

Información Importante

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

Bibliotecas Bucaramanga
Universidad Santo Tomás

**Ansiedad precompetitiva y su relación con el resultado deportivo en taekwondistas
universitarios ASCUN 2016.**

Soel Ginneth Escobar Pinzón, Doris Jackeline Pinzón Orozco.

**Proyecto de grado para optar al título de Profesional en Cultura física, deporte y
recreación.**

Tutor:

Luis Gabriel Rangel Caballero

Universidad Santo Tomas, Bucaramanga

División ciencias de la salud

Facultad De Cultura Física, Deporte y Recreación

2016

Contenido

	Pág.
Introducción.....	7
1. Planteamiento del problema	8
2. Pregunta problema	10
3. Justificación.....	10
4. Objetivos	11
4.1 Objetivo General	11
4.2 Objetivos Específicos.....	11
5. Marco de Referencia	12
5.1 Ansiedad.....	12
5.1.1Trastornos físicos y mentales.....	13
5.2 Fisiología de la Ansiedad	14
5.3Dimensiones de la Ansiedad	14
5.4Ansiedad precompetitiva.....	16
5.5 Taekwondo.....	18
5.5.1Creación del taekwondo	20
5.5.2 Reglamento	20
5.5.3 Zonas de puntuación y puntos validos.....	24
5.6ASCUN: Asociación Colombiana de Universidades.....	27
5.7 ASCUN: Deporte	27
5.8 Modalidades deportivas del torneo ASCUN	28
5.9 Ansiedad Precompetitiva y su Relación con el Resultado Deportivo	29
6. Metodología.....	30
6.1 Diseño del Estudio.....	30
6.2 Población y Muestra.	30
6.3 Criterios de elegibilidad.	31
6.4 Variables del Estudio.....	31
6.4.1 Variable dependiente.....	31
6.4.2Variable independiente	32
6.5 Plan de recolección de la información.....	33

6.6 Procesamiento de la información	34
6.7 Plan de análisis estadístico.....	34
7. Consideraciones Éticas.....	34
8. Resultados.....	35
9. Discusión	41
10. Conclusiones	44
Referências bibliográficas	45
Apéndices.....	53

Lista de Tablas**Pág.**

Tabla 1. <i>Las categorías de peso, están divididas en categorías masculinas y femeninas y clasificadas, como lo siguiente.</i>	23
Tabla 2. <i>Las categorías de combate.</i>	29
Tabla 3. <i>Descripción de las características sociodemográficas y psicológicas de los deportistas de las selecciones de taekwondo de las universidades: Santo Tomas, Pontificia Bolivariana, Autónoma de Bucaramanga y Unidades Tecnológicas de Santander de ASCUN 2016 (N=28) .</i>	36
Tabla 4. <i>Ansiedad cognitiva y somática, años de entrenamiento y autoconfianza estratificadas por género en los deportistas de taekwondo del torneo ASCUN (N=28)</i>	37
Tabla 5. <i>Ansiedad Cognitiva.....</i>	38
Tabla 6. <i>Ansiedad Somática.....</i>	39

Lista de Figuras

Pág.

<i>Figura 1.</i> Diagrama del Área de competición. Adaptado de WTF Reglas de Competición e Interpretación, por (Bautista Maestre & Rodríguez Longueira, 2015).....	21
<i>Figura 2.</i> Área de competición Octágono. Adaptado de WTF Reglas de Competición e Interpretación, por (Bautista Maestre & Rodríguez Longueira, 2015).	22
<i>Figura 3.</i> Comparación del resultado deportivo con la presencia o no de confianza	38
<i>Figura 4.</i> Comparación del resultado deportivo con la presencia o no de ansiedad cognitiva.....	39
<i>Figura 5.</i> Comparación del resultado deportivo con la presencia o no de ansiedad somática	40

Lista de Apéndices

	Pág.
Apéndice A. Consentimiento Informado	53
Apéndice B. Test CSAI-2 de Martens	57
Apéndice C. Cuadro base de datos	58

Introducción

Los atletas constituyen para muchos profesionales de Cultura física, deporte y recreación, una población de gran interés, en la realización de estudios e investigaciones. Los componentes importantes dentro de la preparación de esta población de teakwondogas objeto de estudio, está enfocado en cinco criterios: físico, técnico, táctico, teórico y psicológico.

Preparación física: Busca poner en forma general y específica al atleta, aprovechando sus actitudes y potencializando sus cualidades físicas. La preparación general, desarrolla todas las cualidades físicas del deportista. La preparación específica, desarrolla los grupos musculares, movimientos especiales y sistemas energéticos específicos de acuerdo al deporte que se practique.

Preparación técnica: Enseña y se practica los movimientos exclusivos del deporte.

Preparación táctica: Se conoce la teoría, se implementa en la práctica y se formulan esquemas específicos para el buen desenvolvimiento dentro de la práctica deportiva, son las estrategias utilizadas para ganar.

Preparación psicológica: Trabaja el mejoramiento de las cualidades mentales y la voluntad del individuo dentro del desarrollo de la competencia deportiva.

Preparación teórica: El conocimiento que debe adquirir el atleta sobre su disciplina y así facilitar su desempeño en la parte deportiva. (Platonov V., Bulatova M. 2001).

El entrenamiento general se ve más enfocado a estos criterios técnico, táctico, físico y teórico, dejando de lado el psicológico, olvidando que este, es el que le da la adherencia a los demás criterios (Moreno Cervello; González Cutre. 2007; Ulrich French & Smith. 2009), siendo de igual importancia ya que este factor está relacionado con el resultado deportivo, afectándolo

negativamente. La ansiedad puede ser un obstáculo o un estímulo en el rendimiento de los deportistas, influyendo de manera positiva o negativa en las competencias.

La ansiedad precompetitiva es un estado mental y físico, que pone en alerta al individuo, cuando se ve sometido a un peligro o algo desconocido. Siendo el factor a medir en los deportistas. La literatura científica sugiere que es más fácil manejar la ansiedad cuando se compite en equipo, ya que las cargas se distribuyen, por el contrario es más difícil cuando se compite individualmente, pues solo una persona lleva toda la carga emocional. (Calvo A. 2007).

Es aquí donde se origina esta investigación ya que a nivel local, no hay un estudio que indique la influencia de la ansiedad precompetitiva en deportistas de taekwondo. Los resultados obtenidos pueden ser un punto de partida para el manejo que se le debe dar a la ansiedad del deportista, mejorar los resultados y tener en cuenta la parte psicológica dentro del plan de entrenamiento.

1. Planteamiento del problema

La ansiedad ha sido definida por muchos autores, como: La ansiedad es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, siendo la causa más vaga y menos comprensible que el miedo (Marks, 1986). La ansiedad es una respuesta emocional que da el sujeto, ante situaciones que percibe o interpreta como amenazas o peligros (Lang, 2002). La ansiedad es la respuesta del organismo a un estímulo estresante (García B, 2003). Estas y otras tantas definiciones llegan al mismo punto, la ansiedad es la forma del organismo de reaccionar a estímulos de peligro.

Existen varios tipos de ansiedad, los tipos de ansiedad que más se manifiestan en los deportistas son: Cognitiva (mental), que surgieron a raíz de una vivencia o experiencia anterior, que se trae al momento previo de la competencia. Somática (físicas), la cual consiste en reacciones físicas, como sudoración excesiva, dolor de estómago, entre otras. Según los autores Gould, Petlichkoff y Weinberg, (1990), los patrones comunes que aparecen en los deportistas momentos previos a la competición, consisten en un aumento de la ansiedad somática y niveles estables de ansiedad cognitiva y autoconfianza.

Hasta donde se sabe la ansiedad es mala, por las respuestas que desencadena en el organismo, pero para algunos investigadores, la ansiedad precompetitiva puede ser positiva, ya que se han encontrado que niveles de ansiedad que se encuentran dentro de la zona de funcionamiento óptimo, están asociados a mejores rendimientos deportivos (Davis y Cox, 2002; Jokela y Hanin, 1999; Kamata, Tenenbaum y Hanin, 2002).

El torneo universitario ASCUN local, es la competencia más importante a nivel universitario debido a que clasifica a juegos ASCUN zonales. Se realiza en tres fases para llegar a fase nacional. En un solo día, en la primera fase, el deportista puede realizar hasta cinco combates durante la competición. En donde estos experimentan algún tipo de ansiedad, debido a la importancia del evento. Siendo estas las máximas justas deportivas a nivel universitario.

2. Pregunta problema

Teniendo en cuenta lo anterior, nos hacemos la siguiente pregunta problema: ¿Existe alguna relación entre la ansiedad precompetitiva y el resultado deportivo en taekwondogas de ASCUN?

3. Justificación

El taekwondo, es considerado un deporte individual, ya que la competencia es cuerpo a cuerpo entre dos oponentes. Esta disciplina, se caracteriza por la perseverancia y el autocontrol. Siendo este un arte marcial, parte de los deportes olímpicos de la actualidad. Al ser un deporte de exigencia, tanto físico como mental, es inevitable que el deportista no pase por la fase de ansiedad previa a una competencia, lo que hace que al momento de esta se vuelva un factor determinante del resultado (Martens, 1977; Lazarus y Folkman, 1984).

Por otra parte controlar la ansiedad precompetitiva, permitirá que el deportista al momento de la competencia tome mejores decisiones, se desenvuelva más fácil y rápido en la manera cómo afronta el combate y así evite llegar a la fase de estrés, lo que podría originar un bloque y echar a perder todo el trabajo que se haya realizado para llegar a ese momento tan esperando como es la competencia. Se han realizado varios estudios donde la ansiedad es un factor determinante en la toma de decisiones, haciendo que influya en el rendimiento deportivo (Craft, Magyar, Becker, Feltz, 2003; Jones y Hardy, 1990; Kleine, 1990; Terry & Slade, 1995; Terry & Youngs, 1996).

