



Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada. *Journal of Sport and Health Research*. 11(3):241-250.

Original

ESTUDIO DESCRIPTIVO DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS SEGÚN MODALIDAD PRACTICADA

DESCRIPTIVE STUDY OF ANXIETY LEVELS IN ATHLETES DEPENDING ON TYPE OF SPORT

Castro-Sánchez, M.¹; Zurita-Ortega, F.².

¹*Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla, Universidad de Granada.*

²*Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada.*

Correspondence to:
Manuel Castro-Sánchez
Departamento de Didáctica de la Expresión
Musical, Plástica y Corporal, Universidad
de Granada (Melilla, España)
Tel. +34 958244273
Email: manuel.castro@unir.net

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 23/01/18
Accepted: 07/03/18

**RESUMEN**

Los niveles de ansiedad de los deportistas influyen directamente sobre el rendimiento en situaciones de entrenamiento y competición, por ello la presente investigación propone como objetivo principal analizar los niveles de ansiedad en una muestra de deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. Este estudio cuenta con una muestra compuesta por 372 deportistas de edades comprendidas entre los 18 y 50 años, analizados mediante el cuestionario de Ansiedad (STAI) y una hoja de auto-registro que midió las variables sexo, edad y modalidad deportiva practicada. Los resultados indican que la mayoría de los deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez tiene una ansiedad alta; las mujeres obtienen valores más elevados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que los hombres, sin encontrar asociación entre la ansiedad-estado y la edad. En el caso de la ansiedad-rasgo, los deportistas de entre 20 y 22 años son los que presentan mayores niveles; no encontrándose asociación entre la ansiedad-estado y la modalidad deportiva, pero en la ansiedad-rasgo los que practican deporte individual de contacto presentan mayores niveles.

Palabras clave: Ansiedad; deporte; modalidad deportiva.

ABSTRACT

Anxiety levels in athletes influence performance in training and competition situations. Therefore, this research has been developed having as main objective to analyse anxiety levels in a sample of athletes according to gender, age and modality sports practiced. This study has a sample of 372 athletes aged between 18 and 50 years. The main instruments are the Anxiety Questionnaire (STAI) and an automatic record sheet to measure the variables gender, age and sport practiced. The results indicate almost athletes have low or moderate levels of anxiety and state and anxiety, while only one of ten have high anxiety. Women obtain higher values of anxiety-state and anxiety-trait than men, without the need for an association between anxiety and the state. In the case of anxiety-trait, athletes between 20 and 22 years old are those with higher levels. The association between anxiety-state and sports modality is not found, but in trait-anxiety those who practice individual contact sports have greater anxiety.

Keywords: Anxiety; sport; sport modality.



INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte ha estudiado los procesos de ansiedad en el contexto deportivo, centrándose sobre todo en el alto rendimiento por ser el nivel en el que se pueden encontrar niveles de ansiedad más altos (Olmedilla, Bazaco, Ortega y Boladeras, 2011). En este ámbito Weinberg y Gould (1996) definieron la ansiedad como un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, relacionándose directamente con el “*arousal*”, encontrando un componente cognitivo y otro somático.

El arousal se entiende como el estado óptimo de rendimiento que puede alcanzar un individuo, ligado a sensaciones de calma, relajación y soltura (Loerhr, 1990). En este estado de alerta el deportista goza de una sensación de autocontrol y autoconfianza óptima, muy relacionado con el concepto de flow, referido a una sensación de fluir en el que el sujeto se aísla de todo centrándose plenamente en la actividad que va a desarrollar, consiguiendo enfocar todas sus habilidades, capacidades, pensamientos y emociones al desarrollo de dicha tarea (Álvarez, López, Gómez, Brito y González, 2017).

