

## Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateurs y novatos

### Pre-competitive anxiety in high-performance, amateur and novice karate

Mario Rene Vaca García,<sup>I</sup> Sergio Ricardo Egas Romo,<sup>II</sup> Oscar Fernando García Quiñonez,<sup>III</sup> Lizmary Feriz Otaño,<sup>II</sup> Ángel Freddy Rodríguez Torres<sup>III</sup>

<sup>I</sup> Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Ecuador.

<sup>II</sup> Universidad de Guayaquil. Ecuador.

<sup>III</sup> Universidad Central del Ecuador.

---

#### RESUMEN

**Introducción:** la ansiedad es un estado mental que implica inquietud, excitación e inseguridad, sus niveles varían en dependencia de diversos factores que deben ser estudiados para la toma de decisiones de intervención.

**Objetivo:** determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos.

**Métodos:** se estudian tres grupos de 15 karatecas, cinco de alto rendimiento, cinco amateurs y cinco novatos, 24 h antes de la competición. Se aplicó el test de ansiedad de Martens (CSAI-2) para determinar los niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.

**Resultados:** la prueba de Kruskal-Wallis determinó diferencias significativas en la ansiedad cognitiva ( $p= 0,008$ ) entre los grupos estudiados, y no determinó diferencias significativas en la ansiedad somática ( $p= 0,887$ ) y en la autoconfianza ( $p= 0,650$ ), aunque sí existieron diferencias en los grupos estudiados en términos de rangos promedios.

**Conclusiones:** los deportistas novatos presentaron un elevado nivel de ansiedad antes de la competición, seguidos por los karatecas de alto rendimiento y los amateurs, respectivamente.

**Palabras clave:** ansiedad; karate; alto rendimiento; amateur; novatos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Anxiety is a mental state that implies restlessness, excitement and insecurity, varying its levels depending on several factors that must be studied for decision making intervention.

**Objective:** The objective of this study is determine the levels of precompetitive anxiety in high-performance karate, amateur and novice.

**Methods:** Three groups of 15 karate, five high-performance, five amateur and five rookies were studied, 24 hours before the competition. The Martens Anxiety Test (CSAI-2) was applied to determine levels of cognitive, somatic and self-confidence anxiety.

**Results:** The Kruskal-Wallis test determined significant differences in cognitive anxiety ( $p= 0.008$ ) among the groups studied, and did not determine significant differences in somatic anxiety ( $p= 0.887$ ) and self-confidence ( $p= 0.650$ ), although there were differences in the groups studied in terms of average ranges.

**Conclusions:** The novice athletes presented a high level of anxiety before the competition, followed by high-performance karateas and amateurs respectively.

**Keywords:** Anxiety; karate; high-performance; amateur; novices.

---

## INTRODUCCIÓN

El karate competitivo es un deporte que ha ido creciendo a nivel profesional con el pasar de los años y más en la modalidad de Kumite o combate, y dado que es un deporte olímpico, los investigadores priorizan estudios diversos para optimizar el rendimiento individual en un menor tiempo posible,<sup>1-3</sup> como es el caso de componentes de la preparación relacionados con la medicina<sup>4</sup> y la psicología.<sup>5</sup>

Para el caso de la preparación psicológica del deportista, la ansiedad juega un papel primordial<sup>6-8</sup> como parte sustancial del perfil de exigencias del karate-do competitivo.<sup>9</sup> Según *Martínez JF* y *García ML*<sup>10</sup> la ansiedad es un estado emocional desagradable, caracterizado por aprensión y nerviosidad, inducido por la percepción de un peligro real o potencial que amenaza la seguridad o defensa de una actividad. A pesar de que se han probado muchos casos de niveles de ansiedad los resultados son, sin duda, diferentes en personas comunes y corrientes que en deportistas que están sometidos a una presión más fuerte y variada en la competencia o incluso sin necesidad de ella, lo que puede estar relacionado con diversos factores influyentes<sup>11,12</sup> según las características individuales, y relacionados con otros patrones de conducta como suelen ser las características socioculturales, históricas y económicas.<sup>13,14</sup> Por eso, se justifica realizar análisis detallados de la preparación psicológica en distintos entornos como es el caso ecuatoriano, máxime si no existen estudios documentados al respecto para el entorno mencionado.