En el caso particular del taekwondo, la ansiedad precompetitiva ya ha sido valorada. Un estudio realizado por Vargas y Araya, concluyo que los deportistas de taekwondo presentan

mayor grado de ansiedad que los deportistas de otras modalidades, ya que el temperamento y la persistencia en cada combate es mayor (Vargas & Araya, 2010).

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este estudio es establecer la asociación entre el resultado deportivo y la ansiedad precompetitiva en deportistas universitarios de taekwondo.

Los resultados obtenidos a partir de este estudio, servirán para tener en cuenta la parte psicológica dentro de los planes de entrenamiento futuros, aumentando las posibilidades de lograr un mejor resultado deportivo, dando fortaleza a que la psicología, dé una mayor adherencia en el deporte.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Establecer si existen diferencias estadísticamente significativas, entre el resultado deportivo y la ansiedad precompetitiva, en deportistas universitarios de taekwondo de ASCUN 2016.

4.2 Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas (edad, género, y universidad a la que pertenecen).
- Determinar los niveles de ansiedad precompetitiva a través del instrumento CSAI-2.
- Establecer el resultado deportivo a través del puesto que obtuvo en las competencias (gano-perdió), resultado final del combate.

5. Marco de Referencia

5.1 Ansiedad

La ansiedad hace parte de la existencia humana, la mayoría de personas siente un grado moderado de la misma, siendo esta la que permite al cuerpo reaccionar frente a un estímulo de peligro o algo desconocido, poniendo el cuerpo en alerta. (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986). (Sierra, y otros, Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar, 2003) Según el Diccionario de la Real Academia Española, el término ansiedad proviene del latín anxietas, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Se puede considerar que la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez. (Juan Sierra, Virgilio Ortega, Ihab Zubeidat, 2003).

Por lo anterior, se considera la ansiedad, como una reacción emocional apropiada para la supervivencia; o como una respuesta fisiológica, que permite mantener el cuerpo y la mente en alerta frente a un evento que se considere que pueda llegar afectar la integridad de la persona. No obstante, si la reacción es excesiva o poco adaptativa se considera patológico, pudiendo generar trastornos físicos y/o mentales.

5.1.1 Trastornos físicos y mentales

Los trastornos físicos responden a problemas médicos que alteran la respuesta fisiológica al estrés y no permiten una adaptación adecuada o alteran el funcionamiento normal del organismo, dentro de ellos están los siguientes: (Infocop, 2012).

- Trastornos cardiovasculares (enfermedades coronarias, hipertensión, arritmias, etc.)
- Trastornos digestivos (colon irritable, úlcera.)
- Trastornos respiratorios (asma).
- Trastornos dermatológicos (psoriasis, acné, eczema).
- Otros trastornos psicofisiológicos (cefaleas tensionales, dolor crónico, disfunciones sexuales, infertilidad, etc.).
- Otros trastornos como alteraciones autoinmunes, cáncer, artritis reumatoidea, entre otros.

Entre los trastornos mentales y la clasificación de ansiedad desde el DSM IV (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) que se asocian con ansiedad están:

(Pichot, Ibor Aliño, & Valdés Miyar, 1995)

- Espectro ansioso: ataques de pánico (crisis de ansiedad, crisis de angustia, panic attack), agorafobia, fobia específica, fobia social, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno por estrés postraumático, trastorno por estrés agudo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica, trastorno de ansiedad inducido por sustancias.
- Los trastornos del estado de ánimo (depresión mayor, distimia, etc.).
- Las adicciones (tabaco, alcohol, cafeína, derivados del cannabis, cocaína, heroína, etc.).
- Los trastornos de la alimentación (anorexia, bulimia).
- Trastornos del sueño.
- Trastornos sexuales.

- Trastornos del control de impulsos (juego patológico, tricotilomanía, etc.).
- Trastornos somatomorfos (hipocondría, somatización, conversión, etc.).

5.2 Fisiología de la Ansiedad

Es la respuesta fisiológica frente a situaciones que pueden cambiar o transformar el diario vivir y está liderado por el sistema nervioso autónomo (SNA), este a su vez se subdivide en sistema autónomo simpático, encargado de reaccionar frente a las amenazas, mientras que el sistema autónomo parasimpático, es el responsable de retornar el equilibrio corporal. El equilibrio entre los dos sistemas permite el correcto funcionamiento del cuerpo (Juan F, Rodríguez L, Carlos M, 1998).

El sistema nervioso autónomo, envía impulsos nerviosos al sistema nervioso central, quien estimula los demás aparatos y sistemas importantes como el cardiovascular, respiratorio, digestivo, renal y muscular, con el fin de preparar al organismo para reaccionar rápidamente frente a amenazas. Estas amenazas pueden ser de tipo “primitivo”, tales como preparación para la huida o para el ataque; o del tipo “cultura”, que refleja las relaciones interpersonales, adaptación a eventos nuevos o retos sociales como el trabajo o el deporte. El proceso de reacción corporal inicia cuando el sistema nervioso identifica una posible amenaza, aumenta la segregación de los neurotransmisores de adrenalina y noradrenalina encargadas de estimular los sistemas corporales, enviando la señal de alerta y activando las vías de reacción rápida, activando los sistemas así: (Guyton & Hall, 2011).

5.3 Dimensiones de la Ansiedad

Hay varios tipos de dimensiones, las más importantes son las siguientes:

- **Ansiedad cognitiva:** Es la preocupación o nerviosismo que el deportista experimenta caracterizado por pensamientos angustiosos, negativos o experiencias pasadas que afectan al rendimiento y al mismo tiempo la atención del deportista. Constantes pensamientos negativos en relación a las próximas ejecuciones o toma de decisiones, definen a esta ansiedad. Es en esta dimensión, que el deportista se preocupa por pensar en que no va a poder hacer frente a la situación y alcanza niveles de parálisis que afectan su rendimiento. Esta dimensión se da en los momentos precompetitivos. Siendo esta información de vital importancia para los entrenadores deportivos, quienes regulan sus planes de entrenamiento y su activación mental, en los momentos previos a la competencia.

(Vasalo, 2013).

- **Ansiedad somática:** Son los cambios físicos que ocurren en el cuerpo, cuando una persona experimenta ansiedad. Estos cambios fisiológicos se diferencian a los síntomas de la ansiedad cognitiva, ya que los de la ansiedad somática pueden presentar sudoración excesiva, dolor de estómago, dolor de cabeza, aumento de la respiración, tensión muscular y palpitaciones, entre otras.

(Grey, 2016).

- **Rasgo:** Son atributos de los individuos. Un rasgo es una disposición personal a comportarse de manera parecida en muchas y diversas ocasiones o situaciones, siendo una característica de la persona. Se define como cualquier forma distinguible, relativamente perdurable, en la que un individuo varía de otro.

(Guilford, 1959).

- **Estado:** Distinguen a una persona de otra, pero son relativamente menos perdurables, son emociones que varían con el tiempo o momento.

(Chaplin et al., 1988).

La autoconfianza es la encargada de contrarrestar las reacciones de las dimensiones nombradas anteriormente, por ello se explica que es la autoconfianza:

- Autoconfianza: Es la creencia que tiene el deportista en el mismo para realizar satisfactoriamente una conducta deseada, creer que el éxito se va a producir.

Creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. (Vealey, 1986).

Son los juicios de valor que posee una persona sobre el mismo e influyen en su ejecución (emociones), (Bandura, 1977).

La forma de medir la autoconfianza, se da por los rasgos y los estados, mencionados anteriormente.

5.4 Ansiedad precompetitiva

Las situaciones que se vivencian en un proceso de competencia tales como la preparación previa, el cumplir los requisitos propios de la disciplina deportiva, los retos de medición por tiempo, duración y calidad de la actividad, los resultados y las consecuencias del actuar en la competición generan en los deportistas situaciones anticipadas de ansiedad, ya que el cuerpo reacciona frente a estos procesos como si fueran amenazas.

Uno de los aspectos que ayudan a disminuir la ansiedad es la autoconfianza, como se explicaba anteriormente es la encargada de contrarrestar los efectos de la ansiedad, pues corresponde a uno de los principales factores que intervienen en la parte precompetitiva o de competencia relacionada con la ansiedad. Valores bajos de autoestima deben ser tratados puesto

que mantiene una relación estrecha con la ansiedad, conllevando a efectos negativos. (Laura Córdoba, S. F).

El nivel de ansiedad y las técnicas de control, como respirar lentamente, distraerse, relajarse e imaginación positiva, se consideran elementos que interfieren sobre el rendimiento y el resultado de la competencia. (Roca, 2015).

Los deportistas experimentan cambios fisiológicos a nivel corporal y emocional a nivel mental. La mayoría de deportistas tienen además pensamientos negativos, desconfianza, dificultad de atención, disminución en la capacidad de procesamiento de la información, disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para la relajación, preocupación y distracción. Estos aspectos aumentan la probabilidad de resultados negativos, porque inhibe habilidades motrices finas, que resultan imprescindibles en algunos tipos de deportes como: tiro con arco, esgrima, patinaje, ciclismo, etc., y disminuye la capacidad para la toma de decisiones. En algunos casos también se ha descrito aumento de la irritabilidad y falta de control en las respuestas sociales e interpersonales. (Zubeidat, Ihab; Garzón, Antonio; 2003).

Se consideran dos dimensiones de ansiedad precompetitiva, las cuales son: cognitiva y somática. Siendo la autoconfianza un aspecto psicológico que contrarresta los dos tipos de ansiedad nombrados anteriormente. La primera (cognitiva) hace referencia a la disminución de la concentración, preocupación anticipatoria por el propio entrenamiento y la capacidad de ejecución del deporte, algunos de las reacciones más relacionadas con esta dimensión de ansiedad (cognitiva), son miedo, pánico, inquietud y pensamientos negativos.

