



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CLIMA MOTIVACIONAL, ANSIEDAD Y SUPERSTICIONES EN DEPORTISTAS DE TAEKWONDO.

Trabajo de Titulación en conformidad a los requisitos establecidos para optar
por el título de:
Psicóloga Mención Organizacional

Profesor Guía:

Dr. Erick David Alberto Argüello Yonfá

Autora:

LIZETH ELIANA AGUILERA MOREIRA

Año

2011

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante Lizeth Eliana Aguilera Moreira, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación

Erick David Alberto Argüello Yonfá

M.A.,M.Ed., Psy.D.

C.I. 1801791235

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

Lizeth Eliana Aguilera Moreira
C.I. 1712649381

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres y hermanos por el ejemplo de lucha, amor y generosidad, a Manuel por su apoyo y la comprensión que en cada momento me ha brindado, a Soñita, Erikita y todos los que de una u otra forman han sido parte de esta etapa de mi vida y sobre todo me han brindado su mano de ayuda y al Dr. Erick por guiarme en esta investigación.

DEDICATORIA

Esta tesis dedico a mi madre, María Eugenia, que con su paciencia y amor me ha enseñado que con tenacidad hay que levantarse de cualquier tropiezo; a mi padre, Vicente, que con su sabiduría ha sabido guiarme por el camino correcto. A mis hermanos, María Belén y David, que han sido mis cómplices en mis momentos de locura; a Manuel por estar siempre en los buenos y malos momentos. Finalmente dedico esta tesis a quien en vida fue Jonathan Morán, por ser el motivador de esta investigación y sobre todo por haberme enseñado a luchar por mis objetivos.

RESUMEN

Los estudios con deportistas han observado que el clima motivacional está relacionado con cohesión (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues, y Soriano, 2004), estilo de comunicación, (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarin, & Cruz, 2008), y orientación a la meta (Reyes, 2009), entre otros. Similarmente, los estudios han demostrado que la ansiedad de estado (López, Torregrosa, y Roca; 2007), tiene una relación negativa con Flow (estado donde la persona se concentra en una sola actividad) e intensidad cognitiva (Fuentes y Calvos; 2011) en atletas. Por otra parte, autores como Todd y Brown (2003) y Brevers, Dan y Noel (2011) reportaron una relación positiva entre identidad atlética y supersticiones. Además, Todd y Brown (2003) indicaron que atletas con un alto locus de control externo utilizan conductas supersticiosas y Brevers, Dan y Noel (2011) notaron que las mujeres tenían más tendencias a ser supersticiosas entre otros de sus resultados. Tomando en cuenta resultados de Reyes (2009), la autora de esta investigación, evaluó la posible relación entre orientación meta-tarea, ansiedad de rasgo-estado, y supersticiones. En esta investigación participaron $N=111$ deportistas de Taekwondo, Hombres ($n = 56$) y Mujeres ($n = 55$). El análisis de variables (ANOVA) reveló que la edad de los deportistas no tiene relación con ansiedad de estado ($F= 0.275$; $F= 0.005$; $P<0.05$). Tampoco se encontró una relación entre la edad de deportistas y ansiedad de rasgo ($F= 2.113$; $F= 0.005$; $P<0.05$). Por otro lado, no se evidenció una relación entre el uso de supersticiones (una variable compuesta de 5 ítems) y ansiedad de estado ($F= 0.536$; $F= 0.005$; $P<0.05$) o la ansiedad de rasgo ($F= 2.581$; $F= 0.005$; $P<0.05$). Además, no hubo una relación entre orientación a la meta y la ansiedad de estado ($F= 2.116$; $F= 0.005$; $P<0.05$) o la ansiedad de rasgo ($F= 1.113$; $F= 0.005$; $P<0.05$). Simultáneamente, no se encontró relación entre orientación a la tarea y ansiedad estado ($F= 0.955$; $F= 0.005$; $P<0.05$) o ansiedad de rasgo ($F= 0.559$; $F= 0.005$; $P<0.05$). Es importante que futuras investigaciones desarrollen en concepto de supersticiones más a fondo mientras evalúan su relación con otras variables.

ABSTRACT

Studies with athletes have shown that the motivational climate is related to cohesion (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues, and Soriano, 2004), communication style (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarin, & Cross, 2008), and guidance towards a goal (Reyes, 2009). Similarly, studies have shown that state anxiety is negatively related to Flow, (López Torregrosa, and Rock, 2007) and cognitive intensity (Fuentes and Calvo; 2011). On the other hand, authors like Todd and Brown (2003) and Brevers, Dan and Noel (2011) reported a positive relationship between athletic identity and superstitions. In addition, Todd and Brown (2003) indicated that athletes with a high external locus of control and superstitious behaviors used Brevers, Dan and Noel (2011) noted that women were more likely to be superstitious and others results. The author of this study evaluated the possible relationship between the variables mentioned above. In this investigation, participated $N = 111$ athletes of Taekwondo, men ($n = 56$) and women ($n = 55$). The analysis of variables ANOVA revealed that the age of the athletes is not related to state anxiety ($F = 0.275$; $F = 0.005$; $P < 0.05$). A relationship between age and trait anxiety athletes ($F = 2.113$; $F = 0.005$; $P < 0.05$) also was not confirmed. On the other hand, there was no relationship between the use of superstitions of athletes and state anxiety ($F = 0.536$; $F = 0.005$; $P < 0.05$). Also, it was evident that there is no relationship between the superstitions of athletes and trait anxiety ($F = 2.581$; $F = 0.005$; $P < 0.05$). Furthermore, there was no relationship between the orientation towards a goal and state anxiety ($F = 2.116$; $F = 0.005$; $P < 0.05$) and trait anxiety ($F = 1.113$; $F = 0.005$; $P < 0.05$). Likewise, there was no relationship between an orientation towards a task and state anxiety ($F = 0.955$; $F = 0.005$; $P < 0.05$) or trait anxiety ($F = 0.559$; $F = 0.005$; $P < 0.05$). It is imperative that future investigations further develop the concept of superstitions while evaluating other variables.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar, evaluar y describir una posible relación entre clima motivacional, superstición y ansiedad en los deportistas de Taekwondo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Evaluar el nivel de ansiedad de deportistas de Taekwondo con relación a su edad.

Evaluar el nivel de superstición y su posible relación con la ansiedad de los deportistas.

Identificar una posible relación entre el clima motivacional y el nivel de ansiedad.

HIPÓTESIS

Existe una relación negativa entre la edad de los deportistas y el nivel de ansiedad.