En el contexto deportivo se ha investigado la relación entre las lesiones deportivas y los niveles de ansiedad de los deportistas por su estrecha relación (Rosenthal, Rainey, Tognoni, y Worms, 2012), encontrando que los sujetos con niveles de ansiedad elevados son más propensos a lesionarse debido al aumento del estrés que se da en situaciones estresantes como las competiciones (Carrillo, Gómez-López y Vicente, 2017; Yuill, Pajackowsky, Jason, y Howitt, 2012). Weinberg y Gould (2010) señalan la importancia de los factores psicológicos en el ámbito deportivo en relación con la aparición de lesiones, pues cuando las situaciones estresantes son muy intensas y frecuentes la posibilidad de lesión es mayor.

Existen diversos estudios que indican la relación inversa que existe entre la práctica deportiva y los niveles de ansiedad de los sujetos (McAuley, Márquez, Jerome, Blissmer, y Katula, 2002; Zurita, Pérez, González, Castro, Chacón y Ambris, 2016), encontrando que la ansiedad disminuye sobremedida cuando aumenta la práctica de actividad física recreativa (Olmedilla, Ortega, Prieto, y Blas, 2009).

Uno de los factores que se han analizado ampliamente en la psicología del deporte ha sido la relación entre la ansiedad y los estilos de enseñanza de los entrenadores, encontrando que la comunicación del entrenador con sus deportistas puede modificar los niveles de ansiedad (Latinjak, Hatzigeorgiadis y Zourbanos, 2017).

Además se encuentran investigaciones que analizan el control de la ansiedad en contextos competitivos y de entrenamiento, hallando que deportistas con bajos niveles de ansiedad consiguen mejores resultados en las competiciones y los sujetos con elevados niveles de ansiedad obtienen peores resultados (Fernández, Fidalgo, Zurita, García y Sánchez, 2009).

Los niveles de ansiedad de los deportistas influyen directamente sobre el rendimiento en situaciones de entrenamiento y competición, por ello la presente investigación propone como objetivo principal analizar los niveles de ansiedad en una muestra de deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada.

METODOLOGÍA

Diseño y participantes

La presente investigación utiliza un diseño de tipo descriptivo y corte transversal sobre una muestra de 372 deportistas españoles de ambos sexos (63,2% de hombres y 36,8% de mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 50 años ($M=21,24$ años; $DT=3,096$), que supone un error muestral total del 0,05. La selección de la muestra se ha realizado mediante un proceso de muestreo estratificado y selección aleatoria, tomando al azar la selección de los clubes y deportistas. La muestra proviene de diversos clubes deportivos, ocho de ellos de atletismo, doce de fútbol, dos de pádel y dos de taekwondo, solicitando la participación a todos los clubes que aceptasen colaborar de forma voluntaria. Hay que señalar que la recogida de datos ha asegurado la no repetición de sujetos con el fin de evitar duplicado de datos, mediante un seguimiento individualizado durante la toma de datos.

Variables e instrumentos

Para el presente estudio se utilizaron las siguientes variables e instrumentos:

- **Sexo**, en función de si es hombre o mujer.



- **Edad**, categorizada en: menos de 20 años, de 20 a 22 años y más de 22 años.

- **Tipo deporte**, clasificado en: individual sin contacto, individual con contacto, colectivo sin contacto y colectivo con contacto.

