

Incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE

Eduardo Marcelo Loachamín Aldaz
Departamento de Ciencias Humanas y Sociales.
Universidad de las Fuerzas Armadas
ESPE
Sangolquí-Ecuador
Email: emloachamin@espe.edu.ec

RESUMEN:

El deporte de competición se asocia a un conjunto de situaciones específicas causantes de estrés y con posibilidad de influenciar en el rendimiento deportivo, a las cuales los deportistas deben ser capaces de adaptarse con éxito. Ello supone la necesidad de pasar de una perspectiva centrada en la identificación de niveles de estrés y aspectos contribuyentes a la presencia de este, al abordaje de los factores individuales que protegen al deportista de sus efectos, también denominados factores protectores. El objetivo del artículo es determinar la incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE. La investigación se abordó desde el enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional. Este enfoque permitió medir el efecto que tiene la variable independiente: estrés competitivo, sobre las variables dependientes: factores protectores (resiliencia y auto-trascendencia), resultados competitivos y sexo; a partir del desarrollo de dos grandes momentos: estudio 1 y estudio 2 que a su vez se fragmentaron en tres fases homólogas; selección de la muestra, validez y confiabilidad, aplicación de los tests y la fase de clasificación de los sujetos según los resultados deportivos en el estudio 1. A la vista de los resultados obtenidos se puede afirmar que las mayores diferencias entre grupos se obtuvieron en las variables exploradas en el estudio 1, con lo cual se demostró que la relación entre los niveles de estrés y los resultados competitivos en las mujeres mostró mejores resultados. En el estudio 2, al tomar como referencia las subvariables auto-trascendencia y resiliencia para valorar los factores protectores, el resultado que aparece más relevante es la

diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos, siendo los deportistas masculinos quienes muestran mejores niveles de resiliencia respecto a las mujeres, además quedó demostrada la relación inversa entre la auto-trascendencia y el estrés precompetitivo.

Palabras clave: estrés precompetitivo, resultados deportivos, factores protectores, taekwondo

ABSTRACT:

Competitive sport is associated with a set of specific situations that cause stress and can influence athletic performance, to which athletes must be able to adapt successfully. This implies the need to change perspective away from identifying stress levels and its contributing factors towards the approach of the individual factors that protect the athlete from its effects, also called protective factors. The aim of the paper is to determine the incidence of precompetitive stress on sports scores and protective factors of ESPE senior taekwondo team. The research was approached from a quantitative approach with a correlational scope. This approach allowed to measure the effect of the independent variable: competitive stress on dependent variables: protective factors (resilience and self-transcendence), competitive results and sex; from the development of two moments: study 1 and study 2 which fragmented into three counterpart phases; sample selection, validity and reliability, testing application and qualifying subjects according to sports scores in the study 1. In view of the results obtained the biggest differences between groups were obtained in the variables explored in study 1, which showed that the relationship between stress levels and competitive outcomes in women had better results. In study 2, taking subvariables self-transcendence and resilience as reference to assess the protective factors, the most relevant result is the presence of statistically significant difference between both groups; male athletes show higher levels of

resilience. It was also demonstrated the inverse relationship between self-transcendence and precompetitive stress.

Key words: *precompetitive stress, competitive outcomes, protective factors, taekwondo.*

I. INTRODUCCIÓN

La psicología del deporte se ha centrado con mucho énfasis en las últimas décadas en el estudio de los distintos factores psicosociales que rodean al deportista, ello obedece, en parte, a las elevadísimas demandas a que se encuentran sometidos los deportistas en la actualidad, a las cuales deben ser capaces de adaptarse con éxito.

En este contexto, existe una amplia evidencia de que en las competencias deportivas se pueden producir altos niveles de tensión en los participantes, lo suficientemente intensos como para provocar desorganización en su actuación y por ende resultados completamente desfavorables. En múltiples ocasiones se ha podido apreciar que algunos deportistas tienen un buen rendimiento en los entrenamientos, y sin embargo fracasan cuando están bajo la presión de la competencia. (Cetina, 2014). Existen investigaciones que avalan los criterios de que el estrés precompetitivo influye en la capacidad de pensar, en la toma de decisiones y en la focalización de la fuerza, tiene efectos negativos en la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista, siendo considerado como uno de los elementos que más influyen en el rendimiento deportivo (Pozo, 2007; Piqueras y Casinello, 2011)

Para profundizar en esta temática es conveniente esclarecer dos aspectos de rigor, la concepción de partida de estrés precompetitivo y aquellos factores que contribuyen a la presencia de este.

