



Relación entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en nadadores

Relationship Between Pre-Competitive Anxiety and Sports Performance in Swimmers

José Julio Oña Suntaxi*

jjonas@uce.edu.ec

*Universidad Central del Ecuador

Recibido: 25/11/2024-Aceptado: 17/01/2025

Correspondencia: jjonas@uce.edu.ec

Resumen

La conexión entre la ansiedad previa a la competencia y el desempeño en nadadores es un asunto vital en la psicología del deporte, particularmente en natación competitiva. Con el aumento de presiones en competencias, es claro que debemos entender el impacto de la ansiedad en el rendimiento de los atletas. Este trabajo tiene como objetivo sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos que respaldan la relación entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en nadadores, identificando estrategias psicológicas que puedan ser implementadas para gestionar dicha ansiedad. La metodología utilizada consistió en una revisión sistemática mediante el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Se realizó un análisis crítico de fuentes bibliográficas publicadas principalmente entre 2018 y 2024, seleccionando artículos en español e inglés de bases de datos como: Latindex, Scielo, Dialnet, ScienceDirect, Redalyc, repositorios institucionales y revistas científicas, utilizando los buscadores: Google Académico y Semantic Scholar. Los resultados esperados radican en un marco comprensivo que resalte la importancia de manejar la ansiedad precompetitiva, contribuyendo así a la optimización del rendimiento deportivo en nadadores y ofreciendo herramientas útiles para entrenadores y profesionales del deporte.

Palabras clave: *Ansiedad, Ansiedad precompetitiva, Rendimiento deportivo, Natación*

Abstract

The connection between pre-competition anxiety and performance in swimmers is a vital issue in sport psychology, particularly in competitive swimming. With the increasing pressures of competition, it is clear that we must understand the impact of anxiety on athlete performance. This paper aims to systematize the theoretical and methodological foundations that support the relationship between precompetitive anxiety and sport performance in swimmers, identifying psychological strategies that can be implemented to manage such anxiety. The methodology used consisted of a systematic review using the PRISMA protocol (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). A critical analysis of bibliographic sources published mainly between 2018 and 2024 was performed, selecting articles in Spanish and English from databases such as: Latindex, Scielo, Dialnet, ScienceDirect, Redalyc, institutional repositories and scientific journals, using the search engines: Google Scholar and Semantic Scholar. The expected results lie in a comprehensive framework that highlights the importance of managing precompetitive anxiety, thus contributing to the optimization of sport performance in swimmers and offering useful tools for coaches and sport professionals.

Keywords: *Anxiety, Precompetitive Anxiety, Sports Performance, Swimming.*

Cómo citar

Oña, J. (2025). Relación entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en nadadores. GADE: Revista Científica, 5(1), 135-156. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/566>



INTRODUCCIÓN

La natación, reconocida como el deporte individual más practicado a nivel mundial, es una disciplina de iniciación temprana, catalogada como biológica o capacitiva. Esta caracterización se debe a que la regulación de los esfuerzos determina la calidad del ejercicio competitivo. Por lo tanto, los nadadores se enfocan en desplazarse lo más rápido posible de acuerdo con las modalidades, lo que requiere una combinación de habilidades motrices y mentales, las cuales están condicionadas por el potencial físico del atleta (Delgado, 2022).

El desempeño en natación se relaciona con la habilidad del atleta para cubrir una distancia fija en el tiempo más corto. Sin embargo, el deporte acuático demanda un mayor gasto de energía por el medio en el que se desarrolla, ya que el agua tiene una resistencia de aproximadamente 800 veces. Por lo tanto, nadar se convierte en un proceso no solo que requiere de un gran esfuerzo físico y control motor, sino llegar a un punto máximo de las posibilidades psicológicas de la persona para saber cómo mejorar cada brazada y patada (Sánchez y Castaño, 2023).

Los Juegos Olímpicos se celebran en piscinas de 50 m, mientras que las competiciones internacionales pueden llevarse a cabo en piscinas de 25 a 50 m. World Aquatics se asegura de que todas las

competiciones se realicen de acuerdo con las reglas y regulaciones internacionales en cuanto a las consideraciones de deportividad para las competiciones de natación (Sarrió et al., 2023).

En relación con los eventos de competición de natación, hay varias distancias: 50 m, 100 m, 200 m y 400 m. Estas distancias muestran los diferentes obstáculos que los nadadores deben superar para poder tener éxito en este deporte en términos físicos y psicológicos (Keiner et al., 2021).

Esta disciplina se caracteriza por ser un deporte cíclico de alta intensidad y donde hay, constantemente, un gran esfuerzo, lo que puede llevar al estrés a los competidores deportivos durante las competencias. Las habilidades cíclicas están asociadas a modalidades deportivas en las que la resistencia es la cualidad física predominante, ya sea en sus manifestaciones aeróbicas o anaeróbicas, siendo en esta última donde la natación tiene su principal manifestación. En concordancia con las características competitivas de la natación, el desarrollo y la gestión de la preparación en la disciplina suelen ser intensos y demandantes, con el objetivo de lograr un rendimiento deportivo físico y psicológico adecuado (Villordo, 2022).



Según Rosselló, et al (2016), la ansiedad se interpreta como una condición mental y física, caracterizada por elementos cognitivos, somáticos, emocionales y de comportamiento que, al combinarse, generan nerviosismo, miedo o inquietud. Este estado emocional puede vivirse de forma generalizada ante varios estímulos externos considerados amenazas, aunque tal estímulo no esté presente. La ansiedad es una construcción compleja que involucra factores cognitivos, físicos y motores, relacionada con la necesidad de reaccionar al estrés y detectar situaciones estresantes.