- **Ansiedad (STAI)**, el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, se ha elaborado a partir del instrumento original de Spielberger, Gorsuch y Luschene (1970) "State-Trait Anxiety Inventory" (STAI), utilizado para medir los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Este instrumento es uno de los más utilizados en todo el mundo, siendo ampliamente utilizado en el contexto de la salud (Ronquillo 2012) y en el ámbito deportivo (Horikawa y Yagi, 2012). Este instrumento se valora mediante una escala tipo Likert de cuatro opciones, que oscila entre los valores 0 (nada) y 3 (mucho). El cuestionario está compuesto por 40 ítems que indican dos niveles, Ansiedad-Estado (ansiedad producida en un momento determinado y ocasionada por un estímulo que se interpreta como amenazante) y Ansiedad-Rasgo (ansiedad prolongada en el tiempo que se caracteriza por la tendencia de la persona a reaccionar habitualmente de forma ansiosa ante estímulos que no suelen considerarse como estresores). Los ítems del 1 al 20 miden la ansiedad-estado, estableciendo el sumatorio de los mismos. Las cuestiones 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20, están redactados en sentido negativo, por lo que es necesario invertir la puntuación antes de analizarlo. Por otro lado, los ítems del 21 al 40 miden la ansiedad-estado, estableciendo el sumatorio de los mismos. Las cuestiones 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39 están formuladas en sentido negativo, por lo que es necesario invertir las puntuaciones. La puntuación general de la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado oscila entre 0 y 60 puntos. Se realiza una categorización de ambos tipos de ansiedad siguiendo los percentiles que plantea la versión original (Spielberg et al., 1970). Para la presente investigación, este instrumento determinó una fiabilidad de Alpha de Cronbach de $\alpha=.947$. Para la subescala que mide la ansiedad-estado se determinó una fiabilidad de $\alpha=.919$, y para la ansiedad-rasgo se halló un $\alpha=.896$.

Procedimiento

Para realizar la recogida de datos, se contactó con cada una de las federaciones correspondientes a los

deportes que se analizan en la presente investigación para la consulta de los datos relativos al número de deportistas y clubes federados. El siguiente paso fue concertar una entrevista con los diferentes clubes y deportistas con la finalidad de explicarles la naturaleza y objetivos de la investigación, concretando así las fechas para la realización de la toma de datos. Una vez aceptada la participación en el estudio, se procedió a la administración de los cuestionarios, que se llevó a cabo durante los meses de septiembre a diciembre de 2016, en horario anterior al entrenamiento, con la finalidad de que se cumplimentasen de forma óptima. Tras la recogida de datos se descartaron un total de 56 cuestionarios por hallarse mal cumplimentados. La presente investigación ha seguido las pautas que marca la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2008), relativa a proyectos de investigación, además de la legislación nacional para ensayos clínicos (Ley 223/2004 del 6 de febrero), de investigación biomédica (Ley 14/2007 del 3 de julio) y de confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

Análisis de los Datos

El análisis de los datos se ha realizado con el programa estadístico IBM SPSS en su versión 23.0. Para calcular los descriptivos de las variables analizadas se han utilizado frecuencias y para realizar el estudio relacional tablas de contingencia.

RESULTADOS

La presente investigación, que cuenta con una muestra de 372 deportistas de ambos sexos (63,2% de hombres y 36,8% de mujeres), con edades comprendidas entre los 18 y 50 años ($M=21,24$ años; $DT=3,09$). En cuanto a la distribución de la muestra por estratos de edad, se ha encontrado que el 32,3% ($n=120$) tienen entre 18 y 19 años, el 43,8% ($n=163$) entre 20 y 22 años, y el 23,9% ($n=89$) restante tienen más de 22 años.

Atendiendo a la modalidad deportiva, el 46,2% ($n=172$) practican deporte individual sin contacto, seguido del colectivo con contacto (37,9%; $n=141$), el colectivo sin contacto (11,1%; $n=41$), y sólo el 4,8% ($n=18$) realiza deporte individual con contacto.



Tabla 1. Descriptivos de las variables sociodemográficas y deportivas.

Sexo	
Hombre	63,2% (n=235)
Mujer	36,8% (n=137)
Edad	
Menos de 20 años	32,3% (n=120)
De 20 a 22 años	43,8% (n=163)
Mayor de 22 años	23,9% (n=89)
Tipo Deporte	
Individual sin contacto	46,2% (n=172)
Individual con contacto	4,8% (n=18)
Colectivo sin contacto	11,1% (n=41)
Colectivo con contacto	37,9% (n=141)

Al analizar los niveles de ansiedad-estado de la muestra estudiada, se comprueba que casi la mitad de los sujetos encuestados tienen una ansiedad-estado baja (48,9%; n=182), seguido del 45,2% (n=164) que tienen unos niveles de ansiedad-estado medios, mientras que únicamente el 5,9% (n=22) tiene una ansiedad-estado alta.