Entonces, ¿qué podemos entender como estrés precompetitivo?

González (2004) ha definido el estrés precompetitivo como una manifestación de la necesaria preparación del organismo del deportista, que moviliza todo el potencial posible para la entrada en acción en un marco de exigencias muy elevadas, constituye una reacción de adaptación reforzada por la vía reflejo-condicionada y añade que cuando se da inicio a la actividad competitiva las manifestaciones citadas desaparecen inmediatamente.

¿Qué factores contribuyen a la presencia de estrés precompetitivo?

La literatura científico-deportiva describe un conjunto de situaciones específicas, causantes de estrés en el deporte de competición; tales como el estilo de vida complicado, el entrenamiento deportivo fuerte para mejorar continuamente, la mantención de sobreesfuerzo constante y las evaluaciones frecuentes, no solo por parte del entrenador sino también por los medios de comunicación, el público, familiares y compañeros, la competición deportiva muy exigente que le obliga a rendir al máximo, el hecho de tener que superar sensaciones de dolor, cansancio, incomodidad, enfado, preocupación y decepción, que aparecen a menudo durante la competición y la necesidad de mantener la concentración apropiada en todo momento para poder tomar decisiones trascendentes para el desarrollo de la competición en segundos o décimas de segundo. (Gonzalo, 2007).

Incluso trabajos recientes se han focalizado en el análisis de cómo el estrés y otros aspectos específicos de la psicología del deportista se relacionan con el riesgo de lesión (Ali, Marivain, Hèas y Boulvais, 2007; Olmedilla y García, 2009;). En este sentido se ha planteado que un deportista emite una respuesta (denominada de estrés) ante una situación estresante, que provoca cambios fisiológicos (incremento de la tensión muscular) y atencionales (focalización inadecuada de la atención), incrementando la probabilidad de sufrir lesiones (Udry y Andersen, 2002). Adicionalmente se elevan las probabilidades de afectación negativa en cuanto a la motivación por la práctica deportiva, los niveles de ansiedad y la autoconfianza del sujeto. (Abenza *et al*, 2008)

No obstante el estrés precompetitivo no se manifiesta de manera homogénea, incluso desde un punto de vista teórico, se considera que existen una serie de variables que determinarán el impacto del estrés en los individuos. Ello supone un cambio de foco, pasando de una perspectiva centrada en la identificación de niveles de estrés y aspectos contribuyentes a la presencia de este, al abordaje de los factores individuales que protegen al deportista de los efectos del estrés, denominados factores protectores. Estos se conciben como una variable mediadora de los efectos del estrés ya que implican modos de evaluación y recursos personales que favorecen la adaptación en situaciones de riesgo. Su importancia se adjudica a que interactúan con otras variables mediadoras, que también emergen como factores de protección. (Connor y Davidson, 2003)

Siguiendo este planteamiento, dilucidar las relaciones que existen entre estos factores protectores, el estrés precompetitivo y los

resultados deportivos, nos proporciona la clave para entender y, mayormente, potenciar, los mecanismos que actúan como favorecedores del bienestar biológico, psicológico y social del deportista.

Dos importantes factores protectores contra los efectos del estrés son, en primer lugar, la auto-trascendencia, que faculta al deportista para el logro de “metas de altura”, un mejor entendimiento de las señales de crisis, la plena consciencia de sus límites para desplegar al máximo su potencial así como para el desarrollo de estrategias para aumentar su capacidad de enfrentamiento a las inevitables tensiones de la vida. En segundo lugar la resiliencia, mecanismo que secunda las recuperaciones a los traumas, las adaptaciones exitosas a exposiciones de riesgo o eventos estresantes de la vida. (Manciaux, 2005)

El principal antecedente de esta investigación se encuentra en el estudio realizado por Cárdenas (2012), quien se propuso analizar el estrés precompetitivo de los deportistas del Club de Tae Kwon Do de la Escuela Politécnica del Ejército (ESPE) y su efecto en el rendimiento de los mismos, sus resultados constituyeron un avance en la comprensión de ciertos comportamientos que pueden afectar los resultados deportivos. En el estudio realizado por este investigador se demostró que para el 40% de la muestra, el estrés precompetitivo afecta negativamente el rendimiento durante las competencias, en oposición al 60% de la muestra, porción en la cual el estrés precompetitivo no afecta negativamente el rendimiento durante las competencias. Este autor detectó la necesidad de dar seguimiento a esta temática, lo cual aparece reflejado en sus recomendaciones “Se deben realizar estudios que continúen con el problema de investigación planteado dada la importancia y los datos interesantes obtenidos en esta investigación”.