En contraste, Pineda y colaboradores (2020) describen la ansiedad como la reacción a situaciones estresantes, una emoción negativa que se caracteriza por inquietud, preocupación y temor, ligadas a la activación del organismo. La ansiedad frecuentemente se presenta mediante respuestas personales de desajuste fisiológico, conductual y cognitivo, que pueden limitar el desempeño. En este contexto, Arias (2023) señala que la ansiedad en el deporte no es reciente; más bien, cada deportista exhibe miedo, angustia y desesperación antes y después de eventos deportivos, conductas que surgen de la ansiedad competitiva que influye en su rendimiento.

Según Haase (2021), los atletas presentan

niveles de ansiedad notablemente distintos respecto a la población general. Esta discrepancia podría explicarse ya que los atletas enfrentan elevados niveles de estrés por las distintas actividades que realizan, como entrenamientos y competencias. En este contexto, Gonzales, et al (2017) sostiene que mostrar altos niveles de ansiedad antes de una competición, también llamada ansiedad precompetitiva, puede llevar a un rendimiento obstaculizado, ya que las habilidades de atención necesarias para el rendimiento competitivo se ven afectadas. Por otro lado, Terrón y de la Villa (2023) añaden que los deportistas individuales muestran mayores niveles de ansiedad y estrés que los deportistas que conforman un equipo o grupos. Esto podría deberse a que las consecuencias de cometer errores son menos severas en los deportes en equipo que en los deportes individuales y, además, a veces, solo el hecho de competir en grupo tiende a reducir el estrés y la responsabilidad. Por lo tanto, es crucial entender y manejar estos factores de ansiedad para mejorar el rendimiento deportivo.

Por otro lado, Fortes, et al (2017) sostienen que las exigencias competitivas a las que se someten los nadadores generan regularmente estados de ansiedad. Estos estados de ansiedad pueden desfavorecer los procesos de concentración e intensidad de la atención,



lo que puede tener un impacto negativo en el rendimiento de los nadadores. En el campo cognitivo, Mediavilla (2022) menciona que los efectos más frecuentes de la ansiedad en el deporte incluyen: confusión, olvido, falta de concentración y dificultad para decidir. Estas manifestaciones se relacionan con los aspectos psicológicos y físicos de los deportistas, que se manifiestan en factores de ansiedad previa a la competición, incluyendo: síntomas físicos como malestar estomacal y temblores; sentimientos de insuficiencia, ligados a la percepción de falta de preparación y malestar; miedo a fracasar, que conlleva ser superado, dejado atrás y no cumplir expectativas.

Aguinaga, et al (2021) indica que para manejar la ansiedad antes de competencias, es crucial que entrenadores y equipo técnico tengan estrategias que reduzcan la ansiedad cognitiva, somática y emocional.

Este proceso de ansiedad es tratado en las micro unidades de entrenamiento con el objetivo de que los atletas puedan autorregular sus estados. Estos procesos se desarrollan desde actividades específicas y métodos de simulación de la competición, dada la gran importancia que se le otorga a la dirección psicológica como parte integral del proceso de preparación.

La terapia de motivación, llamada MET, es un tratamiento efectivo para mejorar la concentración, la autoconfianza y controlar la ansiedad (Vargas, 2021, p.83). La motivación, en términos de estrategia, implica los incentivos que recibe un individuo, ya sean internos o externos, que pueden alterar el pensamiento y comportamiento de los atletas. Esta estrategia mejora el nivel competitivo, que puede verse afectado por la ansiedad previa a la competencia del atleta. Los incentivos motivacionales impulsan a la persona a realizar acciones y a sostener su enfoque y desempeño atlético hasta alcanzar todos sus objetivos propuestos (Zaldívar, 2021, p.12).

MÉTODO

Se realizó una revisión sistemática conforme al protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), que ayudó a aclarar de forma estructurada las variables analizadas en el estudio (Cisneros & Olave, 2021).

Procedimiento de recogida y análisis de datos

Se consultaron bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. Se emplearon buscadores académicos como: Google académico, World Wide Science y Semantic Scholar y operadores



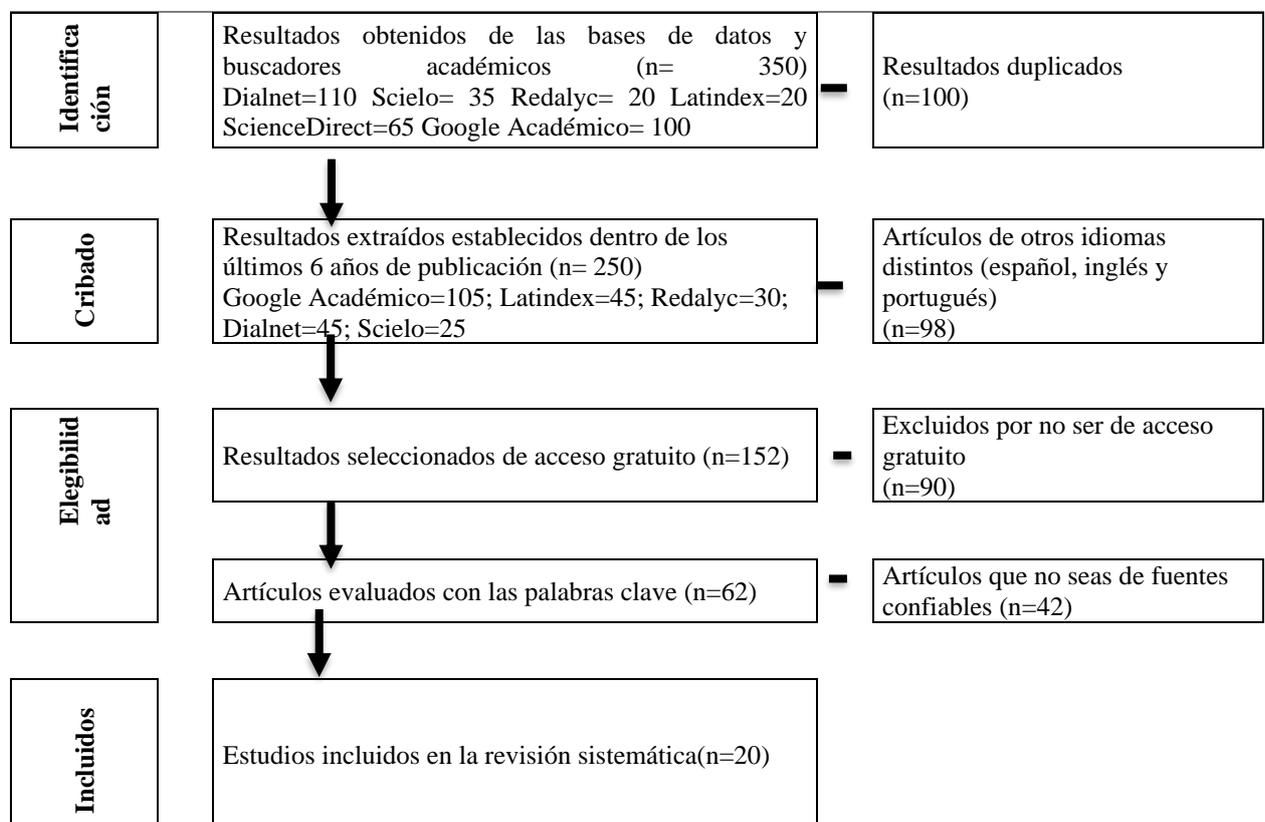
booleanos "AND", "OR". Para la búsqueda de información se emplearon palabras claves como: ansiedad, ansiedad precompetitiva, rendimiento deportivo, rendimiento en atletas.

