en el desarrollo de esta investigación.

De igual forma, agradezco a mi Director de Tesis, que gracias a sus consejos y correcciones hoy puedo culminar este trabajo.

A los Profesores que me han visto crecer como persona, y gracias a sus conocimientos hoy puedo sentirme dichoso y contento.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al mejor maestro y amigo Dr. Ángel Aníbal Mamani Ramos, Quien con paciencia y conocimientos me ha sabido guiar en el transcurso y en el presente trabajo de investigación y de esta manera culminar el mismo, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN	9
ABSTRACT	10
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Planteamiento del problema de investigación	11
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Hipótesis de la investigación	13
1.3.1. Hipótesis general	13
1.3.2. Hipótesis específicas	13
1.4. Justificación del estudio	13
1.5. Objetivos de la investigación	14
1.5.1. Objetivo general	14
1.5.2. Objetivos específicos	15
II. REVISIÓN DE LITERATURA	16
2.1. Antecedentes	16
2.2. Marco teórico	20
2.2.1. Ansiedad deportiva	20
2.2.2. Ansiedad precompetitiva	20
2.2.3. Ansiedad cognitiva	21
2.2.4. Ansiedad somática	21
2.2.5. Autoconfianza	22
2.3. Marco conceptual	23
III. MATERIALES Y MÉTODOS	24
3.1. Ubicación geográfica del estudio	24
3.2. Periodo de duración del estudio	24
3.3. Procedencia del material utilizado	24
3.4. Población y muestra del estudio	25

3.5.	Diseño estadístico.....	25
3.6.	Procedimiento	25
3.7.	Variables	25
3.8.	Análisis de los resultados	26
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
4.1.	Resultados	27
4.1.1.	Ansiedad Somática.....	27
4.1.2.	Ansiedad cognitiva	31
4.1.3.	Autoconfianza.....	34
4.1.4.	Ansiedad precompetitiva.....	36
4.2.	Discusión	37
V.	CONCLUSIONES	39
VI.	RECOMENDACIONES	40
VII.	BIBLIOGRÁFICAS	42
	ANEXOS.....	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de la investigación.....	25
Tabla 2 Estoy muy inquieto.....	27
Tabla 3 Noto mi cuerpo tenso.....	27
Tabla 4 Siento tención en mi estómago.....	28
Tabla 5 Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal.....	28
Tabla 6 Tengo un nudo en mi estómago.....	29
Tabla 7 Mis manos están sudorosas.....	29
Tabla 8 Noto mi cuerpo rígido.....	30
Tabla 9 Dimensión de la ansiedad somática.....	30
Tabla 10 Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo.....	31
Tabla 11 Me preocupa perder.....	31
Tabla 12 Me preocupa bloquearme ante la presión.....	32
Tabla 13 Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal.....	32
Tabla 14 Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento.....	33
Tabla 15 Dimensión de la ansiedad cognitiva.....	33
Tabla 16 Estoy seguro de mí mismo.....	34
Tabla 17 Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío.....	34
Tabla 18 Tengo confianza de hacerlo bien.....	35
Tabla 19 Tengo confianza porque me veo alcanzado mi objetivo.....	35
Tabla 20 Confío responder bien ante la presión.....	36
Tabla 21 Dimensión de la Autoconfianza.....	36
Tabla 22 Nivel de ansiedad precompetitiva.....	37

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AS	Ansiedad Somática
AC	Ansiedad Cognitiva
AP	Ansiedad Precompetitiva
AD	Ansiedad Deportiva

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal analizar la ansiedad precompetitiva en jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka. El estudio es de tipo no experimental, de diseño transaccional descriptivo. La muestra está constituida por 45 participantes en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka. El instrumento que se utilizó para la recogida de datos fue el inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol. Para el tratamiento estadístico se aplicó el análisis descriptivo (análisis porcentual). La tabla 4.18 presenta resultados de nivel de ansiedad precompetitiva en las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 92,5% muestra ansiedad precompetitiva moderada, y el 7,5% ansiedad severa. La conclusión final en la que se llegó en el estudio es que las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, presentan una ansiedad precompetitiva moderada.

Palabras Claves: ansiedad precompetitiva, categoría, campeonato, jugadoras, voleibol

ABSTRACT

The main objective of this research work is to analyze precompetitive anxiety in female players who participate in the women's volleyball championship in the Inka Region. The study is non-experimental, with descriptive transactional design. The sample consists of 45 participants in the women's volleyball championship of the Inka Region. The instrument used for data collection was the inventory of competitive anxiety in the sport of volleyball. For the statistical treatment the descriptive analysis (percentage analysis) was applied. Table 4.18 It presents results of precompetitive anxiety level in the players before the competition in the 2018 Inka Region Women's Volleyball Youth Championship, 92.5% show moderate precompetitive anxiety, and 7.5% severe anxiety. The final conclusion that was reached in the study is that the players before the competition in the Inka Region Women's Volleyball Youth Championship 2018, have a moderate precompetitive anxiety.

Key Words: precompetitive anxiety, category, championship, players, volleyball

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada ansiedad precompetitiva en las jugadoras que participan en el campeonato voleibol femenino de la Región Inka, se buscó determinar las principales causas de la ansiedad precompetitiva en las participantes en el campeonato voleibol femenino, siendo este un gran desafío en el ámbito competitivo, así mismo es un gran problema a nivel mundial en países desarrollados y en los que están en vías de serlo, presentando la falta de dedicación en el entrenamiento así como también la falta del equipo técnico completo, entre otros.

El presente trabajo de investigación se estructura de la siguiente manera:

En el capítulo I; se desarrolla la introducción y se da a conocer la problemática investigada en el presente trabajo.

En el capítulo II; se presenta la revisión de la literatura considerando los antecedentes, el marco teórico y conceptual.