Existe una relación negativa entre las supersticiones de los deportistas y su nivel de ansiedad.

Existe una relación negativa entre el clima motivacional y el nivel de ansiedad reportado por deportistas.

ÍNDICE

Introducción	1
1 Capítulo I	3
1.1 Taekwondo	3
1.1.1 Definición	3
1.1.2 Historia	3
1.1.3 Padre del Taekwondo	5
1.1.4 Variantes del Taekwondo	5
1.1.5 Filosofía	6
1.1.6 Clasificación de los cinturones	7
1.1.7 Aspectos importantes del Taekwondo	7
1.1.8 Evolución, desarrollo y logros del Taekwondo en el Ecuador ...	8
1.2 Psicología Deportiva	9
1.2.1 Definición	9
1.2.2 Historia en Norteamérica	10
1.2.3 Organizaciones	11
1.2.4 Historia en el Ecuador	12
2 Capítulo II	14
2.1 Motivación	14
2.1.1 Definición	14
2.2 Clima Motivacional	14
2.2.1 Orientaciones	15
2.2.2 Estudios	16
2.3 Ansiedad	17
2.3.1 Definición	17

2.3.2	Niveles	18
2.3.3	Clasificación.....	18
2.3.4	Estudios	20
2.4	Supersticiones.....	21
2.4.1	Clasificación.....	21
2.4.2	Estudios	25
3	Capítulo III	28
3.1	Metodología de la práctica.....	28
3.1.1	Procedimiento	28
3.1.2	Sujetos.....	29
3.1.3	Instrumentos	32
3.1.4	Resultados e Interpretación	36
4	Capítulo IV.....	39
4.1	Conclusiones y Recomendaciones	39
4.1.1	Conclusiones	39
4.1.2	Recomendaciones	41
5	Bibliografía	45
6	Anexos	53

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Clubes de Taekwondo.....	54
Anexo 2: Formulario de consentimiento	55
Anexo 3: Cuestionario Demográfico.....	56
Anexo 4: STAI – Y1	58
Anexo 5: STAI – Y2.....	59
Anexo 6: TEOSQ.....	60

ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico 3.1: Análisis de la variable Edad	30
Grafico 3.2: Análisis de la variable de Sexo	30
Grafico 3.3: Análisis de la variable de Club	31
Grafico 3.4: Correlación Grupo	33

ÍNDICE DE TABLAS DE RESULTADOS

7.1	Tabla 1: Edad Vs. Ansiedad de Estado – Rasgo	61
7.2	Tabla 2: Superstición Vs. Ansiedad de Estado y Rasgo	61
7.3	Tabla 3: Orientación Ego – Tarea Vs. Ansiedad de Estado y Rasgo.....	61

Introducción

El clima motivacional juega un papel importante en el deporte. Estudios han observado que esta variable está relacionada con cohesión (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues, y Soriano, 2004), estilo de comunicación, (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarin, y Cruz, 2008), orientación a la meta (Reyes, 2009), motivación autodeterminada y autoestima (López, Balaguer, Castillo, y Tristán, 2010) en deportistas. Estos estudios principalmente se han enfocado en evaluar a: futbolistas, boxeadores, ciclistas, esgrimistas, judocas, karatecas y nadadores respectivamente.

Además del clima motivacional otro factor ampliamente investigado dentro del deporte ha sido la ansiedad. Estudios han demostrado que la ansiedad de estado tiene una relación negativa con Flow (entre otros, el estado donde la persona centra mayoritariamente su atención en la actividad que está realizando) y consecuentemente una relación también negativa con el rendimiento de alto nivel (López, Torregrosa, y Roca, 2007). León, Fuentes y Calvos (2011) observaron que la ansiedad de estado precompetitiva tiene una relación negativa con intensidad cognitiva y rendimiento. Por otro lado, Olmedilla, Ortega, Boladeras, Abenza, y Esparza (2008) encontraron una relación negativa entre rasgo de ansiedad y catastrofismo de dolor. Estos estudios se han realizado en las disciplinas de: tenis, natación, fútbol, gimnasia y baloncesto respectivamente.

Un factor que no ha sido suficientemente explorado en el ámbito deportivo a pesar de su uso frecuente son las supersticiones. Una búsqueda del tema en la literatura correspondiente reveló que la variable antes mencionada se correlaciona positivamente con la identidad atlética y tensión psicológica antes de un partido (Brevers, Dan, y Noe, 2011). Gonzales (2011) señaló que los deportistas además de utilizar las supervisiones, también hacen uso de cábalas y rituales con la finalidad de lograr beneficios deportivos y asegurar el éxito.

Estudios anteriormente mencionados han sido efectuados en las disciplinas de básquet, fútbol y tenis respectivamente.

Una revisión en la literatura (Cecchini, González, Carmona, y Contreras, 2004), reveló una relación positiva entre ansiedad competitiva y clima motivacional, con una muestra de futbolistas.

Es importante recalcar que no existen estudios en la disciplina de Taekwondo que vinculen clima motivacional, ansiedad y supersticiones. Por este motivo, la autora evaluó la posible relación entre las variables ya mencionadas.

Capítulo I

1.1 Taekwondo

1.1.1 Definición

Rhee (1970) testificó que el Taekwondo, es el método más efectivo de defensa personal, sin la utilización de armas. De acuerdo a la World Taekwondo Federation (WTF; 2004) y la International Taekwondo Federation (ITF; 2011) el Taekwondo significa: “**Tae**: ...acción de saltar o volar, golpear o destrozar con el pie; **Kwon**: ...puño, sobre todo para golpear-destruir con la mano o el puño; **Do**: ... arte o camino mental” (párr. 7). Por otro lado Mendiola (2004) define al Taekwondo como; “**Tae**: ...pies; **Kwon**: ...manos; **Do**: ...filosofía” (p. 10). Finalmente Valtrano (2007) definió al Taekwondo como: “**Tae**: ...acción de pies, incluyendo saltos; **Kwon**: ...acción de puño, incluyendo otras posiciones de los brazos; **Do**:... se refiere a los aspectos éticos, morales, y filosóficos perseguidos por el arte para el desarrollo personal de cada estudiante” (p. 57).

1.1.2 Historia

WTF (2004) señaló que los seres humanos se han visto obligados siempre a defenderse. Los habitantes de la antigua Corea no fueron la excepción. Un tipo de defensa personal surgió en la península coreana, donde habitaban tres tribus (Koguryo, Paekje y Shilla). Estas tribus tenían constante rivalidad entre sí. Shilla por ser la tribu más pequeña, frecuentemente era invadida por sus tribus vecinas. Por esta razón Shilla se vio obligada a formar un grupo de guerreros jóvenes llamados “Hwarang do”. Estos guerreros llegaron a ser expertos en él: “Taekyon (patada de hierro) y Soobakdo (arte de golpear y dar cabezazos)” consideradas verdaderas artes marciales por su disciplina y ferocidad (párr. 3).