En correspondencia con los argumentos iniciales y como respuesta a este último reclamo, este trabajo supone un avance en la investigación en el ámbito de la protección del deportista y abre nuevas perspectivas de análisis. Su mayor contribución reside en la consideración de la relación entre cuatro variables, que proporcionan una visión más completa de los mecanismos que utiliza el deportista para superar el estrés y cómo se relacionan estos con los resultados competitivos.

En consonancia con lo hasta aquí expuesto, el artículo se organiza en torno al objetivo de determinar la incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE. La investigación realizada se dividió en cuatro fases

esenciales: Una primera encaminada a la búsqueda de un marco teórico-conceptual que permitiera sustentar el estudio, una segunda etapa orientada hacia el diseño metodológico de la investigación, la tercera etapa comprendió la aplicación de los tests psicométricos y una etapa final en la cual se procesaron, analizaron y discutieron los resultados obtenidos. En correspondencia con cada una de estas fases, el artículo se estructura de la siguiente forma. Primeramente se ha ofrecido una panorámica general sobre el tema, seguidamente, en la sección II se presenta la metodología empleada en el estudio realizado, la tercera sección expone los principales resultados obtenidos, posteriormente, en la sección IV se contrastan estos resultados con aquellos arrojados por otros investigadores. Finalmente se sintetizan las conclusiones extraídas del estudio.

II. METODOLOGÍA

La investigación se abordó desde el enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional. Este enfoque permitió medir el efecto que tiene la variable independiente: estrés competitivo, sobre las variables dependientes: factores protectores (resiliencia y auto-trascendencia), resultados competitivos y sexo; a partir del desarrollo de dos grandes momentos: estudio 1 y estudio 2 que a su vez se fragmentaron en tres fases homólogas; I. Selección de la muestra, II. Validez y confiabilidad, III. Aplicación de los tests y la fase IV. Clasificación de los sujetos según los resultados deportivos desarrollada exclusivamente en el estudio 1. Los instrumentos empleados fueron la entrevista y una batería de tests psicométricos, entre ellos el test de Ansiedad Estado Rasgo, el test de Pre-arranque, la escala de Auto-trascendencia y la escala de Resiliencia Breve.

- Estudio 1

Fase I. Selección de la muestra. Un primer grupo de investigadores desarrolló este estudio, en el período comprendido entre marzo y agosto del año 2011(Cárdenas, 2012). Se trabajó con la totalidad de la población, constituida por el equipo senior de taekwondo de la ESPE, con edades comprendidas entre 19 y 24 años y una experiencia deportiva de 6 años, esta población estuvo integrada por 13 deportistas del sexo masculino y 7 del sexo femenino.

Fase II. Validez y confiabilidad. Como paso previo se analizó la validez y fiabilidad de los distintos tests psicométricos mediante el cálculo del alfa de Cronbach para garantizar que la evidencia respaldara las inferencias hechas a partir de las puntuaciones de los test.

Fase III. Aplicación de los tests. A los deportistas se les indicó cuál sería el procedimiento a seguir, ya que completarían los cuestionarios con 20 horas de antelación a un evento competitivo en el período estudiado. Primeramente se aplicó el test de la Ansiedad Estado Rasgo (S.T.A.I.C.) El mismo es considerado hoy una prueba adecuada para evaluar ansiedad estado y ansiedad rasgo en la comunidad científica internacional. La escala consta de 20 ítems y comprende dos dimensiones: ansiedad rasgo y ansiedad estado. La escala de estado informa sobre la intensidad con que suelen aparecer en un momento concreto determinados sentimientos o sensaciones de ansiedad, la escala de rasgo, en cambio indica cómo se siente habitualmente. Ambas escalas funcionan con un sistema de respuesta tipo Likert que oscila entre “nada”, “algo”, “bastante” y “mucho” para la escala de estado; o “casi nunca”, “a veces”, “a menudo”, “casi siempre” para la escala de rasgo. (Spielberger *et al*, 1971)

Igualmente, se aplicó el test de Pre-arranque (L.S.S.P.C.I.). Se trata de un instrumento que ayuda a la identificación de la frecuencia de ocurrencia de síntomas de estrés precompetitivo en el período de 24 horas que antecede una competición, dando a conocer cuál es el estado en el que se encuentran los deportistas en ese momento. El Test consta de 31 ítems de preguntas abiertas, con alternativas de respuesta y un sistema de respuesta tipo Likert que va de 1 a 5 puntos (1= nunca a 5= siempre) (Martín, 2008).