En el capítulo III; se da a conocer la metodología, el diseño, tipo y método de investigación, la población de estudio, la técnica empleada y los instrumentos utilizados, también se muestran los resultados y discusión mediante tablas, las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

1.1. Planteamiento del problema de investigación

En esa línea, la población de jóvenes deportistas que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka, cada vez vienen optando un sentimiento de inseguridad que actúa en dos planos: físico y/o psíquico, por tanto, genera síntomas como sentimientos de intranquilidad, miedos, inseguridad o reacciones motoras como temblores, dolores musculares, tics nerviosos, entre otros; primero, porque en gran parte no muestran interés o inclinación hacia la práctica de talleres de psicología del deporte, ayuda psicológica, fortaleza mental, programas de rehabilitación física. Segundo, porque

durante su asistencia y permanencia a los entrenamientos y partidos prácticos en gran parte no se involucran activamente en las dichas actividades. Tercero, también la situación familiar es muy importante considerar, como por ejemplo con quienes vive: con papá y mamá, solo con papá, solo con mamá, con los abuelos, otros familiares, otras personas. Que por ello la suma de toda estas acciones la ansiedad es tan relevante como el miedo a perder, el miedo es una reacción orgánica ante estímulos intensos o cambios bruscos, pero también una reacción condicionada a perder lo que se tiene o se puede tener (Fabian, y Lorena, 2012). Entonces las personas con un alto nivel de ansiedad competitiva en deporte se preocupan con más frecuencia sobre comisión de errores, no jugar bien, perder más que sus compañeros, están más preocupados sobre cómo serán evaluados por sus entrenadores, compañeros y padres, y tienen expectativas más fuertes de que el fracaso derivará en críticas por parte de aquellos (GARCIA, 2011). Por ello la ansiedad es considerada como un elemento interferente sobre el rendimiento deportivo tanto de forma positiva como negativa (Williams, 1991).

Queda clara que una elevada ansiedad se relaciona negativamente con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista además el estado de ansiedad elevado puede causar reacciones como miedo, enfado, irritabilidad, preocupación o culpabilidad; este estado se identifica con una serie de síntomas físicos y psicológicos. (González, Garcés de los Fayos y Ortega, 2014; Williams, 1991).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo es la principal causa de la ansiedad precompetitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo se presenta la ansiedad somática en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka?
- ¿Cómo se presenta la ansiedad cognitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka?
- ¿Cómo se presenta la autoconfianza en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka?

1.3. Hipótesis de la investigación

1.3.1. Hipótesis general

- La ansiedad precompetitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka es moderada.

1.3.2. Hipótesis específicas

- La ansiedad somática en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo.
- La ansiedad cognitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta bastante al rendimiento deportivo.
- La autoconfianza en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta mucho al rendimiento deportivo.

1.4. Justificación del estudio

La psicología del deporte ha estado siempre interesada en comprender mejor este constructo psicológico multidimensional. Explicaron en su conocido modelo de la U

invertida, que el aumento del nivel de ansiedad va acompañado de una mejoría en el rendimiento, pero a partir de cierto nivel de ansiedad (Yerkes y Dodson, 1908). Entonces la ansiedad constituye un tema de estudio y de interés de los investigadores en los diferentes campos de la psicología, y en el contexto del deporte, entendido desde su interés en la psicología de la actividad física y el deporte (Dasil, 2008). Por ello la ansiedad se ha sugerido como un mejor predictor de los resultados de rendimiento que el nivel de activación cerebral cuando las tareas son de una naturaleza más compleja y contienen una mayor carga cognitiva (Hammermeister y Burton, 2001).

La ansiedad en el rendimiento o éxito deportivo depende, en gran medida, de las estrategias y competencias de afrontamiento de los deportistas, por ejemplo, de los recursos de que dispone el deportista para controlar y/ o neutralizar las situaciones estresantes que se presenten en el entorno competitivo (Anshel, Sutarso, y Jubenville, 2009; Holt, Hoar, y Fraser, 2005; Lazarus, 2000). Así mismo la creencia de que uno puede realizar satisfactoriamente una conducta determinada (Cruz, 1997).

En síntesis la ansiedad precompetitiva puede ser debilitadora o facilitadora en función de cómo la interprete el deportista (Jones, Swain, y cale, 1991; Jones, 1995).

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

La investigación giró en función al siguiente objetivo general: Analizar la ansiedad precompetitiva en jugadoras que participan en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka.

1.5.2. Objetivos específicos

- Describir la ansiedad cognitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo.
- Describir la ansiedad somática en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo.
- Describir la autoconfianza en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

Ramis (2012) en Barcelona-España, con el objetivo de estudiar el fenómeno de la ansiedad competitiva en población de iniciación deportiva; estudio a 2029 deportistas de edades entre 7 y 18 años; concluyendo que en la regulación conductual de los deportistas la más relevante resulta ser la del entrenador, puesto que su apoyo a la autonomía presenta capacidad predictiva tanto por la regulación autónoma en positivo, como por la amotivación en negativo.

Estrada y Pérez (2008) en Sevilla-España, con el objetivo de medir la ansiedad que se emplearon las respuestas psicofisiológicas de temperatura periférica y pulso cardiaco; estudiaron a 60 deportistas de la ciudad de Sevilla con una edad promedio de 21,6 años; concluyendo en que los sujetos que no lograron incrementar su temperatura en la presentación positiva, respondieron que siguieron pensando en el fracaso anterior y no lograron concentrarse en lo siguiente.

Jaenes, Peñaloza, Navarrete, Bohórquez-Millán (2011) en Victoria-México, con el objetivo de estudiar las emociones que se presentan durante la precompetición en dos especialidades deportivas de resistencia como son el triatlón y el maratón; estudiaron a 288 atletas (triatletas y maratonianos); concluyendo en que tener una mayor y mejor información sobre las emociones que frecuentemente se relacionan con desafíos competitivos.

Dias, Cruz, y Manuel (2011) en Porto-Portugal, el propósito de este estudio fue analizar los niveles de ansiedad; estudiaron a 550 deportistas de ambos sexos, entre los 15 – 35

años de edad y concluyendo en que los resultados obtenidos en nuestro estudio indicaron que los deportistas con niveles más elevados de ansiedad, en comparación con los deportistas con bajo rasgo de ansiedad, evidenciaban niveles más altos de percepción de amenaza y usaban estrategias de afrontamientos diferentes.

Arenas, y Aguirre (2014) en Quindío, con el objetivo de conocer el comportamiento de la ansiedad-estado en tres fases de competencia deportiva clasificatoria, semifinal y final; para lo cual se obtuvo un total de 173 participantes entre hombres y mujeres voleibolistas representantes de seis instituciones Universitarias; en conclusión, este trabajo contribuye a la observación del comportamiento de la AE a lo largo de las fases de competencia, se identifican diferencias en cuanto al género, lo cual implica que el modo en que se asumen y enfrentan las exigencias deportivas parece ser distinto entre hombres y mujeres; al igual, es esencial considerar la experiencia deportiva como factor en el control de situaciones ansiosas que pueden afectar el rendimiento deportivo.

