



Revista Andaluza de Medicina del  
Deporte

ISSN: 1888-7546

ramd.ccd@juntadeandalucia.es

Centro Andaluz de Medicina del Deporte  
España

Sáez Rodríguez, G.; Merino Fernández, M.; Ortega Cuello, R.; Acebes Sánchez, J.  
Análisis de la ansiedad antes de la competición en el Campeonato de Madrid de primera  
categoría femenina de pádel

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, pp. 188-189

Centro Andaluz de Medicina del Deporte  
Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413037>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org



Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



## Análisis de la ansiedad antes de la competición en el Campeonato de Madrid de primera categoría femenina de pádel

G. Sáez Rodríguez, M. Merino Fernández,  
R. Ortega Cuello, J. Acebes Sánchez

Universidad Francisco de Vitoria (UFV)

Palabras clave: Deportes de raqueta; Ansiedad; Competición; mujeres

**Introducción.** La ansiedad ha sido muy estudiada dentro del mundo del deporte. Se ha comprobado en trabajos anteriores que algunos fracasos en competición son debidos a un mal manejo de la ansiedad. Se puede entender la ansiedad como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo, de ahí la importancia de realizar un buen trabajo psicológico en deportistas de un determinado nivel. A la hora de hablar de deporte, el componente mental (ansiedad cognitiva) tiene mucha importancia. Una situación deportiva comprende las expectativas y cogniciones negativas de éxito sobre uno mismo ante una situación, y su autoevaluación que puede originar cuatro tipos de consecuencias mentales negativas: a) preocupaciones y otros pensamientos negativos, b) imágenes desastrosas y otros problemas de autoevaluación imaginada, c) problemas de concentración y de mantener el foco de atención, d) problemas de control del cuerpo. En este estudio se analiza la ansiedad de un grupo de jugadoras participantes en el Campeonato por equipos de primera categoría de pádel de Madrid.

**Método.** Para llevar a cabo el estudio se ha pasado el test de ansiedad deportiva de Martens (CSAI-2) a un total de 16 jugadoras participantes en el Campeonato de Madrid por equipos de 1<sup>a</sup> categoría de pádel de la FMP. El campeonato tuvo lugar del 11 al 15 de febrero de 2015 en las instalaciones del Duet Sport de Las Rozas. Todas las jugadoras compiten en 1<sup>a</sup> o 2<sup>a</sup> categoría en la FMP y tienen edades comprendidas entre los 21 y 42 años.

**Resultados.** Los resultados obtenidos tras pasar los cuestionarios indican que para la medida de ansiedad cognitiva, la media de las puntuaciones directas de las mujeres que participaron en el Campeonato de pádel por equipos de primera categoría, es de 25.6 lo cual tras comprobar los baremos del Test de Martens CSAI-2 equivale a una ansiedad cognitiva media-alta. En lo que respecta a la ansiedad somática, esta indica que es un factor más controlado, ya que la media de las puntuaciones directas de las deportistas se sitúa en 18. Analizando este dato con lo indicado en el baremo, se comprueba que el nivel de ansiedad a nivel somático de las jugadoras estaría clasificado como medio. Por último, los datos que revelan la autoconfianza de las jugadoras son bastante elevados, estando la media de las puntuaciones directas en 28. Con este parámetro, se puede decir que la autoconfianza que tienen las participantes es alta, dato que se puede contrastar con la realidad de las deportistas: varias de ellas son jugadoras que juegan partidos de World Padel

Tour (previas o incluso algunas de ellas llegan a jugar cuadro), por lo que esa faceta psicológica la tienen algo más controlada.

**Conclusiones.** Una vez se han analizado los resultados obtenidos se podría decir que las jugadoras tomadas como muestra presentan unos niveles de ansiedad media.

Uno de los aspectos que más controlan las deportistas es el de la autoconfianza, ya que es un factor importante a tener en cuenta en el deporte de alto nivel o, en este caso, de competición de 1<sup>a</sup> categoría. La experiencia hace que las jugadoras posean un alto nivel de autoconfianza que permite que esa ansiedad somática o cognitiva no se vea excesivamente elevada. Asimismo, es interesante señalar

que las jugadoras presentan una ansiedad cognitiva mayor que la somática, lo que indica que el control psicológico derivado de una preocupación es menor que el producido por el control a nivel fisiológico. Otro de los aspectos a señalar es que lo que se ha medido es la ansiedad de estado (estar) ya que al tratarse de una prueba aislada y con un cierto nivel de estrés, permitía analizar y conocer la ansiedad de las jugadoras en un momento puntual, sin tener en cuenta la ansiedad rasgo

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.012>