



How to control Competitive Anxiety in Physical Education?

¿Cómo controlar la Ansiedad Competitiva en Educación Física?

Lara-Bocanegra, A.¹; Carnero-Díaz, A.²; Alcaraz-Rodríguez, V.³; Muñoz-Llerena, A.⁴

Resumen

Introducción: Actualmente, existe un aumento de problemas de salud mental en el mundo, aunque tal y como se ha demostrado, la actividad física puede paliar estas enfermedades, destacando entre ellos la ansiedad. La ansiedad es una vivencia emocional negativa, que se presenta tanto a nivel cognitivo como somático. A nivel deportivo, la competición puede presentarse como un reto, pudiendo percibirla como una fuente de activación o el origen de alteraciones para el deportista. **Objetivos:** El objetivo principal de este estudio es analizar si los participantes de las MiniOlimpiadas sufren ansiedad competitiva. **Métodos:** La muestra estuvo compuesta por 153 participantes, con edades comprendidas entre los 10 y 13 años. Se utilizó el cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2 (Ramis et al., 2010), que utiliza una escala Likert 1-4 para valorar la ansiedad somática, preocupación y desconcentración. **Resultados y discusión:** Los resultados indican que los participantes de las MiniOlimpiadas sufren ansiedad competitiva, presentando los valores más elevados en el componente de preocupación. Además, los niños presentan valores más elevados de ansiedad competitiva que las niñas. Así pues, se hace una propuesta de actividades para intentar paliar la ansiedad competitiva con 10 semanas de intervención. **Conclusiones:** Este trabajo aporta una visión clara acerca de las posibilidades de mejora de las MiniOlimpiadas induciendo beneficios saludables entre sus participantes. Además, se presenta una propuesta de intervención que podría generar una mejora de la ansiedad y poder permitir el disfrute del alumnado durante la competición o no, por lo que habría que realizar una evaluación tras la intervención para determinar su impacto.

Palabras clave: Actividad Física; Educación Física; Ansiedad Competitiva; MiniOlimpiadas.

Abstract

Introduction: Currently, there is an increase in mental health problems worldwide. However, as has been shown, physical activity can alleviate these diseases, highlighting anxiety among them. Anxiety is a negative emotional experience that occurs at both cognitive and somatic levels. At the sports level, competition can be presented as a challenge, being able to perceive it as a source of activation or the origin of alterations for the athlete. **Aim:** The main objective of this study is to analyze whether participants in the MiniOlympics suffer from competitive anxiety. **Methods:** Methods: The sample consisted of 153 participants aged between 10 and 13 years. The Competitive Anxiety SAS-2 Questionnaire (Ramis et al., 2010) was used, which uses a Likert scale 1-4 to assess somatic anxiety, worry and distraction. **Results & discussion:** Results and discussion: The results indicate that MiniOlympics participants suffer from competitive anxiety, presenting the highest values in the worry component. In addition, boys have higher values of competitive anxiety than girls. Thus, a proposal for activities is made to try to alleviate competitive anxiety with 10 weeks of intervention. **Conclusions:** This work provides a clear vision about the possibilities of improvement of the MiniOlympics inducing healthy benefits among its participants. In addition, an intervention proposal is presented that could generate an improvement in anxiety and allow students to enjoy the competition or not, so an evaluation would have to be carried out after the intervention to determine its impact.

Keywords: Physical Activity; Physical Education; Competitive Anxiety; MiniOlympics.

Type: Original

Section: Physical education

Author's number for correspondence: 2 - Sent: 04/2023; Accepted: 06/2023

¹Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla- España – alejandrolarvoc@us.es, <https://orcid.org/0000-0001-9088-4994>

²Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla- España – acarnero1@us.es, <https://orcid.org/0000-0002-4349-5600>

³Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla- España – valcaraz@us.es, <https://orcid.org/0000-0001-5264-5183>

⁴Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla- España – amllerena@us.es, <https://orcid.org/0000-0002-7715-8012>

Lara-Bocanegra, A.; Carnero-Díaz, A.; Alcaraz-Rodríguez, V.; & Muñoz-Llerena, A. (2023). How to control Competitive Anxiety in Physical Education? *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 7(3): 240-255. doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8190031>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



Como controlar a ansiedade competitiva na Educação Física?