Arenas, Castellanos, Aguirre, Trujillo y Núñez (2016) en Colombia, con los objetivos, 1) Identificar si hay diferencias en los niveles de AE entre los deportistas universitarios, las muestras normales (baremos) y muestras de otros deportistas (fútbol y voleibol), y 2) Estudiar el comportamiento de la AE en relación con las universidades públicas y privadas, el sexo y el estrato socioeconómico en la práctica deportiva (competencia). Evaluaron 175 voleibolistas universitarios, conformados por noventa mujeres (51,4 %) y 85 hombres (48,6 %), con un rango de edad entre los diecisiete y los veintiocho 28 (Medad = 20,4; DE = 2,3), experiencia deportiva entre uno y cinco años (M = 2,9; DE = 1,3), y provenientes de los seis estratos socioeconómicos categorizados de la siguiente manera: bajo (estratos 1 y 2), medio (estratos 3 y 4), y alto (estratos 5 y 6). Los

participantes representaban diez instituciones de educación superior del centro occidente de Colombia, cinco públicas (Universidad de Caldas; Universidad Tecnológica del Chocó; Universidad Nacional de Colombia, sede Manizales; Universidad Tecnológica de Pereira, y Universidad del Quindío), y cinco privadas (Fundación Universitaria del Área Andina, sede Pereira; Universidad Católica de Manizales; Universidad La Gran Colombia, sede Armenia; Universidad Libre, sede Pereira, y Universidad de Manizales).

Bohórquez, Gómez-Millán, Checa (2017) en Murcia-España, el objetivo de este trabajo es indagar la relación existente entre la ansiedad competitiva de futbolistas y tenistas en etapas de formación y la práctica de deporte por parte de los progenitores, estudiaron a 246 niños deportistas de fútbol y tenis con una media de edad 10 años; concluyendo en que los jóvenes deportistas de modalidades individuales como el tenis manifiestan mayor ansiedad somática que sus iguales practicantes de deportes colectivos como el fútbol. Además, la preocupación difiere en función de la edad de los participantes, siendo mayor en categorías inferiores.

Aurelio Olmedilla, Enrique Ortega y José María Gómez (2013) en Murcia-España, El objetivo del presente estudio fue analizar la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas, La muestra estuvo formada por 13 jugadores de equipos de fútbol masculino que se lesionaron durante el desarrollo de la temporada 2011-2012. El rango de edad fue de 21 a 29 años, con una media de 24.58 años; concluyendo en que los resultados indican que los futbolistas manifestaban antes de la lesión niveles superiores de tensión y de autoconfianza; y después de haber sufrido una lesión manifestaban niveles superiores de depresión, ansiedad cognitiva y ansiedad somática.

González, Valdivia, Cachón, Zurita, y Romero (2017) en Murcia-España; El objetivo de esta investigación es describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés, se estudió a 100 jugadores futbolistas; concluyendo en que al desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.

Amparo (2007) en Barcelona-España el objetivo del presente estudio es conocer el estado de ansiedad cognitiva y somática precompetitiva y la autoconfianza en sus dimensiones de “intensidad” y de “dirección”, y las relaciona con la ansiedad que sienten con las expectativas de resultados; Los participantes en el estudio fueron 59 personas, 37 hombres y 22 mujeres, con una media de edad de 20 años; concluyendo en que los que tienen mayor autoconfianza su nivel de ansiedad no se diferencia de los deportistas con expectativas excesivas pero sin embargo perciben tanto su ansiedad como su autoconfianza como más facilitadoras.

Zamora, Rubio, y Hernández (2017) en Madrid-España el objetivo de esta intervención fue disminuir la ansiedad precompetitiva para incrementar el rendimiento deportivo mediante un programa de habilidades psicológicas basado en técnicas de visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y establecimiento de rutinas precompetitivas; se estudió al deportista español de élite de lucha grecorromana en categoría sénior, de 29 años; concluyendo en que las técnicas de intervención utilizadas contribuyeron a la mejora de la Autoconfianza y disminución de la Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Ansiedad deportiva

La práctica deportiva y competitiva en la ansiedad deportiva (AD) es una situación estresante que por lo general crea altos niveles de ansiedad en los participantes (Casis y Zumalabe, 2008; Hernández, 2005). por ello las teorías enfatizan de algún modo el papel del individuo en relación con la percepción de sí mismo o de la situación en el contexto deportivo, como por ejemplo la interpretación particular (positiva o negativa), la preocupación o ansiedad (Molina, Sandín, y Chorot, 2014). Los deportistas que se perciben a ellos mismos capaces de conseguir los objetivos que se proponen, interpretan los síntomas de ansiedad como facilitadores (Jones, 1995). Por lo tanto el tipo de deporte influye bastante en la intensidad de la AD (Amparo, 2007).

La ansiedad es una respuesta emocional a una situación percibida como aversiva que activa mecanismos de evitación (Caicedo, Pereno y De La Vega, 2017). Así como también es inherente a la actividad deportiva, por lo que puede experimentarse a cualquier edad y nivel, tanto en entrenamiento como en competición (Estrada, y Pérez, 2011)

2.2.2. Ansiedad precompetitiva

La ansiedad precompetitiva (AP) definida como una reacción emocional de aprehensión y tensión ante situaciones de competición (Dosil, 2004; Letelier, 2007; Martens, Vealy y Burton, 1990). La AP se ha estudiado prioritariamente en relación al rendimiento deportivo de deportistas de élite (Jones, 1992). Es también uno de los estados mentales característicos del deporte de competición de la AP (Dosil, 2004; Letelier, 2007; Martens, Vealy y Burton, 1990). Entonces la AP puede ser debilitadora o facilitadora en función de cómo la interprete el deportista (Jones y Swain, 1992).

Estudiar la AP en la actualidad es prioritario para la investigación en psicología del deporte (Abrahamsen, Roberts, y Pensgaard, 2008).

