

## **ACCIONES METODOLÓGICAS QUE PREVENGAN EL ESTADO DE ANSIEDAD ANTES DE LA COMPETENCIA EN LAS CARRERAS DE RELEVO DEL ATLETISMO CATEGORÍA 13-14 AÑOS**

## **METHODOLOGICAL ACTIONS THAT PREVENT THE STATE OF ANXIETY BEFORE COMPETITION IN THE ATHLETICS RELEASE RACES CATEGORY 13-14 YEARS**

**Autores:** Yadiel Acosta Fernández<sup>1</sup>

Ramón Israel Negrín Pérez<sup>2</sup>

**Institución:** <sup>1</sup>Dirección Provincial de Deporte Ciego de Ávila, Cuba

<sup>2</sup>Universidad Máximo Gómez Báez de Ciego de Ávila, Cuba

**Correo electrónico:** [yadiel@cav.inder.cu](mailto:yadiel@cav.inder.cu)

### **RESUMEN**

La presente investigación se realizó en la EIDE Provincial Marina Samuel Noble de Ciego de Ávila con el objetivo de prevenir la aparición del estado de ansiedad antes de la competencia en las carreras de relevo en el atletismo categoría 13-14 años y su relación con el rendimiento deportivo. Aunque se han llevado a cabo diversas investigaciones sobre este tema es difícil hacer generalizaciones, dada la variedad de actividades deportivas y atléticas, además de los componentes dentro de ellas. La muestra quedó conformada por 10 atletas hembras y varones, 3 profesores, 1 Metodólogo Provincial, 1 Psicólogo y el comisionado del deporte. Las técnicas utilizadas durante la investigación fueron la observación, la entrevista, la encuesta y el inventario de ansiedad de estado competitivo. Los resultados de la investigación ponen de manifiesto que en la mayoría de los atletas el estado de ansiedad se expresaron inadecuadamente en su comportamiento lo cual determinó desfavorablemente el rendimiento deportivo. Se llegaron a conclusiones significativas sobre la interdependencia existente entre el estado de ansiedad y el rendimiento deportivo, en otros aspectos se comprobó que los resultados incidieron favorablemente sobre el rendimiento de los atletas lo que les permitió alcanzar resultados positivos.

**Palabras clave:** Ansiedad, Acciones metodológicas, Estados emocionales, Factores psicosociales, Preparación psicológica.

## **ABSTRACT**

The present investigation was carried out in the provincial EIDE Marina Noble Samuel of Blind of Ávila with the objective of preventing the appearance of the state of anxiety before the competition in the relief careers in the athletics category 13-14 years and its relationship with the sport yield. Although they have been carried out diverse investigations on this topic it is difficult to make generalizations, given the variety of sport and athletic activities, besides the components inside them. The sample was conformed by 10 athletes, 3 professors, 1 Provincial Metodólogo, 1 Psychologist and the commissioner of the sport. The techniques used during the investigation were the observation, the interview, the survey and the inventory of anxiety of competitive state. The results of the investigation show that in most of the athletes the emotional states were expressed improperly in their behavior that which determined the sport yield unfavorably. They were reached significant conclusions on the existent interdependence between the emotional states and the sport yield, in other aspects he/she was proven that the results impacted favorably on the yield of the athletes what allowed them to reach positive results.

**Keywords:** Anxiety, Emotional States, Methodological actions, Psychological preparation, Psychological factors.

## **INTRODUCCIÓN**

El atletismo es un deporte que ha ido creciendo a nivel profesional con el pasar de los años, y dado que es un deporte olímpico, los investigadores priorizan diversos estudios para optimizar el rendimiento individual en un menor tiempo posible.