Respecto a la ansiedad-rasgo, se encuentra que más de la mitad de los sujetos presentan niveles de ansiedad-rasgo medios (52,2%; n=194), seguido del 40,1% (n=149) con una ansiedad-rasgo baja, y finalmente el restante 7,8% (n=29) tienen una ansiedad-rasgo alta.

Tabla 2. Niveles de ansiedad.

Ansiedad Estado-Rasgo	
Ansiedad Estado	
Baja	48,9% (n=182)
Media	45,2% (n=168)
Alta	5,9% (n=22)
Ansiedad Rasgo	
Baja	40,1% (n=149)
Media	52,2% (n=194)
Alta	7,8% (n=29)

Cuando se analizan los niveles de ansiedad-estado en función del sexo de los deportistas se comprueba la existencia de asociación estadística ($p=.001^*$), siendo los sujetos con ansiedad-estado baja, un 64,8% hombres y un 35,2% mujeres, mientras que de los que tienen niveles de ansiedad-estado medios, el

Tabla 4. Niveles de ansiedad en función de la edad.

		Edad			Sig.
		Menos de 20 años	De 20 a 22 años	Mayor de 23 años	
Ansiedad-Estado	Baja	31,9% (n=58)	39,6% (n=72)	28,6% (n=52)	.301
	Media	32,1% (n=54)	48,2% (n=81)	19,6% (n=33)	
	Alta	36,4% (n=8)	45,5% (n=10)	18,2% (n=4)	
Ansiedad-Rasgo	Baja	28,9% (n=43)	38,3% (n=57)	32,9% (n=49)	.019
	Media	33,5% (n=65)	47,9% (n=93)	18,6% (n=36)	
	Alta	41,4% (n=12)	44,8% (n=13)	13,8% (n=4)	

66,1% son varones y el 33,9% féminas, finalmente en el caso de la ansiedad-estado alta estas cifras se invierten, siendo las mujeres las que obtienen los valores más altos, con un 72,7%, mientras que los varones representan el 27,3%. De estos datos se desprende que los niveles de ansiedad son mayores en las mujeres que en los hombres analizados.

Al analizar los niveles de ansiedad-rasgo en función del sexo de los participantes se ha encontrado asociación ($p=.000^*$). Los niveles de ansiedad-rasgo, al igual que ocurría con la ansiedad-estado, son más elevados en las féminas que en los varones, encontrando que de los deportistas con ansiedad-rasgo baja, el 71,8% son hombres y el 28,2% mujeres; de los que tienen niveles de ansiedad-rasgo media, el 61,9% son hombres y el 38,1% mujeres, mientras que de los que tienen ansiedad-rasgo alta, el 72,4% son mujeres y el 27,6% hombres.

Tabla 3. Niveles de ansiedad en función del sexo.

		Sexo		Sig.
		Hombre	Mujer	
Ansiedad-Estado	Baja	64,8% (n=118)	35,2% (n=64)	.001
	Media	66,1% (n=111)	33,9% (n=39)	
	Alta	27,3% (n=6)	72,7% (n=16)	
Ansiedad-Rasgo	Baja	71,8% (n=107)	28,2% (n=42)	.000
	Media	61,9% (n=120)	38,1% (n=74)	
	Alta	27,6% (n=8)	72,4% (n=21)	

No existe asociación estadística ($p=.301$) entre los niveles de ansiedad-estado y la edad de los participantes de la investigación, como se puede comprobar en la siguiente tabla.

En cuanto a la ansiedad-rasgo en función de la edad, los datos reportaron diferencias estadísticas ($p=.019^*$), encontrando que de los sujetos menores de 20 años presentan en su mayoría (51,8%) niveles de ansiedad-rasgo medios, lo mismo ocurre con los deportistas de entre 20 y 22 años (57,1%), mientras que la mayoría de los deportistas mayores de 22 años tienen una ansiedad-rasgo baja (55,1%).