2.2.3. Ansiedad cognitiva

En el deporte, la valoración cognitiva establece la forma mediante la cual los deportistas evalúan e interpretan la situación competitiva (Cruz, 1994). De tal manera la ansiedad cognitiva se explora debido a pensamientos negativos, las preocupaciones sobre el rendimiento (Patel, Omar, y Terry, 2010). Una situación de elevación social provoca mayor ansiedad cognitiva (Ramis, 2012), y la ansiedad cognitiva (AC) o preocupación por el fracaso y sus consecuencias negativas suponen un incremento en la activación del participante (Hernández, 2005).

Existe un consenso general en que, de forma similar a la distinción rasgo estado de ansiedad, los deportistas poseen ciertos estilos de valoración cognitiva (Skinner y Brewer, 2004). La AC y sus consecuencias negativas suelen venir asociadas a un incremento en la activación del participante, que pueden perjudicar el rendimiento deportivo-competitivo posterior (Conroy y Metzler, 2004; Craft, 2003; Focht y Hausenblas, 2003; Jordet, 2006; Kowalsky, 2005; Kruisselbrink, 2004; Ruiz y Hanin, 2003; Thomas, 2004). La AC tenía una relación lineal negativa con el rendimiento (Burton, 1988).

2.2.4. Ansiedad somática

La ansiedad somática (AS) hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad, como tensión muscular, aumento de frecuencia cardíaca, sudoración y malestar en el estómago (Martens, Vealey, y Burton, 1990), y con reacciones psicofisiológicas clásicamente condicionadas en y la competencia deportiva, incluyendo la sudoración, aumento del ritmo cardíaco, temblor, entre otros (Patel, Omar, y Terry,

2010). Una descarga eléctrica provoca mayor AS (Ramis, 2012). Por eso la AS se relacionaba con los buenos resultados según la curva en forma de U invertida (Burton, 1988).

2.2.5. Autoconfianza

Puntuaciones bajas en esta variable y combinados con altos niveles de autoconfianza son los que funcionan como facilitadores en el logro deportivo (Lundqvist, Kenttä y Raglin, 2011).

La autoconfianza estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición (Martens, Vealey, y Burton, 1990). entonces desarrollar la autoconfianza de los jóvenes es muy importante en su proceso formativo como deportistas y como personas (Buceta, 2004). Parece claro que el nivel óptimo de autoconfianza en la competición debe ser más elevado que en el entrenamiento (Bandura, 1990). Además, niveles altos de autoconfianza parecen ser muy apropiados para el control de la ansiedad, tanto en situaciones de entrenamiento como en competición (Buceta, 1998).

La autoconfianza conlleva una considerable percepción de control de la situación potencialmente estresante a la que se enfrenta el deportista, al conocer sus posibilidades y limitaciones (Fradejas, 2016). La autoconfianza tiene que ver con una expectativa realista sobre lo que uno puede hacer para conseguir un determinado objetivo (Buceta, 1996).

A nivel general la autoconfianza parece depender de la congruencia entre las expectativas previas y los logros deportivos reales (Bandura, 1977; Buceta, 1999). Así mismo la autoconfianza como creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte” (Vealey, 1986), que por ello la autoconfianza tenía relación lineal positiva (Burton, 1988).

2.3. Marco conceptual

Deporte: definida como la expresión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. En esta definición aparecen los conceptos de ansiedad deportiva, como características del deporte (Carlin, 2015).

Ansiedad: es un estado que produce un sentimiento de inseguridad que actúa en dos planos: físico y/o psíquico y que, por tanto, genera síntomas como sentimientos de desasosiego, miedos difusos, inseguridad o reacciones motoras como temblores, dolores musculares, tics nerviosos, entre otros (Hanton, Thomas y Maynard, 2004); Burton, 1996).

Autoconfianza: La autoconfianza es una creencia interna sobre lo que somos capaces de hacer, pero para evitar la frustración, es importante que sea realista y no sobrepase los límites personales, las expectativas tanto del deportista como del entrenador tienen que ser acordes con las posibilidades y las metas no deben ser nunca imposibles de conseguir por tanto la autoconfianza estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición (Martens, Vealey, y Burton, 1990).

Entrenadores: Profesionales encargados de que los deportistas logren adaptarse a los ejercicios y a la metodología del día a día en los entrenamientos, también se encargan de que consigan los mejores puestos en las competiciones deportivas (Moreno, 2003).

Miedo: constituye, más que una emoción, una creencia del sujeto asociada a una respuesta de miedo ante la posibilidad de cometer un error a la hora de decidir estos pueden ser personales, pero normalmente son inducidos socialmente (Fabian, y Lorena, 2012).

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Ubicación geográfica del estudio

El campeonato denominado: campeonato de voleibol femenino de la Región Inka que se realizó en setiembre del año 2018 en la ciudad de Juliaca con la participación de Cusco, Sicuani, Juliaca, Wuanchaq.

3.2. Periodo de duración del estudio

Descripciones	Periodo
• Duración del programa	8 semanas
• Día de la semana	2 días
• Duración de la sesión	1:30 minutos
• Teoría, abordaje de la sesión	10 minutos
• Practica inicial	10 minutos
• Practica central	1 hora
• Practica final	10 minutos

3.3. Procedencia del material utilizado

El Inventario de Ansiedad competitiva en el deporte de voleibol de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990). Fue extraído de una Tesis Doctoral (Pineda, H, 2014). El inventario, consta de 17 reactivos distribuidos en tres factores: ansiedad somática con 7 reactivos “Estoy muy inquieto”, ansiedad cognitiva con 5 reactivos “Me preocupa perder” y autoconfianza con 5 reactivos “Tengo confianza de hacerlo bien”. Cada reactivo responde a la pregunta introductoria “¿Cómo te sientes ahora justo antes de la competencia?”, y para medir la intensidad de dichos factores las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de cuatro puntos, que oscila desde 1 “nada” a 4 “mucho”.

Para fines de la presente investigación, se realizó una prueba piloto en contexto peruano a 61 sujetos.

3.4. Población y muestra del estudio

La población de estudio comprende la totalidad de participantes en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka.

Tabla 1 Población de la investigación

Región	Número de participantes	total	Porcentaje
Cusco	12	12	25.00
Sicuari	12	12	25.00
Juliaca	12	12	25.00
Wanchaq	12	12	25.00
Total	48	48	100.00

FUENTE: Nómina de inscritos del campeonato voleibol femenino de la región Inka.