La ansiedad somática está relacionada con la percepción de los cambios corporales, propios de la activación del sistema nervioso autónomo. Los síntomas son: taquicardia, taquipnea, sudoración, tensión muscular, temblor, cambios de temperatura, palidez, boca seca,

etc., en algunos casos se da la necesidad inminente de evacuación de desechos, como una estrategia del organismo por liberar toxinas y redistribuir el flujo sanguíneo a las zonas de mayor necesidad.

Por último, los aspectos psicológicos que contrarresta la ansiedad son: la autoconfianza, autocontrol, técnicas de afrontamiento, rasgos y personalidad; así como, las condiciones culturales, valores y creencias del deportista. Se considera que la autoconfianza, juega un papel importante en el éxito de la competencia, ya que aquellos deportistas que son capaces de convertir los síntomas de la ansiedad, en síntomas positivos o son indiferentes a los mismos, tendrán un mejor resultado, por ello es tan importante la preparación mental del deportista para afrontar estos síntomas. (Rodríguez José, Granero Antonio, 2014).

5.5 Taekwondo

El taekwondo es un arte marcial coreano que etimológicamente significa el camino del puño y la patada (Tae: pie, Kwon: Puño, Do: camino). (Kukkiwon, 2015).

Es un Arte marcial de combate que no utiliza armas y se caracteriza por el combate cuerpo a cuerpo utilizando solamente patadas y puños. Este arte marcial ya es considerado un deporte puesto que cuenta con toda la reglamentación necesaria para la competencia, lo cual incluye la implementación de protección, área de combate, sistema de puntuación y modalidades específicas dentro de este Arte Marcial. El taekwondo está dentro del sistema olímpico de manera oficial desde el año 2000, en los Juegos Olímpicos realizados en Sídney. El Taekwondo tiene sus orígenes aproximadamente desde el año 50 D.C, era un arte de guerra cuyo nombre en ese tiempo era taekkyon. Se tiene evidencia de este deporte ya que en cuevas fueron encontradas pinturas en unas tumbas donde se representa la escena de pelea entre dos personas. En ese

tiempo corea estaba dividida en tres reinos llamados Goguryeo (37 a. C – 668), Baekje (18 a.C – 600) y Silla (57 a.C -936). (Kukkiwon. 2016).

El reino de Goguryeo, se especializó en un estilo de boxeo, basado en estilo chino, el cual fue adaptado a las necesidades de ese tiempo. Aquí empezó a tener gran importancia el uso de las patadas más que los puños y no tenían uso de ninguna clase de arma. Es a lo que se le conoce como Taekkyon. Por esa época se creó un ejército de guerreros denominados los sonbe. Más tarde el reino de Baekje, decidio atacar el reino de Silla, reino que fue apoyado por guerreros sonbe, es allí donde por primera vez hay un acercamiento entre las dinastía Gogureo y Silla. (Angel del Soto. 2015; Lee Won II. 1992).

Años después la dinastía Silla unifico los reinos al derrotar a Goguryeo y Baekje. Es aquí donde toma gran importancia los Hwarang, que eran un grupo elite de jóvenes guerreros, dedicados a cultivar su mente y cuerpo. Estos guerreros tienen una similitud a los samurái japoneses, quienes se regían por unos principios o códigos de honor que obligaban a tener lealtad al país, ser respetuosos y obedientes con sus padres, ser honestos, tener coraje en el combate y evitar al máximo la violencia innecesariamente. Este código hace parte de la base de la filosofía del Taekwondo moderno. Durante muchos años en este reino se vivió en paz, en el año 936 se fundó la dinastía Goryeo, de donde actualmente se tomó el nombre de corea. Donde la práctica del subak (golpear con las manos) se retomó y se hizo deporte popular y se utilizó como mecanismo de entrenamiento militar, años más tarde este deporte se suspendió y solo era permitido en competiciones especiales llamadas “subakhui.” Que era una competición de cinco soldados en combate (Martínez Javier, 2004).

En el año 1910, los japoneses invadieron corea y suspendieron la práctica del Taekkyon y el subak, pero ambas tradiciones fueron practicadas en la clandestinidad, donde recibieron

influencia pedagógica de las artes marciales japonesas y se mezcló con la práctica de Karate y Judo, lo que dio como resultado el nacimiento del taekwondo moderno. Aunque después de 1955, la práctica del Subak y de Taekkyon junto con el taekwondo se retomó de nuevo. (Real Federación Española de Taekwondo. 2016).

5.5.1 Creación del taekwondo

El Taekwondo fue creado como tal en el año 1955, gracias al General Choi Hon Hi, quien fue un maestro en el arte japonés del karate shokotan y en el arte coreano del taekkyon, mezclándolos y creando lo que hoy en día conocemos por taekwondo. Esta nueva creación fue apoyada por nueve escuelas que apoyaron este cambio “Chung Do Kwan, Han Moo Kwan, Ji Do Kwan, Moo Duk Kwan, Oh Do Kwan, Chang Moo Kwan, Kang Duk Kwan, Song Moo Kwan y la Jung Do Kwan”, estas nueve escuelas fundaron la Asociación Coreana de Taekwondo. El 16 de septiembre del año 1961 (World Moo Duk Kwan). (World Taekwondo Federation. Kukkiwon, 2016).

El Taekwondo se difundió por todo el mundo, se practicaba en 19 países cuando se celebró la primera competencia mundial de taekwondo, en seúl en el año 1973. Lugar donde se fundó la WTF Word Taekwondo Federation. (Kukkiwon, 2016).

5.5.2 Reglamento

Área de Competencia: Es una superficie plana, libre de objetos que interfieran en el desarrollo del combate. El piso debe tener de un tatami que recubre la superficie dura. Hay dos formas de área:

Área de Competición cuadrada: está formada por un Área de Competencia y un área de seguridad. El área de competencia cuadrada debe ser 8mx8m. Rodeando el área de combate, aproximadamente equidistante en todos los lados, estará el área de seguridad. El tamaño del área de competición (que incluye el Área de Combate y el área de seguridad) ha de ser de no menos de 10mx10x y no más de 12mx12m. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

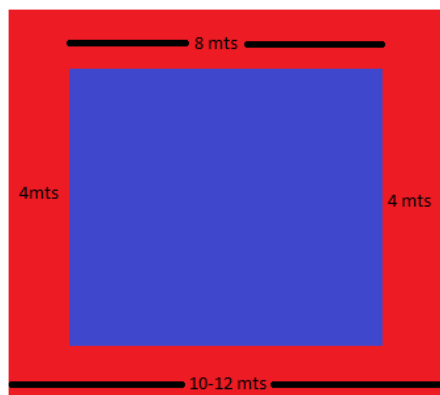


Figura 1. Diagrama del Área de competición. Adaptado de WTF Reglas de Competición e Interpretación, por (Bautista Maestre & Rodríguez Longueira, 2015)

Forma Octogonal: El Área de Competencia está formada por dos áreas la de combate y la de seguridad. El Área de Competición es cuadrada y el tamaño ha de ser de 10mx10x y no más de 12mx12m. En el centro del Área de Competición ha de estar el Área de Combate de forma octogonal. El Área de Combate ha de medir aproximadamente 8m de diámetro, y cada lado del octógono ha de tener una longitud de aproximadamente 3,3m. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

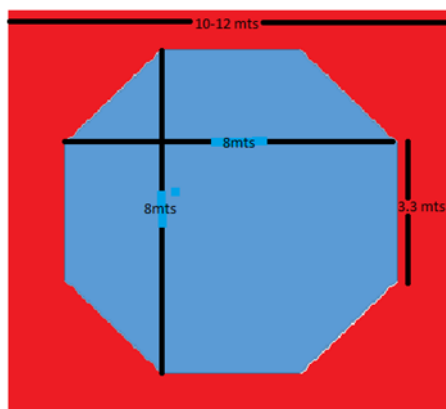


Figura 2. Área de competición Octágono. Adaptado de WTF Reglas de Competición e Interpretación, por (Bautista Maestre & Rodríguez Longueira, 2015).

Uniformes: El competidor debe utilizar la implementación aprobada por la WTF: Dobok, peto, coca genital, antebrazos, empeineras, guantes, empeines con sensores y tener el protector bucal antes de entrar al dojang. El casco se llevara bajo el brazo izquierdo cuando entre al área de competencia. La coca genital, antebrazos y espinilleras deben estar bajo el uniforme de Taekwondo. El peto que se utiliza es electrónico el cual está delimitado con una serie de sensores y una batería que se programada mediante un software para que la presión de la patada sea específica dependiendo de la categoría. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Categorías: Las competencias de taekwondo están sometidas a un reglamento en el cual se determina que hay contacto físico directo entre los dos competidores. Para hacer de estas competencias equitativas y minimizar riesgos se establecieron las categorías por pesos teniendo en cuenta el género del competidor. Estas categorías están establecidas dentro del reglamento oficial de taekwondo a nivel mundial cuya traducción está a cargo de la Real Federación Española de Taekwondo y como ejemplo se toma la presente tabla.

Tabla 1. *Las categorías de peso, están divididas en categorías masculinas y femeninas y clasificadas, como lo siguiente.*

Categoría	Peso hombres	Peso damas
Mini mosca	Menos de 54 kg	Menos de 47 kg
Mosca	De 54 a 58 kg	De 47 a 51 kg
Gallo	De 58 a 62 kg	De 51 a 55 kg
Pluma	De 62 a 67 kg	De 55 a 59 kg
Ligero	De 67 a 72 kg	De 59 a 63 kg
Súper ligero	De 72 a 78 kg	De 63 a 67 kg
Medio	De 78 a 84 kg	De 67 a 72 kg
Pesada	Más de 84 kg	Más de 72 kg

Nota: Adaptado de WTF Reglas de Competición e Interpretación, por (Bautista Maestre & Rodríguez Longueira, 2015).