Al aplicar los criterios de inclusión: se tomaron en cuenta los documentos publicados fundamentalmente en el período de 2018 a 2024, en idioma español e inglés y como criterios de exclusión: documentos con

más de 9 años, texto incompleto, artículos que no aportaban nada al estudio y repetidos. Se utilizaron métodos teóricos como el inductivo-deductivo, analítico-sintético y el análisis de contenido para procesar, analizar y sistematizar la información disponible en la literatura sobre ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo.

Tabla 1
Parámetros que se aplicaron para la inclusión y exclusión de artículos

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Artículos publicados en los últimos 6 años (2018 -2024).	Artículos que no cumplan con el período de tiempo (2018 -2024).
Solo artículos en español, inglés y portugués.	Artículos de otros idiomas distintos al español, inglés y portugués.
Artículos que sean de acceso gratuito.	Artículos que no sean de acceso gratuito.
Artículos que conciernen con las palabras claves: Ansiedad, Ansiedad precompetitiva, Rendimiento deportivo, Natación	Artículos y estudios que sean repetidos, solo resúmenes. Artículos que no sean de fuentes confiables





RESULTADOS

En esta sección, se realiza un resumen de diferentes documentos de investigación. La tabla presenta información clave sobre cada estudio, incluyendo el autor, año de publicación, objetivo de estudio, tipo de investigación, técnica e instrumentos, muestra, variables y resultados principales. También se combinan los hallazgos más relevantes de cada estudio para crear una síntesis de conclusiones que se presenta en la Tabla 1.

Análisis de Resultados

El análisis de la frecuencia de publicación de artículos en revistas indexadas revela una tendencia creciente en la producción académica a lo largo del periodo evaluado. El año 2024 destaca como el periodo con mayor número de publicaciones, alcanzando un 20% del total, lo que sugiere un incremento en el interés o en la relevancia del tema investigado en ese año. Los 2022 y 2023, con un 20% cada uno, muestran un nivel de producción constante, similar al 2024, lo que podría indicar una consolidación del interés en el tema.

Tabla 2

Artículos de revistas indexadas		
Años	Frecuencia	Porcentaje
2024	4	20%
2023	4	20%
2022	4	20%
2021	2	10%
2020	3	15%
2019	2	10%
2018	1	5%
Total	20	100%

En contraste, el año 2018 presenta el menor porcentaje con un 5%, lo que podría indicar un inicio lento en la investigación sobre el tema o una menor disponibilidad de estudios relevantes en esa época. Los años 2019 y 2021, con un 10% cada uno, y 2020 con un 15%, evidencian fluctuaciones que podrían estar influenciadas por factores externos como cambios en financiamiento o prioridades en la investigación. En conjunto, la distribución temporal sugiere un aumento progresivo en la actividad investigativa, lo cual es relevante para contextualizar el desarrollo del conocimiento en el área de estudio.

Tabla 3. *Análisis estadístico de la producción científica sobre ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en nadadores*

Estadísticos		
Año de la Producción científica		
Nº	Válido	20
	Perdidos	42
Media	2021	
Mediana	2021	
Moda	2022	
Desv. Desviación	2,16	
Mínimo	2018	
Máximo	2024	

El análisis de los datos de producción científica indica que la mayor parte de los estudios en la revisión sistemática fueron publicados en 2021, con una media y mediana de 2021. Esto sugiere que la mayor parte de la investigación se concentró en ese año. La moda, que corresponde al año 2022, indica que fue el



año con mayor frecuencia de publicaciones. La desviación estándar de 2,16 sugiere una dispersión relativamente baja en los años de publicación, lo que indica que la mayoría de los estudios se concentran alrededor de la media. El mínimo de 2018 y el máximo de 2024 muestran el rango completo de años de publicación incluidos en la revisión. En conjunto, estos datos sugieren que la producción científica en el área de estudio ha sido constante durante los últimos años, con un pico en el año 2022.