*Ruiz*<sup>15</sup> asegura que el término "ansiedad precompetitiva" es un concepto muy importante en el estudio de la ansiedad aplicada al deporte, la que usualmente ocurre en las 24 h previas a una competición, y suele ser el resultado de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandadas del ambiente deportivo; si estas estuvieran equilibradas hablaríamos de un estado óptimo de alerta vigilancia, y no de ansiedad.<sup>16</sup> No obstante, existen determinados factores habituales que pueden

---

contribuir al aumento o disminución de esta ansiedad precompetitiva: cambios en la situación habitual, importancia del evento, información errónea, conocimiento del rival, entre otros.<sup>17,18</sup> Cuando un deportista padece ansiedad, o alguien de tu entorno sufre este trastorno, una de las características principales es que dispara un mecanismo de defensa ante un peligro que no es real, que por lo general solo está en la mente. Si hablamos de la ansiedad, podemos representar fácilmente a la conducta que no se desea y que produce rasgos de amenaza o incertidumbre antes de realizar algo, para lo cual se establecen las acciones pertinentes que caracterizarán la problemática.<sup>19,20</sup>

La ansiedad en sí genera un aporte extra de energía que en la mayoría de las crisis no se libera, sino que permanece en nuestro interior y nos perjudica. Y es precisamente en este punto donde las artes marciales vienen a constituir un excelente recurso para canalizar toda esta energía sobrante que se desperdicia, y que puede influir positivamente en deportistas de iniciación dado el carácter recreativo al iniciarse el sujeto como experiencia lúdica.<sup>21,22</sup> Se ha demostrado de forma científica que los beneficios de las artes marciales se generan a largo plazo; es decir, es la práctica continuada del entrenamiento la que aporta beneficios más estables y diversos.<sup>23,24</sup>

En concreto, a mayor experiencia o longevidad deportiva la incidencia de la ansiedad en deportistas afectados suele ser menor;<sup>25</sup> pero los beneficios de estas prácticas milenarias constituyen un beneficio para la salud, y en especial para la salud mental, dado que ayudan a la concentración, algo muy necesario en la ansiedad, donde la mente está dispersa debido a las preocupaciones. El practicante aprende a focalizar y centrar la mente en una tarea, pero estas características no son comunes para todo tipo de personas y entornos, pues cada sujeto puede responder a un mismo estímulo de distinta manera.<sup>26</sup>

Las artes marciales se distinguen por la integración en el deporte del conocimiento de uno mismo y la mejora del autocontrol;<sup>27-29</sup> por lo tanto no solo alivian los síntomas de la ansiedad, sino que también actúan en la causa, produciendo un beneficio permanente. Por otro lado, Barrios<sup>30</sup> indica con relación a los niveles de ansiedad que los estados de ánimo suelen tener causas de orden lejano o próximo, sus respuestas dependen de sucesos producidos por una impresión emocional, en el organismo puede hallarse su base sensible inclusive en las sensaciones de los órganos internos por una idea repentina, convirtiéndose en una respuesta a diferentes tipos de eventos vitales<sup>31</sup> que es necesario delimitar mediante la aplicación sistemática de tests.<sup>32</sup>

Se podría suponer que en los deportistas de alto rendimiento deportivo (ARD) el factor fundamental limitante de su rendimiento estaría relacionado con las capacidades físicas,<sup>33-35</sup> pero estos factores tienen gran diferencia con las características psicológicas, como el control del nivel de activación de ansiedad para tomar decisiones de manera inteligente en situaciones competitivas que poco a poco van sufriendo cambios, la autoconfianza, evitar pensamientos negativos, asumir riesgos físicos y de responsabilidades, y no pensar constantemente en los errores anteriores, así como mejorar la tensión, siendo el factor psicológico crucial antes de la competencia.<sup>36</sup>

Por consiguiente, el estudio tiene por objetivo saber cuáles son los niveles de ansiedad precompetitiva de los deportistas de alto rendimiento, amateur y novatos en la competencia de karate en la modalidad de Kumite o combate, pretendiendo sustraer las posibles diferencias y similitudes que poseen los deportistas a la hora de competir en el tatami, lo que *a posteriori* permitirá comparar con otras investigaciones nacionales.

## MÉTODO

Se investigaron 15 deportistas divididos en:

- 1) **Grupo 1:** cinco personas de alto rendimiento como población nacional, siendo estos cuatro hombres y una mujer, este grupo de personas fue encuestado en la Concentración Deportiva de Pichincha, donde se forman atletas de alto rendimiento para varias disciplinas deportivas.
- 2) **Grupo 2:** cinco deportistas amateurs, comprendidos en cuatro hombres y una mujer que se entrenan en el Club de Karate do Kuro Obi afiliado a las distintas asociaciones de Karate Do de la Provincia de Pichincha. Este grupo pertenece a ex atletas de alto rendimiento, que una vez retirados se incorporan como entrenadores privados.
- 3) **Grupo 3:** cinco deportistas novatos comprendidos en cuatro hombres y una mujer, igualmente encuestados en el Club de Karate Do Kuro Obi donde se forman desde que son cinturones blancos. Estos son deportistas de iniciación con al menos dos años de experiencia, sin definir su orientación profesional hacia la práctica del deporte.