ELABORADO: Por el investigador.

3.5. Diseño estadístico

El presente estudio de investigación es de tipo no experimental de diseño transaccional, descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), donde se analizó la ansiedad precompetitiva por los sujetos en estudio.

3.6. Procedimiento

El instrumento que se utilizó para la recogida de datos fue el inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol (Martens, et al, 1990). La validación para la contextualización del instrumento se dio mediante juicio de experto. El Dr. Angel Anibal Mamani Ramos, experto especialista en investigación y profesional de educación física. El instrumento fue aplicado a través de un ensayo piloto, donde se comprobó su funcionalidad, y fue ese el instrumento que se aplicó a los sujetos en estudio.

3.7. Variables

Ansiedad precompetitiva.

3.8. Análisis de los resultados

El resultado de la consistencia interna (Alpha de Cronbach) realizado en el estudio es de 0,79, siendo estadísticamente significativa.

Para el análisis de datos se tomó en cuenta el análisis porcentual, apoyado en el Software Estadístico SPSS 23.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,784	17

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

4.1.1. Ansiedad Somática

La tabla 2 presenta resultados de la inquietud o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 75,0% muestra poca inquietud, 17,5% nada y el 7,5% bastante.

Tabla 2 Estoy muy inquieto

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	7	17,5
Poco	30	75,0
Bastante	3	7,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 3 presenta resultados de la tensión corporal o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 67,5% muestra poca tensión, 17,5% bastante y el 15,0% Nada.

Tabla 3 Noto mi cuerpo tenso

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	6	15,0
Poco	27	67,5
Bastante	7	17,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 4 presenta resultados de la tensión estomacal o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 52,5% muestra poca tensión, el 35,0% Nada, el 10,0% Bastante y el 2,5% Mucho.

Tabla 4 Siento tención en mi estomago

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	14	35,0
Poco	21	52,5
Bastante	4	10,0
Mucho	1	2,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 5 presenta resultados de preocupación del bajo rendimiento o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 40,0% muestra bastante preocupación, el 37,5% Poco, el 12,5% Mucho y el 10,0% Nada.

Tabla 5 Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	4	10,0
Poco	15	37,5
Bastante	16	40,0
Mucho	5	12,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 6 presenta resultados del nudo estomacal o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 52,5% muestra poco nudo estomacal, el 40,0% Nada, y el 7,5% Bastante.

Tabla 6 Tengo un nudo en mi estomago

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	16	40,0
Poco	21	52,5
Bastante	3	7,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 7 presenta resultados de la hiperhidrosis palmar o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 37,5% muestra poca hiperhidrosis palmar, el 35,0% Nada, el 15,0% Bastante y el 12,5 Mucho.

Tabla 7 Mis manos están sudorosas

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	14	35,0
Poco	15	37,5
Bastante	6	15,0
Mucho	5	12,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 8 presenta resultados de rigidez muscular o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 70,0% muestra poca rigidez muscular, el 20,0% Nada, y el 10,0% Bastante.

Tabla 8 Noto mi cuerpo rígido

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	8	20,0
Poco	28	70,0
Bastante	4	10,0
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 9 presenta resultados de la dimensión ansiedad somática o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 72,5% muestra poca ansiedad somática, el 15,0% Nada, y el 12,5% Bastante.

Tabla 9 Dimensión de la ansiedad somática

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	6	15,0
Poco	29	72,5
Bastante	5	12,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

4.1.2. Ansiedad cognitiva

La tabla 10 presenta resultados de preocupación sobre el rendimiento de poder hacerlo bien o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 47,5% muestra poca preocupación, el 37,5% Bastante, el 10,0% Mucho y el 5,0% Nada.

Tabla 10 Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	2	5,0
Poco	19	47,5
Bastante	15	37,5
Mucho	4	10,0
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 11 presenta resultados de preocupación de derrota o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 30,0% muestra bastante preocupación, el 27,5% Poco, el 25,0% Mucho y el 17,5% Nada.

Tabla 11. Me preocupa perder

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	7	17,5
Poco	11	27,5
Bastante	12	30,0
Mucho	10	25,0
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 12 presenta resultados del bloqueo emocional o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 72,5% muestra poco bloqueo emocional, el 10,0% Nada, el 10,0% Bastante y el 7,5% Mucho.

Tabla 12 Me preocupa bloquearme ante la presión

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	4	10,0
Poco	29	72,5
Bastante	4	10,0
Mucho	3	7,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 13 presenta resultados sobre el bajo rendimiento o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 40,0% muestra bastante bajo rendimiento, el 37,5% Poco, el 12,5% Mucho y el 10,0% Nada.

Tabla 13 Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	4	10,0
Poco	15	37,5
Bastante	16	40,0
Mucho	5	12,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 14 presenta resultados de la preocupación o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 42,5% muestra poca preocupación, el 35,0% Bastante, el 12,5% Mucho y el 10,0% Nada.

Tabla 14 Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	4	10,0
Poco	17	42,5
Bastante	14	35,0
Mucho	5	12,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

La tabla 15 presenta resultados de la dimensión de la ansiedad cognitiva o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 47,5% muestra bastante preocupación, el 42,5% poco, el 5,0% Mucho y el 5,0% Nada.

Tabla 15 Dimensión de la ansiedad cognitiva

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	2	5,0
Poco	17	42,5
Bastante	19	47,5
Mucho	2	5,0
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

4.1.3. Autoconfianza

La tabla 16 presenta resultados de confianza en uno mismo o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 40,0% muestra mucha confianza, el 32,5% Poco, el 25,0% Bastante y el 2,5% Nada.

Tabla 16 Estoy seguro de mí mismo

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	1	2,5
Poco	13	32,5
Bastante	10	25,0
Mucho	16	40,0
Total	40	100,0

Fuente: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

Elaborado: Por el investigador.

La tabla 17 presenta resultados de confianza en vencer al desafío o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 37,5% muestra mucha confianza, el 35,0% Bastante, el 22,5% Poco y el 5,0% Nada.

Tabla 17 Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	2	5,0
Poco	9	22,5
Bastante	14	35,0
Mucho	15	37,5
Total	40	100,0

Fuente: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

Elaborado: Por el investigador.

La tabla 18 presenta resultados de confianza en hacerlo bien o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 42,5% muestra bastante confianza, el 30,0% Mucho, el 25,0% Poco y el 2,5% Nada.