A través de los estudios analizados en esta revisión, se pudo determinar que la ansiedad precompetitiva tiene un impacto significativo en el rendimiento deportivo de los nadadores. Diferentes estudios (Terrón y de la Villa, 2023; Sepúlveda et al., 2019) han mostrado que una gestión adecuada de la ansiedad puede generar autoconfianza y, por ende, mejorar el rendimiento en competencias. Se estableció que los nadadores que utilizan técnicas de afrontamiento efectivas, como la visualización y la relajación, informan menos ansiedad cognitiva y somática, lo que a su vez resulta en un mejor rendimiento en el agua (Sánchez y Castaño, 2023).

El análisis también mostró que la resiliencia tiene una relación positiva con la autoconfianza y una relación negativa con la ansiedad, sugiriendo así que los nadadores entrenados en las competencias competitivas, familiares con la competencia, suelen estar mejor preparados. Por otro lado, la investigación también mostró que

el entrenamiento psicológico que incluye el control del estrés es crucial para preparar a los deportistas para las competiciones.

Sin embargo, es importante señalar que existe una falta de datos precisos sobre la dosificación y la implementación de estas estrategias en la práctica diaria de los nadadores. Se han identificado diversas técnicas que pueden ser beneficiosas, sin embargo, no existe acuerdo sobre la mejor manera de aplicarlas de forma individualizada, lo que fomenta incertidumbre entre entrenadores y deportistas respecto a su efectividad.

En virtud de lo expuesto, es importante continuar investigando para generar información más precisa que ayude a mejorar las intervenciones psicológicas en el deporte, de manera que los nadadores puedan lidiar adecuadamente con la ansiedad de competencia y así elevar su desempeño. Junto con todo lo anterior, es necesario fomentar la práctica de un enfoque holístico que incluya el entrenamiento físico y el entrenamiento psicológico, ya que esto ampliará el desarrollo de nadadores más saludables y competitivos.

DISCUSIÓN

En los trabajos de Rios (2023) y Riquelme et al. (2020), se resalta la importancia de manejar la ansiedad. De acuerdo con los resultados obtenidos a partir de esta revisión sistemática, se pudo inferir que la preocupación antes de la competencia es uno de los factores que es estructural dentro de la gestión del rendimiento



deportivo en nadadores. Y es que la ansiedad es un problema que si no es controlado correctamente, puede reducir la autoconfianza y la capacidad para competir eficazmente; esto pone de manifiesto la necesidad de aplicar técnicas psicológicas adecuadas. En este sentido, Rodríguez (2020) acota sobre la autoeficacia como una variable importante en el control de mediación de la ansiedad, sugiriendo que dentro del grupo de nadadores los que poseen mayor autoconfianza paralelamente experimentan menores niveles de ansiedad cognitiva y somática.

De manera similar, Arias (2023) encontró que la resiliencia está correlacionada positivamente con la autoeficacia y negativamente con la ansiedad, lo que indica que los nadadores con menos capacidad para recuperarse emocionalmente son menos capaces de soportar la presión competitiva. Esto es consistente con las afirmaciones de Zaldívar (2021), quien sostiene que el entrenamiento psicológico del atleta que incorpora técnicas de manejo del estrés y visualización es necesario para que el atleta pueda enfrentar las demandas de la competencia de manera eficiente.

Sin embargo, aunque estas estrategias son efectivas, la investigación muestra que no existe consenso sobre la metodología para la rutina diaria de los nadadores. Jiménez et al. (2019) indican que integrar ejercicios de relajación y técnicas de afrontamiento puede resultar un obstáculo para los entrenadores, puesto que

deben formarse para adaptar estas intervenciones de acuerdo con las necesidades de cada atleta. Se resalta aquí la relevancia de una correcta capacitación para los profesionales del deporte, como indican Pineda et al. (2020), quienes afirman que las habilidades y competencias de un entrenador impactan la efectiva aplicación de estas estrategias para controlar la ansiedad.

CONCLUSIÓN

La gestión de la ansiedad precompetitiva para nadadores ha demostrado ser una estrategia muy efectiva para optimizar el rendimiento atlético de los deportistas y, por otro lado, optimizar el bienestar emocional de los atletas. Con dicha intervención, se pueden crear competiciones que son más propicias para la autoconfianza y la resiliencia y de esta manera se mejora el rendimiento en el agua. En este sentido, el uso de técnicas psicológicas como la visualización o la respiración consciente puede ser particularmente útil para los nadadores al enfrentarse a la ansiedad competitiva en el contexto de la natación.

Aunque estas estrategias mejoran en gran medida la preparación mental del nadador, siguen siendo un desafío para los entrenadores y los profesionales del deporte emplearlas en sus rutinas diarias. Un entrenador puede necesitar tiempo y capacitación adicional para esto, ya que es importante hacer ajustes precisos que sean relevantes para cada atleta. La gestión de la



ansiedad debe ser incorporada de manera eficiente en los programas de entrenamiento para que los nadadores puedan utilizar estas estrategias durante las competiciones reales para ayudarles a mejorar su rendimiento.

Si bien el manejo de la ansiedad se asocia de manera constructiva con el deporte, su impacto idealmente requiere de mayor precisión. En consecuencia, intervenciones de

este tipo deben ser analizadas en diversas condiciones y poblaciones de nadadores, a fin de permitir un verdadero avance en la comprensión del problema. Esta formulación adicional puede permitir perfeccionar la implementación de técnicas de manejo de la ansiedad, identificando las prácticas y enfoques más efectivos en el desarrollo deportivo y psicológico de los nadadores.

Apéndice 1.