Mendiola (2004) indicó que los guerreros antes mencionados fueron fundamentales en la expansión del reino de Shilla, ya que ellos consiguieron conquistar a las tribus vecinas con las cuales tenían rivalidad y de esta manera provocaron la unificación de Corea. Los guerreros tenían un entrenamiento estricto con hincapié en valores morales y patrióticos, entre los cuales menciona: “1. Se leal a tu rey; 2. Obedece a tus padres; 3. Se noble con tus amigos; 4. Nunca te rindas en una batalla; 5. Mata justamente” (Valtrano, 2007; p. 15). Sin embargo, Akillan (2009) especifica que los guerreros no pudieron seguir sosteniendo estos valores.

En 1910 Corea fue invadida por su vecino Japón. Los japoneses por temor a que Corea busque recuperar su independencia prohibieron todo tipo de ideas, creencias, pensamientos que mantuviera viva su tradición cultural. (Sagarra, 2009; p. 22). Razón por la cual, los valores de los guerreros cambiaron debido a la aparición del budismo, el cual propuso a sus seguidores “no matar” (Akillan, 2009; p. 19-20).

Sagarra (2009) relató que durante la invasión japonesa los movimientos coreanos de defensa personal previamente establecidos, se combinaron con los movimientos de defensa japonés. El mismo autor manifiesta que los coreanos de forma secreta se reunían en sitios ocultos para practicar los movimientos aprendidos del ejército japonés (p. 22).

Al pasar el tiempo en Corea aparece el moderno Taekwondo. WFT (2004) indicó que el Taekwondo moderno se caracteriza por ser: “...físicamente muy dinámico, con movimientos activos que incluyen un espejismo de habilidades con el pie; [estos]... movimientos físicos están en armonía con la mente y la vida como conjunto (párr. 6). Sagarra (2009) afirmó que el moderno Taekwondo es identificado por la mezcla de los métodos de defensa personal de los “Hwarang do” y las artes marciales de los japoneses (p. 23).

ITF (2011), Valtrano (2007), WTF (2004) señalaron que el nombre de Tae Kwon Do fue adoptado oficialmente el 11 de abril de 1995. En la actualidad el Taekwondo es practicado en más de 188 países. Además la Federación Mundial de Taekwondo se encuentra ubicada en Seúl, Corea del Sur. Esta institución es reconocida oficialmente por: “El Comité Olímpico Internacional, la Federación Internacional de Deportes Universitarios y el Consejo Mundial de Deportes Militares” (Akillan, 2009; p. 22).

1.1.3 Padre del Taekwondo

WTF (2004) reconoce al General Choi Hong Hi como el padre del Taekwondo. Choi Hong Hi nació en Hwa Dae, República Democrática de Corea el 9 de noviembre de 1918. Vivió en Japón, Estados Unidos y Canadá, durante su vida viajó por el mundo dictando seminarios sobre este arte marcial y enseñando con su ejemplo. Según Valtrano, (2007) en el año de 1959, el General Choi fue nombrado Presidente de la Asociación coreana de Taekwon Do. El 22 de marzo de 1966 el General creó la Federación Internacional de Taekwon-Do (ITF). El mismo autor indica que después de una vida dedicada a la enseñanza del Taekwondo moderno, basado en valores tradicionales, filosofía y entrenamiento constante, el General Choi, murió de cáncer el 15 de junio de 2002 en Corea. (p. 63-65).

1.1.4 Variantes del Taekwondo

El Taekwondo cuenta con tres tipos de variantes para la competición:

Combate (Kyorugui): “es el enfrentamiento de dos contrincantes que luchan por un objetivo contrapuesto, empleando habilidades aprendidas” (Lee, 2001; p. 21). De acuerdo a Sagarra (2009) cada contrincante tiene que llevar consigo protecciones tales como: casco, peto, ante braceras, canilleras, guantes y protección bucal. Similarmente, el mismo autor expone que el combate dura 8 minutos dividido en tres asaltos de dos

minutos cada uno y dos descansos de un minuto (p. 59). Finalmente, Fernández (2009) concluyó que en el combate llega a ganar la persona que marque más puntos a su contrincante (párr. 4).

Formas (poomse): Álvarez (2008) determinó que las formas son movimientos sincronizados en donde las posturas, los desplazamientos y los golpes se convierten en elementos importantes. Las patadas, la defensa y el ataque bien coordinados son partes fundamentales para la consecución del objetivo (párr.2). Sagarra (2009) indica que las formas se originaron en los lugares de entrenamiento; debido a que, ciertas personas no tenían un compañero con quien practicar (p.57).

Exhibiciones: Álvarez (2008) especificó que la exhibición es la demostración de habilidades y destrezas a través de patas, puños y acrobacias (párr. 3).

1.1.5 Filosofía

Lee (2001) reveló que el Taekwondo es el camino que permite a los deportistas y a los seres humanos construir un estilo de vida saludable. De acuerdo al mismo autor, el entrenar y practicar regularmente este arte marcial influye positivamente en el bienestar del cuerpo y la mente de los seres humanos (p. 17). El Taekwondo está basado en cinco principios cuya finalidad es formar mejores seres humanos. Estos valores incluyen:

Cortesía: ...modo de comportarse para que los que nos rodean queden satisfechos; **Integridad:** ...capacidad de actuar de forma honesta; **Perseverancia:** ...capacidad de no rendirse y ser constantes; **Autocontrol:** ...control que los seres humanos ejercen sobre sí mismos en situaciones difíciles; **Espíritu bravo:** ...valentía para actuar en momentos de injusticia (Sagarra, 2009, p. 16).

1.1.6 Clasificación de los cinturones

El Taekwondo tiende a desarrollarse de forma jerárquica debido al nivel de cinturón y experiencia. Esta arte marcial comprende “19 niveles, los diez primeros cinturones son utilizados en los cinturones de color (Gup), mientras que los 9 restantes se usan en los cinturones negros (Dan)” (Valtrano, 2007; p. 17). La clasificación de los cinturones es la siguiente:

“10º Gup / nivel: ...Blanco; 9º Gup / nivel: ...Blanco punta Amarilla, Naranja o Celeste; 8º Gup / nivel: ...Amarillo; 7º Gup / nivel: ...Amarillo punta verde; 6º Gup / nivel: ...Verde; 5º Gup / nivel: ...Verde punta Azul; 4º Gup / nivel: ...Azul; 3º Gup / nivel: ...Azul punta roja; 2º Gup / nivel: ...Rojo o Marrón; 1º Gup / nivel: ...Rojo punta negra” (Akilian, 2009; p. 61-62).