Resumo

Introdução: Actualmente, verifica-se um aumento dos problemas de saúde mental no mundo, embora, como já foi demonstrado, a actividade física possa aliviar estas doenças, destacando-se entre elas a ansiedade. A ansiedade é uma experiência emocional negativa, que ocorre tanto a nível cognitivo como somático. A nível desportivo, a competição pode ser apresentada como um desafio, podendo ser percebida como uma fonte de activação ou como a origem de alterações para o atleta. **Objectivos:** O principal objectivo deste estudo é analisar se os participantes nas Mini-Olimpíadas sofrem de ansiedade competitiva. **Métodos:** A amostra foi constituída por 153 participantes, com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos. Foi utilizado o Questionário de Ansiedade Competitiva SAS-2 (Ramis et al., 2010), que utiliza uma escala de Likert de 1 a 4 para avaliar a ansiedade somática, a preocupação e a desconcentração. **Resultados e discussão:** Os resultados indicam que os participantes das Mini-Olimpíadas sofrem de ansiedade competitiva, apresentando os valores mais elevados na componente preocupação. Para além disso, os rapazes apresentam valores mais elevados de ansiedade competitiva do que as raparigas. Assim, é feita uma proposta de actividades para tentar atenuar a ansiedade competitiva com 10 semanas de intervenção. **Conclusões:** Este trabalho fornece uma visão clara sobre as possibilidades de melhorar as Mini-Olimpíadas, induzindo benefícios saudáveis entre os seus participantes. Além disso, é apresentada uma proposta de intervenção que pode gerar uma melhoria na ansiedade e pode ou não permitir que os alunos desfrutem da competição, de modo que uma avaliação deve ser realizada após a intervenção para determinar seu impacto.

Palavras-chave: Actividade Física; Educação Física; Ansiedade Competitiva; Mini-Olimpíadas.

Reference:

Lara-Bocanegra, A., Carnero-Díaz, A., Alcaraz-Rodríguez, V., & Muñoz-Llerena, A. (2023). How to control Competitive Anxiety in Physical Education? *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(3), 240-255. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8190031>



I. Introduction / Introducción

Ansiedad competitiva.

Cada vez existen más problemas de salud mental en el mundo, aunque tal y como se ha demostrado, la actividad física puede paliar estas enfermedades, destacando entre ellos la ansiedad (Eime et al., 2013; Nixdorf et al., 2016; Pluhar et al., 2019). Como exponen diversos autores (Glover & Fritsch, 2018; Sabiston et al., 2016), la ansiedad es un mal endémico, presentando datos de prevalencia de entre el 5-10% en niños y hasta el 25% en adolescentes. Por ello, el deporte presenta un papel primordial en su prevención y tratamiento (Eime et al., 2013; Nixdorf et al., 2016). Asimismo, la ansiedad es una vivencia emocional negativa, que se presenta tanto a nivel cognitivo como somático (Bohórquez & Checa, 2017; Grossbard et al., 2007). Martens et al. (1990) muestran que la ansiedad somática se refiere a los elementos psicológicos y afectivos de la experiencia de ansiedad, que se desarrollan a partir del propio nivel de activación y se manifiestan como síntomas corporales relacionados con el sistema nervioso autónomo (por ejemplo, sudoración, taquicardia, temblores, etc.) (Arnau et al., 2018; Pérez-Cáceres et al., 2021; Rodríguez-Gómez y Granero-Gallegos, 2004). En cuanto a la ansiedad cognitiva, se considera un componente mental de la ansiedad que surge de las expectativas negativas de una situación o de la autoestima (Martens et al., 1990; Pérez-Cáceres et al., 2021; Ramis et al., 2010). Smith et al. (1990) propusieron una distinción entre un componente cognitivo: preocupación y falta de concentración. Como preocupación, se relaciona con la preocupación por el bajo rendimiento y las posibles consecuencias negativas de la falta de concentración, mientras que la falta de concentración se relaciona con la dificultad de un atleta para concentrarse en los aspectos más importantes de una tarea, lo que impide la claridad de la misma. pensamiento durante la competencia. (Grossbard et al., 2009).

A nivel deportivo, Borges et al. (2020) indican que la competición se presenta como un reto, que puede ser una fuente de activación o el origen de alteraciones para el deportista. Son diversas las variables que afectan de una u otra forma sobre las percepciones de los deportistas (ej.: sexo, edad, nivel competitivo, etc.), repercutiendo sobre el grado de ansiedad del deportista (Anshel, 1995; Rice et al., 2019; Ruiz-Juan et al., 2016). En este sentido, la comunidad científica ha detectado la importancia que alberga la ansiedad competitiva en niños y adolescentes, desarrollando un aumento de los estudios vinculados con esta temática (Bois et al., 2009; Bohórquez & Checa, 2017; Borges et al., 2020; García-Mas et al., 2011; Grossbard et al., 2009; Pluhar et al., 2019).