Tal y como se puede observar en la siguiente tabla, tampoco se han encontrado relaciones estadísticas ($p=.052$) al analizar la relación entre los niveles de ansiedad-estado con el tipo de deporte practicado.

Se ha encontrado asociación estadística ($p=.020^*$) al relacionar los niveles de ansiedad-rasgo con el tipo

de deporte practicado, siendo los deportistas que practican deportes individuales de contacto los que presentan los valores de ansiedad-rasgo alta más elevados (16,7%), mientras que los deportistas con menores niveles de ansiedad-rasgo alta son los que practican deportes colectivos con contacto (2,8%)..

Tabla 5. Niveles de ansiedad en función de la modalidad deportiva practicada.

		Modalidad deportiva				Sig.
		Individual		Colectivo		
		Sin contacto	Con contacto	Sin contacto	Con contacto	
Ansiedad-Estado	Baja	45.9% (n=79)	38.9% (n=7)	51.2% (n=21)	53.2% (n=75)	.052
	Media	44.2% (n=76)	50.0% (n=9)	46.3% (n=19)	45.4% (n=64)	
	Alta	9.9% (n=17)	11.1% (n=2)	2.4% (n=1)	1.4% (n=2)	
Ansiedad-Rasgo	Baja	35.5% (n=61)	44.4% (n=8)	29.3% (n=12)	48.2% (n=68)	.020
	Media	53.5% (n=92)	38.9% (n=7)	63.4% (n=26)	48.9% (n=69)	
	Alta	11.0% (n=19)	16.7% (n=3)	7.3% (n=3)	2.8% (n=4)	

DISCUSIÓN

Respecto a los niveles de ansiedad de la muestra analizada es necesario indicar que cuando se realizó la recogida de datos los deportistas no se encontraban en situación de competición, por lo que los datos referentes a los niveles de ansiedad-estado no se asocian a momentos competitivos. Por lo tanto, los niveles de ansiedad-estado se relacionan de forma directa a la ansiedad-estado, evidenciándose de forma principal en su dimensión somática. La relación existente entre los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo se explica por la no existencia de situaciones estresantes que el deportista pueda interpretar como amenazantes (Ries, Castañeda, Campos, y Del Castillo, 2012). Las situaciones de competición incrementan los niveles de ansiedad-estado de los deportistas, que perciben estas situaciones como amenazantes, por lo que los niveles de ansiedad aumentan (Días, Cruz, y Fonseca, 2011).

Por esto, al no realizarse la toma de datos en situación de competición, los niveles de ansiedad-estado son en su mayoría bajos y moderados, encontrando únicamente 22 deportistas con niveles de ansiedad-estado altos. En cuanto a la ansiedad-rasgo, las cifras son similares, encontrando que la mayoría tiene niveles medios y bajos de ansiedad y únicamente 29 deportistas admiten tener niveles de ansiedad-rasgo altos. Estos datos referentes a los niveles de ansiedad coinciden con los encontrados en las investigaciones de Valdivia (2016), Zafra (2015) y Zurita (2015), pudiendo deberse esta situación a lo

que se ha comentado anteriormente, la no presencia de competiciones próximas que puedan afectar a los niveles de ansiedad de los deportistas (Kais y Raudsepp, 2005).

Los datos obtenidos en función del sexo indican que las deportistas muestran niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo más elevados que los varones, datos que coinciden con los encontrados en los estudios de Ponseti, García, Cantallops, y Vidal (2017) y Woodman y Hardy (2003), que mostraron al igual que en la presente investigación, mayores niveles de ansiedad en mujeres que en hombres. Sin embargo los estudios de Koca (2015) y Ruíz-Juan y Zarauz (2014) no encontraron diferencias en los niveles de ansiedad entre hombres y mujeres.