Se utilizó el test de ansiedad de Martens (CSAI-2) que posee 27 preguntas con 4 alternativas de respuesta para medir la ansiedad cognitiva, la somática y la autoconfianza en el periodo precompetitivo, y que se lo puede valorar según el total del puntaje obtenido, y separando los resultados para la presente investigación en tres grupos independientes. Para correlacionar los grupos se aplica la prueba de Kruskal-Wallis ( $p \leq 0,05$ ).

## RESULTADOS

El estudio realizado a los deportistas novatos ([tabla 1](#)) determinó una media o promedio de la ansiedad cognitiva de  $\bar{X}74,78$  %, mientras la ansiedad somática fue de  $\bar{X}45,54$  % y la autoconfianza de  $\bar{X}49,1$  %.

**Tabla 1.** Deportistas novatos. Grupo 3

Nº	1	2	3	4	5	Promedio
Ansiedad cognitiva	67,90%	85,10%	59,20%	72,90%	88,80%	□74,78%
Ansiedad somática	56,50%	51,80%	25,90%	23,20%	70,30%	□45,54%
Autoconfianza	37,10%	59,20%	55,50%	45,70%	48,10%	□49,12%

Para el caso de los deportistas amateur ([tabla 2](#)) se determinó una media o promedio de la ansiedad cognitiva de  $\bar{X}48,96$  %, mientras la ansiedad somática fue de  $\bar{X}43,56$  % y la autoconfianza de  $\bar{X}49,2$  %.

**Tabla 2.** Deportistas amateur. Grupo 2

Nº	1	2	3	4	5	PROMEDIO
Ansiedad cognitiva	49,10%	52,90%	50,10%	43,10%	49,60%	□48,96%
Ansiedad somática	41,50%	42,70%	41,20%	45,20%	47,20%	□43,56%
Autoconfianza	50,30%	48,50%	43,20%	51,20%	52,80%	□49,20%

Para el caso de los deportistas de alto rendimiento analizados (tabla 3) se determinó una media o promedio de la ansiedad cognitiva de  $\bar{X}$ 56,98 %, mientras la ansiedad somática fue de  $\bar{X}$ 38,48 % y la autoconfianza de  $\bar{X}$ 56,24 %.

**Tabla 3.** Deportistas de alto rendimiento. Grupo 1

Nº	1	2	3	4	5	Promedio
Ansiedad cognitiva	59,20%	62,90%	59,20%	59,20%	44,40%	56,98
Ansiedad somática	29,60%	40,70%	44,40%	33,30%	44,40%	38,48
Autoconfianza	51,80%	48,10%	48,10%	55,50%	77,70%	56,24

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en cuanto a ansiedad cognitiva en novatos (74,78 %) es superior que en los deportistas amateur (48,96 %) y del alto rendimiento (56,98 %), existiendo también un elevado nivel en deportistas de alto rendimiento que en los amateur, pudiendo reafirmar varios estudios hechos en otros deportistas en donde los factores de rendimiento para un seleccionado nacional siempre son mucho más altos, y la presión puede hacer que tengan este tipo de avance.<sup>18</sup> Por otro lado, la ansiedad somática representa un nivel muy elevado en novatos con un (45,54 %), amateur un (43,56 %) y de alto rendimiento (38,48 %), demostrándose que a nivel fisiológico estos últimos deportistas poseen niveles más bajos; por tanto tienen mejores condiciones físicas y también de orden motriz.<sup>34</sup> Por último, en los resultados de autoconfianza-autoestima existe un desequilibrio en deportistas novatos con un (49,12 %), en deportistas amateur un (49,20 %) y en deportistas de alto rendimiento existe un número mayoritario de (56,24), demostrando que a comparación de los otros grupos los de alto rendimiento superan los niveles base dado la impulsividad característica de este estrato social; por lo cual al aplicar la teoría de Meichenbaum se pudiera disminuir la ansiedad cognitiva al elevar la autoestima,<sup>12</sup> desmintiendo para el caso de estudio que a través de la ansiedad existe una autoestima baja, tanto es así que deportistas de este nivel piensan que no podrán lograr sus objetivos por factores personales y externos; por lo tanto, se deduce que el nivel de ansiedad está basado principalmente en la ansiedad cognitiva, y de ella depende la autoestima y la ansiedad somática o fisiológica que en este punto sería algo mucho más secundario o controlable en cierta magnitud.<sup>5</sup>