Así pues, la ansiedad competitiva puede ejercer como un elemento bloqueador/debilitador del rendimiento, actuando a nivel motor, fisiológico y cognitivo, estando asociado el último de ellos con la preocupación por el rendimiento (Borges et al., 2020; Ponseti et al., 2016). Altos niveles de ansiedad competitiva se presentan como un predictor del abandono de la práctica deportiva, y se asocian con un bajo



rendimiento y menor disfrute (Gould et al., 1985; Scanlan et al., 2005; Smith & Smoll, 2001). La ansiedad competitiva presenta valores más elevados en niños que en niñas deportistas y se encuentra vinculada con un mayor nivel de exigencia, entendiendo la exigencia con un mayor nivel de rendimiento (Borges et al., 2020), pudiendo estar vinculado a una mayor experiencia en niveles competitivos. Bohórquez y Checa (2017) por su parte, indicaron que las niñas obtenían valores más elevados de ansiedad competitiva que los niños. Pluhar et al. (2019) indican que los jóvenes deportistas de modalidades individuales presentan unos mayores niveles de ansiedad y depresión que los de deportes colectivos. En el caso de la práctica deportiva familiar, Bohórquez y Checa (2017) expusieron que ésta no influye sobre la ansiedad competitiva de los menores, aunque podría estar vinculada con las expectativas de la familia y su práctica deportiva. Sin embargo, la práctica deportiva de los menores depende del apoyo ejercido por los padres, pudiendo estar vinculado a sus propias prácticas deportivas (Barber et al., 1999). Además, Bois et al. (2009) indicaron que las prácticas de la familia, a nivel de apoyo-comprensión o presión influirían en la ansiedad de los sujetos.

Todo esto no hace más que indicar la importancia que alberga la preparación de nuestros jóvenes deportistas en formación para la competición, así como, el papel educativo tan importante que desempeñan los educadores, entrenadores y padres para hacer entender que la competición debe ser un estímulo más en su entrenamiento y desarrollo personal. Tal y como indica Pluhar et al. (2019), los jóvenes practicantes de deportes individuales (ej.: tenis) presentan una mayor ansiedad que en los deportes colectivos, esto se encuentra vinculado con la imposibilidad de refugiarse en un grupo, ya que el tenista debe enfrentarse sólo a la situación de competición. Además, los jugadores experimentan momentos de máxima ansiedad justo antes de comenzar un partido, ya que pueden sentirse expuestos a una amenaza psicosocial (ej.: crítica hacia su autoimagen por temor a un mal resultado) (Gómez-Mármol et al., 2013). En este sentido, unas expectativas de victoria sin dificultad o derrota debido a que se enfrentan a “alguien muy bueno” reduce la ansiedad percibida del sujeto (Peden, 2010), mientras que aquellos partidos en los que lo perciben igualados, la ansiedad se dispara (Gómez-Mármol et al., 2013).

Programa MiniOlimpiadas.

La Fundación Andalucía Olímpica tiene como fin desarrollar e impulsar el Movimiento Olímpico en Andalucía bajo los principios de la Carta Olímpica, uniendo la cultura, educación y deporte, buscando el desarrollo integral de la sociedad y contribuyendo a un mundo mejor y más pacífico” (Fundación Andalucía Olímpica, 2022). En este sentido, desde la propia fundación se ha desarrollado e implementado el programa escolar “Olimpismo en la Escuela”, que persigue desarrollar la educación olímpica entre el alumnado de primaria de Andalucía. Este programa cuenta con dos fases, una teórica de análisis y desarrollo del material teórico de la Fundación Andalucía Olímpica, en la que todos los centros pueden



participar si así lo desean. En la segunda fase, de familiarización práctica, los centros deberán enviar un documento que contenga todo lo relacionado con la educación olímpica que se lleva a cabo en el centro y tras ser seleccionados por la Fundación Andalucía Olímpica, participarán en la competición práctica de las MiniOlimpiadas. Tras la selección de 12-14 centros de toda la geografía andaluza, los mismos participarán (con una representación de su centro educativo de 10-12 alumnos/as) durante tres días en una competición en diferentes modalidades deportivas (ej.: minitenis, lucha, minibasket, boccia, etc.). la selección de los participantes las realiza cada centro según su propio criterio, pudiendo participar alumnado sin experiencias competitivas previas o no, práctica deportiva habitual o no, etc.

I.1. Aims / Objetivos:

Por todo lo anteriormente expuesto, el objetivo de este trabajo es analizar si los participantes de las MiniOlimpiadas sufren ansiedad competitiva y, en caso de obtener valores positivos, proponer un programa de intervención a través de una serie de acciones que les permitan a disfrutar de su deporte, evitando el abandono de la práctica deportiva y, en último caso, hacerles entender y disfrutar de la competición. Además, se pretende apostar por la utilización de la competición como un medio para alcanzar la mejora del participante y una herramienta más del entrenamiento, estando siempre orientada y adaptada a las diferentes edades.

II. Methods / Material y métodos

Participantes.