Fase IV. Clasificación de los sujetos según los resultados deportivos. Se entrevistó al entrenador del equipo con el objetivo de obtener información sobre los resultados deportivos de los muestreados. Sus registros de entrenamiento permitieron clasificar a los deportistas de atendiendo a sus resultados deportivos en cinco categorías: medalla de oro, medalla de plata, medalla de bronce, cuarto lugar, quinto lugar.

Se garantizó la total confidencialidad y el manejo ético en la recogida de información, posteriormente se procedió a realizar el análisis factorial exploratorio. De manera general en este primer estudio, la información recogida fue sometida a estadística descriptiva y pruebas de comparación de medias, utilizando el programa SPSS 18. A nivel descriptivo, se empleó la media como medida de tendencia central.

- Estudio 2

Fase I. Selección de la muestra. Un segundo grupo de investigadores, en función de los resultados obtenidos en el estudio 1, dio

continuidad al estudio anterior. Se estableció el punto de corte para diferenciar dos grupos de deportistas atendiendo al sexo. La investigación se inició en noviembre del año 2012.

Fase II. Validez y confiabilidad. Como paso previo se analizó la validez y fiabilidad de los distintos tests psicométricos mediante el cálculo del alfa de Cronbach para garantizar que la evidencia respaldara las inferencias hechas a partir de las puntuaciones de los test.

Fase III. Aplicación de los tests. En un segundo momento se aplicó primeramente la escala de Auto-trascendencia (STS). Esta mide la auto-trascendencia como un recurso psicosocial importante en el desarrollo de las personas y el afrontamiento del estrés. Este cuestionario está conformado por 15 ítems y una sola dimensión con un sistema de respuesta tipo Likert que va de 1 a 4 puntos (1= nada a 4= mucho). Las puntuaciones superiores indican los niveles más altos de auto-trascendencia. (Quiceno y Vinaccia, 2010)

Además se aplicó la escala de Resiliencia Breve (CD-RISC2). Evalúa las capacidades personales para lograr la auto aceptación tanto de sí mismo como de la vida a pesar de la adversidad. La escala consta de 2 ítems y una sola dimensión con un sistema de respuesta tipo Likert que va de 0 (“nada de acuerdo”) a 4 (“totalmente de acuerdo”). A mayor puntuación, mayores niveles de resiliencia. (Menezes de Lucena, 2006)

Se garantizó la total confidencialidad y el manejo ético en la recogida de información, posteriormente se procedió a realizar el análisis factorial exploratorio. De forma general en este segundo estudio, la información recabada fue procesada mediante el uso de la estadística descriptiva y pruebas de comparación de medias, utilizando el programa SPSS 18. A nivel descriptivo, se empleó la media como medida de tendencia central; además, se calculó la desviación típica (D. T) según las puntuaciones mínimas y máximas de los instrumentos psicométricos utilizados.

III. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se describen los resultados obtenidos en el estudio 1.

TABLA No. 1. Relación entre niveles de estrés y resultados competitivos en deportistas del sexo femenino.

TESTS			
S.T.A	L.S.S.P	Nivel de	Resultado
43	51	Estrés	4
51	74	Estrés	5
51	79	Estrés	2
30	87	Estrés	2
57	73	Estrés	2
46	75	Estrés	3
30	94	Estrés	4

Fuente: Tests y Registros del Entrenador (estudio 1) N=20

* Medalla de Oro: 5, Medalla de Plata: 4, Medalla de Bronce: 3, Cuarto lugar: 2, Quinto lugar: 1

A diferencia de los hombres, como se observará a continuación, la relación entre los niveles de estrés y los resultados competitivos en las mujeres mostró mejores resultados. En la tabla No. 1 se puede observar que las deportistas que alcanzaron mejores lugares en competencia presentaban niveles de estrés precompetitivo que oscilaban entre bajo, medio y alto.

TABLA No. 2. Relación entre niveles de estrés y resultados competitivos en deportistas del sexo masculino.