El Combate: El combate tendrá una duración de tres round de dos minutos cada uno, con un descanso de un minuto entre cada episodio. En caso que se presente empate al terminar el tercer round, deberá realizarse un cuarto asalto con el mismo tiempo de duración y tendrá lugar el punto de oro. Cada asalto puede ser modificado previa la decisión de los delegados técnicos que estén participando en el torneo o en el campeonato en ese momento. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

El pesaje se realizara el día antes de la competencia. Durante el pesaje, el competidor hombre debe estar en ropa interior sin camisillas y las deportistas deberán pesarse en pantys y top. Si lo desean el pesaje también lo pueden realizar desnudos si así lo desea el deportista. El pesaje se realiza solo una vez, pero si lo solicita el deportista podrá volver a pesarse dentro del

tiempo límite si es que no ha logrado dar el peso requerido a su categoría. Para no ser descalificado durante el pesaje oficial. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Llamada a los competidores: Los competidores serán llamados por la mesa oficial, en tres ocasiones y se hará el primer llamado treinta minutos previos al comienzo del combate. Inspección de cuerpo, uniforme y equipamiento: después de haber sido llamados, los deportistas deben ser inspeccionados manos y pies, uniforme e implementación en la mesa de revisión designada por los jueces. Entrada al Área de Competición: Luego de la revisión, el competidor deberá ir al área de combate junto con su entrenador y un médico del equipo si es que lo tienen. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Las Técnicas permitidas son: Técnicas de puño directo con nudillos, el puño debe estar completamente cerrado y el golpe deberá ser contundente. Técnica de pie se realizara con el empeine o el talón del pie, Solamente. Las áreas permitidas de contacto son el tronco en el peto y la cabeza y se especifican así: Tronco: Golpes con el puño y el pie en las áreas con la implementación permitida, peto y casco, aunque no se permite ataquen en la espalda porque se debe proteger la columna vertebral del deportista. Cabeza: Se entiende como cabeza de los hombros hacia arriba. Donde solo se permite con el pie. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

5.5.3 Zonas de puntuación y puntos validos

Zonas de Puntuación. Tronco La puntuación valida es en el peto que recubre el tronco del deportista, que es la zona que tiene color, puede ser azul o roja según corresponda al momento del combate.

Cabeza: La cabeza en su totalidad que este recubierta por el casco.

(Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Los puntos válidos son:

- Un (1) punto por un golpe al peto.
- Dos (2) puntos por un golpe de giro al peto.
- Tres (3) puntos por un golpe a la cabeza.
- Cuatro (4) puntos por un golpe de giro a la cabeza.
- Un (1) punto por cada dos “Kyong-gos” o cada “Gam-jeon” dado al oponente.
- La puntuación del combate será la suma de las puntuaciones de los tres asaltos.

(Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Penalizaciones: Las penalizaciones son decretadas por el árbitro. Estas son: “Kyong-go” (falta leve) y “Gam-jeom” (falta grave). Dos “Kyong-go” se contarán como la suma de un punto para el oponente. El último “Kyong-go” impar no se tendrá en cuenta en la puntuación final. Un “Gam-jeom” se contará como un punto adicional para el contrincante. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Punto de oro y decisión de superioridad: En el caso que pasado los tres round, no haya un ganador se deberá tener un cuarto asalto. Si se llega a este caso de que un combate llegue hasta el cuarto asalto, No se tendrán en cuenta los asaltos anteriores. El primer contendor que marque un punto o aquel que reciba dos Kyong-go o un Gam-jeom en el asalto extra será el ganador del combate. Si no hay ganador cuando se termine el cuarto asalto, el ganador se elige dependiendo la superioridad demostrada así: El competidor que tenga mayor número de impactos registrados durante el cuarto asalto. Si a pesar de esto está empatados en los números

de impactos obtenidos el contendor que reciba menos números de “Kyong-go” y “Gam-jeom” durante los cuatro asaltos. Si siguen empatados el árbitro y los jueces determinaran la superioridad según lo ocurrido en el cuarto asalto. Si la decisión de superioridad está empatada entre los árbitros, el árbitro decidirá el ganador. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Decisiones:

- Ganar por Interrupción del Combate por parte del Árbitro.
- Ganar por puntuación final.
- Ganar por diferencia de puntos.
- Ganar por Punto de Oro.
- Ganar por superioridad.
- Ganar por abandono.
- Ganar por descalificación.
- Ganar por penalizaciones por parte del Árbitro.

(Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

Equipo arbitral: El equipo arbitral está formado por un (1) árbitro y tres (3) jueces. La asignación de árbitros y jueces se hará cuando ya se tenga la programación y los horarios de los combates. Las decisiones tomadas por árbitros y jueces serán definitivas y serán responsables ante los organizadores del evento. (Real Federación Española de Taekwondo, 2016).

5.6 ASCUN: Asociación Colombiana de Universidades

ASCUN es la unión de universidades públicas y privadas de Colombia, siendo el ente que las representa ante el gobierno, las entidades privadas y la comunidad académica internacional, cuyo fin es favorecer el dialogo entre las diferentes universidades y promover principios en el sector de la comunidad universitaria del país. Esta entidad fue fundada en el año de 1957 en la ciudad de Bogotá, donde se asociaron 22 universidades de las cuales 10 eran públicas y 12 eran universidades privadas. Esta asociación de universidades tiene como misión el promover la calidad académica y la autonomía de estas instituciones y busca la integración de la comunidad académica e internacional. (ASCUN, 2016).

5.7 ASCUN: Deporte

Hace parte de la red ASCUN de bienestar, cuya finalidad es incentivar la práctica deportiva y recreativa y el mejoramiento del uso del tiempo libre entre los estudiantes universitarios del país. También busca el mejoramiento de la parte física e intelectual de los estudiantes, brindándoles espacios para la competencia de alto rendimiento.

ASCUN deportes cuenta con un comité ejecutivo a nivel nacional cuyos integrantes son los delegados de los diferentes sectores regionales, que son definidos por el consejo nacional de rectores. El cual se encarga de planear, ejecutar y controlar las actividades de esta organización. Las regiones definidas dentro de la estructura de la red son seis: Occidente: Antioquia, Centro occidente: Departamentos de caldas, Quindío, Caquetá, Tolima, Choco, Huila. Centro: Bogotá. Sur Occidente: Departamento de Cauca, Nariño y Valle. Caribe: Departamento de Atlántico, Cesar, Bolívar, Guajira, Magdalena, San Andrés, Sucre, Córdoba. Oriente: Boyacá, Meta, Santander y Norte de Santander.

5.8 Modalidades deportivas del torneo ASCUN

En ASCUN, las modalidades deportivas que entran en estas justas son: Ajedrez, Natación, Atletismo, Baloncesto, Fútbol, Fútbol sala, Judo, Karate do, Levantamiento de pesas, Rugby seven, Squash, Softball, Taekwondo, Tenis de campo, Tenis de mesa, Triatlón, Ultimate, Voleibol, Voleibol playa. (ASCUN Deportes Oriente, 2016).

Para la realización de estos juegos cada región cuenta con un reglamento de competencia, en el cual se estipulan su respectivo objetivo, y la forma en la que cada modalidad deportiva deberá hacer su inscripción, número de deportistas por deporte y forma de puntuación. En cuanto al Taekwondo los requerimientos exigidos son los mismos exigidos por el reglamento WTF. Con algunas variantes, como son que para que una competencia por modalidad sea aceptada deberán estar inscritos mínimo 4 contendores de 2 universidades diferentes. Cada universidad podrá inscribir 2 deportistas por categoría y por modalidad de competencia. El sistema de eliminación será sencilla, las pirámides de competencia se harán por sorteo, y se procurará que no se encuentren deportistas de la misma institución o queden lo más lejos posible para los respectivos combates. Las modalidades en las que se participará serán en combate individual y pomsae individual y parejas mixtas.

Tabla 2. *Las categorías de combate.*

Rama femenina		Rama masculina	
- 46 kg	- 46 kg	- de 54 kg.	- 54 kg.
- de 49 kg.	+ De 46 kg. - 49 kg.	- de 58 kg.	+ De 54 kg. - 58 kg.
- de 53 kg.	+ De 49 kg. - 53 kg.	- de 63 kg.	+ De 58 kg. - 63 kg.
- de 57 kg.	+ De 53 kg. - 57 kg.	- de 68 kg.	+ De 63 kg. - 68 kg.
- de 62 kg.	+ De 57 kg. - 62 kg.	- de 74 kg.	+ De 68kg. - 74 kg.
- de 67 kg.	+ De 62 kg. - 67 kg.	- de 80 kg.	+ De 74 kg. - 80 kg.
- de 73 kg.	+ De 67 kg. - 73 kg.	- de 87 kg.	+ De 80 kg. - 87 kg.
+ De 73 kg.	+ De 73 kg.	+ De 87 kg.	+ De 87 kg.

Nota: Adaptado de Juegos Deportivos Universitarios Distritales, Reglamento de Competencias, por (Comisión Técnica, 2016).

5.9 Ansiedad Precompetitiva y su Relación con el Resultado Deportivo

La ansiedad precompetitiva y su relación con el resultado deportivo, son variables que han sido estudiadas en varias oportunidades, teniendo en cuenta que la ansiedad se toma como un aspecto negativo dentro del resultado de las competencias (Weinberg & Gould. 2010).

El hecho de presentar bajos niveles de ansiedad y altos en autoconfianza, puede facilitar el rendimiento e incluso el disfrute de la prueba, lo que está de acuerdo con la investigación realizada por (Buceta y cols. 2003).