Características de los estudios

Nº	Autor y año	Objetivo	Tipo de investigación	Técnica e instrumentos	Muestra	Variables	Resultados
1	(Haase, 2021)	El propósito de este estudio es caracterizar las estrategias de manejo de la ansiedad precompetitiva que utilizan nadadores de élite en Costa Rica.	Este estudio utiliza un enfoque cualitativo o descriptivo, empleando entrevistas semiestructuradas para explorar y describir las experiencias y perspectivas de los participantes.	En este estudio se utilizó la entrevista semiestructurada	Este estudio se llevó a cabo con siete participantes, cuatro mujeres y tres hombres, con edades que van desde los 13 hasta los 18 años o más.	Ansiedad precompetitiva motivación en nadadores costarricenses de élite	La ansiedad en atletas está ligada a la percepción de no haber cumplido sus metas antes de competir, un rendimiento deficiente en entrenamientos y la importancia del evento deportivo.
2	(Pineda et al., 2020)	Este análisis buscó medir los niveles de ansiedad precompetitiva en nadadores y examinar su vínculo con la concentración de cortisol en saliva durante una	Este estudio se basa en un enfoque experimental.	En esta investigación, se empleó el CSAI-2R para evaluar los estados psicológicos previos a la competencia.	Este estudio incluyó a 19 nadadores, con una edad promedio de 12.64 años.	ansiedad precompetitiva en nadadores	Los análisis revelaron que las concentraciones de cortisol medidas 24 horas antes de la competencia no se asociaron significativamente con los niveles de ansiedad somática o cognitiva en



		competencia oficial.				los atletas estudiados.	
3	(Zaldívar, 2021)	Este texto pretende resaltar cómo la ansiedad afecta el rendimiento deportivo profesional, con la intención de concienciar a deportistas profesionales y aficionados sobre la relevancia de la salud mental en el deporte.	Este estudio combinará los resultados de varios estudios previos sobre el mismo tema, utilizando un método llamado metaanálisis.	No dispone de instrumentos	No dispone de muestra	impacto de la ansiedad en deportistas profesionales	La presente revisión sistemática busca difundir los hallazgos de este análisis documental con el objetivo de sensibilizar a los deportistas de todos los niveles, fomentando la empatía y comprensión hacia las emociones que pueden experimentar durante el entrenamiento previo a una competencia, así como las que surgen tras su finalización.
4	(Orozco & Aldas, 2023)	Este análisis explora la conexión entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en futbolistas del equipo de segunda división Loja Federal.	Este estudio utiliza un enfoque cuantitativo para recopilar datos sobre un grupo de personas en un momento específico.	En la investigación, se aplicó el test de Ansiedad de Martens (CSAI-2) para evaluar la ansiedad precompetitiva de los participantes.	Este análisis abarcó a 25 jugadores del equipo de segunda división Loja Federal, de 16 a 25 años.	La ansiedad precompetitiva. La ansiedad precompetitiva	Los resultados del examen muestran una conexión inversa entre la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. Esto implica que cuando crece la ansiedad cognitiva o somática, disminuye la autoconfianza, y viceversa.



5	(Weyl et al., 2022)	El propósito principal de este estudio fue: Reconocer las diversas dimensiones de la ansiedad antes de la competencia. Examinar de qué manera el género afecta la percepción de estas dimensiones de la ansiedad.	Este estudio emplea un enfoque descriptivo y cuantitativo.	En la investigación, los participantes contestaron la versión en portugués del cuestionario Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R).	Este estudio incluyó a 62 deportistas amateurs de voleibol, con una distribución de 25 hombres y 37 mujeres.	Ansiedad precompetitiva	El estudio de las tres dimensiones de respuesta (cognitiva, somática y conductual) en jugadores amateurs de voleibol mostró que la autoconfianza fue la dimensión de ansiedad más notable. Asimismo, no hubo diferencias significativas en ninguna dimensión de respuesta según el sexo de los deportistas.
6	(Mato et al., 2022)	Este estudio explora la presencia y las causas de la ansiedad en atletas de taekwondo que compiten a nivel profesional.	Este estudio adopta un enfoque cuantitativo, con un diseño experimental-transversal de naturaleza descriptiva.	Durante la investigación, se utilizó el instrumento Competitive State Anxiety Inventory-2.	El estudio incluyó a 65 deportistas mayores de edad, con edades entre 18 y 47 años. La muestra estaba compuesta por un número similar de hombres y mujeres.	Ansiedad Precompetitiva	El estudio no halló evidencia estadísticamente significativa ($p > .05$) para sostener que hay diferencias en ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.
7	(Sepúlveda et al., 2019)	Este estudio busca comprender cómo el tipo de entrenamiento deportivo puede influir en la ansiedad antes de una competencia, así como en las estrategias	El diseño de esta investigación fue transversal de tipo correlacional	En el estudio, se emplearon dos herramientas: el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2R) y el Cuestionario de Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1).	La muestra del estudio incluyó 50 atletas, divididos en dos grupos: 22 nadadores individuales y 28 jugadores de waterpolo.	Ansiedad precompetitiva Estrategias de afrontamiento deportivo	El análisis reveló que las estrategias de afrontamiento se relacionan de manera diferente con la ansiedad precompetitiva en los grupos estudiados, observándose diferencias significativas únicamente en los niveles



						de autoconfianza.	
	de afrontamiento que utilizan los atletas, y cómo estas dos variables se relacionan entre sí.						
8	(Arnau et al., 2018)	Este estudio busca comprender cómo el género, la edad, la experiencia deportiva y la resiliencia impactan en la ansiedad que experimentan los atletas durante las competencias.	El diseño de este estudio fue transversal de tipo correlacional	En este estudio, se utilizaron dos instrumentos para medir las variables de interés. La resiliencia se evaluó con una adaptación española del CD-RISC, mientras que la ansiedad competitiva se midió con la versión española del CSAI-2R.	El estudio incluyó a 74 jóvenes nadadores con edades entre 8 y 14 años. La muestra estaba compuesta por 45 hombres (60.81%) y 29 mujeres (39.19%).	Ansiedad Precompetitiva en nadadores	El análisis no halló pruebas de que el sexo, la edad o la experiencia en natación afecten la ansiedad competitiva en nadadores escolares. No obstante, se notó que la resiliencia se vincula favorablemente con la autoconfianza, negativamente con la ansiedad cognitiva y no se relaciona con la ansiedad somática.
9	(Arias, 2023)	Este estudio explora la conexión entre la ansiedad que experimentan los nadadores antes de las competencias y su motivación para el deporte, utilizando como muestra a los nadadores	El diseño de este estudio fue correlacional de corte transversal	En este estudio se utilizaron dos test: el test de ansiedad CSAI-2 y el test de motivación deportiva (SMS/EMD).	Se realizó el estudio con 91 nadadores (52 hombres y 39 mujeres) de 11 a 35 años. Muestreo no aleatorio por conveniencia.	ansiedad precompetitiva	El estudio mostró que las características demográficas como el sexo, la edad y la experiencia en natación no afectan los niveles de ansiedad competitiva en nadadores escolares. Se halló, no obstante, una conexión notable entre la resiliencia y las