Habitualmente, las competencias deportivas generan niveles altos de ansiedad y angustia, donde los procesos fisiológicos y cognitivos de los deportistas se ven interferidos complicando su desempeño, afectando el rendimiento competitivo de manera parcial e incluso en su totalidad. Es por esto que la Psicología se ha interesado en la profundización para el mejoramiento del control emocional de los deportistas, que permita lograr un buen rendimiento, siendo uno de los aspectos fundamentales de investigación; la ansiedad frente a las competencias. La ansiedad se define como un estado emocional previo a un enfrentamiento deportivo capaz de afectar

cognitivamente al deportista, confundiéndolo y entregándole sentimientos de temor y miedos acompañados de un importante conjunto de factores somáticos como la sudoración, aceleración cardíaca, temblores, tensión muscular, entre otros procesos fisiológicos que se ven reflejados en la baja ejecución personal y desempeño del atleta. El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura en Psicología del Deporte, R. Martens, (1977, 1983), Y. Hanin, (1989), C. D. Spielberger, (1989).

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad. Márquez, (1992), R. S. Lazarus, (2000) J. Hammermeister, y D. Burton (2001).

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales. Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad.

Las emociones actúan sobre la conducta motora y vienen acompañadas de procesos fisiológicos por lo que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y en el deporte influye sobre el resultado de los rendimientos constituyendo un reflejo, que aparece como resultado de la implicación del atleta en una relación social dada por la actividad deportiva que afecta su sistema de necesidades de una u otra manera.

Los estados emocionales no deben verse de modo aislado, sino relacionados lo más estrechamente posible con toda la personalidad. Toda emoción tiene por lo menos cuatro aspectos que pueden ser analizados: la experiencia emocional personal, que son aquellas características de la emoción que una persona consiente siente, conoce y puede describir verbalmente, los cambios adaptativo fisiológicos que ocurren en el momento de la emoción, tales como: la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, el

pulso y la frecuencia respiratoria, los cuales se ven alterados en sus valores normales, la conducta de la persona emocionada, que se refiere en que hace y su forma de actuación, por último la motivación, en la que se manifiesta que una persona emocionada está orientada hacia un fin.

Para una mejor comprensión de los cuatro aspectos mencionados con anterioridad se debe tener presente que en el deporte existen dos momentos fundamentales: El entrenamiento como proceso pedagógico, el cual prepara al atleta para enfrentar el reto deportivo; y la competencia que es el momento en el cual se debe obtener el resultado deseado.

En realidad el aspecto más estudiado es el segundo, debido a los altos niveles de activación necesarios para imponerse, ya que los estados de ansiedad producidos ante la amenaza de la derrota, pueden devenir en el derrumbamiento psicológico del atleta.

Sin embargo, tan importante es un momento como otro, pues primero sirve para la preparación atlética y ésta se efectúa bajo tensiones físicas y emocionales que deben ser tenidas seriamente en cuenta.

En relación a este tema existen los estudios de Puni, Martens y Col (1977) así como los realizados por Spielberger (1989) sobre la ansiedad como rasgo y estado. En Cuba el doctor García Ucha (1998) se refiere al papel de las emociones en el deporte, por otra parte González Carballido (2004) aborda la respuesta emocional del deportista como los estudios más avanzados realizados en el deporte de alto rendimiento y Carlos Martino (2008) en su libro *La Psicología en el fútbol*, refiere la importancia del control de las emociones en el deportista en Cuba, como se puede apreciar los autores anteriores abordan el tema de forma general sobre los estados emocionales, solo Martino lo aborda de forma especial referido al Fútbol, es por ello que se hace necesario realizar este estudio en el Atletismo seleccionándose el evento de las carreras de relevo específicamente con la perspectiva de aportar nuevos elementos que permitan mejorar el desempeño de los atletas.

En la investigación el autor aborda el tema de los estados de ansiedad y la autorregulación en relación con el rendimiento deportivo, así como la problemática que presentan los atletas de atletismo, en lograr efectividad antes de la competencia, los

cuales pueden presentar tensión psíquica, ansiedad, hostilidad, fatiga y pérdida de concentración, parámetros psicofisiológicos como indicadores de una inadecuada autorregulación de los estados emocionales.

Cuando se habla de ansiedad se hace referencia a un estado que implica sensación de nerviosismo, preocupación, agobio o aprensión. Es por tanto una conducta no deseada y supone un enfrentamiento a la incertidumbre, una amenaza existencial, convirtiéndose por definición en algo negativo.