Con lo que se puede dar soporte, que la ansiedad cognitiva con la somática, son inversamente proporcionales a la autoconfianza, lo que quiere decir, que cuando aumenta la autoconfianza, disminuye la ansiedad cognitiva y la somática. Se encontraron relaciones fuertes

entre autoconfianza y rendimiento, y relaciones débiles del mismo con la ansiedad, esto pone de manifiesto que una autoconfianza baja puede provocar mayor ansiedad tal y como se explica en la teoría. (Jaenes y Caracuel 2005).

Son muchas las investigaciones que se encuentran respecto a la ansiedad precompetitiva, pero al mismo tiempo, son muchas las controversias, ya que así como los autores anteriores afirman que a mayor nivel de autoconfianza, disminuye la ansiedad cognitiva y la somática, garantizando un mayor rendimiento en las competencias, también hay investigaciones que demuestran lo contrario, donde a mayor nivel de ansiedad cognitiva y somática, disminuye la autoconfianza, garantizando mejores resultados en las competencias, así como lo demuestra el siguiente estudio:

Algunos trabajos muestran efectos positivos (William & Elliott, 1999), señalando que los deportistas con altos niveles de ansiedad, mostraban un mayor rendimiento que los deportistas con bajos niveles de autoconfianza. Otros estudios muestran efectos negativos de la ansiedad, como una mayor susceptibilidad a procesos de activación y efectos de distracción (Mullen et al., 2005), o como percepciones menos favorables de la competición (Kais & Raudsepp, 2005) en aquellos deportistas con niveles altos de ansiedad, provocando en éstos un menor rendimiento.

6. Metodología

6.1 Diseño del Estudio.

Estudio analítico de corte transversal.

6.2 Población y Muestra.

Estudiantes pertenecientes a las selecciones de taekwondo ASCUN 2016, de las universidades: Santo Tomás, Pontificia Bolivariana, Autónoma de Bucaramanga y Unidades Tecnológicas de Santander.

Se calculó un tamaño de muestra de 51 deportistas, de los cuales 23 quedaron fuera del estudio (21 deportistas porque ganaron cupo directamente es decir que no tuvieron combate y clasificaron directamente. Y dos deportistas fueron descalificados por no presentarse al pesaje a tiempo). Lo que reduce la muestra a 28 deportistas.

El total de deportistas inscritos en ASCUN 2016, fase local se calculó en 63 competidores de todas las universidades del área metropolitana de Bucaramanga en la modalidad de combate en Taekwondo.

Sobre la estrategia de reclutamiento de los participantes, se realizó la selección de los mismos utilizando muestreo simple de deportistas, en cada una de las cuatro universidades anteriormente mencionadas y que pertenezcan a la selección de taekwondo ASCUN 2016

6.3 Criterios de elegibilidad.

Universitarios entre los 18 y los 25 años pertenecientes a las selecciones de taekwondo ASCUN 2016 de las universidades: Santo Tomas, Pontificia Bolivariana, Autónoma de Bucaramanga y Unidades Tecnológicas de Santander, que fueron inscritos oficialmente en el torneo ASCUN en su fase local

6.4 Variables del Estudio

Se analizaran las siguientes variables:

6.4.1 Variable dependiente

Resultado deportivo: El resultado al final del combate, se categorizara esta variable dicotómica como: “ganador” y “perdedor”.

6.4.2 Variable independiente

- Género.
- Edad.
- Tiempo de entrenamiento en taekwondo (años).
- Entrenamiento psicológico: Haber recibido o no entrenamiento psicológico (sesiones), en su plan de entrenamiento.
- Grado de entrenamiento: Principiantes (cinturón blanco hasta verde), avanzados (cinturón azul hasta franja negra), cinturón negro.
- Ansiedad cognitiva: Es la manifestación negativa que se expresa de forma psicológica sobre el propio individuo y las consecuencias que trae cierta situación (Morris et al., 1981). Para determinar la presencia o no de ansiedad cognitiva se agruparon las categorías anteriormente descritas en No: Nada (0%) y Algo (33%). Si: Bastante (66%) y Mucho (100%).
- Ansiedad somática: Son los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo los cuales son perceptibles a simple vista y son de activación autónoma (Martens et al., 1990, p 121). Para determinar la presencia o no de ansiedad somática se agruparon las categorías anteriormente descritas en No: Nada (0%) y Algo (33%). Si: Bastante (66%) y Mucho (100%).
- Autoconfianza: Es el nivel de certeza que todo va a salir bien y llegara a tener éxito en el

desarrollo de una actividad. (Vealey, 1986). Para determinar la presencia o no de autoconfianza se agruparon las categorías anteriormente descritas en No: Nada (0%) y Algo (33%). Si: Bastante (66%) y Mucho (100%).

6.5 Plan de recolección de la información

Se seguirá el siguiente procedimiento para la recolección de la información:

- Solicitud verbal al entrenador de las selecciones de taekwondo ASCUN, de las siguientes universidades: Santo Tomás, Pontificia Bolivariana, Unidades Tecnológicas de Santander y Autónoma de Bucaramanga, para contar con la aprobación para la realización del estudio.
- Realización de una sesión teórico-práctica dirigida a los evaluadores, con el objetivo de familiarizarse con el test de evaluación de la ansiedad CSAI-2 Cuestionario de Autoevaluación Illinois.
- Reunión informativa con los deportistas participantes, seleccionados, para socializar el objeto del estudio.
- Aplicación del consentimiento informado. Este será aplicado por dos estudiantes de Cultura física, deporte y recreación, las cuales llevan a cabo esta investigación, entrenadas para este fin.
- Valoración de la ansiedad precompetitiva a través del test CSAI-2 de Martens, Cuestionario de autoevaluación Illinois. Este test será evaluado por las dos estudiantes de Cultura física, deporte y recreación, entrenadas para este fin, y un profesional en psicología deportiva. La relación de deportistas evaluados por cada observador será 1:1.

6.6 Procesamiento de la información

Los datos tomados a partir de la información recolectada mediante los procedimientos descritos, fueron digitados en una base de datos de Excel, la cual fue exportada al programa estadístico Stata para la generación de resultados. Los análisis fueron realizados en el programa Stata versión 12.1/IC (Statistics Data Analysis. STATA\ICq 12.1).

6.7 Plan de análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de las características de interés en la población de estudio. Las variables categóricas se describirán como valores absolutos y relativos. La evaluación de la distribución de las variables continuas se realizará mediante la prueba de Shapiro Wilk. Estas variables se expresarán como media y desviación estándar cuando presenten distribución normal. En caso contrario, serán descritas como mediana y rango intercuartílico. Para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas, se usarán las pruebas T de Student y Chi2 para las variables categóricas y continuas, respectivamente.

7. Consideraciones Éticas

La investigación sobre la Ansiedad precompetitiva y su relación con el resultado deportivo, en deportistas universitarios de taekwondo, se desarrolló de acuerdo con los principios establecidos en la declaración Helsinki y en la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de la legislación Colombiana. Debido a que fue un estudio observacional sin intervención, se clasificó

como investigación de mínimo riesgo, según el artículo 10 y 11. Los estudios que dan origen a este análisis respetaron los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Los procedimientos correspondientes a la investigación en la cual se anida el proyecto de grado fueron avalados por el Comité de Investigación de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Santo Tomás. La participación en este estudio fue completamente voluntaria. Por la participación en dicho estudio no se obtuvo ninguna remuneración económica por parte de los investigadores. La información personal será protegida. Toda la información recogida en este estudio será confidencial. Ninguna referencia personal se usará en cualquiera de las publicaciones o presentaciones que se realicen del estudio. (Apéndice A).

En todo momento se respetarán los criterios éticos básicos. Se respetará la confidencialidad de los datos y los participantes serán identificados mediante códigos en la base de datos.

8. Resultados

La muestra estuvo conformada por 28 deportistas de las selecciones de taekwondo, de cuatro universidades participantes del torneo ASCUN fase local 2016 (16 mujeres y 12 hombres).

El rango de edad fue de 18 a 25 años. La Universidad Santo Tomas fue la selección que más taekwondistas apporto al estudio con 10 deportistas (37.04%). La media de entrenamiento en años fue de 4.5 (2.96%). La mitad de los deportistas (n=14) manifestaron haber recibido entrenamiento psicológico dentro de su plan de entrenamiento. El 64% y la totalidad de los deportistas presentaron ansiedad cognitiva y somática respectivamente.