El cinturón representa la energía del deportista. (Sagarra, 2009; p. 31). Por otro lado, el cinturón negro es clasificado de forma inversa a los cinturones de color (Prieto, 2010; párr. 23).

1.1.7 Aspectos importantes del Taekwondo

Valtrano (2007) acentúa que el Taekwondo por ser considerada actividad física, puede llegar a influir en la salud y el bienestar de quien lo práctica (p. 117).

Aspecto Físico: Según la academia de Taekwondo KYOMSON (2007) la persona que llega a practicar Taekwondo debe desarrollar lo siguiente: “Equilibrio, coordinación, flexibilidad, resistencia, fuerza, velocidad, potencia y desarrollo neuromotor” (párr. 2).

Aspecto Psicológico: El Taekwondo a nivel psicológico lleva al practicante según Valtrano (2007) a desarrollar una personalidad más equilibrada en cuanto a la: autoestima, autocontrol, respeto, concentración, confianza y seguridad de sí mismo (p. 117).

1.1.8 Evolución, desarrollo y logros del Taekwondo en el Ecuador

1.1.8.1 Evolución

ECUATKD (2008) puso en conocimiento que el Taekwondo llegó a nuestro país en 1969. En cuanto al origen del Taekwondo la misma entidad dio a conocer dos versiones:

La primera testifica que en año de 1969 el maestro Bun Jae Lee, llegó a la costa ecuatoriana, formando parte de una misión de embajadores provenientes de Corea. Ese mismo año inició con la enseñanza de este arte marcial a gente interesada. Por razones personales no terminó su misión y se dedicó a tiempo completo a entrenar a sus deportistas. La segunda afirma que el maestro Choul Wong Jang, economista de profesión, arribó a la sierra ecuatoriana por motivos comerciales. Era importador de productos coreanos para su propia empresa. Su meta inicial fue los negocios; pero, terminó dedicándose a la enseñanza de este arte marcial (párr. 32-36).

El Taekwondo en Ecuador tuvo un considerable desarrollo, debido a que se formaron academias y clubes en todas las provincias; esto permitió constituir “asociaciones provinciales y dio lugar al nacimiento de la Federación Ecuatoriana de Taekwondo (FET) filial de la WTF desde 1977 cuando nuestro país participo por primera vez en el 3er Campeonato Mundial celebrado en Chicago (USA)” (Cronómetro, 2010; p. 16).

1.1.8.2 Desarrollo

Según la revista Cronómetro (2010), nuestro país cuenta con dos modalidades de competencias a nivel nacional y provincial las cuales son: combate (kyorugui) y formas (poomse); pero además cuenta con una tercera que nos es muy desarrollada y aún no entra en competencias que son las acrobacias (p. 16). “El V Campeonato Mundial de Taekwondo se realizó en Guayaquil - Ecuador en 1982 bajo la organización de la Federación Mundial de Taekwondo y la Federación Ecuatoriana de Taekwondo. En el evento tomaron parte 229 atletas de 36 delegaciones nacionales” (FET, 2009; párr.10).

1.1.8.3 Logros

Ecuador tiene personajes muy destacados entre uno de los más importantes es el Maestro Fernando Jaramillo, “ex figura de la Selección Nacional e introductor del Taekwondo en Cuba” (mas.Taekwondo.com, 2003; párr. 6). La ECUATKD (2008) y la revista Cronómetro (2010) indicaron que los deportistas que han dejado a nuestro país muy en alto son: José Cedeño Campeón Mundial y Duvan Cangá, Vice Campeón Mundial en 1983 en la Ciudad de Guayaquil. Francisco Carvallo y Freddy Marín Campeones Panamericanos, Guayaquil 1985. Fernando Jaramillo y Pascual Pacheco ganadores de Medalla de Bronce en los Juegos Panamericanos en Indianápolis 1987. Luis Granda y Héctor Granda Campeones Sudamericanos en Bolivia 1996 y Wilson Abuja, Lennis Castillo y Laura Carvajal Campeones Bolivarianos en Cuenca.

1.2 Psicología Deportiva

1.2.1 Definición

Según Thomas (1982) “la psicología deportiva tiene como función estudiar las causas y los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tiene lugar el ser humano antes, durante y después de una actividad física o deportiva” (p.

28). Además, “La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (Weinberg y Gould, 2010) p. 4).

1.2.2 Historia en Norteamérica

Cox (2009) testificó que la psicología deportiva ha sido considerada como disciplina para desarrollarse. De acuerdo al mismo autor, los primeros estudios de la psicología deportiva en Norteamérica aparecen gracias a Norman Triplett en el año de 1898. Zepeda (2011) afirmó que Norman Triplett fue un investigador de la Universidad de Indiana, quien realizó un estudio con un grupo de ciclistas, el objetivo principal de su estudio fue demostrar que los deportistas al momento de realizar actividad física grupal pueden obtener mejor rendimiento y resultado que cuando lo realizan solos.

Palominos (2007) relató que la psicología deportiva comenzó en el siglo XX en la Ex Unión Soviética, Alemania y Estados Unidos. Por otro lado señaló que en Europa en los años de 1921 y 1928, los autores Leipzig y Berlín, R.W. Schulte, N. Sippel y F. Giese, fueron los pioneros en contribuir con investigaciones y artículos sobre la psicología de la actividad física y el deporte (párr. 2). Además el mismo autor reveló que en 1930 en la Ex Unión Soviética, se creó el “Instituto Central de Investigación Científica para el Estudio de la Educación Física”. El objetivo de esta institución era tratar temas enfocados a la motivación e interés de los deportistas (párr. 3).

Cox (2009) indicó que Griffith es considerado como el “padre de la psicología de deporte en los Estados Unidos.” (p. 5). El mismo autor manifestó que Griffith fue el creador del primer laboratorio para el estudio de la psicología deportiva en la Universidad de Illinois en 1925. También, dio a conocer que Griffith ayudó a establecer una de las primeras escuelas de entrenamiento de

los Estados Unidos, trabajó con los Chicago Clubs equipo de beisbol, donde no obtuvo los resultados esperados. Sin embargo, creó perfiles psicológicos de distintos jugadores (p. 6).