En función de la estabilidad de dicha ansiedad se diferencia en varios tipos:

- **Ansiedad de Rasgo (ser):** Se puede definir como aquella que el sujeto experimenta a lo largo de su vida cotidiana, se refiere por lo tanto a la tendencia personal de tener ansiedad ante determinadas situaciones (es decir, que es propia a la personalidad del sujeto). La ansiedad de rasgo elevada puede llevar consigo la aparición de estrés.
- **Ansiedad de Estado (estar):** Se puede definir como la ansiedad manifestada por la persona ante una situación puntual concreta (generada por una situación concreta). Este tipo de ansiedad es mejor tratada que la ansiedad de rasgo, ya que la de rasgo ofrece dificultades mayores. La ansiedad de estado se puede manifestar de dos maneras, según el nivel en el que se produzca:
  - **Somática:** Manifestada a nivel fisiológico.
  - **Cognitiva:** Manifestada psicológicamente (a nivel de pensamiento).

A partir de los métodos y técnicas aplicados en el proceso de investigación se determinaron como manifestaciones que el estado de ansiedad en atletas de la categoría 13 -14 años en las carreras de relevo del atletismo antes de la competencia no permiten una respuesta efectiva en sus resultados ya que los entrenadores carecen de herramientas y conocimientos para la atención a los procesos psicológicos relacionados con este estado, por lo que no se aprecia un trabajo individualizado en la preparación psicológica de los atletas observándose un estado de pre-arranque negativo en los topes realizados.

Las manifestaciones anteriormente expuestas permiten al autor trazar como objetivo general de la investigación la aplicación de un sistema de tareas en la preparación

psicológica para la prevención del estado de ansiedad antes de la competencia de las carreras de relevo en el atletismo categoría 13-14 años.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

**Tipo de investigación:** Según el tiempo de ocurrencia y registro de información se clasifica como prospectivo y según el análisis y alcance de los resultados es no experimental en la variante transeccional descriptivo.

Se emplearon los métodos: **Analítico – sintético:** para las consultas de literaturas científicas, documentación especializada y entrevistas con especialistas de la materia, que permitieron criterios para la elaboración de la información obtenida y de la propuesta, el Histórico-lógico permitió la búsqueda de los argumentos que antecieron al problema planteado, interpretando de manera más eficiente los resultados obtenidos tanto cualitativos como cuantitativos, su significación y su incidencia en el desarrollo de la problemática a solucionar en nuestro trabajo, el Inductivo–deductivo permitió procesar la información proveniente de las entrevistas y observaciones realizadas, teniendo en cuenta la valoración de las experiencias de trabajo vinculadas con la evaluación de los estados de ansiedad y su adecuación a las condiciones del deporte y el Hipotético-deductivo permitió determinar principios y teorías psicológicas sobre la ansiedad que derivaron respuestas que explican este fenómeno y que fueron confirmadas en la práctica.

La consulta a especialistas se aplicó a psicólogos metodólogos y comisionados del deporte, capaces de ofrecer opiniones, sugerencias, soluciones y su participación en la toma de decisiones a través de toda la investigación; a entrenadores de los equipos provinciales de atletismo, para seleccionar los deportistas de mayor y menor aprovechamiento.

Se emplearon los métodos del nivel empírico tales como la encuesta al atleta para la búsqueda de información sobre los estados de ansiedad y la comprobación del funcionamiento del nuevo sistema de tareas.

**Entrevista semi-estructurada:** En este caso el entrevistador dispone de un «guion», que recoge los temas a tratar a lo largo de la entrevista. El orden en el que se

abordan los diversos temas y el modo de formular las preguntas se dejan a la libre decisión y valoración del entrevistador.

Observación: Consiste en apreciar, ver o analizar un objeto, un sujeto o una situación determinada, con la orientación de una guía o cuestionario, para orientar la observación.