Tabla 3. *Descripción de las características sociodemográficas y psicológicas de los deportistas de las selecciones de taekwondo de las universidades: Santo Tomas, Pontificia Bolivariana, Autónoma de Bucaramanga y Unidades Tecnológicas de Santander de ASCUN 2016 (N=28)*

Características	N	%
Selección		
Hombre	12	42.85
Mujer	16	57.14
Selección Universitaria		
Universidad Santo Tomás	10	37.04
Unidades Tecnológicas de Santander	9	33.33
Universidad Pontificia Bolivariana	6	22.22
Universidad Autónoma de Bucaramanga	2	7.41
Categorías de competencia		
Principiantes	8	28.57
Avanzados	13	46.43
Cinturones negros	7	25.00
Resultado deportivo		
Ganó	20	71.43
Perdió	8	28.57
Prevalencias de ansiedad cognitiva*	7	25
Prevalencia de ansiedad somática*	19	67.86
Prevalencia de autoconfianza*	14	50
	Media	DE
Años de entrenamiento	4.5	2.96

Sesiones de entrenamiento psicológico

2.42

3.54

DE: Desviación Estándar.* Puntaje categorizado como bastante o mucho según el test CSAI-2

Tabla 4. *Ansiedad cognitiva y somática, años de entrenamiento y autoconfianza estratificadas por género en los deportistas de taekwondo del torneo ASCUN (N=28)*

	Mujeres	Hombres	Total
Características Psicológicas	n (%) ó	n(%) ó	n (%) ó
	Media [DE]	Media [DE]	Media [DE]
Años de entrenamiento	3.6 [2.5]	5.6 [3.1]	4.5 [2.9]
Ansiedad cognitiva*			
Nada	5 [31.25]	5 [41.67]	10 [35.71]
Algo	5 [31.25]	6 [50.00]	11 [39.29]
Bastante	6 [37.50]	1 [8.33]	7 [25.00]
Mucho	0 [0]	0 [0]	0 [0]
Ansiedad somática*			
Nada	0 [0]	0 [0]	0 [0]
Algo	9 [56.25]	10 [83.33]	19 [67.86]
Bastante	7 [43.75]	1 [8.33]	8 [28.57]
Mucho	0 [0]	1 [8.33]	1 [3.57]
Autoconfianza*			
Nada	0 [0]	0 [0]	0 [0]
Algo	10 [62.50]	4 [33.33]	14 [50.00]
Bastante	6 [37.50]	8 [66.67]	14 [50.00]
Mucho	0 [0]	0 [0]	0 [0]

Gano	9	6	15 (75)	1	4	5 (25)	20 (100)
Perdió	2	4	6 (75)	0	2	2 (25)	8 (100)
Total	11	8	21 (75)	1	8	9 (25)	28 (100)

Al comparar el resultado deportivo con la presencia de ansiedad cognitiva, se observó que la mayoría de deportistas obtuvieron un bajo porcentaje de esta dimensión de ansiedad, obteniendo mejores resultados, ya que el 75% de los deportistas que ganaron (n=15), como los que perdieron (n=6), presentaron algo o nada de ansiedad cognitiva. (P=0.43).

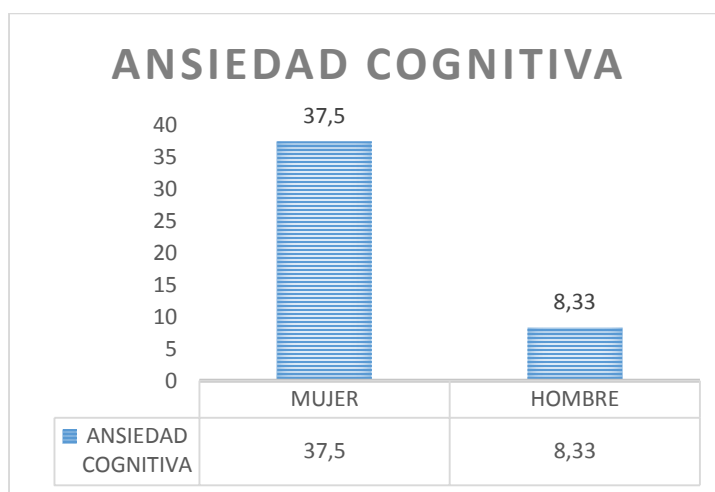


Figura 4. Comparación del resultado deportivo con la presencia o no de ansiedad cognitiva.

Como se muestra en la gráfica las mujeres (37.5%) presentan un mayor porcentaje de ansiedad cognitiva que los hombres (8.33).

Tabla 6. *Ansiedad Somática.*

Resultado	Ansiedad Somática	
deportivo		TOTAL
	Algo – Nada	Bastante – Mucho
		n (%)

	H	M	Total	H	M	Total	
	N	n	n (%)	n	n	n (%)	
Gano	8	5	13 (65)	2	5	7 (35)	20 (100)
Perdió	2	4	6 (75)	0	2	2 (25)	8 (100)
Total	10	9	19	2	7	9	28 (100)
			(67.85)			(32.14)	

Al comparar el resultado deportivo con la presencia de ansiedad somática, se observó que la mayoría de deportistas obtuvo un bajo porcentaje de ansiedad somática, obteniendo mejores resultados que los deportistas que se les encontró porcentajes alto de ansiedad somática, pues estos perdieron los combates, el 35% (n=7), de los que ganaron presentaron ansiedad somática, así mismo, el 25% (n=2), de los que perdieron presentaron esta dimensión de ansiedad antes del combate. (P=0.26).

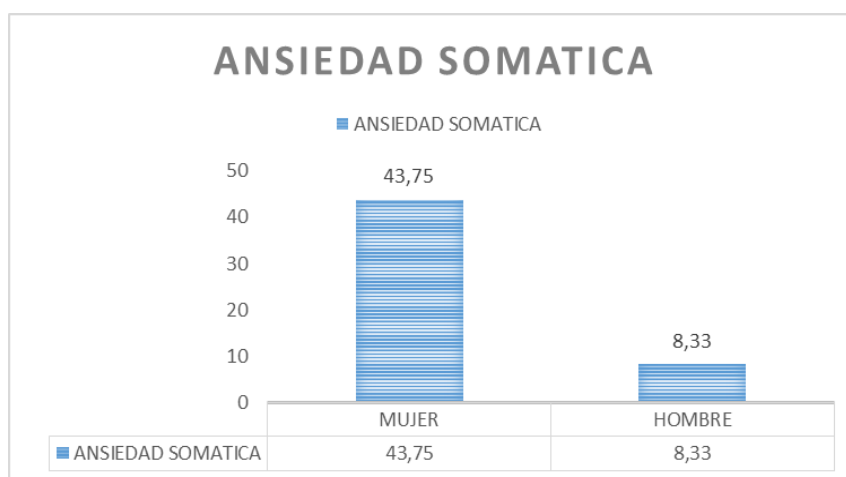


Figura 5. Comparación del resultado deportivo con la presencia o no de ansiedad somática

La grafica muestra que las mujeres (43.75%) obtuvieron mayor porcentaje de ansiedad somática, que los hombres (8.33%), y si lo observamos desde un todo, podemos decir que el porcentaje de la dimensión de ansiedad somática es poco.

9. Discusión

Mediante este trabajo de investigación se pudieron establecer los niveles de ansiedad precompetitiva en los deportistas de las selecciones de taekwondo de las universidades Santo Tomas, Universidad Pontificia Bolivariana, Universidad Autónoma de Bucaramanga y Unidades tecnológicas de Santander, inscritos en ASCUN 2016. Estudios sobre este tema, que involucren población de deportistas de taekwondo en Bucaramanga y el área metropolitana no existen.

Con relación a la ansiedad precompetitiva, los resultados confirman que en los deportistas de las selecciones de taekwondo mencionadas, se encontraron dos dimensiones de ansiedad: cognitiva, somática y altos niveles de autoconfianza, donde la ansiedad somática es la que mayor porcentaje presenta en los deportistas (28.57%), luego la autoconfianza (50%), y en último lugar la ansiedad cognitiva (25.00%). Según muestran las tablas a mayor autoconfianza disminuye la ansiedad cognitiva y somática en el deportista, esto va en línea con un estudio realizado en una selección universitaria de taekwondo de Bogotá, la cual concluyo que los sujetos que presentan menor ansiedad cognitiva y somática tenían mayores niveles de autoconfianza (Yehira Ballesteros, 2013).

No se podría hablar solamente de una manifestación de ansiedad, ya que los dos se encuentran relacionados entre sí, uno desencadena al otro, en mayor o menor medida, permitiendo al deportista reaccionar de forma adecuada, o decaer antes de la competencia. En este caso la ansiedad somática, permite que los niveles de autoconfianza sean mayores a la cognitiva, aumentando el control de la situación previo a la competencia (Carver & Scheier, 1988).

Los resultados obtenidos evidencian que la media de tiempo de entrenamiento que llevan los deportistas es de 4.5 años, a pesar que el tiempo de entrenamiento no es muy alto, la mitad de los deportistas de este estudio registra autoconfianza antes del combate. Para Zarauz y Ruiz, cuantos más años de entrenamiento tenga un deportista la autoconfianza aumenta y la ansiedad cognitiva y somática se vuelven moderadas (Zarauz A & Ruiz F, 2013). En cuanto al género, el tiempo de entrenamiento en las mujeres es menor que el de los hombres (3.6 contra 5.6 años), razón por la cual las deportistas presentan niveles de ansiedad cognitiva y somática más altos que los de los hombres. En el caso de la autoconfianza, los hombres presentan mayores niveles de autoconfianza que las mujeres, y al comparar teniendo en cuenta el registro de años de entrenamiento, los resultados obtenidos confirman lo expresado en la literatura que a mayores años de entrenamiento mayor autoconfianza (Zarauz A & Ruiz F, 2013).

El hecho que en este estudio, las mujeres presenten niveles más altos de ansiedad somática y cognitiva y niveles más bajos de autoconfianza va en línea con lo expresado con diversos autores (Jones, Swain y Cale, 1991; Krane y Williams, 1994; Martens et al., 1990; Russell, Robb y Cox, 1998), Sin embargo para Pozo, las diferencias de género no son influyentes en los niveles de ansiedad. (Pozo A, 2007).

También se debe tener muy presente la característica del deporte que se está analizando pues la ansiedad en un deporte de conjunto no se manifiesta en los mismos porcentajes, ya que el resultado recae entre varios deportistas aliviando un poco la carga del resultado. (Martens et al. 1990; Terry, Cox, Lane y Karageorghis, 1996). Y se pueden presentar niveles más bajos de autoconfianza de lo normal en deportes individuales por la responsabilidad adquirida. (Kirby y Liu, 1999).

La relación de autoconfianza y el rendimiento del deportista tiene relación directa y se debe tener en cuenta que los niveles de autoconfianza también varían de acuerdo va pasando el tiempo es decir, la autoconfianza que tenía un día antes de la competencia se va a disminuir y la ansiedad somática y cognitiva se aumenta. Wiggins (1998).