Weinberg y Gould (2010) en los años de 1939 – 1965 Franklin Henry fue quien ejecutó investigaciones de campo, donde pudo observar aspectos psicológicos y destrezas motoras en el deporte. Además los mismos autores declararon que desde el año de 1960 hasta el año 2000 la psicología deportiva en Norte América y en el resto del mundo ha venido obteniendo un gran desarrollo (p. 9)

1.2.3 Organizaciones

Las organizaciones que han sido más reconocidas en el campo de la psicología deportiva occidental son:

The American Psychology Association (APA) [Asociación Psicológica Americana] es la entidad de psicólogos más importante de los Estados Unidos, La APA tiene más de 154.000 miembros, su función es realizar investigaciones y permitir la práctica de la psicología deportiva (APA, párr. 1).

North American Society for the Psychology of sport and Physical Activity (NASPSPA) [Sociedad Norte Americana de Psicología del deporte y la Actividad Física]. NASPSPA tiene como actividad principal desarrollar y prosperar en el estudio del aprendizaje, desarrollo y control motor, la psicología social y la psicología del ejercicio (NASPSPA, párr. 1).

Association for Applied Sport Psychology (AAASP) [Asociación para el desarrollo de la psicología del Deporte Aplicada]. Según Weinberg y Gould (2010) afirman que la AAASP es un organismo que se dedica a la exploración y a la práctica de la psicología deportiva aplicada (p. 6).

Asociación Madrileña de Psicología del Deporte (AMPD), su finalidad es “investigar la psicología de la actividad física y sus aplicaciones al ámbito del deporte, el ejercicio y la educación física” (AMPD, párr. 1).

Las organizaciones en Sudamérica y Centroamérica más reconocidas en el campo de la psicología deportiva son:

Asociación de psicología del deporte Argentina (APDA). Esta institución tiene la misión de reunir, crear y formar a expertos en psicología aplicada al deporte (APDA, párr. 6).

Asociación Costarricense de Psicología del Deporte (ACOPDE). Esta asociación tiene como objetivo “desarrollar, fomentar y difundir la psicología en el mundo del deporte y de la actividad física. Agrupar y capacitar a profesionales en psicología aplicada al deporte en Costa Rica y en la región Centroamericana y del Caribe” (ACOPDE, párr. 2).

1.2.4 Historia en el Ecuador

En Ecuador la Psicología Deportiva es considerada como una ciencia joven. Bruno Stornaiolo (1982) señaló que en 1970 se fundó la Sociedad Ecuatoriana de Psicología Deportiva. El mismo autor reveló que el 27 de febrero 1970 en la ciudad de Quito se escoge a los primeros directivos; muchos de los elegidos no estuvieron presentes; pero se enteraron de su nominación a través del Diario Últimas Noticias el 28 de febrero de 1970. Posteriormente, esta sociedad realizó su afiliación a la Sociedad Internacional y a la Sociedad Sudamericana de Psicología Deportiva. Bruno Stornaiolo argumenta que en 1972, es decir dos años más tarde, se realizó el Primer Curso Nacional de Psicología Deportiva en la Facultad de Filosofía de la Universidad Central del Ecuador (p. 17 - 18).

Garzón, J. (2009) reconoce que Bruno Stornaiolo se lo considera como el impulsor de la Psicología Deportiva en Ecuador. De acuerdo a Garzón, Stornaiolo ha realizado innumerables artículos deportivos escritos, los cuales han sido divulgados a través de los diversos medios de comunicación, conferencias en clubes deportivos y equipos de fútbol. De acuerdo a Garzón, en 1999 se inició la especialización de psicólogos en la rama de la psicología deportiva en la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. De acuerdo a la misma autora, en el año 2005 se abre camino a la primera promoción de Magister en Ciencias Psicológicas con mención en Psicología Deportiva en la Universidad Central del Ecuador en el instituto de posgrados (p. 17).

Capítulo II

1.3 Motivación

1.3.1 Definición

De acuerdo a Espada (2003), la motivación es “un factor emocional básico para el ser humano y para cualquier profesional.” El mismo autor indicó que estar motivado conlleva a los seres humanos a realizar deberes, tareas, compromisos y trabajos sin apatía ni esfuerzo extra (p. 3). En la misma línea, Feldman (2006) señaló que la motivación son aquellos “factores que dirigen y activan el comportamiento de los seres humanos y de otros organismos” (p. 301).

Por otro lado, en el ámbito deportivo, Shuber Carrera (2009), definió a la motivación como: “el conjunto de variables que causan y regulan la conducta y la orientan en un sentido determinado para la realización y logro de objetivos” (p. 81). Adicionalmente, Weinberg y Gould (2010) conceptualizan a la motivación como: “La dirección del esfuerzo: ...en que las personas busquen, se aproximen o se atraigan por una determinada situación; la intensidad del esfuerzo: la cual consiste en determinar cuánto esfuerzo coloca una persona para conseguir su objetivo” (p. 74).

1.4 Clima Motivacional

El concepto de clima motivacional fue presentado por Ames en 1984 con el propósito de diferenciar los ambientes que crean los seres humanos al momento de tener logros trascendentales y reveladores (Escarti, 2005; p. 36).

Ames (1992), definió al clima motivacional desde el punto de la teoría de metas de logro presentado inicialmente por Nicholls en 1984 y 1989 (metas orientadas al yo - a superar a otros; o a la tarea - enfocadas al perfeccionamiento de una

tarea). Ames mencionó que el clima motivacional incluía “la evaluación subjetiva...en una situación... [y] la evaluación de los deportistas sobre la estructura de metas que han sido enfatizados por el entrenador” (p.261). En otras palabras el clima motivacional es el ambiente que el atleta crea en su mente.

A diferencia de Ames (1992), Almagro; Saénz; González y Moreno (2011), mencionan que el clima motivacional “es creado por los padres, entrenadores, compañeros, amigos, etcétera; y, puede ser de dos tipos, un clima motivacional que implica a la tarea o clima de maestría y un clima motivacional que implica al ego o clima competitivo” (p. 251). En otras palabras estos autores no parecen incluir la evaluación subjetiva que el atleta crea en una situación.

1.4.1 Orientaciones

1.4.1.1 Hacia la tarea o clima de perfeccionamiento

Cox (2009) indicó que el clima de perfeccionamiento ocurre cuando deportistas “reciben un refuerzo...cuando (a) trabajan intensamente, (b) demuestran avances, (c) ayudan a otros a aprender a través de la cooperación y (d) creen que la contribución de cada jugador es importante” (p. 149). El mismo autor señaló que la orientación hacia la tarea lleva a los deportistas a creer que el triunfo deportivo depende del perfeccionamiento y la energía empleada en las técnicas. Considerando el punto de vista de Weinberg y Gould (2010) los deportistas que presentan una orientación al dominio de la tarea o al perfeccionamiento no les importa ser comparados con otros deportistas; debido a que su finalidad es mejorar sus resultados obtenidos en competencias o actividades (p. 64).