En este estudio participó el alumnado seleccionado para la fase de “MiniOlimpiadas” del programa “Olimpismo en la Escuela”, siendo un total de 153 sujetos. Éstos presentaron unas edades comprendidas entre los 10 y 13 años de edad ($M = 11.14$; $DT \pm 0.65$), siendo el 53,6% de los participantes niños ($n = 82$) y el 46,4% restante niñas ($n = 71$). El 86,3% ($n = 132$) practican habitualmente algún deporte, mientras que el 13,7% restante ($n = 21$) no lo hace. En cuanto a la experiencia competitiva y gusto por la competición, el 54,2% ($n = 83$) compete habitualmente y el 45,8% ($n = 70$) no, mientras que el 87,6% ($n = 134$) le gusta competir y el 12,4% ($n = 19$) no le gusta. En la tabla 1, se presenta un análisis de los valores obtenidos en cuanto a la práctica deportiva habitual, experiencia competitiva y gusto por la competición en función del sexo.



ESHPA

Tabla I. Tabla frecuencias en cuanto a la práctica deportiva habitual, experiencia competitiva y gusto por la competición en función del sexo.

SEXO		¿Prácticas habitualmente algún deporte?		¿Compites habitualmente?		¿Te gusta competir?	
		N	%	N	%	N	%
Niño	Sí	71	86,6	44	53,7	76	92,7
	No	11	13,4	38	46,3	6	7,3
	Total	82	100,0	82	100,0	82	100,0
Niña	Sí	61	85,9	39	54,9	58	81,7
	No	10	14,1	32	45,1	13	18,3
	Total	71	100,0	71	100,0	71	100,0

Instrumentos.

Para la evaluación de las principales variables de estudio, se construyó una batería de cuestionarios estructurados compuesto por diferentes escalas. En concreto, se utilizaron:

- Cuestionario de datos sociodemográficos. Para obtener los datos sociodemográficos de los participantes de este estudio se diseñó *ad hoc* un cuestionario que incluía preguntas relacionadas con el sexo, la edad, práctica de deporte habitual, experiencia competitiva (externa al centro educativo y en clases de Educación Física) y gusto por la competición.
- Cuestionario Ansiedad Competitiva SAS-2 (Ramis et al., 2010). Este cuestionario es utilizado para evaluar la ansiedad competitiva de los deportistas. Está compuesto por 15 ítems que se dividen en tres dimensiones: ansiedad somática, preocupación y desconcentración. Se utiliza una escala tipo Likert de cuatro puntos, donde 1 significa (nada) y 4 (mucho). Los valores de cada dimensión se obtienen sumando las puntuaciones obtenidas en los diferentes ítems que componen cada dimensión, pudiendo obtener valores totales entre 5-20. La obtención de valores bajos/altos en los sumatorios de cada dimensión significa que existe una baja/alta ansiedad somática, preocupación y/o desconcentración. Este cuestionario está validado y ha demostrado su fiabilidad en el ámbito deportivo a través de los trabajos de varios autores (Bohórquez y Checa, 2017; Ramis et al., 2010).

Procedimiento.

Tras contactar con la Organización de las MiniOlimpiadas y la Federación Andaluza de Tenis (responsable de una de las actividades) la posibilidad de desarrollar este estudio y con su visto bueno, se procedió a contactar con los diferentes centros escolares y maestros de educación física encargados del alumnado seleccionado para la participación en las MiniOlimpiadas. De este modo, se les trasladó la



propuesta y solicito su autorización y la de los padres/madres/tutores legales del alumnado y de éstos mismos.

Tras la aprobación de todos los entes implicados y una vez cumplimentado y aceptado el correspondiente Consentimiento Informado, el primer día del inicio de las MiniOlimpadas, concretamente antes del comienzo de la prueba de minitenis, se procedió a pasar el cuestionario a todos los participantes en presencia de los maestros de educación física responsables y del autor de este estudio, para poder resolver cualquier duda que existiera. El cuestionario fue administrado en papel y se les facilitó lápiz/bolígrafo para su cumplimentación. Además, en las instrucciones se indicaba que la participación era totalmente voluntaria, recogándose que el cuestionario debía realizarse de forma individual y que en todo momento se garantizaría el anonimato y la confidencialidad de los datos. Los datos fueron recogidos el 17/05/2021.

Análisis de datos.

Tras la recopilación de los datos, depurado de la base de datos y posterior volcado al SPSS (IBM, 2017), se procedió a obtener toda la información relativa en cuanto a datos sociodemográficos, a través de análisis de frecuencias de los mismos. Asimismo, a través de un análisis descriptivo de las tres variables que componen la ansiedad competitiva (ansiedad somática, preocupación y desconcentración) se determinarán los valores en relación a la ansiedad competitiva de los participantes de las MiniOlimpiadas.

III. Results / Resultados

La ansiedad competitiva de los participantes de las MiniOlimpiadas presenta valores medios de unos 10,80 puntos sobre 20. Si se atiende a las tres variables que conforman el constructo de ansiedad competitiva, la preocupación presenta los valores más elevados ($M = 13.87$; $DT \pm 3.82$), seguida de la ansiedad somática ($M = 10.17$; $DT \pm 3.84$) y en último lugar, la desconcentración ($M = 8.35$; $DT \pm 2.70$). La Tabla 2 presenta los estadísticos descriptivos que se han obtenido de los participantes de las MiniOlimpiadas en este estudio.