Es importante no dejar de lado el componente social, a pesar que la investigación es exclusivamente sobre ansiedad (psicológico), la parte externa que rodea a los deportistas tiene una influencia importante en el manejo de la misma. La parte sociológica tiene una relevancia importante a partir de la segunda guerra mundial, (sociología del Deporte, Heinz Risse 1921), donde se empieza a ver el ámbito social, físico y político estas son parte importante y se toma la sociología deportiva como una disciplina científica, pero es en los años 60 donde coge mayor auge gracias a los medios de comunicación y se aumenta la relación entre el deporte y la sociedad y como se pueden producir cambios en la sociedad. (Jay Coakley 2002). La sociedad se vuelve un aspecto importante en el deporte, ya que la masificación de la información hace que la cantidad de simpatizantes aumente y el gusto por desarrollar cierto tipo de deporte.

Se puede resaltar como fortaleza de este estudio el uso del cuestionario CSAI -2 de Martens et al. El cual ha sido ampliamente validado en diversos estudios sobre ansiedad en todo el mundo y da validez a los resultados de este estudio.

En conclusión, las mujeres deportistas presentaron niveles más altos de ansiedad cognitiva y somática y más bajos de autoconfianza, estos niveles de ansiedad pudieron influir en el resultado deportivo ya que precisamente las mujeres presentaron un menor porcentaje de victorias con relación a los hombres que por el contrario presentaron menores niveles de ansiedad cognitiva y somática y mayores niveles de autoconfianza.

10. Conclusiones

- Se encontró relación entre el resultado deportivo y la ansiedad precompetitiva, pues a mayor ansiedad (cognitiva y somática), el rendimiento deportivo y los resultados fueron desfavorables, por el contrario, los deportistas con mayores niveles de autoconfianza, obtuvieron mayores y mejores resultado en el momento de la competencia.
- En las mujeres, se observó mayor porcentaje de ansiedad somática y cognitiva, siendo estas las que mostraron resultados desfavorables, así mismo su rendimiento. Mientras que en los hombres se observó un porcentaje elevado de autoconfianza siendo estos los que obtuvieron los mejores resultados en la competencia.
- Por medio del instrumento CSAI-2 se pudo determinar los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza en cada uno de los deportistas, determinando que gracias a los resultados, es importante tener en cuenta la parte psicológica al momento de realizar los planes de entrenamiento en los deportistas, para optimizar y lograr mayor adherencia en el deporte, así mismo obtener mejores resultados.

Referencias bibliográficas

- ASCUN. (2016). *Bienestar Universitario* . Recuperado el 8 de Junio de 2016, de ASCUN:
<http://bienestar.unimagdalena.edu.co/index.php/ascun>
- Bartolome , J., Sáenz López, P., González Cutre, D., & Moreno Murcia, J. (2011). Clima Motivacional Percibido, Necesidades Psicológicas y Motivación Intrínseca como Predictores del Compromiso Deportivo en Adolescentes. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VII(25), 250-265. Recuperado el 19 de Junio de 2016, de <file:///C:/Users/mayec/Downloads/Dialnet-ClimaMotivacionalPercibidoNecesidadesPsicologicasY-3678667.pdf>
- Bautista Maestre, M., & Rodríguez Longueira, J. (11 de Mayo de 2015). *WTF Reglas de Competición e Interpretación*. Recuperado el 23 de Junio de 2016, de <http://www.fetaekwondo.net/images/2015/09/Reglamento-de-combate-Mayo-2015-para-RFET.pdf>
- Calvo Pozo, A. (2007). Intensidad y Dirección de la Ansiedad Competitiva y Expectativas de Resultados en Atletas y Nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150. Recuperado el 19 de Junio de 2016, de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n2/19885636v16n2p137.pdf>

- Carazao Vargas , P., & Gerardo , A. (2010). Perfil de Rasgos Psicológicos para el Rendimiento Deportivo en Hombres y Mujeres Practicantes de Taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(2), 253-266. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20100205.pdf>
- Cervantes, Rodas, & Ortís. (2009). Perfil Psicológico de Rendimiento en Nadadores Basado en la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca y en Estados de Ansiedad Precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://www.rpd-online.com/article/viewFile/2/2>
- Cervello, Santos Rosa, Jiménez, Nerea, & García. (2002). Motivación y Ansiedad en Jugadores de Tennis. *Revista Motricidad*, 9, 141-161. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <file:///D:/DESCARGAS%20EXPLORER/Dialnet-MotivacionYAnsiedadEnJugadoresDeTenis-2278452.pdf>
- Comisión Técnica. (2016). *Juegos Deportivos Universitarios Distritales, Reglamentos de Competencia*. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://centro.ascundeportes.org/uploads/item/ca57114f5e61769647c87449b51662f906daa23e.pdf>
- García , B., Belarmino, J., González , G., & García, M. (2002). Trastornos de Ansiedad y Trastornos Depresivos en Atención Primaria. *Revista ARS Medica*, 1(2). Recuperado el 7 de Junio de 2016, de

<http://www.unioviado.es/psiquiatria/docencia/material/PSICOLOGIAMEDICA/2010-11/13PM-ANSIEDAD.pdf>

García, Raquel Hernández, Aurelio Olmedilla, Zafra, & Toro. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión . *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312008000400013&lng=pt&tlng=es

García, Raquel Hernández, Zafra, Aurelio Olmedilla, Toro, & Enrique Ortega. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312008000400013&lng=pt&tlng=es

Grey, C. (2016). *e-How en Español*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de Tipos de Ansiedad Somática: http://www.ehowenespanol.com/tipos-ansiedad-somatica-lista_125521/

Guyton, & Hall. (2011). Tratado de Fisiología Medica. *Revista Científica*. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://es.slideshare.net/gabrielamonsserratorrescasso/guyton-tratado-de-fisiologia-medica>

Infocop. (3 de Abril de 2012). *InfocopOnline*. (Consejo General de la Psicología de España, Productor) Recuperado el 8 de Junio de 2016, de Salud Mental y Enfermedades Física Crónicas: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3882

Impujadas. (2015). *Real Federación Española de Taekwondo*. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://www.fetaekwondo.net/arbitraje-2/>

Juan , F., Rodríguez , L., & Carlos, M. (1998). Algunos Datos Recientes Sobre la Fisiopatología de los Trastornos por Ansiedad. *Revista Biomed*, 9, 181-191. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://www.revbiomed.uady.mx/pdf/rb98936.pdf>

Kukkiwonorkr. (2016). *Kukkiwonorkr*. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de http://www.kukkiwon.or.kr/front/pageView.action?cmd=/eng/information/history_taekwondo

Laura Córdoba, J. (S. F). *Análisis Comportamental del Rendimiento Deportivo*. Recuperado el 24 de Junio de 2016, de Test de Ansiedad CSAI-2 (Martens): <https://analisiscomportamentaldelrendimientodeportivo.files.wordpress.com/2012/06/trabajo-4-test-de-ansiedad-csai-2-martens.pdf>

Lois Ríos , G. (2013). *Medida de la Ansiedad Pre-competitiva: Adaptación del CSAI-2 Revisado al Español*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de https://dspace.usc.es/bitstream/10347/10839/1/rep_652.pdf

Martínez Guirao , J. (2011). *Una Etnografía de las Artes Marciales Procesos de Cambio y Adaptación Cultural en el Taekwondo*. San Vicente: Editorial Club Universitario. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de

https://books.google.com.co/books?id=lt7p02N5Vykc&pg=PA97&lpg=PA97&dq=%E2%80%9Csubakhui.%E2%80%9D&source=bl&ots=Kh1hWt3D_z&sig=UEvScrpfd2d1sYuGGN9q44jBL1VY&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiZnra20JjNAhUGFR4KHWsTDPEQ6AEIJzAC#v=onepage&q=%E2%80%9Csubakhui.%E2%80%9D&f=f

Mikulic , I. (S. F). *Construcción y Adaptación de Pruebas Psicológicas*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de Facultad de Psicología: http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/informacion_adicional/obligatorias/059_psicometricas1/tecnicas_psicometricas/archivos/f2.pdf

Mishchenko , V., & Monogarov, V. (2001). *Fisiología del Deportista (Bases Científicas de la Preparación, Fatiga y Recuperación de los Sistemas Funcionales del Organismo de los Deportistas de Alto Nivel)*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <https://books.google.es/books?id=1zcl6RwJTvcC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Montero Carretero, C., Moreno-Murcia, J., González Ponce, I., Pulido González , J., & Cervell Gimeno, E. (2012). Precompetitive state anxiety in judo. . *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de [doi:http://dx.doi.org/10.18002/rama.v7i1.43](http://dx.doi.org/10.18002/rama.v7i1.43)

Navarro , J., Amar , J., & Ferreras , C. (1995). Ansiedad Pre-competitiva y Conductas de Autocontrol en Jugadores de futbol. *Revista de Psicología del Deporte 1*. Recuperado el

7 de Junio de 2016, de <http://docplayer.es/16399417-Ansiedad-pre-competitiva-y-conductas-de-autocontrol-en-jugadores-de-futbol.html>

Navlet Salvatierra, M. (2012). Ansiedad, Estrés y Estrategias de Afrontamiento en el Ámbito Deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes. *Universidad Complutense de Madrid*. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>

Nicolas Marín, A. (Enero de 2009). Autoconfianza y Deporte. *Revista Digital Efdeportes.com*, 128. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>

Nikolaievich Platonov, V., & Mijailovna Bulatova, M. (2001). *La Preparación Física* (4 ed.). Barcelona: Paidotribo. Recuperado el 19 de Junio de 2016, de https://books.google.com.co/books?id=2X0BkqELeBQC&source=gbs_citations_module_r&redir_esc=y

Oriente, A. D. (2016). *Juegos Regionales Universitarios Región Oriente 2016*. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://oriente.ascundeportes.org/deportes.html>