TEST			
S.T. A.I.	L.S. S.P.	Nivel de	Resultado competitiv
54	53	Estrés	2
49	87	Estrés	5
47	71	Estrés	5
45	86	Estrés	3
46	80	Estrés	5
47	62	Estrés	4
43	93	Estrés	4
40	55	Estrés	3
50	78	Estrés	3
45	112	Estrés	2
54	97	Estrés	5
55	44	Estrés	5
47	69	Estrés	2

Fuente: Tests y Registros del Entrenador (estudio 1) N=20

* Medalla de Oro: 5, Medalla de Plata: 4, Medalla de Bronce: 3, Cuarto lugar: 2, Quinto lugar: 1

En la tabla No.2 se puede analizar la relación entre los niveles de estrés y los resultados competitivos de uno de los grupos, se refleja cómo los deportistas pertenecientes al sexo masculino que alcanzaron mejores lugares en competencia presentaban niveles de estrés precompetitivo que oscilaban entre medio, alto y extremo.

Seguidamente se describen los resultados obtenidos en el estudio 2.

TABLA No. 3. Análisis comparativo de la auto-trascendencia y la resiliencia según el sexo.

	Deportistas		Deportistas		t	p
	Me	DT	Me	DT		
Auto-	3,2	0,43	3,4	0,39	-	.
Resilienci	3,9	0,44	3,8	0,44	2	.

Fuente: Tests (estudio 2)
N=20

Respecto al análisis comparativo según la variable auto-trascendencia, según se aprecia en la tabla No.3 no hubo diferencias estadísticamente significativas entre deportistas masculinos y femeninos. Lo anterior indica que aunque hubo diferencias según el sexo a favor de los deportistas masculinos en cuanto a niveles de estrés precompetitivo, en los resultados del estudio 1, puede decirse que la auto-trascendencia se comporta de forma similar tanto en los hombres como en las mujeres deportistas. Lo cual implica un funcionamiento intelectual, afectivo, social, volitivo y axiológico integrado en ambos grupos, favorecedor del logro de "metas de altura". Respecto al análisis comparativo según la variable resiliencia, la misma tabla muestra diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, siendo los deportistas masculinos quienes tienen mejores niveles respecto a las mujeres. Esto puede obedecer al desarrollo de mecanismos compensatorios como la resiliencia en aquellos sujetos con niveles más elevados de estrés, lo que coadyuva a adaptaciones exitosas al mismo.

TABLA No. 4. Correlación entre las variables estrés competitivo, resultado competitivo, sexo, auto-trascendencia y resiliencia.

	Estrés precompetitivo
Variables estudio 1	
Resultado competitivo	0,509*
Sexo	0,588*
Variables estudio 2	
Auto-trascendencia	-0,228*
Resiliencia	0,129
Sexo	-0,082

*p < .05, dos colas

De acuerdo con las asociaciones entre el estrés precompetitivo que aparecen en la tabla No. 4 se aprecia que este tuvo correlaciones positivas con las variables del estudio 1; resultados competitivos (0,509) y sexo (0,588). Por otro lado, respecto a las variables del estudio 2 se evidencia que solo hubo una correlación negativa muy débil entre la auto-trascendencia y el estrés precompetitivo (-0,228). Esto refleja la igualdad de deportistas mujeres y hombres para desarrollar la resiliencia como factor protector contra el estrés y por otro lado explica que los deportistas con mayores niveles de estrés precompetitivo obtienen los puntajes inferiores en el test de auto-trascendencia; es decir que independientemente del sexo, los deportistas de este estudio que mostraron niveles superiores de estrés precompetitivo se perciben poco auto trascendentes.

IV. TRABAJOS RELACIONADOS

Los datos obtenidos coinciden con la literatura existente, en la que se destaca una asociación positiva entre los estados emocionales de pre-arranque y la ejecución deportiva. (De la Vega, R. *et al*, 2008). De igual modo, este estudio es consistente con lo planteado por Piqueras y Casinello (2011) y Cervantes, B. *et al*. (2009), quienes afirman que los mejores rendimientos están asociados con las intensidades de estrés y ansiedad cognitiva y somática. Cabe anotar que, Martín (2008), indica un alto nivel de estrés genera un alto grado de activación, que interfiere con la concentración de la atención, afectando la ejecución en competencia, estando estrechamente relacionado con los procesos de sobre entrenamiento (Gould y Dieffenbach, 2002). Otro grupo de autores señala la importancia de un buen apoyo social percibido a partir de un amplio rango de agentes sociales, como la familia, el entrenador o los compañeros en la relación estrés-resiliencia-rendimiento (Fletcher y Sarkar, 2012)