Inventario de ansiedad de estado competitiva. Para la evaluación de la Ansiedad de Estado Competitivo se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte. Este inventario lleva las siglas IAECQ, fue creado por Martens Vealey en el año de 1990; consistente en un cuestionario de 29 ítems, distribuidos en cuatro sub-escalas que miden ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza y autoevaluación siguiente: A continuación, se presenta una definición de las sub-escalas que componen el instrumento:

- **Ansiedad Cognitiva:** conjunto de expectativas negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.
- **Ansiedad Somática:** serie de síntomas corporales que se producen automáticamente frente a las exigencias de la competencia.
- **Autoconfianza:** grado de confianza que el deportista tiene en sus propios recursos para conseguir sus objetivos.

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

La ansiedad en la competición deportiva ha estimulado el interés de investigar cada vez más el papel fundamental de la preparación psicológica en los últimos tiempos. Esta investigación es de gran importancia ya que al manifestarse la ansiedad los atletas comienzan a sentirse tensos, intranquilos, temerosos e inseguros, los que contribuiría a pensamientos negativos en momentos decisivos, a pesar de los años de práctica en el deporte, que en algunos casos son de 5 a 6 años, en todas las disciplinas en especial las carreras de relevo se comienza desde una corta edad para perfeccionar al individuo. Debido a los altos niveles de ansiedad que se producen, en una competencia en los atletas pueden devenir en su derrumbamiento psicológico, se plantean los estudios de los factores psicosociales que producen ansiedad en el deporte del deporte

atletismo, además se podrá saber la clasificación de la ansiedad, y ciertas técnicas que se pueden utilizar para la disminución de la misma. Esta investigación es muy interesante, ya que la Psicología en el área del deporte es muy útil para conocer el nivel de ansiedad que manifiestan los deportistas de alto o bajo rendimiento, pero en esta oportunidad se mencionan los estados en los atletas de alto rendimiento, debido a que existen muchas tensiones emocionales en los atletas y esto puede ser perjudicial en una competición, ocasionando que la concentración mental disminuya.

### **Tipos de ansiedad**

**Ansiedad Cognitiva:** conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención. A nivel cognitivo las medidas se suelen realizar mediante cuestionarios o entrevistas. Los primeros son fáciles de utilizar y permiten recoger en poco tiempo información de un grupo numeroso de deportistas. La entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con los cuestionarios podrían pasar desapercibidos, por lo que se convierte en un instrumento adecuado en la práctica del Psicólogo del Deporte.

**Ansiedad Somática:** percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca). Por último, para evaluar las respuestas a nivel conductual, la observación directa es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte. La utilización de vídeos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), registros, entre otros, se consideran esenciales para evaluar si un determinado deportista presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones.

### **Sintomatología de la ansiedad**

El hecho de que el atleta tenga ansiedad precompetitiva puede hacer que éste perciba la competición como algo amenazante, por lo que experimenta respuestas de tipo cognitivo, fisiológico y motor. La Ansiedad no es un fenómeno unitario se manifiesta de manera similar a otras emociones, conjugando tres sistemas de respuestas o dimensiones.

### **Principales sintomatologías Cognitiva:**

- Inseguridad.

- Miedo.
- Pensamientos negativos (inferioridad, incapacidad).
- Dificultad de concentración.

#### **Principales sintomatologías Fisiológicas:**

- Palpitaciones.
- Respiración rápida.
- Náuseas.
- Vómito
- Molestias digestivas.
- Tensión muscular.
- Dolor de cabeza
- Fatiga excesiva.
- Ceguedad de boca.
- Sudoración excesiva.

#### **Principales sintomatologías Motora:**

- Paralización motora.
- Movimientos torpes.
- Tartamudeo.
- Muecas Faciales.