1.4.1.2 Hacia el resultado o clima competitivo.

Cox (2009) afirmó que “el clima competitivo es aquel en el cual los deportistas perciben que (a) serán castigados por un bajo desempeño y por cometer errores, (b) los deportistas de mayor habilidad recibirán la mayor atención y reconocimiento y (c) el entrenador fomenta la competencia entre miembros del equipo” (p. 149-150). A la par, Weinberg y Gould (2010) afirmaron que el objetivo principal de la orientación hacia el resultado es ganar al otro a como dé lugar, sin importarle la manera de conseguir este objetivo (p. 66).

1.4.2 Estudios

Con relación al clima motivacional, Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues, y Soriano (2004) realizaron un estudio con jugadores de fútbol de la categoría cadetes de la ciudad de Valencia, España. Su objetivo principal fue investigar la relación que existe entre clima motivacional (conceptualizado por el test PMCSQ utilizado para medir diferencias individuales en la percepción del clima motivacional) y cohesión. Los resultados demostraron que el clima motivacional con enfoque a la tarea estuvo relacionado positivamente con la cohesión de tarea y con cohesión social. Los mismos autores encontraron que clima motivacional con implicación en el ego o estado, donde los entrenadores provocan la competencia, competitividad, evaluación y comparación entre los deportistas, tuvo una relación negativa con la cohesión de tarea y con la cohesión social.

Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarin, y Cruz (2008) efectuaron un estudio en futbolistas españoles de alto nivel, cuyo objetivo era explorar la relación entre el clima motivacional (test PMCSQ - 2) y el estilo de comunicación de los entrenadores. Los autores encontraron que un clima motivacional con enfoque a la tarea tuvo una relación “positiva y alta con la percepción de que el entrenador emite comportamientos de apoyo y da instrucciones” (p. 256).

Adicionalmente los mismos autores identificaron que el clima motivacional implicado a la tarea “correlaciona de forma negativa y significativa con la percepción de que el entrenador emite comportamientos de punición, y también un clima de implicación al ego” (p. 256). Los resultados de esta investigación también indicaron que el clima orientado al ego estaba correlacionado de manera positiva con la percepción de jugadores de que el entrenador presentaba con comportamientos de castigo.

Por otro lado Reyes (2009), hizo una investigación con futbolistas peruanos cuya finalidad fue encontrar una posible relación entre clima motivacional (conceptualizado por el test PMCSQ) y orientación a la meta (conceptualizado por el test TEOSQ). Su estudio mostró que existe una relación positiva entre el clima motivacional percibido por atletas y su orientación de meta (enfocada a competir o a perfeccionar una tarea). A la par, el autor encontró que no existe diferencia significativa entre los grupos de edad en asociación con las variables de clima de ego y tarea.

1.5 Ansiedad

Garzón, J. (2009) reveló que “la ansiedad ha sido una de las emociones más ampliamente estudiada. Es una emoción paradigmática, está muy bien delimitada y representa al resto de las emociones” (p. 6).

1.5.1 Definición

Pailano, Cabanyes y Del Pozo (2003) indicaron que el concepto ansiedad es considerado muy amplio y difícil de unificarlo de una sola manera. Sin embargo se la puede definir como la contestación complicada a algún temor de la persona o del deportista (p. 376). Por otro lado, Dosil y Caracuel (2005) sostuvieron que la ansiedad es un “conjunto de reacciones dada por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, adversivo, nocivo, peligros, o simplemente no deseado” (p. 209). Adicionalmente, López y

López (2008) definieron a la ansiedad como “la reacción emocional consiente en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo” (p. 481). Finalmente, Carrera (2009) señaló que la ansiedad es “es una respuesta normal y adaptativa ante amenazas reales o imaginarias más o menos difusas que preparan al organismo para reaccionar” (p. 3)

1.5.2 Niveles

Galasso (2003) describió tres niveles ansiedad “**Cognitivo:** ...vulnerabilidad psicológica y pensamientos desagradables. **Fisiológico:** ...aparición repentina de miedo, sudoración, problemas digestivos, sequedad bucal, entre otras. **Motor:** ...tics, tartamudeo, imposibilidad para aprender nuevas tareas, aislamiento, etc.” (párr. 3) Simultáneamente, Cauas (2008) señaló que la ansiedad se presenta por medio de: “...reacciones del cuerpo que se pueden ser detectadas o no...molestias correspondientes a la práctica motriz [y] ...manifestaciones psicológicas no detectables para la vista” (párr. 2, 4 y 6).

1.5.3 Clasificación

1.5.3.1 Ansiedad Precompetitiva

Kent (2003) señaló que la ansiedad precompetitiva lleva a los deportistas a minimizar su rendimiento; ya que afecta al nivel de atención, concentración y elección de técnicas a utilizar contra el oponente (p. 56). Por otro lado, Royo, Usieto, Burgaleta y Aztarain (2004) describieron a la ansiedad precompetitiva como el estado de preocupación que se experimenta con el cuerpo. Se presenta 24 horas antes de una competencia y es considerado como negativo y perjudicial. Además indicaron que la ansiedad antes de la competencia se manifiesta cuando el deportista cree que su técnica y habilidad no están en la altura del oponente (párr. 16 – 17 - 18).

1.5.3.2 Ansiedad Competitiva

Cohen (2001) indicó que la ansiedad competitiva es un “estado emocional negativo en el que se mezclan sentimientos de tensión y nerviosismo, junto con preocupaciones y pensamientos negativos acerca de la competición y evidentemente conspiran contra el rendimiento deportivo” (p. 107). Según Tamorri (2004) la ansiedad competitiva se da justamente en las actividades de índole deportivo. Por lo tanto es la “tendencia a valorar las situaciones agonísticas como peligrosas y por lo tanto, a responder con sentimientos de tensión y aprensión” (p. 174).