		del Club Deportivo "Carril 4" en Riobamba.					dimensiones de la ansiedad: positiva con la autoconfianza, negativa con la ansiedad cognitiva y sin conexión con la ansiedad somática.
10	(Rodríguez, 2020)	Esta revisión sistemática busca proporcionar un análisis exhaustivo del tema, combinando información teórica con un análisis de datos recopilados de diferentes repositorios institucionales.	Este estudio tuvo un diseño correlacional y de corte transversal.	Esta investigación no dispone de instrumentos o cuestionarios	La investigación se fundamenta en una amplia base de datos, obtenida de repositorios institucionales y fuentes confiables.	Ansiedad precompetitiva en deportistas	No se hallaron diferencias significativas en ansiedad entre atletas profesionales, amateurs y principiantes. Sin embargo, la autoconfianza se reconoció como un elemento clave que afecta las otras dos dimensiones de la ansiedad precompetitiva: la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva.
11	(Terrón & de la Villa, 2023)	Este estudio pretende examinar cómo las características psicológicas afectan el rendimiento deportivo y la ansiedad previa a las competencias.	Este estudio se basa en datos ya existentes para analizar las relaciones entre diferentes variables. Se busca explorar, describir y determinar la correlación entre estas variables en un momento específico.	Se utilizaron dos cuestionarios: el CPRD para evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y el CSAI-2 para evaluar la ansiedad precompetitiva.	El estudio incluyó a 202 deportistas entre 18 y 30 años, que practican fútbol, baloncesto, atletismo y/o natación.	Ansiedad precompetitiva habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo	Los hallazgos indican una relación entre las competencias psicológicas y la ansiedad antes de la competencia. Se notó que la ansiedad somática varía significativamente según el tipo de deporte, siendo más alta en deportes



							individuales que en grupales.
1 2	(Riquelme et al., 2020)	Este estudio intenta averiguar si los ejercicios para controlar la ansiedad afectan favorablemente el rendimiento deportivo de los atletas.	El diseño de este estudio fue descriptivo, no probabilístico por conveniencia	En esta investigación se utilizaron tres instrumentos: el CSAI-2R, el SAS-2 y un cuestionario de diseño propio denominado "Anamnesis"	El estudio se llevó a cabo con una muestra de 67 atletas, con edades entre 15 y 19 años, con una edad media de 17.21 ± 1.3 .	ansiedad precompetitiva rendimiento deportivo	Los resultados muestran una relación inversa entre la autoconfianza y la clasificación en la escala de ansiedad deportiva-2 ($r_p = -0.325$, $p < 0.01$). Esto significa que, a mayor autoconfianza, menor clasificación en la escala. De igual manera, se nota una intensa correlación positiva entre la ansiedad cognitiva y la preocupación ($r_p = 0.813$, $p < 0.01$), lo que indica que, a mayor ansiedad cognitiva, mayor preocupación.
1 3	(Jiménez et al., 2019)	Este análisis examina cómo los ejercicios de regulación de la ansiedad afectan el rendimiento deportivo de los atletas involucrados.	Este estudio combina métodos teóricos, empíricos y cuasiexperimentales para analizar un problema específico. Se busca comprender la situación actual, identificar posibles soluciones y aplicarlas a través de la investigación acción.	En esta investigación se utilizaron dos instrumentos: el Test de autoevaluación de IDARE y una guía de observación para determinar el nivel de ansiedad	La muestra del estudio estuvo compuesta por 10 jugadores del Fútbol Club Chanito Jr, con edades entre 14 y 16 años.	Ansiedad Rendimiento Deportivo	El estudio logró desarrollar un programa de ejercicios de relajación para reducir los niveles de ansiedad en deportistas. Los resultados iniciales mostraron que los participantes tenían un nivel medio de ansiedad,



						lo que afectaba negativamente su rendimiento deportivo.	
1 4	(Ríos, 2023)	Este trabajo busca analizar la relación entre la ansiedad previa a una competencia y las variables psicológicas que afectan el desempeño deportivo de las futbolistas profesionales.	En este estudio se empleó una metodología cuantitativa y correlacional,	En esta investigación se utilizaron dos cuestionarios: CSAI-2 de Martens (1977) para medir la ansiedad precompetitiva. CPRD de Gimeno y otros (2007) para evaluar los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo.	El estudio se realizó con una muestra de 22 futbolistas profesionales de Quito, participantes del Campeonato Nacional de Superliga femenina, con edades entre 15 y 29 años.	Ansiedad Precompetitiva y Aspectos Psicológicos del Rendimiento Deportivo	El análisis de correlación de Pearson ($r = 0.673$) reveló una relación estadísticamente significativa entre el Factor FIE2 (Influencia Evaluación) y el Factor FCE1 (Control de Estrés). Esto indica que existe una asociación notable entre la percepción de influencia y evaluación y la capacidad de controlar el estrés.
1 5	(Medavilla, 2022)	Este análisis examina la conexión entre la ansiedad previa a una competencia y los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo de las participantes.	La investigación es de tipo cuantitativo y de nivel correlacional.	En esta investigación, para la recolección de datos se emplearon los cuestionarios CSAI-2 y CPRD de Gimeno.	La muestra del estudio estuvo conformada por 22 futbolistas profesionales con edades entre 15 y 29 años.	Ansiedad Precompetitiva Rendimiento Deportivo	El análisis de correlación de Pearson ($r = 0.673$) reveló una relación significativa entre el Factor FIE2 (Influencia Evaluación) y el Factor FCE1 (Control de Estrés). Esto indica que hay una relación significativa entre la percepción de influencia y evaluación y la habilidad para manejar el estrés.