Aunque los datos sean contrarios entre las diferentes investigaciones realizadas y por lo tanto no puedan ser concluyentes, debido a la diversidad de instrumentos utilizados en el contexto deportivo para el registro de los niveles de ansiedad. El sexo como factor individual puede servir como predictor de una mayor ansiedad, por la facilidad que tiene este sexo al expresar sentimientos desagradables con una menor presión social, mientras que, en el caso de los hombres, hasta hace poco la exteriorización de los sentimientos ha sido repudiada socialmente (Jamshidi, Hossien, Sajadi, Safari, y Zare, 2011).

No se ha encontrado relación entre los niveles de ansiedad-estado con la edad de los deportistas, pero sí que se encuentran diferencias en cuanto a la



ansiedad-rasgo, motivadas por una disminución de los niveles de ansiedad al aumentar la edad de los sujetos. Estos datos confirman la idea del desarrollo de la personalidad que se produce al aumentar la edad, disminuyendo consigo los niveles de ansiedad, por lo que aumenta de la estabilidad emocional, datos que concuerdan con la totalidad de estudios consultados (García-Naveira, Ruíz-Barquín, y Pujals, 2011; Ruiz-Barquín, 2005; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). Los sujetos más jóvenes presentan una mayor inestabilidad emocional, por lo que al exponerse a situaciones estresantes sus niveles de ansiedad aumentarán más que en los sujetos de mayor edad, debido al mayor acúmulo de experiencias ante situaciones adversas, por lo que son más estables emocionalmente (García-Naveira y Ruíz-Barquín, 2016).

Cuando se analizan los niveles de ansiedad en función de la modalidad deportiva practicada, no se encuentran diferencias en los niveles de ansiedad-estado, pero en la ansiedad-rasgo, los deportistas de la modalidad individual con contacto son los que presentan mayores niveles de ansiedad, mientras que los practicantes de la modalidad colectiva con contacto tienen los valores de ansiedad más bajos. Los datos obtenidos concuerdan con los estudios consultados, en los que los niveles de ansiedad son más elevados en los deportes individuales que en los colectivos (Griffith, 1972; González y Garcés de los Fayos, 2014; Ramis, Torregrosa, y Cruz, 2013; Taberner y Márquez, 1994). Estos datos se pueden explicar debido a la menor tolerancia a los errores existente en los deportes individuales, mientras que en el caso de los deportes colectivos la presión individual disminuye, traduciéndose esto en menor carga personal y por consiguiente en menores niveles de ansiedad de los deportistas (Beniscelli y Torregrosa, 2010).

CONCLUSIONES

Como principales conclusiones de éste estudio se extrae que nueve de cada diez deportistas presentan niveles bajos o moderados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, mientras que únicamente uno de cada diez tienen una ansiedad alta; las mujeres obtienen valores más elevados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que los hombres, sin encontrar asociación entre la ansiedad-estado y la edad. En el caso de la ansiedad-rasgo, los deportistas de entre 20 y 22 años

son los que presentan mayores niveles; no se encuentra asociación entre la ansiedad-estado y la modalidad deportiva, pero en la ansiedad-rasgo los que practican deporte individual de contacto presentan una mayor ansiedad.

La presente investigación cuenta con una serie de limitaciones, entre las que cabe destacar la escasa representación de deportistas en la modalidad individual con contacto, además del carácter del estudio, que no permite establecer relaciones causa efecto, por tratarse de una investigación de corte transversal. Por estos motivos y atendiendo a los datos que aporta este estudio, se pretende implementar programas de intervención orientados a la disminución de los niveles de ansiedad, además de realizar registros de datos en diferentes momentos de la temporada, con el fin de contrastar los datos entre momentos de entrenamiento, precompetitivos y de competición..