A pesar de que existen varias formas de conceptualizar la ansiedad, en esta investigación se utilizara la clasificación de la Teoría de Ansiedad según Spielberger (1966, 1972, 1976, 1979), la cual se divide en:

1.5.3.3 Ansiedad de Estado

Spielberger (1966, 1972, 1976, 1979) definió a la ansiedad de estado como “condición o estado emocional transitorio del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, y por la activación o excitación del sistema nervioso autónomo” (Manual de Mind Garden, p. 6). Baechle y Roger (2007) señalaron que la ansiedad de estado se refiere a la apreciación personal de inseguridad causada por el no saber que va a ocurrir en determinado momento, lo que ocasiona alteraciones a nivel del sistema nervioso voluntario e involuntario y a nivel hormonal. Dependiendo del manejo de la ansiedad de estado que haga el deportista puede convertirse en una reacción positiva, negativa o indiferente (p. 188).

1.5.3.4 Ansiedad de Rasgo

Spielberger (1966, 1972, 1976, 1979) señaló que la ansiedad de rasgo “se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad-Estado” (Manual de Mind Garden, p. 7). Por otro lado Baechle y Roger (2007) afirmaron que la ansiedad de rasgo se presenta cuando el deportista percibe peligro. Los mismos autores aclararon que en esta percepción influyen los estímulos provenientes del medio en el que se desenvuelve (p. 188).

1.5.4 Estudios

Refiriéndose a la ansiedad de estado López, Torregrosa, y Roca (2007) realizaron una investigación con una muestra de nadadores hispanos, para investigar la posible relación entre ansiedad de estado, flow y rendimiento de alto nivel. Los resultados de este estudio dieron a conocer que existe una relación negativa con respecto a las variables mencionadas. Adicionalmente se pudo conocer también que, existe una mayor motivación intrínseca (placer) que extrínseca (remuneración a cambio de servicios prestados), mayor orientación a la tarea que al ego y a una alta habilidad percibida y mayores niveles de "Flow" y emocionales de tono positivo, con menores puntajes en ansiedad.

Cercanamente a al estudio presentado por López et al., Olmedilla, Ortega, Boladeras, Abenza, y Esparza (2008) exploraron con deportistas españoles de las disciplinas de fútbol sala, atletismo, vóley, natación, tenis y salvamiento deportivo, una posible relación entre rasgo de ansiedad competitiva y catastrofismo del dolor o tolerancia al dolor. El resultado mostró que no hay datos estadísticos que comprueben en forma categórica la relación entre ansiedad y catastrofismo.

A la par, Abenza, Alarcón, Ureña, y Piñar (2009) realizaron un estudio con deportistas españoles que se dedicaban al baloncesto. Su objetivo consistió en verificar la relación existente entre la ansiedad presente en un grupo de jugadores y su rendimiento durante la competición. También se propusieron evaluar si los valores de ansiedad de los jugadores variaban según el nivel del equipo rival. El estudio dio como resultado que la ansiedad de estado precompetitiva afecta negativamente al rendimiento de los jugadores de baloncesto. También se obtuvo que a mayor nivel competitivo del equipo rival, mayores valores de ansiedad precompetitiva.

León, Fuentes, y Calvos (2011) efectuaron una investigación con gimnastas españolas de alto y bajo nivel para ver si existe relación entre ansiedad de estado y autoconfianza precompetitiva. La misma llegó a los siguientes resultados: Lo que diferencia a las gimnastas de alto nivel en relación a las de bajo nivel es que las primeras poseen un mayor nivel de autoconfianza. Además encontró que las gimnastas de alto nivel tienen significados más claros de los síntomas de ansiedad cognitiva en relación a las de menor nivel. Finalmente no encontraron diferencias importantes entre estas variables en las gimnastas de bajo nivel.

1.6 Supersticiones

El Diccionario de Psicología descrito por Warren (1963) describió a las supersticiones de dos maneras: “1. Creencia o práctica en que se manifiesta la disposición o tendencia a atribuir a causas sobre naturales u ocultas, fenómenos que admiten una explicación neutral. 2. Creencia aceptada cuya falsedad ha sido demostrada científicamente” (p. 345).

1.6.1 Clasificación

Peñafiel (2009) señaló que las supersticiones llevan a que las personas realicen acciones voluntarias o involuntarias como: “rezos, ensalmos, conjuros,

hechizos, maldiciones u otros rituales” (párr. 2). El mismo autor afirmó que las supersticiones han sido consideradas parte de lo que es llamado pseudociencias y entre su clasificación se encuentra al: “Curanderismo; Magia; Adivinación; Astrología; Quiromancia; Cartomancia; Tarot; Geomancia; Feng-shui y Espiritualismo” (párr. 3 - 4).

1.6.1.1 Curanderismo

Quintana (2007) conceptualizó al curanderismo como: “practica pseudo medica, desarrollada con rituales, y el uso de objetos mágicos” (p. 25). Por otro lado Arteaga (2009) señaló que el curanderismo es una práctica médica, donde actúa un curandero. El curandero se basa en “saberes populares, antiguas praxis y conocimientos biomédicos” (p.5).

1.6.1.2 Magia

El Diccionario de Psicología escrito por Warren (1963) describió a la magia como: “arte de producir fenómenos con ayuda de fuerzas ocultas, espíritus o seres sobre naturales” (p. 211). Similarmente, otro autor (Laura, 2004) afirmó que la magia es la destreza de realizar efectos especiales y ficticiamente imposibles de ejecutar (p. 3). Del mismo modo Reader (2008) señaló que la magia es el saber o la habilidad que lleva a las personas a realizar actividades asombrosas. Según el mismo autor la magia se divide en: magia negra y magia blanca (p. 10).

1.6.1.3 Adivinación

El Diccionario de Psicología escrito por Warren (1963) señaló que la adivinación es: “arte de prever o predecir sucesos futuros por medios místicos es decir por la guía divina o mágicos por ritos, vaticinios o augurios” (p. 6). Sin embargo, Morgado (1999) definió a la adivinación como la apropiación del

saber y conocer las cosas futuras por parte de las personas y con la intención en muchas ocasiones de causar daño (p. 90).

1.6.1.4 Astrología

Villegas (1992) dio a conocer que la astrología es la habilidad de predecir acontecimientos, por medio de la ubicación y la fachada de los planeta (p. 35). Por otro lado Caro (1992) manifestó que la astrología “es un sistema de juicios extraído de la observación de los astros, respecto a los efectos que se creía o se cree que estos producen en los acontecimientos humanos y en las cosas terrestres en general” (p. 159).

1.6.1.5 Quiromancia

Rodríguez, (2006) comentó que la quiromancia es “la forma más popular y conocida de leer la mano. Se ocupa de la interpretación de los montes y las líneas” (p. 30). Adicionalmente Aristos, Diccionario Ilustrado de la Lengua Española (2009) señaló que la quiromancia es un arte de “adivinación supersticiosa por las rayas de las manos” (p. 633).