En ese sentido, una comparación entre los tres grupos independientes estudiados para determinar la existencia o no de diferencias significativas en términos de ansiedad cognitiva, concluyó la existencia de una significación asintótica diferente

( $p= 0,008$ ) entre los grupos estudiados según estableció la Prueba de Kruskal-Wallis, obteniendo un mayor rango promedio el grupo de novatos (12,5), seguido del grupo de alto rendimiento (7,7) y el amateur (3,7) respectivamente. Por lo que, las variables que sustentan los niveles de ansiedad influyen de distintas maneras en las muestras estudiadas,<sup>17</sup> lo cual implicaría diferentes acciones de intervención.

Para el caso de ansiedad somática, las prueba de Kruskal-Wallis demostró la no existencia de diferencias significativas entre los grupos independientes estudiados ( $p= 0,887$ ), existiendo un empate en los rangos promedios para los deportistas amateur y novatos (8,4), y un menor rango promedio en los karatecas de alto rendimiento (7,2). Por otra parte, el estudio entre grupos sobre su autoconfianza no determinó diferencias significativas ( $p= 0,650$ ), existiendo un mayor rango promedio en los deportistas de alto rendimiento (9,5), los amateurs (7,4) y los novatos (7,1), respectivamente.

El estado de ansiedad precompetitiva puede crear muchos problemas para la obtención de un buen resultado,<sup>6,7</sup> este variará en dependencia de diversos factores relacionados con los perfiles de exigencia deportiva.<sup>9</sup> Para los atletas de alto rendimiento una variable fundamental se relaciona con la presión competitiva generada por la necesidad de permanecer en el equipo nacional,<sup>36</sup> mientras que en los novatos, al no tener experiencias previas, el organismo tiende a desequilibrarse mayormente debido a una mayor incertidumbre provocada por lo desconocido. Por otra parte, la respuesta a los bajos niveles de ansiedad de los deportistas amateur se relaciona con la adquisición de una experiencia mayor obtenida a través de los años de práctica,<sup>25</sup> unido a que su accionar se vincula mayormente al placer recreativo de su participación en la competición,<sup>21,22</sup> que al propio hecho de competir.

Se determinó el nivel de ansiedad en tres aspectos, como: lo cognitivo, lo somático y la autoconfianza; considerando a deportistas de alto rendimiento, avanzados, y novatos; encontrándose que hay diferentes variables tanto a nivel general como específicos, que influyen en el proceso; por lo cual se concluye que los deportistas novatos tienen un elevado nivel de ansiedad antes de la competencia, seguida por los de alto rendimiento; los amateurs no presenten mucho nivel de ansiedad.

## **AGRADECIMIENTOS**

Al proyecto de investigación "Gestión de competencias para publicaciones científicas en estudiantes de pregrado y postgrado de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE".

## **CONFLICTO DE INTERESES**

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Calero S. Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado. Curso impartido en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil. Ecuador: 2014a.

2. Chaabène H, Hachana Y, Hachana Y, Franchini E, Mkaouer B, Chamari K. Physical and physiological profile of elite karate athletes.. *Sports medicine*. 2012;42(10):829-43.
3. Calero S. Fundamentos del entrenamiento optimizado: Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. 2014b; Villahermosa, Tabasco: Universidad del Valle de México.
4. McClain R, Wassermen J, Mayfield C, Berry AC, Grenier G, Suminski RR. Injury profile of mixed martial arts competitors. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2014;24(6):497-501.
5. Kolayis H. Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. *School of Physical Education and Sport*. 2012 January;8(1).
6. Nibbeling N, Oudejans RR, Daanen HA. Effects of anxiety, a cognitive secondary task, and expertise on gaze behavior and performance in a far aiming task. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012;13(4):427-35.
7. Soltani H, Reddy KS. Comparative analysis of competitive state anxiety among elite and non-elite Karate athletes in Iran. *Advances in Environmental Biology*. 2013 April;7(7):1244-9.
8. Calero S. Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Posgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Guayaquil: Instituto de Investigaciones; 2013; p. 2-18.
9. Velázquez A, Popa J. Perfil de exigencias del karate-do competitivo. *Lecturas: educación física y deportes*. 2011 Enero;15(152):1-18.
10. Martínez JF, García ML. Promoción de la salud. Madrid: Editorial Paraninfo; 2012.
11. Wolanin A, Gross M, Hong E. Depression in athletes: prevalence and risk factors. *Current sports medicine reports*. 2015;14(1):56-60.
12. Kendall PC, Hollon SD. Cognitive-behavioral interventions: Theory, research, and procedures. 7th ed. USA: Academic Press; 2013.
13. Calero S. Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos. Conferencia especializada impartida en la I Jornada Científica de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación. Granma: 2012; p. 23-31.
14. Calero S, Suárez C. Acciones para perfeccionar la selección de talentos del voleibol en los programas cubanos de deporte escolar. *Lecturas: educación física y deportes*. 2011 Mayo;16(156):1-7.
15. Ruiz FJ. *Mejorar es posible*. Granada: Ruiz de Aloza; 2015.
16. Aragón S. La ansiedad en el deporte. *Lecturas: educación física y deportes*. 2006 Abril;11(95):1-6.
17. Ochoa R, Núñez CR, Hernández M, Díaz M. El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo. *Lecturas: educación física y deportes*. 2011 Marzo;15(154):1-14.