V. CONCLUSIONES Y TRABAJO FUTURO

Los resultados de este estudio contribuyen a orientar el accionar de los entrenadores específicamente para conseguir una mejor salud psicológica de los deportistas en general. A la vista de los resultados obtenidos se puede afirmar que las mayores diferencias entre grupos se obtuvieron en las variables exploradas en el estudio 1, con lo cual se demostró que la relación entre los niveles de estrés y los resultados competitivos en las mujeres mostró mejores resultados. En el estudio 2, al tomar como referencia las subvariables auto-trascendencia y resiliencia para valorar los factores protectores, el resultado que aparece más relevante es la presencia de diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos, siendo los deportistas masculinos quienes muestran mejores niveles de resiliencia respecto a las mujeres. Además quedó demostrada la relación inversa entre la auto-trascendencia y el estrés precompetitivo, de modo que existe mayor probabilidad de que encontraremos deportistas con menos capacidad de auto-trascendencia mientras mayor estrés precompetitivo exhiban. En los sujetos muestreados se infiere que son los aspectos subjetivos relacionados con sus recursos internos de resiliencia los que determinan su adaptación a este tipo de estrés.

Se recomienda que la influencia de otras variables, que pueden resultar relevantes como por ejemplo satisfacción con el desempeño deportivo, estado civil y nivel de ingresos económicos sea explorada en futuros trabajos. Igualmente sería interesante realizar estudios similares empleando el Inventario de estado de ansiedad competitiva o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abenza, L. *et al*. (2008). Factores psicológicos y riesgo de lesión en futbolistas juveniles. I Simposium Nacional de Psicología del Deporte, Lesiones deportivas, prevención y rehabilitación. Murcia: Universidad Católica San Antonio de Murcia.
2. Ali, M., Marivain, T., Héas, A. y Boulvais, H. (2006). Analysis of coping strategies used by players of tennis men and women toward a severe athletic injury. *Annales Medico Psychologiques*; 10:1016-1058.
3. Cárdenas Aguilar, B.J. (2012). Análisis del estrés precompetitivo y su incidencia en la obtención de resultados de los deportistas del club de tae kwon do de la ESPE. Propuesta alternativa. [Tesis de grado] Escuela Politécnica del Ejército, Quito, Ecuador. Disponible en:

- <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/5227/1/T-ESPE-033258.pdf>
4. Cervantes Blásquez, J.; Rodas, G. y Capdevila Ortíz, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva". *Revista de Psicología del Deporte*; Vol. 18(1):37-52.
 5. Cetina Ramos, G.I. (2014). Programa de Entrenamiento de Autocontrol para Mejorar el Estado de Pre-arranque de Deportistas de Alto Rendimiento Deportivo. Disponible en: <http://erosac.com/wp-content/uploads/2014/01/Autocontrol-y-estado-de-prearranque.pdf>
 6. Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*; 18, 76-82.
 7. De la Vega, R. *et al.* (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 241-251.
 8. Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 669-678.
 9. González, L. G. (2004). La respuesta emocional del deportista, Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Editorial Deporte: La Habana.
 10. Gonzalo Prieto, R. (2007). El estrés y las lesiones deportivas (I). El estrés previo a la lesión. *EFDeportes.com, Revista Digital* - Buenos Aires - Año 12 - N° 110. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd110/el-estres-y-las-lesiones-deportivas.htm>
 11. Gould, D. y Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, under recovery and burnout in sport. En M.Kellmann (Ed.) *Enhancing recovery preventing under performance in athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.
 12. Jones, G. & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*;19:385-395.
 13. Manciaux, M. (2005). La resiliencia: resistir y rehacerse. Gedisa: Barcelona.
 14. Martín, G. (2008). *Psicología del deporte*. Prentice Hall: España.
 15. Menezes de Lucena, V. *et al.* (2006). Resiliencia y modelo de burnout: Engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema*; 18:791-796.
 16. Olmedilla, A.y García Mas, A. (2009). El Modelo global psicológico de lesiones deportivas. *Acción Psicológica*; 6 (2):77-91.
 17. Piqueras Abenza, I. y Casinello Fernández, P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, N° 152.
 18. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambito-deportivo.htm>
 19. Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 16(2):137-150.
 20. Spielberger, C.D. *et al.* (1971). Theory and measurement of anxiety states. En: Cattell, R. B. *Handbook of Modern Personality*.eds. Aldine: Chicago.
 21. Udry, E. & Andersen, M.B. (2002). Athletic Injury and Sport Behavior. En T. Horn (ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.