16	(Marc, 2024) Este trabajo analiza la relación entre ansiedad, depresión y estrés, y su influencia en el rendimiento de los nadadores.	Este estudio fue una revisión sistemática de los diferentes estudios con sus respectivos cuestionarios validados	Entre los instrumentos utilizados en esta investigación se encuentran el ACSQ-1, CSAI-2, DASS-21, FUSIES y MIQ, entre otros.	No existe muestra en esta investigación	Ansiedad, depresión y estrés como afecta en los nadadores	Los hallazgos de este estudio brindan una comprensión más profunda de las variables psicológicas examinadas, sus efectos y las estrategias que se pueden implementar para mejorar el rendimiento deportivo y la salud del nadador.
17	(Oncina, 2024) Esta investigación tiene como finalidad analizar la literatura actual sobre el efecto de las variables psicológicas en el desempeño de los atletas acuáticos.	Esta investigación utilizó el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis)	Esta investigación no utilizó instrumento	No existe muestra en esta investigación	variables psicológicas en natación	Este estudio reveló que los nadadores velocistas y de fondo tienen diferentes perfiles psicológicos. Los velocistas, por ejemplo, tienden a experimentar menos estrés, pero una mayor percepción de fatiga, mientras que los nadadores de fondo presentan una alta modulación parasimpática.
18	(Barbosa et al., 2022) Este análisis exploró cómo la percepción de dificultad competitiva (fácil, moderado y difícil) afecta la	Este estudio utilizó un diseño no experimental y longitudinal	El instrumento utilizado en este estudio fue el Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo (STAI).	La muestra de este estudio incluyó a 79 nadadores juveniles (edad media = 13.3, desviación estándar = 1.9), con 58 hombres (73.4%) y 21 mujeres (26.6%).	Ansiedad precompetitiva en nadadores	La dificultad percibida en la competencia afecta la ansiedad de los nadadores, siendo mayor la dificultad, mayor la ansiedad. La ansiedad-



		ansiedad-estado y cómo influyen la ansiedad-rasgo, el sexo y la edad en el comportamiento de la ansiedad-estado.				rasgo también juega un papel importante en la experiencia de ansiedad durante la competencia.
19	(Tiser a, 2024)	Este análisis investiga cómo la ansiedad pre-partido influye en el rendimiento de jóvenes futbolistas en Rosario, examinando la conexión entre dicha ansiedad y las tácticas de manejo del estrés.	La metodología de este estudio es descriptiva.	El instrumento utilizado en este estudio fue CSAI-2	El estudio se centró en 37 futbolistas de 18 a 20 años de alto rendimiento, seleccionados de una categoría específica de un club.	Ansiedad en el fútbol Relación con el rendimiento deportivo La ansiedad impacta de forma adversa el desempeño deportivo, sobre todo antes de las competencias. Las estrategias de relajación pueden asistir a los deportistas a manejar la ansiedad y optimizar su rendimiento.
20	(Caló, 2024)	El propósito de este estudio es examinar y detallar la ansiedad precompetitiva y la motivación de los patinadores del club Vélez Sarsfield antes de una competición.	Este estudio utilizó una metodología de diseño cuantitativa de correlacional.	El instrumento utilizado en esta investigación es Csai-2	Se utilizó un muestreo no probabilístico por accesibilidad se obtuvo una muestra de 40 patinadores del club Vélez Sarsfield	Influencia de la motivación Ansiedad precompetitiva Los deportistas de elite evidencian gran motivación interna por el éxito y elevado autocontrol. Sin embargo, hay una conexión importante entre la ansiedad y la falta de motivación.



Referencias

- Aguinaga, I., Herrero, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 26(1), 86–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Arias, A. (2023). *Relación entre ansiedad precompetitiva y motivación deportiva en nadadores del Club Deportivo Carril 4 Riobamba* [Tesis Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8b9edde9-e37e-4749-a65e-24b6061c4f17/content>
- Arnau, V. M., Checa, I., & Bohórquez, R. (2018). Resiliencia y Ansiedad Precompetitiva en nadadores en edad escolar. Un estudio descriptivo. *Información Psicológica*, 115, 79–92. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/856/799>
- Barbosa, S., Arenas Granada, J., Urrea, H., García Mas, A., Reyes Bossio, M., Herrera Velásquez, D., Nanez, J., & Aguirre Loaiza, H. (2022). Ansiedad precompetitiva en nadadores juveniles: análisis desde la percepción del nivel de dificultad competitivo (Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of the perceived competition difficulty). *Retos*, 45, 651–659. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V45I0.90934>
- Caló, M. C. (2024). *Influencia de la motivación y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento en el club Vélez Sarsfield de 18 a 25 años* [Tesis de Pregrado]. UFLO Universidad.
- Cisneros, M., & Olave, G. (2021). *Redacción y publicación de artículos científicos: enfoque discursivo*. (Primera edición, Vol. 1). Ecoe Ediciones. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24858w/REDACCION_DE_ARTICULOS_TECNICOS_2.pdf
- Delgado, C. (2022). *La natación como complemento para el mejoramiento de flexibilidad y coordinación en futbolistas del Club Deportivo Gloria* [Tesis Doctoral, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/38784/1/Trabajo%20de>