Tabla II. Ansiedad competitiva de los participantes de las MiniOlimpiadas en la modalidad de tenis.

	<i>N</i>	<i>Mín.</i>	<i>Máy.</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
<i>Antes o mientras juego o compito...</i>					
... siento que mi cuerpo está tenso	153	1,00	4,00	2,33	0,91

Ansiedad somática	... siento un nudo en el estómago	153	1,00	4,00	2,02	0,99
	... siento que mis músculos tiemblan	153	1,00	4,00	1,90	1,01
	... tengo el estómago revuelto	153	1,00	4,00	1,80	0,95
	... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso	153	1,00	4,00	2,12	0,96
	TOTAL	153	5,00	20,00	10,17	3,84
Preocupación	... me preocupa no jugar o competir bien	153	1,00	4,00	2,79	1,03
	... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.)	153	1,00	4,00	2,88	1,04
	... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo	153	1,00	4,00	2,75	1,01
	... me preocupa competir o jugar mal	153	1,00	4,00	2,61	1,10
	... me preocupa «cagarla» durante el partido o competición	153	1,00	4,00	2,84	1,01
TOTAL	153	5,00	20,00	13,87	3,82	
Desconcentración	... me cuesta concentrarme en el partido o la competición	153	1,00	4,00	1,78	0,64
	... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer	153	1,00	4,00	1,73	0,89
	... pierdo la concentración en el partido o la competición	153	1,00	4,00	1,52	0,72
	... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición	153	1,00	4,00	1,61	0,83
	... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga	153	1,00	4,00	1,71	0,87

TOTAL 153 5,00 20,00 8,35 2,70

Nota: *N*, Muestra; *Min.*, Mínimo; *Máx.*, Máximo; *M*, Media; *DT*, Desviación Típica.

Atendiendo a estos mismos valores en función del sexo (Tabla 3), se puede observar que en ambos casos la preocupación sigue destacando por delante de la ansiedad somática y desconcentración. Asimismo, las niñas muestran valores ligeramente superiores en los tres componentes de la ansiedad competitiva con respecto a los niños.

Tabla III. Ansiedad competitiva de los participantes de las MiniOlimpiadas en la modalidad de tenis en función del sexo.

		<i>N</i>	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Niño	Ansiedad somática	82	5,00	20,00	9,45	3,50
	Preocupación	82	5,00	20,00	13,73	3,74
	Desconcentración	82	5,00	20,00	8,22	2,55
Niña	Ansiedad somática	71	5,00	20,00	11,00	4,06
	Preocupación	71	7,00	20,00	14,03	3,93
	Desconcentración	71	5,00	20,00	8,51	2,86

Nota: *N*, Muestra; *Min.*, Mínimo; *Máx.*, Máximo; *M*, Media; *DT*, Desviación Típica.

De este modo, se puede aseverar que los participantes de las MiniOlimpiadas manifiestan ansiedad competitiva de nivel medio, con mayores valores sobre la preocupación de los participantes y, presentando valores estadísticamente significativos en cuanto a la experiencia competitiva y su incidencia de forma directa sobre la desconcentración de los participantes.

IV. Discussion / Discusión

Este trabajo tiene como objetivo principal analizar si los participantes de las MiniOlimpiadas sufren ansiedad competitiva y, en caso de obtener valores positivos, proponer un programa de intervención a través de una serie de acciones que les permitan a disfrutar del tenis. En este caso, los resultados de este estudio señalan que los participantes de las MiniOlimpiadas presentan valores intermedios en ansiedad competitiva, obteniendo los valores más altos en preocupación, seguidos de ansiedad somática y desconcentración. Estos resultados son coherentes con la literatura científica, ya que son diversos autores los que indican la predominancia de la preocupación, por encima de la ansiedad somática y desconcentración (Núñez et al., 2020; Pulido et al., 2019; Ramis et al., 2013). Asimismo, las niñas presentan valores ligeramente superiores en los tres componentes de la ansiedad con respecto a los niños,



hecho que se encuentra alineado con lo expuesto por Bohórquez y Checa (2017). Sin embargo, otros autores (Borges et al. 2020) indicaron que los niños presentan valores más elevados en ansiedad competitiva. De este modo, queda patente que los participantes de las MiniOlimpiadas sufren ansiedad competitiva durante su participación, por lo que habría que disponer de medidas que lo palien.