18. Molinero O, Salguero A, Márquez S. Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*. 2012;21(1):163-70.
19. García F, Ruiz A. Instrumento para la medición de la ansiedad en el deporte: Test de Ansiedad de Martens (CSAI2). *Lecturas: educación física y deportes*. 2013 Abril;18(179):1-5.
20. Iglesias SL, Calero S, Fernández A. Plan de acciones para la instrumentación de los resultados del registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo del voleibol de alto nivel. *Lecturas: educación física y deportes*. 2012 Enero;16(164):1-7.
21. Da Silva MA, Singh A, Brunner EJ, Kaffashian S, Shipley MJ, Kivimäki M, et al. Bidirectional association between physical activity and symptoms of anxiety and depression: the Whitehall II study. *European journal of epidemiology*. 2012;27(7):537-46.
22. Anderson E, Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Progress in Physical activity and Exercise and Affective and Anxiety Disorders: Translational Studies, Perspectives and Future Directions*. En: Barreto F, Rocha N, Lusa E, eds. *Effects of exercise and physical activity on anxiety*. Frontiers Media SA. 2015 Abril;4:27. doi: 10.3389/fpsy.2013.00027
23. Cárdenas YA, Zamora XA, Calero S. Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas: educación física y deportes*. 2016 Abril;21(215):1-14.
24. Diamond A. Activities and programs that improve children's executive functions. *Current directions in psychological science*. 2012;21(5):335-41.
25. Zarauz A, Ruiz-Juan F. Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 2013;9(33):222-35. doi: 10.5232/ricyde.
26. Jauk E, Benedek M, Neubauer AC. Tackling creativity at its roots: Evidence for different patterns of EEG alpha activity related to convergent and divergent modes of task processing. *International Journal of Psychophysiology*. 2012;84(2):219-22.
27. Massey WV, Meyer BB, Naylor AH. Toward a grounded theory of self-regulation in mixed martial arts. *Psychology of Sport and Exercise*. 2013;14(1):12-20.
28. Jansen P, Dahmen K. Effects of cognitive, motor, and karate training on cognitive functioning and emotional well-being of elderly people. *Frontiers in psychology*. 2012 February; 3:40.
29. Urdampilleta A, Martínez JM, Cejuela R. Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos. *Lecturas: educación física y deportes*. 2012 Octubre;17(173):1-20.
30. Barrios R. Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (I). *Lecturas: educación física y deportes*. 2007 Julio;12(110):1-7.
31. Jiménez M. El estrés, la ansiedad y las emociones en el deporte desde un punto de vista evolutivo: *alostasis versus carga alostática*. *Lecturas: educación y deportes*. 2012 Febrero;16(165):1-23.

32. García F. Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. Lecturas: educación física y deportes. 2001 Marzo;6(33):1-4.
33. Calero S, González SA. Preparación física y deportiva. Quito: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2015.
34. Chaabène H, Hachana Y, Franchini E, Mkaouer B, Chamari K. Physical and physiological profile of elite karate athletes. Sports medicine. 2012;42(10):829-43.
35. Calero S, Moposita FG, Caizaluisa RC, Morales CF, Vera AM. Efectos de la hipoxia en atletas paralímpicos con entrenamiento escalonado en la altura. Rev Cubana Invest Bioméd. 2017;36(1):1-12.
36. Piqueras I, Cassinello P. Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. Lecturas: educación física y deportes. 2011 Enero;15(152):1-6.

Recibido: 20 de octubre de 2016.

Aprobado: 22 de noviembre de 2016.

*Mario Rene Vaca García*. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.  
Correo electrónico: [mrvaca@espe.edu.ec](mailto:mrvaca@espe.edu.ec)