#### **ANSIEDAD PRECOMPETITIVA**

La ansiedad precompetitiva es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición, resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo, cuando éstas están equilibradas con las capacidades percibidas se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia), también resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante. La preocupación que está asociada con la ansiedad precompetitiva no se experimenta únicamente con el corazón, sino con el cuerpo entero. Los deportistas sienten tensión muscular y estomacal, deseos de orinar y boca seca, lo que sugiere que están fuera de control. Sus pensamientos llegan a focalizarse en ellos mismos, autor relacionarse de forma negativa. Los cambios producidos en el

individuo por la ansiedad ante la competición, pueden tener múltiples consecuencias para el deportista. La ansiedad, como respuesta del organismo a los estímulos externos tiene efectos positivos -siempre que se mantenga dentro de límites normales-, sin embargo, si se sobrepasan se puede observar un efecto inverso pudiendo provocar diversos problemas, desde un marcado déficit en el rendimiento deportivo hasta reacciones emocionales graves. Estas variaciones psicológicas de la ansiedad, pueden ser producidas tanto por el grado de importancia de la competición como por la existencia de diferencias individuales a la hora de reaccionar ante estas situaciones, son estados posteriores a la exposición a la ansiedad. (Hiram M, Valdés Casal Dr. en Psicología Universidad Habana).

Rudik y colaboradores prestan atención a los estados post competitivos, después de la derrota se manifiestan, según ellos, con expresiones de desesperación, llanto, y reacciones motoras convulsivas, todo lo cual puede necesitar incluso atención médica. No obstante, hacen énfasis en que las emociones positivas después de la victoria, pueden tener repercusiones negativas en la actividad futura al provocar la sobrevaloración en el deportista.

### **Objetivo de las acciones metodológicas.**

Se tratará específicamente los factores psicosociales donde intervendrán los entrenadores, que cumplen un rol importante dentro de las mismas. Las técnicas cognitivas inciden directamente en los procesos de pensamiento, y de interpretación de la experiencia, estudiando las condiciones negativas que subyacen a los problemas emocionales y de conducta, aplicando procedimientos conductuales dirigidos a sustituir éstas por otras más adaptativas. Si la interpretación de un hecho real está formada a partir de errores de pensamientos instaurados en nuestro esquema mental, se obtiene un conocimiento deformado de la realidad, sufriendo emociones negativas y comportándonos de un modo desadaptativo. Esto se puede evidenciar cuando los atletas en un determinado evento o pista han perdido, y en las siguientes, compiten en el mismo lugar en el que fallaron anteriormente, esto les produce recuerdos negativos que inciden a elevar el nivel de ansiedad por temor a volver a fallar.

### Acciones metodológicas.

Son las acciones donde el entrenador deberá evitar los entrenamientos excesivamente fuertes y aburridos; ya que tenemos que considerar que por su desarrollo físico y psicológico los adolescentes no están preparados en muchas ocasiones para realizarlos. Además, no está demostrado que los entrenamientos muy intensos a ciertas edades, provoquen un mayor rendimiento, en cualquier caso, si existiera mejora a una edad temprana posteriormente podrían aparecer síntomas de sobrentrenamiento y estancamiento en su evolución, incluso el joven, debido al desaliento puede abandonar. Siempre será preferible una evolución progresiva. Hay que considerar siempre que la cantidad de entrenamiento no es sinónimo de mayor rendimiento.

No.	Objetivos	Acciones	Ejecut.	Resp.	Momento
1	Explicar los fundamentos teóricos y metodológicos del estado de ansiedad.	Debate metodológico	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	Reunión Metodológica.
2	Identificar los fundamentos metodológicos para la prevención del estado de ansiedad.	Debate metodológico	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	Reunión Metodológica.
3	Caracterizar los modos de actuación que deben lograrse en los alumnos atletas asociados al estado de ansiedad.	Taller metodológico	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	Preparación del entrenamiento
4	Argumentar los aspectos metodológicos para la preparación al docente en valor de la laboriosidad desde la clase.	Clase metodológica	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	Preparación metodológica
5	Argumentar los aspectos metodológicos para la preparación al docente en valor de la laboriosidad desde la	Clase demostrativa.	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	Preparación metodológica