En este sentido, son diversos los autores que han expuesto en la literatura la importancia de la actividad física sobre la ansiedad, estrés, depresión, etc., presentándose como el mejor “medicamento” o “herramienta preventiva” para la salud, y concretamente, para la mental (Bohórquez & Checa, 2017; Eime et al., 2013; Nixdorf et al., 2016; Pluhar et al., 2019). Además, la práctica regular de actividad física por parte de los adolescentes infiere importantes beneficios a nivel físico, psicológico y social (American College of Sports Medicine, 2010; Herrera-Gutiérrez et al., 2012; Taras, 2005).

En relación a lo anteriormente expuesto, Herrera-Gutiérrez et al. (2012) indican que la actividad física favorece una reducción significativa de los estados de ansiedad y sus correlatos fisiológicos. A nivel competitivo, Bohórquez y Checa (2017) presentaron que los tenistas en formación presentaban altos niveles de ansiedad somática, hecho vinculado con las principales conclusiones expuestas por Asghar et al. (2013), ya que esto se debe a que la muestra esté compuesta por menores.

Asimismo, ha quedado manifiestamente clara la importancia que alberga para la comunidad científica, vinculada a la psicología, la relación existente entre ansiedad competitiva y actividad física. En muchas ocasiones la propia actividad física (competición) se ha presentado como el factor desencadenante para la ansiedad del sujeto (Borges et al., 2020), aunque en otras ocasiones se presenta como el factor preventivo y/o “medicamento” para su tratamiento. Ambas concepciones son acertadas y deben integrarse en una sola línea de trabajo, la formación integral del deportista y su adherencia a la actividad física.

Implicaciones prácticas

Tal y como ha quedado patente, psicología en el deporte se ha preocupado por detectar y poder tratar la ansiedad competitiva, ya que presentan las competencias necesarias para ello, aunque se entiende que el licenciado/graduado en Ciencias del Deporte desarrolla un papel fundamental en esta ecuación. Los especialistas en Ciencias del Deporte son los que están en contacto directo en pista con los deportistas, por lo que son los primeros en darse cuenta de que algo no está funcionando correctamente, así como deben ser los encargados de la prescripción de actividad física. Por ello, se debe abogar por la creación de equipos de trabajos multidisciplinares que permitan detectar, atender y tratar cualquier tipo de trastorno y/o patología de la mejor forma posible para el deportista.

En este sentido, tras detectar en los participantes de las MiniOlimpiadas ansiedad competitiva y, además, una baja experiencia competitiva, se propone un programa de intervención sobre la ansiedad competitiva que podría ser llevado a cabo por profesionales de las Ciencias del deporte (ej.: entrenadores,

Lara-Bocanegra, A.; Carnero-Díaz, A.; Alcaraz-Rodríguez, V.; & Muñoz-Llerena, A. (2023). How to control Competitive Anxiety in Physical Education? *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 7(3): 240-255. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8190031>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



maestros, profesores de EF, etc.) a fin de reducir dichos valores. En este caso, la propuesta se concentra sobre la modalidad deportiva del tenis, incluyendo algunos estímulos controlados competitivos dentro de las propias sesiones de entrenamiento y que podrían adaptarse a las sesiones de educación física.

A nivel psicológico, existen algunas técnicas recomendadas que permitirán al jugador de tenis controlar la ansiedad que sufre (Gómez-Mármol et al., 2013):

- El establecimiento de rutinas es una buena opción para controlar la ansiedad pre-partido y durante el mismo (Peden, 2010).
- Utilizar pensamientos positivos, evitando las profecías auto-cumplidas que suelen ser negativas y conllevan tensión y ansiedad (ej.: pensar que se va a realizar doble falta, conlleva una mayor tensión y probabilidades de que esto ocurra) (Peden 2007; 2010; Weinberg, 2002).
- Concentrarse en un objeto o algo concreto disminuye la ansiedad y tensión sufrida por el tenista (ej.: concentrarse en el movimiento de la bola y no pensar en nada más concreto).
- La respiración profunda es uno de los métodos más eficaces para el control de la tensión y ansiedad sufrida por los tenistas durante la competición (Peden, 2007; 2010).

Además, partiendo de la importancia que alcanza para el entrenamiento la atención a los principios básicos de entrenamiento deportivo, esta intervención atenderá al principio de individualización, progresión y transferencia de las cargas en el entrenamiento (Zintl, 1991).

Partiendo de todo esto, el programa propuesto tendrá una duración de 10 semanas (2 sesiones/semana ya sea durante sus entrenamientos y/o sesiones de EF). Como los sujetos entrenan 2 días/semana (60 minutos/sesión), las actividades complementarias del “programa de introducción progresiva de la competición” se irán introduciendo atendiendo a una actividad a la semana. Durante las 10 semanas, se incorporarán a las sesiones habituales algunas actividades (en diferentes momentos de la sesión) vinculadas al control de la ansiedad, adherencia a la actividad física e introducción de la competición como estímulo más eficaz del entrenamiento. A continuación, se presenta (Tabla 4) en la que se presentan las actividades preparadas para cada semana:

Tabla IV. Planificación del programa.