Tabla 18 Tengo confianza de hacerlo bien

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	1	2,5
Poco	10	25,0
Bastante	17	42,5
Mucho	12	30,0
Total	40	100,0

Fuente: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

Elaborado: Por el investigador.

La tabla 19 presenta resultados de confianza en sí mismo o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 42,5% muestra bastante confianza, el 30,0% Mucho, el 25,0% Poco y el 2,5% Nada.

Tabla 19 Tengo confianza porque me veo alcanzado mi objetivo

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	1	2,5
Poco	10	25,0
Bastante	17	42,5
Mucho	12	30,0
Total	40	100,0

Fuente: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

Elaborado: Por el investigador.

La tabla 20 presenta resultados de confianza ante la presión o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 55,0% muestra poca confianza, el 32,5% Bastante, el 10,0% Mucho y el 2,5% Nada.

Tabla 20 Confió en responder bien ante la presión

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	1	2,5
Poco	22	55,0
Bastante	13	32,5
Mucho	4	10,0
Total	40	100,0

Fuente: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

Elaborado: Por el investigador.

La tabla 21 presenta resultados de la dimensión autoconfianza o no de las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka, el 57,5% muestra poca confianza, el 27,5% bastante y el 15,0% nada.

Tabla 21 Dimensión de la autoconfianza

	Frecuencia	Porcentaje
Nada	6	15,0
Poco	23	57,5
Bastante	11	27,5
Total	40	100,0

FUENTE: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

ELABORADO: Por el investigador.

4.1.4. Ansiedad precompetitiva

La tabla 22 presenta resultados de nivel de ansiedad precompetitiva en las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka 2018, el 92,5% muestra ansiedad precompetitiva moderada, y el 7,5% severa.

Tabla 22 Nivel de ansiedad precompetitiva

	Frecuencia	Porcentaje
Moderada	37	92,5
Severa	3	7,5
Total	40	100,0

Fuente: Inventario de ansiedad competitiva en el deporte del voleibol.

Elaborado: Por el investigador.

4.2. Discusión

Ansiedad Somática

Los resultados demuestran, que las percepciones de indicadores fisiológicos (tensión muscular, aumento de frecuencia cardiaca, sudoración y malestar en el estómago) (Martens, Vealey, y Burton, 1990) afectan poco al rendimiento deportivo. Por lo tanto, la descarga eléctrica provocada es mínima, lo que quiere decir, que las jugadoras tienen poca ansiedad somática (Ramis, 2012).

Ansiedad cognitiva

Los resultados demuestran, que los pensamientos negativos, las preocupaciones sobre el rendimiento y una situación de elevación social (Patel, Omar, y Terry, 2010; Ramis, 2012) afectan bastante en el rendimiento deportivo. Entonces consideramos que estos resultados son por la ausencia de atención psicológica antes, durante o después de todos los partidos prácticos, de tal manera las jugadoras puedan mejorar su nivel de confianza.

Autoconfianza

Los resultados demuestran, que el grado de seguridad que las jugadoras tienen acerca de sus posibilidades de éxito antes de la competición (Martens, Vealey, y Burton, 1990) afecta poco en el rendimiento deportivo. Lo que quiere decir es que las jugadoras desarrollaron poco su autoconfianza. Lo cual es importante desarrollar esta parte de

autoconfianza para el control de la ansiedad, tanto en situaciones de entrenamiento como en competición (Buceta, 1998). Desarrollar la autoconfianza de las jugadoras en su proceso formativo como deportista y como personas (Buceta, 2004).

Ansiedad precompetitiva

Los resultados demuestran, en que nuestro estudio indica que las jugadoras con niveles de moderada ansiedad precompetitiva, en comparación con las jugadoras de severa ansiedad precompetitiva, evidencian nivel más alto de percepción (Dias, Cruz, y Manuel, 2011). Por tanto, se corrobora que las jugadoras en gran parte tienen ansiedad precompetitiva moderada.

Las jugadoras que no lograron incrementar su temperatura en la presentación positiva (Estrada y Pérez, 2008). Es severa, lo que quiere decir es que algunos de las jugadoras siguieron pensando en el fracaso anterior y no logran concentrarse en lo siguiente.

V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Que las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka, presentan un 72.5 % que significa poca ansiedad somática.

SEGUNDA: Que las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka, presentan 47.5 % que significa bastante ansiedad cognitiva por lo que no obtuvieron atención psicológica en su debido tiempo. (Antes, durante o después de todos los partidos prácticos)

TERCERA: Que las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka, presentan 57.5 % lo que significa que desarrollaron poco la autoconfianza.

CUARTA: Que las jugadoras antes de la competencia en el Campeonato Juvenil de Voleibol Femenino de la Región Inka, presentan una ansiedad precompetitiva moderada de 92,5 %.

VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los entrenadores; mejorar y reducir las preocupaciones así mismo enfrentar la depresión y las relaciones en situaciones sociales así como personales con la orientación de los psicólogos y entrenadores de manera que las jugadoras puedan controlar sus emociones negativas antes, durante y después del partido.

SEGUNDA: A Todo los clubes; deben estar conformado de la siguiente manera, entrenador, entrenador asistente, médico, psicólogo, la ayuda psicológica es de suma importancia de tal manera las jugadoras puedan mejorar y superar los pensamientos negativos, las preocupaciones entre otros y así puedan tener una formación positiva mediante charlas y talleres deportivos.

TERCERA: A los equipos; deben obtener más partidos prácticos de tal manera que las jugadoras puedan optar más confianza y seguir corrigiendo todo tipo de errores. Para ello el equipo técnico debe considerar en el plan de trabajo no solo los partidos prácticos sino también participar en los campeonatos de ligas de alta competencia, entre otros (durante todo el año).

CUARTA: A las autoridades; con las instituciones del IPD deben establecer una política orientada al deporte promoviendo y motivando en los campeonatos de voleibol femenino así mismo implementar materiales e

instrumentos de trabajo, equipo técnico completo y así poder combatir con la ansiedad en el deporte.