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., Brito, J., y González, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos*, 31, 46-51.
2. Beniscelli, V. y Torregrosa, M. (2010). Componentes del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 7-21.
3. Carrillo, J., Gómez-López, M., y Vicente, G. (2017). El Taiji Quan y Qigong en la promoción de la salud y en el afrontamiento del estrés. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6(2), 59-74.
4. Dias, C., Cruz, J., y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.
5. Fernández, R., Fidalgo, A.M., Zurita, F., García, J. M., y Sánchez, L. C (2009). Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas dentro del contexto del deporte. *Portales Médicos*, 4, 1-5.



6. García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 29-44.
7. García-Naveira, A. y Ruíz-Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 23-29.
8. González, J. y Garcés de los Fayos, E. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59.
9. Griffith, M. R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sport competition at different age levels. *Spring*, 2, 58-64.
10. Horikawa, M. y Yagi, A. (2012). The Relationships among Trait Anxiety, State Anxiety and the Goal Performance of Penalty Shoot-Out by University Soccer Players. *Plos One*, 7(4), e35727.
11. Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S., Safari, K., y Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165.
12. Kais, K. y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.
13. Koca, F. (2015). Evaluation of state and trait anxiety levels among students with no prior knowledge of skiing before and after the implementation of a skiing course. *Anthropologist*, 20(3), 485-491.
14. Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., y Zourbanos, N. (2017). Goal-Directed and Spontaneous Self-Talk in Anger-and Anxiety-Eliciting Sport-Situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 150-166.
15. Loerhr, J. (1990). *La excelencia en los deportes*. México: Planeta.
16. McAuley, E., Marquez, D.X., Jerome, G.J., Blissmer, B., y Katula, J. (2002). Physical activity and psique anxiety in older adults: fitness and efficacy influences. *Aging and Mental Health*, 6, 222-230.
17. Olmedilla, A., Bazaco, M. J., Ortega, E., y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica en futbolistas juveniles con el bienestar psicológico percibido, la ansiedad y la satisfacción. *Revista Electrónica de Psicología*. 12, 221-237.
18. Olmedilla, A., Ortega, E., Prieto, J. M., y Blas, A. (2009). Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: diferencias entre federados y no federados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 7-18.
19. Ponseti, F., García, A., Cantalops, J., y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.
20. Pulido, S., Fuentes, J., y Castuera, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores. *Revista Sportis*, 3(3), 436-453.
21. Ramis, Y., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83.
22. Ries, F., Castañeda, C., Campos, M., y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 2, 9-16.
23. Ronquillo, H. (2012). Asociación entre condiciones oclusales, niveles de ansiedad rasgo- estado y desordenes



- temporomandibulares en un grupo de estudiantes de odontología. *Carta Odontológica*, 1, 27-42.
24. Rosenthal, M., Michael, D., Rainey, C., Tognoni, A., y Worms, R. (2012). Evaluation and management of posterior cruciate ligament injuries. *Physical Therapy in Sport*, 13, 196-208.
 25. Ruiz-Barquín, R. (2005). Análisis de diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(2), 29-48.
 26. Ruiz-Barquín, R. y García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología*, 29(3), 642-655.
 27. Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas Anxiety in marathoners based on socio-demographic variables. *Retos. Nuevas Tendencias En Educacion Fisica*, 25, 28-31.
 28. Spielberger, C.D., Gorsuch, R., y Luschene, R. (1970). *The state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Psychologist Press.
 29. Taberero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 53-69.
 30. Valdivia, P. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
 31. Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana
 32. Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
 33. Woodman, T. y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Science*, 21(6), 329-338.
 34. Yuill, E., Pajackowsky, J., Jason, A., y Howitt, S. (2012). Conservative care of sport hernias within soccer players: A case series. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(4), 540-548.
 35. Zafra, E. O. (2015). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.
 36. Zurita, F. (2015). *Influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas en deportes de equipo*. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.
 37. Zurita, F., Pérez, A. J., González, G., Castro, M., Chacón, R., y Ambris, J. (2016). Estilos de enseñanza de entrenadores y su relación con la ansiedad de los jugadores en diferentes categorías de fútbol base. *Revista SPORTIS*, 2(3), 390-411.