SEMANA /SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
1	Evaluación Inicial + Competición Grupal	Evaluar el estado actual del sujeto e introducir la competición desde un formato grupal y lúdico.	Durante el calentamiento realizar algunos juegos de competición colectivos en grupos de 5-6 sujetos (ej.: carreras de relevos, de carretillas, etc.), incidiendo en la importancia de jugar, divertirse y olvidarse de que es una competición en sí.
2	Actividad colaborativa de competición + trabajo de rutinas	Desarrollar la competición de forma divertida y por parejas y explicar y trabajar las "rutinas" en tenis.	-En la parte inicial de la sesión, proponer situaciones de intercambio por parejas, en la que la pareja que consiga un "rally" mayor podrá elegir el juego final de la sesión. -Proponer un carro de servicio a los jugadores e ir explicando qué son las rutinas, para qué sirven y que cada uno de ellos establezca la suya. De este modo, se irán desarrollando rutinas personalizadas en los sujetos.
3	Actividad competitiva por parejas + trabajo respiración	Reforzar las formas jugadas de dobles y trabajar la respiración para evitar/controlar la ansiedad en determinados momentos	-Tras carros exigentes a nivel físico, proponer los recursos de la respiración en los jugadores. -A través de un juego de dobles (ej.: Winner) que se asemeja a la dinámica de partidos de dobles, presentar el estímulo competitivo de forma lúdica.
4	Actividad competitiva individual + trabajo concentración	Incidir en el aspecto lúdico y de mejor que presenta la competición e iniciar en el trabajo de concentración	-La tarea será proponer un carro de golpeo de "drive" de fondo, intentando derribar múltiples conos, ladrillos, picas, aros, etc. que se encuentran en el otro lado de la pista. Cada objeto tendrá asignada una puntuación, que se irá sumando para determinar una clasificación general con todo el alumnado del grupo. Esto se podrá realizar con todos los golpes que se entiendan necesario (ej.: revés, servicio, etc.). Se pondrá el focus atencional en la importancia que adquiere la concentración para conseguir relajarse antes del inicio de los golpes y tener opciones de derribar el material.



5	Competición modelada dobles + Evaluación	Exponer a los deportistas a situaciones modeladas de competición y evaluar la idoneidad del programa	-Competición de dobles dentro de la sesión de entrenamiento orientada al desempeño de múltiples tiebreaks. -Evaluación de la ansiedad y posibles reajustes en el programa de intervención.
6	Actividad competitiva individual + pensamientos positivos	Desarrollar pensamientos positivos.	-La sesión de entrenamiento estará orientada durante los 90 minutos a la práctica y juego de situaciones jugadas modeladas. Los deportistas jugarán un set con el hándicap de que el sujeto que saca comenzará perdiendo 0-30. De este modo, además de trabajar la concentración y capacidad de esfuerzo y superación, los deportistas tendrán que enfocarse sobre pensamientos positivos que les permitan remontar el juego.
7	Visita a torneo	Acompañar a los deportistas a un torneo.	-Se acompañará a los dos jugadores a un torneo en el que no estarán inscritos, para explicarles las dinámicas que se deben llevar en cada caso (ej.: explicar qué se debe hacer cuando se llega al club), así como reforzar lo aprendido en las semanas anteriores en relación a rutinas, concentración, respiración, etc. Además, esto fomentará un clima de mayor confianza con el entrenador.
8	Simulacro de torneo individual en club	Preparar un torneo "interno" en nuestro club	-La actividad consistirá en la preparación y ejecución de un torneo "interno" en el propio club y sólo para los jugadores del mismo grupo/clase. De este modo, deberán poner en práctica todo lo aprendido y vivenciado la semana anterior en la visita al torneo.
9	Participación torneo individual +	Capacitar a los jugadores a participar en un torneo siendo capaces de controlar su ansiedad y disfrutando de la experiencia	-En esta ocasión, los deportistas participarán en un torneo de un club determinado previamente por los entrenadores, conforme a su nivel o incluso algo inferior, para dotarles de confianza y seguridad. Además, en todo momento estarán acompañados por su entrenador y tendrán que poner en práctica todo lo aprendido durante las semanas anteriores.