Pérez Feíto , J., & Delgado López , D. (2009). *Fundamentos Teóricos de la Educación Física*. Barcelona: Editorial Pila Teleña. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://www.casadellibro.com/libro-fundamentos-teoricos-de-la-educacion-fisica/9788495353566/1266661#>

- Pichot, P., Ibor Aliño, J., & Valdés Miyar, M. (1995). *DSM-IV Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Barcelona: Editorial Masson. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://es.slideshare.net/alexmanolo/dsm-iv-completo>
- Roca, E. (2015). *Cómo Superar el Pánico, con o sin Agorofobia* (4 ed., Vol. 6). Valencia: ACDE.
- Rodríguez Gómez , J., & Graneros Gallegos , A. (2014). Estado de Animo, Autoconfianza y Ansiedad Precompetitiva en Tiro Deportivo. *Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas Olula (Almeria)*, 7(14), 17-21. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de http://www.cepcuevasolula.es/espinal/articulos/ESPIRAL_VOL_7_N_14_ART_2.pdf
- Sánchez , J., Gómez , R., Dueñas, K., & Millán . (2012). Ansiedad y Autoconfianza Precompetitiva en Triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <file:///D:/DESCARGAS%20EXPLORER/Dialnet-AnsiedadYAutoconfianzaPrecompetitivaEnTriatletas-3967899.pdf>
- Sierra, J., Ortega , V., & Zubeidat, I. (2013). Ansiedad, Angustia y Estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>
- Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, Zubeidat, & Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado el 8

de Junio de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es.

Sierra, Juan Carlos, Ortega, Virgilio, Zubeidat, & Ihab. (2003). Ansiedad, Angustia Y Estrés: Tres Conceptos A Diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_

Soto del Angel. (2015). *Taekwondo: Origen*. Recuperado el 8 de Junio de 2016, de Solo Artes Marciales: <https://soloartesModule.com/blogs/news/18825067-taekwondo-origen#>

Vasalo, C. (28 de Enero de 2013). *G-SE*. Recuperado el 22 de Junio de 2016, de Términos de Enciclopedia Psicológica: <http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/wiki/ansiedad-cognitiva>

Virues Elizondo , R. (2005). Estudio Sobre Ansiedad. *Revista Psicológica Científica*, 17 . Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Won II L. (1992). *Taek Wond Do Técnicas Superiores*. Barcelona: Editorial hispano Europea.

Worldmoodukkwancm. (2016). *World Moo Duk Kwan* . Recuperado el 8 de Junio de 2016, de <http://worldmoodukkwancm.com/>

Zintl, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia: Fundamentos, Métodos y Dirección del Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Martínez Roca. Recuperado el 8 de Junio de 2016,

de <http://www.casadellibro.com/libro-entrenamiento-de-la-resistencia-fundamentos-metodo-y-direccion-del-entrenamiento/9788427015029/90317>

Zubeidat, I., & Garzón, A. (2003). Un Caso De Insomnio Por Cambio De Turno De Trabajo. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 381-397. Recuperado el 7 de Junio de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730212>

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento Informado



Universidad Santo Tomás Bucaramanga

Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

PROYECTO DE INVESTIGACION: Ansiedad precompetitiva y su asociación con el resultado deportivo, en deportistas universitarios de taekwondo ASCUN 2016.

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN

INFORMACIÓN GENERAL

DATOS SOBRE EL ESTUDIO Y EL EQUIPO INVESTIGADOR: El proyecto “Ansiedad precompetitiva y su asociación con el resultado deportivo, en deportistas universitarios de taekwondo ASCUN 2016” Se realiza como requisito de grado para optar al título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, seccional Bucaramanga. Las investigadoras principales son Soel Ginneth Escobar Pinzon y Doris Jackeline Pinzón Orozco y el director es Luis Gabriel Rangel Caballero.

El objetivo general del estudio es: Establecer la asociación entre el resultado deportivo y la ansiedad precompetitiva en deportistas universitarios de taekwondo.

PARTICIPANTES: La participación en este estudio es completamente voluntaria. Por la participación en este estudio no obtendrá ninguna remuneración económica por parte de los organizadores. Los participantes serán estudiantes pertenecientes a las selecciones de TAEKWONDO ASCUN 2016 de las diferentes universidades de Bucaramanga y el Área Metropolitana. Su información personal será protegida. Toda la información recogida en este estudio será confidencial. Ninguna referencia personal se realizará en cualquiera de las publicaciones o presentaciones que se realicen del estudio, salvo que el participante de permiso por escrito.

PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO: A usted se le pedirá que realice una auto-encuesta, CSAI-2 Cuestionario de autoevaluación Illinois, la cual solo necesita que sea respondida teniendo en cuenta el estado de ánimo en el momento.

RIESGOS: No se prevén riesgos al aplicar esta encuesta, o serán muy mínimos dependiendo su estado de ánimo al momento de realizarla.

BENEFICIOS: El mayor beneficio que puede recibir por participar en este estudio es expresar libremente como se sienten psicológicamente y anímicamente al momento de desarrollar la encuesta.

Su firma en este documento significa que ha comprendido la información recibida.

PARTICIPANTE DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, _____c.c_____

(Nombres y apellidos en mayúscula).

He leído completamente el contenido de este documento. He sido informado (a) del propósito del estudio, sus riesgos y beneficios.

Mis preguntas han sido contestadas.

Estoy de acuerdo con participar en este estudio sobre la Ansiedad precompetitiva y su asociación con el resultado deportivo, en deportistas universitarios de taekwondo y en suspender mi participación e informar a la persona que administra las pruebas si siento alguna molestia o experimento síntomas inusuales, después de aplicada la encuesta.

Comprendo que:

1. Mi participación es voluntaria.
2. No me supone ningún beneficio directo.
3. La no aceptación de participar en este estudio no repercutirá en nada.
4. La información obtenida de este estudio es confidencial.

He recibido del estudiante investigador la información sobre el estudio.

Firma: _____

Fecha: _____

Firma testigo 1: _____

Firma testigo 2: _____

República de Colombia. Resolución N° 008430 de 1993 (4)

Declaración del investigador:

Certifico que yo o algún miembro de mi grupo de investigación le ha explicado a la persona cuyo nombre aparece registrado en este formulario, sobre esta investigación, y que esta persona entiende la naturaleza y propósito del estudio y los posibles riesgos y beneficios asociados con su participación en el mismo. Todas las preguntas que esta persona ha hecho le han sido contestadas.

Firma: _____

Cédula de ciudadanía: _____ de: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Fecha ____ / ____ / ____

Apéndice B. Test CSAI-2 de Martens

CSAI-2

Cuestionario de autoevaluación de Illinois

Nombre: *Sexo:* *Fecha:*

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que los deportistas han utilizado para describir como se sienten antes de la competición. Lea cada frase y rodee con un círculo la puntuación que indique mejor COMO SE SIENTE AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo con cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento a gusto.....	1	2	3	4
4. Me siento inseguro	1	2	3	4
5. Me siento inquieto	1	2	3	4
6. Me siento cómodo	1	2	3	4
7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición	1	2	3	4
8. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza en mi mismo	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por la presión.....	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15. Confío en superar el reto.....	1	2	3	4
16. Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17. Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
18. Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
20. Siento un nudo en el estómago.....	1	2	3	4
21. Mi mente está relajada	1	2	3	4
22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
23. Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25. Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está rígido	1	2	3	4
27. Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

- Preguntas demográficas:

- Cuánto tiempo lleva entrenando taekwondo? _____
- Dentro de su plan de entrenamiento ha recibido entrenamiento psicológico para su participación ASCUN 2016. Si ____ No ____ número de sesiones _____
- Grado de cinturón al momento de las competencias ASCUN 2016. _____

Apéndice C. Cuadro base de datos

ALMACENAMIENTO Y REGISTRO DE INFORMACION DEL TEST DE ANSIEDAD CSAI 2																																					
Nombre: Deportista – Universidad (1)												Sexo: F o M								Fecha de realización: M/D/A																	
Variables				Ítems del Test de Ansiedad CSAI 2 (Valorados del 1 al 4)																																	
Activi	Sujeto	Edad:	Result	ÍTEMS DE ANSIEDAD COGNITIVA									ÍTEMS DE ANSIEDAD SOMÁTICA									ÍTEMS DE AUTOCONFIANZA															
Nº de ítems test				1	4	7	1	1	1	1	2	2	2	total	2	5	8	1	1	1	2	2	2	Total	3	6	9	1	1	1	2	2	2	Total			
							0	3	6	9	2	5					1	4	7	0	3	6					2	5	8	1	4	7					
Puntuación				2	1	1	2	2	1	1	1	2	13	1	3	1	1	3	1	1	2	1	14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36			
Fórmulas %				% AC = (X-9) * 3,7 = 14,8 %										% AS = (X-4) * 3,7 = 37%										% AU = (X-9) * 3,7 = 99,9 %													
Baremos				Nada Algo 0%		Algo 33%		Bastante 66%		Mucho 100%		Nada Algo 0%		Algo 33%		Bastante 66%		Mucho 100%		Nada Algo 0%		Algo 33%		Bastante 66%		Mucho 100%											
Dimensiones				<table><tr><th colspan="2">Porcentaje dimensiones</th></tr><tr><td>Ansiedad Cognitiva</td><td>14,8 %</td></tr><tr><td>Ansiedad Somática</td><td>37 %</td></tr><tr><td>Autoconfianza</td><td>99,9 %</td></tr></table>																										Porcentaje dimensiones		Ansiedad Cognitiva	14,8 %	Ansiedad Somática	37 %	Autoconfianza	99,9 %
																														Porcentaje dimensiones							
																														Ansiedad Cognitiva	14,8 %						
																														Ansiedad Somática	37 %						
Autoconfianza	99,9 %																																				