VII. BIBLIOGRÁFICAS

- Abrahamsen, F., Roberts, G., y Pensgaard, A. (2008). Logros de logro y efectos de género en la ansiedad multidimensional en el deporte de élite nacional. *Psicología del deporte y el ejercicio*, 9, 449–464.
- Amparo, P. (2007) intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., y Plowman, S. (1991). *Diccionario de las ciencias del deporte y del ejercicio*. Champaign, IL: Cinética humana.
- Anshel, M., Sutarso, T., y Jubenville, C. (2009). Diferencias raciales y de género en las fuentes de estrés agudo y estilo de afrontamiento entre los atletas competitivos. *Revista de psicología social*, 149, 1-20.
- Arenas, J., Castellanos, V., Aguirre-Loaiza, H., Trujillo, C., y Núñez, A. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios. Análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Rev. Guillermo de Ockham*, 14(2), 111-121. Doi: <http://dx.doi.org/10.21500/22563202.2612>
- Arenas, J., y Aguirre, H. (2014) ansiedad-estado a lo largo de las fases de competencia deportiva. *Lúdica pedagógica*, 19(1), 111 – 121.
- Bandura, A. (1977): autoeficacia: hacia una teoría unificadora del cambio de comportamiento, *revisión psicológica*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1990). Autoeficacia percibida en el ejercicio de la agencia personal. *Diario de la psicología del deporte aplicado*, 2, 128-163.

- Botelho, J. y Salselas, V. (2013). Ansiedade pré-competitiva nas modalidades coletivas e individuais (Tesis de maestría). Universidad de Trás-os-Montes y Alto Duero, Portugal.
- Buceta, J. (1996). Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. (1999). Psicología del alto rendimiento deportivo. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.
- Burton, D. (1988). ¿Los nadadores ansiosos nadan más despacio? Reexaminando las relaciones elusivas de rendimiento de ansiedad. *Revista de Psicología del deporte y ejercicio*, 10, 45-61.
- Burton, D. (1998). Medición de la ansiedad del estado competitivo. En J. Duda (Ed.), *Avances insport y la medición de la psicología del ejercicio* (pp. 128-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Caicedo, E., Pereno, G., y De La Vega, R. (2017). Adaptación del inventario revisado de ansiedad estado competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405.
- CASIS, S., y ZUMALABE, M. (2008) *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*, Elsevier España, S.L., Barcelona.
- Conroy, D., y Metzler, J. (2004). Patrones de diálogo interno asociados con diferentes formas de ansiedad competitiva. *Revista de Psicología del deporte y el ejercicio*, 26, 69-89.
- Cox, R. (2009) *Psicología del Deporte*. Madrid: Médica Panamericana.

- Cruz, J. (1994). Stress, ansiedad e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos [Stress, ansiedad y rendimiento en la competición deportiva: La importancia de las competencias y de los procesos psicológicos]. Disertación de doctorado no publicada. Braga, Portugal: Universidad de Minho.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
- Dias, C., Cruz, J., y Manuel, A. (2011) ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Editores de Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Estrada, O., y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31-45.
- Estrada, O., y Pérez, E. (2011) Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96.
- Fabian, M., y Lorena, C. (2012) *futbol, ansiedad y psicología deportiva (tesis doctoral)* universidad del valle. País (17)
- Fradejas, E. (2016). *Influencia de las dimensiones psicológicas en el deporte en edad escolar de castilla-la mancha (tesis doctoral)*. Universidad Camilo José Cela. Madrid.

- GARCIA-MAS, Alexandre P. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. 197-207.
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J.; Zurita, F. y Romero, O. (2017) Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la Concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6.
- González, J., Garcés de los Fayos, E. y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44(1), 31-44.
- González, M., Quezada, L., Díaz, C. y Cano, A. (2014). Adaptación para México y estructura factorial del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad Breve (ISRA-B). *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 89-100.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (2001). Revisión del estrés, la evaluación y el afrontamiento: el examen de los antecedentes de la ansiedad competitiva del estado con atletas de resistencia. *El psicólogo del deporte*, 15, 66-90.
- Hanton, S., Thomas, O. y Maynard, I. (2004). Respuestas de ansiedad competitivas en la semana previa a la competencia: el papel de la intensidad, la dirección y la frecuencia dimensiones. *Psicología del deporte y el ejercicio*, 5, 169-181. Doi: 0.1016 / S1469- 0292 (02) 00042-0.
- Hernández, A. (2005). *Psicología del Deporte*. Sevilla, España: Editorial Deportiva, S. L
- Holt, N., Hoar, S., y Fraser, S. (2005). ¿Cómo cambia el afrontamiento con el desarrollo? Una revisión de la investigación de afrontamiento deportivo en la infancia y la adolescencia. *Revista Europea de Ciencias del Deporte*, 5, 25-39.

- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K., Bohórquez, Gómez-Millán, M. (2011). Ansiedad Y Autoconfianza Precompetitiva En Maratonianos Y Triatletas. *Revista Internacional De Ciencias Sociales Y Humanidades, Sociotam*, 21(2), 95-110.
- Jones, g. (1992). Intensidad y dirección de las dimensiones de la ansiedad del estado competitivo y las relaciones con la competitividad. *Habilidades perceptivas y motoras*, 74, 467-472.
- Jones, G. (1995). Más que un simple juego: desarrollos de investigación y problemas de ansiedad competitiva en el deporte. *Revista británica de psicología*, 86, 449-478.
- Jones, g., Y Swain, a. (1992). Intensidad y dirección de las dimensiones de la ansiedad del estado competitivo y las relaciones con la competitividad. *Habilidades perceptivas y motoras*, 74, 467-472.
- Jordet, G., Elferink-Gemser, M. T., Lemmink, K. A. P. M., Visscher, C. (2006). ¿El "roulette ruso" del fútbol?: Percepción de control y ansiedad en una gran pena de torneo tiroteo. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 37, 281-298.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- KOWALSKY, K., CROCKER, P., HOAR, S., y NIEFER, C. (2005). “Los adolescentes controlan las creencias y sobrellevan el estrés en el deporte”. *International Journal of Sport Psychology*, 36, 257-272.
- KRUISSELBRINK, L., DODGE, A., SWANBURG, S., y MACLEOD, A., (2004). “Influencia de la configuración del ejercicio del mismo sexo y mixto en la ansiedad del físico social y las intenciones de ejercicio de hombres y mujeres”. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 616-622.
- Lázaro, R. S. (2000). Cómo las emociones influyen en el rendimiento en los deportes competitivos. *El psicólogo del deporte*, 14, 229-252.