	clase.				
6	Ilustrar los aspectos metodológicos para la preparación al docente en valor de la laboriosidad desde la clase.	Clase abierta.	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	Preparación metodológica.
7	Demostrar el tratamiento que se le da a los aspectos metodológicos para la educación en valores desde la clase teniendo presente los métodos, procedimientos y principios que se utilizan al respecto.	Clase de comprobación.	Comisionados y metodólogos	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
8	En la medida en que los entrenamientos sean bien aprovechados el rendimiento será mayor.	Realizar entrenamientos intensos pero breves.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
9	Se hace imprescindible que el entrenamiento, que es la parte o momento del deporte que ocupa más tiempo, sea divertido y ameno.	Eliminar los entrenamientos aburridos.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
10	Realizar actividades novedosas, variadas y divertidas, ya que es un aspecto valorado muy positivamente por los atletas,	Procurar la realización de entrenamientos creativos.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
11	Evitar transmitir a los atletas el estado de ansiedad negativo que pudiera presentar con su conducta.	También resultaría conveniente analizar los propios niveles y patrones de ansiedad que puede presentar como entrenador.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento

1 2	Procurar que los ejercicios y actividades que se realizan se desarrollen en un ambiente distendido y en el que debe tratar de superarse a sí mismo, compitiendo por una mejora gradual y la acción le suponga un desafío.	Procurar convertir las actividades deportivas en un reto y nunca en una amenaza.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
1 3	Reconocer la labor del atleta, que puede consistir simplemente en una sonrisa, unas palabras de ánimo o un guiño de complicidad.	Elogiar la labor de los atletas.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
1 4	Evitar que los atletas capten inconscientemente el menor síntoma, que va de una pequeña modificación de su expresión a una inflexión de su voz.	Recupere su sangre fría antes de ir a verlo para evitar el contagio que provocaría una gran ansiedad de su parte.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
1 5	Reducir su tensión interna, aunque debe tratar que no sea muy extenso.	Deje el tiempo necesario para que den curso libre a la expresión de sus sentimientos.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento
1 6	Evitar que los profesores relaten sus temores tales como los han vivido como atletas, por lo que debe buscar una conversación beneficiosa.	Debe propiciar una técnica sutil para hablar del miedo y de sus efectos sobre el rendimiento.	Profesor	Jefe de Cátedra	En el entrenamiento

## CONCLUSIONES

- El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación psicológica del estado de ansiedad permitió adentrarse en las concepciones teóricas que fundamentan la investigación.
- El diagnóstico sobre el estado de ansiedad en los atletas objeto de investigación determinó que la ansiedad cognitiva es más elevada que la somática, originada por falta de conocimiento y herramientas psicológicas por parte de los entrenadores que permitan la preparación de este estado de ansiedad antes de la competencia.
- Los resultados de la investigación sobre los atletas de relevo categoría 13-14 años determino que la hipótesis es aceptada y se logró el cumplimiento de los objetivos propuestos.
- Se demostró por la evaluación teórica y práctica que con las acciones metodológicas aplicadas es posible contribuir a la prevención del estado de ansiedad antes de la competencia.

#### **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

- GARCÍA, UCHA: Las Emociones, Cap 9 Ansiedad, La Habana, 1998.
- GONZÁLEZ CARBALLIDO: Psicología y Rendimiento Deportivo, Edic. Gersam, España, 2004.
- HANIN, Y.: Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid. Morata-CSD, 1989.
- MARTENS, R.: Psicología del Deporte, Valladolid. Miñón, 1977, 1983.
- MÁRQUEZ, R. S. LAZARUS, (2000) J. HAMMERMEISTER, Y D. BURTON (2001): Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson, 1992.
- PUNI, MARTENS ET AL.: *Estudios de ansiedad y rasgo*, Edic. Gersam, España, 1977.
- MARTINO, CARLOS: *La Psicología en el fútbol*, La Habana, 2008.
- SPIELBERGER, C. D.: Psicología del Deporte. Valladolid. Miñón, 1989.
- SPIELBERGER, C. D.: Psicología y Rendimiento Deportivo, Edic. Gersam, España, 1989.