Acompañamiento
de entrenador

10	Participación torneo individual (sin acompañamiento "oficial") + Evaluación final	Determinar la repercusión del programa de intervención sobre la ansiedad de los deportistas, su control y adherencia a la actividad física	-Los jugadores se inscribirán y participarán en el torneo que ellos seleccionen, partiendo de la premisa que no tendrán un acompañamiento "oficial" de un entrenador. No obstante, el entrenador estará presente, aunque eso no lo sabrá el deportista. -Evaluación final del programa con la psicóloga deportiva y el entrenador.
----	---	--	---

V. Conclusions / Conclusiones

Las MiniOlimpiadas se presentan como una oportunidad de fomentar y dar a conocer los ideales olímpicos de una forma lúdica y atractiva para el alumnado. Sin embargo, la propia competición crea ansiedad en éstos por lo que se podría estar poniendo en riesgo su salud mental. De este modo, la propuesta de intervención (adaptada a cada una de las modalidades deportivas que integran las MiniOlimpiadas) podría generar una mejora de la ansiedad y poder permitir el disfrute del alumnado durante la competición o no, por lo que habría que realizar una evaluación tras la intervención para determinar su impacto.

VI. Acknowledgements / Agradecimientos

El primer autor de este trabajo ha contado con el apoyo de un contrato predoctoral para el desarrollo del programa propio de I+D+I de la Universidad de Sevilla en áreas de especial atención - VI Plan Propio de Investigación y Transferencia de la Universidad de Sevilla (VI-PPITUS).

VII. Conflict of interests / Conflicto de intereses

No hay conflicto de intereses.

VIII. References / Referencias

- American College of Sports Medicine (2010). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott, Williams & Wilkins.
- Anshel, M. H. (1995). Anxiety. In T. Morris & J. Summers (eds.): *Sport Psychology: Theory, applications and issues* (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley and Sons.
- Arnau, V. M., Checa, I., & Bohórquez, M.R. (2018). Resiliencia y Ansiedad Precompetitiva en nadadores en edad escolar. Un estudio descriptivo. *Informació psicològica*, (115), 79-92.



- Asghar, E., Wang, X., Linde, K., & Alfermann, D. (2013). Comparisons between Asian and German male adolescent athletes on goal orientation, physical self-concept, and competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 229-243.
- Barber, H., Sukhi, H., & White, S. A. (1999). The influence of parent-coaches on participant motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, 22(2), 162.
- Bohorquez, M. R., & Checa, I. (2017). Psychosocial factors related to the competitive anxiety of sports in training stages. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 205-210.
- Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 995-1005.
- Borges, P. J., Argudo, F. M., Ruiz, R., & Ruiz-Lara, E. (2020). Analysis of competitive anxiety in young water polo players according to gender and performance. *RETOS-Nuevas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (38), 20-25.
- Carta Olímpica (2020). *Comité Olímpico Internacional*. Lausana, Suiza.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.
- Fundación Andalucía Olímpica (2022). *Olimpismo en la Escuela*. Recuperado el 29 de junio de 2022, <https://www.fundacionandaluciaolimpica.org/olimpismo-en-la-escuela/>
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, H. G. L. D., Lameiras, J., Jiménez, R., & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 197-207.
- Glover, J., & Fritsch, S. L. (2018). # KidsAnxiety and Social Media: A Review. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 171-182.
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B. J., & García, J. A. (2013). Análisis de la ansiedad y técnicas para su tratamiento en jugadores de tenis. *Coaching & Sport Science Review*, 21(61), 12-13.
- Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. R. (1985). Reasons for attrition in competitive youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491-505.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
- Herrera-Gutiérrez, E., Brocal-Pérez, D., Sánchez-Marmol, D. J., & Rodríguez-Dorantes, J. M. (2013). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31-38.
- IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows. Version 25.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 3(1), 117-190.
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893.
- Núñez, A., Ponseti, F. X., Sesé, A., & Garcia-Mas, A. (2020). Anxiety and perceived performance in athletes and musicians: Revisiting Martens. *Revista de psicología del deporte*, 29(1), 21-28.
- Peden, A. (2007). Técnicas cognitivas para dominar la ansiedad del rendimiento en el tenis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 15(43), 12-13.



- Peden, A. (2010). Cómo incide la ansiedad en el rendimiento tenístico. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 18(52), 9-11.
- Pérez-Cáceres, J., Bohórquez, M.R., & Arias-Velarde, M. Á. (2021). Relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en fútbol de iniciación. *Informació psicològica*, (121), 106-117.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490-496.
- Ponseti, F. J., Sesé, A., & García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & de la Vega, R. (2019). Ansiedad competitiva en judokas cadetes: diferencias en género y categoría de peso. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(1), 21-26.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 10004-1009.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C., Hitchcock, M., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722-730.
- Rodríguez-Gómez, J. M., & Granero Gallegos, A. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 7(1), 13-23.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30(2), 110-113.
- Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number of years of team and individual sport participation during adolescence and depressive symptoms in early adulthood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(1), 105-110.
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L., & Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In *Organized activities as contexts of development* (pp. 287-322). Psychology Press.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, 22(3), 329-344.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety research*, 2(4), 263-280.
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *The Journal of School Health*, 75(6), 214-218.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: winning the mental game*. Oxford, Ohio: Miami University.
- Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.