- Letelier, A. (2007). Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. Tesis de Licenciatura. Universidad de Chile.
- 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, 14(1), 45-54
- Lundqvist, C., Kenttä, G. y Raglin, J. (2011). Respuestas de ansiedad direccionales en atletas jóvenes de elite y subelite: la intensidad de los síntomas de ansiedad es importante. Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte, 21 (6), 853-862.
- Marquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS.
- Martens, R., Vealey, R., y Burton, D. (1990). Ansiedad competitiva. Champaign, IL: Cinética humana.
- Molina, J. Sandín, B. y Chorot, P. (2014) Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(1), 45-54.
- ORDET, G.; ELFERINK-GEMSER, M.T.; LEMMINK, K.A.P.M. y VISSCHER, C. (2006). ¿Laruleta rusa del fútbol?: Control percibido y ansiedad en un tiroteo importante en los torneos”, *International Journal of Sport Psychology*, 37, 281-298.
- Patel, D., Omar, H., y Terry, M. (2010). Ansiedad deportiva en mujeres deportistas jóvenes. *Diario de ginecología del adolescente pediátrico*, 23, 325-335.

- Pineda, H. (2014). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios (Tesis doctoral). Universidad autónoma de nuevo león, México.
- Pozo, C. A. (2007) Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Rachman, S. (2013). *Ansiedad*. Londres: prensa de psicología.
- Ramis, Y. (2012). La ansiedad competitiva en el deporte de iniciación: Un enfoque desde la teoría de la autodeterminación (Tesis doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, España.
- Rodríguez, A., y Ruiz, S. (2006) práctica deportiva y ansiedad en la adolescencia *International. Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 93-106.
- RUIZ, M.C. y HANIN, Y.L. (2003). "Autopercepciones de los atletas sobre los estados óptimos en el karate: una aplicación del modelo Izof", *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 229-244.
- Saz, I. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club.
- Skinner, N. y Brewer, N. (2004). Enfoques adaptativos a la competencia: Desafío y emoción positiva. *Revista de Psicología del deporte y el ejercicio*, 26, 283-305.
- THOMAS, O.; MAYNARD, I. y HANTON, S. (2004). "Aspectos temporales de la ansiedad competitiva y la confianza en sí mismo en función de las percepciones de ansiedad". *The Sport Psychologist*, 18, 172-187.
- Vealey, R. (1986). Conceptualización de la confianza deportiva y orientación competitiva: investigación preliminar y desarrollo de instrumentos. *Revista de psicología del deporte*, 8, 221-246.

- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010) Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico. Madrid: Medica Panamericana.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1995). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio. Barcelona: Ariel.
- Williams, S. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Yerkes, R., y Dodson, J. (1908). La relación de la fuerza del estímulo a la rapidez de la formación del hábito. Revista de neurología comparada y psicología, 18, 459-482.
- Zamora, E., Rubio, V., y Hernández, J. (2017) intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. Acción Psicológica, 14(2), 211-224.

ANEXOS

ANEXO 1

Matriz de consistencia

Título del proyecto: Ansiedad precompetitiva en las jugadoras que participan en el campeonato voleibol femenino de la Región Inka.

PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLE	DISEÑO Y TÉCNICAS	INDICADORES
<p>Problema general: ¿Cómo es la principal causa de la ansiedad precompetitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka?</p> <p>Problemas específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo se presenta la ansiedad somática en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en 	<p>Objetivo general: La investigación giró en función al siguiente objetivo general: Analizar la ansiedad precompetitiva en jugadoras que participan en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir la ansiedad cognitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo. 	<p>Hipótesis general: La ansiedad precompetitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka es moderada.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ansiedad somática en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato 	<p>Ansiedad precompetitiva.</p>	<p>Tipo: Básica.</p> <p>Diseño: Descriptivo simple.</p> <p>Instrumento: Encuesta.</p> <p>Escala: Nada 1 Poco 2 Bastante 3 Mucho 4</p>	<ol style="list-style-type: none"> Estoy muy inquieto. Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo. Estoy seguro de mí mismo. Noto mi cuerpo tenso. Me preocupa perder. Siento tensión en mi estómago. Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío. Me preocupa bloquearme ante la presión. Mi corazón se acelera. Tengo confianza de hacerlo bien. Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal. Tengo un nudo en mi estómago. Tengo confianza porque me veo

<p>el campeonato de voleibol femenino de la región Inka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se presenta la ansiedad cognitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka? • ¿Cómo se presenta la autoconfianza en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de 	<ul style="list-style-type: none"> • Describir la ansiedad somática en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo. • Describir la autoconfianza en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo. 	<p>de voleibol femenino de la región Inka afecta poco al rendimiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La ansiedad cognitiva en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la región Inka afecta bastante al rendimiento deportivo. • La autoconfianza en las jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de 			<p>alcanzando mi objetivo.</p> <p>14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento.</p> <p>15. Mis manos están sudorosas.</p> <p>16. Confío en responder bien ante la presión.</p> <p>17. Noto mi cuerpo rígido.</p>
--	--	--	--	--	---



la región Inka?		la región Inka afecta mucho al rendimiento deportivo.			
-----------------	--	---	--	--	--

ANEXO 2

Universidad Nacional del Altiplano de Puno
Facultad de Ciencias de la Educación
Escuela Profesional de Educación Física

INVENTARIO DE ANSIEDAD COMPETITIVA EN EL DEPORTE DEL
VOLEIBOL (Martens, et al, 1990)

Datos personales-básicos

Selección a la que pertenece	
------------------------------	--

Fecha de aplicación	Día:	Mes:	Año:
---------------------	------	------	------

Lea cada ítem con atención, existen cuatro opciones de respuesta: Nada 1, Poco 2, Bastante 3 y Mucho 4. Elija la que más se relacione con tus sentimientos marcando con una equis (X) el lugar correspondiente.

Ítems	Nada 1	Poco 2	Bastante 3	Mucho 4
Estoy muy inquieto	1	2	3	4
Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
Me preocupa perder	1	2	3	4
Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío	1	2	3	4
Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
Mi corazón se acelera	1	2	3	4
Tengo confianza de hacerlo bien	1	2	3	4
Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal	1	2	3	4
Tengo un nudo en mi estómago	1	2	3	4

4. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
5. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
6. Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
7. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
8. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!