- [%20Titulación%20%282%29.pdf](#)
- Fortes, L., da Costa, B., Paes, P., do Nascimento Júnior, J., Fiorese, L., & Ferreira, M. (2017). Influence of Competitive-Anxiety on Heart Rate Variability in Swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 16(4), 498. [/pmc/articles/PMC5721179/](#)
- Gonzales, S., Alava, G., & Barreto, J. (2017). Estudio y perfeccionamiento técnico-táctico de la lucha deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://efdeportes.com/efd230/estudio-tecnico-tactico-de-la-lucha-deportiva.htm>
- Haase, M. (2021). Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MHSalud*, 18(2), 77–95. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2021000200077&script=sci_arttext
- Jiménez, A., Cantos, M., Ronquillo, P., & Delgado, D. (2019). Ansiedad y rendimiento Deportivo: Una Experiencia con Deportistas del Club Chanito JR. Fútbol. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, 2(3).
- Keiner, M., Wirth, K., Fuhrmann, S., Kunz, M., Hartmann, H., & Haff, G. (2021). The Influence of Upper- and Lower-Body Maximum Strength on Swim Block Start, Turn, and Overall Swim Performance in Sprint Swimming. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(10), 2839–2845. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000003229>
- Marc, O. A. (2024). Ansiedad, depresión y estrés como afecta en los nadadores. *Repositorio Universidad Miguel Hernández de Elche*. <http://dspace.umh.es/handle/11000/32783>
- Matoma, M., Alejandro, O., Gómez, J., Quimbay, S. D., & Alberto, L. (2022). Ansiedad precompetitiva en Taekwondocas. *Cuaderno de Investigaciones: Semilleros Andina*, 15, 129–144.
- Mediavilla, A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439–456. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rem.v6i2.1894



- Oncina, M. (2024). Influencia de las variables psicológicas en natación. *Repositorio Universidad Miguel Hernández de Elche*. <https://dspace.umh.es/handle/11000/32843>
- Orozco, C. R., & Aldas, H. G. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *MQRInvestigar*, 7(1), 3168–3179. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>
- Pineda, H. A., Trejo, M., García, K. B., Garza, K. J., Vázquez, G., Machado, J. R., Mejía, M. E., & Rodríguez, S. (2020). Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, Nº. 38, 2020, Págs. 1-7, 38, 1–7. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7397390&info=resumen&idioma=SPA>
- Ríos, I. S. (2023). Correlación entre Ansiedad Precompetitiva y Aspectos Psicológicos del Rendimiento Deportivo en Futbolistas Profesionales Femeninas. *Estudios y Perspectivas*
- Revista Científica y Académica*, 3(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.61384/r.c.a.v3i1.28>
- Riquelme, M., Cisternas, C., & Núñez, C. (2020). Vista de Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de La Sociedad Chilena de Medicina Del Deporte*, 65(1), 13–28. <https://revistasochmedep.cl/index.php/Revista/article/view/2/7>
- Rodríguez, D. (2020). Ansiedad precompetitiva en deportistas individuales de alto rendimiento, una revisión sistemática. *Universidad Cesar Vallejo*.
- Rosselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 62–78. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=233245623005>
- Sánchez, R., & Castaño, S. (2023). Efectos del entrenamiento de la fuerza en nadadores jóvenes de distancia corta en crol. Una revisión sistemática (2017-



- 2022). *Revista de Investigación En Actividades Acuáticas*, 6(12), 92–100. <https://doi.org/10.21134/RIAA.V6I12.1941>
- Sarrió, V., Sanchis, R., Pérez, P., & Encarnación, A. (2023). Validación de un sistema de análisis de la competición de natación de bajo coste mediante la técnica panning. *Revista de Investigación En Actividades Acuáticas*, 7(13), 16–21. <https://doi.org/10.21134/RIAA.V7I13.1772>
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 0–0. <https://doi.org/10.4067/S0718-50652019000100216>
- Terrón, B. S., & de la Villa, M. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 88–93. <https://doi.org/10.5093/ANYES2023A10>
- Tisera, M. V. (2024). *Ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento y su relación con el rendimiento deportivo*. [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/7af8583b-1741-46c4-a390-638a9c53f5f8>
- Vargas, O. (2021). *Estrategia didáctica para el fortalecimiento de las capacidades de concentración, confianza en sí mismo y control de la ansiedad, en los jugadores del equipo masculino de voleibol de la Universidad Libre de Colombia, sede Bogotá* [Tesis Pregrado, Universidad Libre]. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/20411/ESTRATEGIA%20DID%20CTICA%20PARA%20EL%20FORTALECIMIENTO%20DE%20LAS%20CAPACIDADES%20DE%20CONCENTRACION%20CONFIANZA%20EN%20MISMO%20Y%20CONTROL%20DE%20LA%20ANSIEDAD%20EN%20LOS%20JUGADORES%20DEL%20EQUIPO%20MASCULINO%20DE%20VOLEIBOL%20UNILIBRE.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Villordo, D. (2022). *Incidencia del entrenamiento en seco sobre los componentes de la aptitud física en la formación de nadadores infantiles, menores y cadetes* [Tesis Doctoral,



Universidad Nacional de La Plata
(UNLP)].

www.memoria.fahce.unlp.edu.ar

Weyll, R., da Silva, L., Welington, J., &
Alvarez, D. (2022). Ansiedade pré-
competitiva em atletas de voleibol
amador. *Retos: Nuevas Tendencias En
Educación Física, Deporte y
Recreación*, 46, 574–580.
[https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/
index](https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

Zaldívar, M. (2021a). El impacto de la
ansiedad en deportistas profesionales.
*Dilemas Contemporáneos: Educación,
Política y Valores*, 9.
[https://doi.org/https://doi.org/10.46377/
/dilemas.v9i.2942](https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942)

Zaldívar, M. (2021b). El impacto de la
ansiedad en deportistas profesionales.
*Dilemas Contemporáneos: Educación,
Política y Valores*, 9.