1.6.1.6 Cartomancia

Laberinia (1866) definió a la cartomancia de dos formas: “1. Adivinación por medio de las cartas. 2. Acto de tirar las cartas para predecir o adivinar pasado y presente” (p. 567). Arts (1999) definió a la cartomancia como el arte de adivinar lo que puede pasar en un determinado momento. El mismo autor dio a conocer que la cartomancia se limita a leer 32 cartas que corresponden al juego de barajas y su interpretación depende de la unión de varias de ellas (p. 255). Quintana (2007) manifestó que la cartomancia tiene diferentes clasificaciones entre ellas: las francesas, españolas, etc. Además señala que el objetivo de leer las cartas es de adivinar sucesos (p. 24).

1.6.1.7 Tarot

Rot (2004) afirmó que el Tarot está compuesto por 78 cartas y cada una de ellas tiene una representación simbólica. El mismo autor define al tarot como el arte que permite descubrir acciones secretas; tanto del presente, pasado o futuro y sirve para ayudar a las personas a llevar un estilo de vida diferente (p. 15). Suplementariamente, Quintana (2007) indicó que el tarot es una rama de la cartomancia, en ella se encuentra marcado figuras que representan la relación del cosmos y la mente humana (p. 24).

1.6.1.8 Geomancia

Según Birdsall (2000) reveló que la Geomancia es el arte de adivinar sucesos a través de la tierra (p. 36). Además, Argüilles (2005) afirmó que la geomancia tiene su origen griego, Gy quiere decir Tierra y Mancia conocimiento. Uniendo las dos palabras la definición exacta es “conocimiento de las cosas terrestres” (p. 22). Finalmente, Zosi (2007) conceptualizó a la geomancia como “la adivinación derivada de líneas o signos de la Tierra, de sus reinos, elementos y cuerpos, en relación con el sistema estrellar. Es el estudio del planeta como un organismo vivo conectado al nuestro” (p. 99).

1.6.1.9 Feng Sui

Birdsall (2000) definió al Feng Sui como “la ciencia de la observación”. Es una ciencia debido a que la gente experimenta con innovadores contextos en el trabajo u hogar (p. 35-36). Por otro lado Koppel (2004) escribió que el Feng Sui se lo traduce como “viento-agua” proviene de “Kan Yu arte chino de la definición y diseño interior y exterior de un lugar determinado, partiendo de la orientación y ubicación de la puerta de la entrada o acceso principal para mejorar el Chi (aliento cósmico)” (p. 15).

1.6.1.10 Espiritualismo

Según el Diccionario de Psicología descrito por Warren (1963) el espiritualismo es la “doctrina según la cual la naturaleza de la realidad última se haya representada por el mundo intencional subjetivo de la mente o por la psique, espíritu o alma” (p. 120). El Diccionario Ilustrado de la Lengua Española (2009) indicó que el espiritualismo tiene dos definiciones las cuales son: “1. doctrina filosófica que reconoce la existencia de seres inmateriales. 2. Sistema filosófico que defiende la esencia espiritual y la inmortalidad del alma y se contrapone al materialismo” (p. 329).

1.6.2 Estudios

Los autores (Todd y Brown, 2003) realizaron un estudio en el cual evaluaron la conducta supersticiosa relacionada con conducta de tipo A, identidad atlética (aspectos sociales, cognitivos y afectivos) y locus de control con atletas de pista y campo de las Divisiones I y III de universidades de centro-medio de Estados Unidos. La mayor parte de sujetos que participaron en este estudio fueron caucásicos y afroamericanos con una minoría de hispanos/latinos. En este estudio se midió la conducta supersticiosa por medio de una escala modificada que fue inicialmente desarrollada por Bleak y Frederick (1998), original escala de Buhrmann, Brown y Zaugg (1982). Algunos de los ítems que no fueron relacionados con atletas de pista y campo fueron eliminadas en este estudio. Otras modificaciones incluyeron el poner atletas de pista y campo a las preguntas para que sean más aplicables al estudio. Las categorías de esta escala incluían ítems relacionados con vestimenta, apariencia, fetichismos, rutinas antes y durante una competencia, rituales de equipo, el orar y la consideración si el entrenador era supersticioso. Cada persona en este estudio reportó que tipo de supersticiones ellos utilizaban escogiendo ítems del cuestionario. Resultados de este estudio indicaron que individuos con una alta identidad atlética eran más supersticiosos. Todd y Brown (2003) especularon que atletas con una mayor identidad atlética utilizaban supersticiones para

reducir su nivel de ansiedad durante competición y para preservar su ego. Similarmente Todd y Brown (2003) reportaron una relación positiva entre locus de control y conductas supersticiosas, pero solo en atletas que competían en la División III. En este ámbito atletas que tenían un locus de control externo reportaban más utilización de conductas supersticiosas.

Además del estudio explorado por Todd y Brown (2003), Brevers, Dan y Noel (2011) exploraron el concepto de superstición en atletas de básquet, fútbol, vóley, tenis, tenis de mesa, judo y esgrima. En su estudio utilizaron tres métodos para medir el nivel de superstición de atletas, los cuales fueron correlacionados para afirmar consistencia del tema investigado. Estos métodos incluyeron preguntas abiertas, tales como: “¿Qué rituales realizas antes y/o durante un juego?” (p.8). Preguntas presentadas en tipo escala Likert donde los participantes podían escoger respuestas en un rango de 1 (‘para nada supersticioso’) y 6 (‘muy supersticioso’). “Preguntas incluidas en esta escala fueron: ¿Qué tan supersticioso te describen tus compañeros?; ¿Qué tan supersticioso eres en comparación con otros atletas?” (p.8). Finalmente los autores incluyeron una medición de superstición utilizando una cuantificación de promedios de las respuestas de los atletas.

En su investigación, Brevers et al. designaron que participantes se imaginen diferentes situaciones competitivas por medio de historietas para poder medir la relación entre superstición, incertidumbre relacionada con la habilidad superior del oponente, importancia de la competición, tensión antes y después de una competición y compromiso a utilizar un ritual. Estas preguntas también fueron correlacionadas con una Escala de Medición de Identidad Atlética definida como (identificación con el rol atlético). En su estudio los autores encontraron que atletas profesionales y no profesionales reportaron tener un rango de supersticiones, curiosamente atletas que reportaron tener un ritual no se consideraban supersticiosos. Los autores reportaron una relación positiva entre identidad atlética y supersticiones. Por otro lado, encontraron que la

intensidad de superstición fue dependiente de variables situacionales tales como: el nivel de competición, la importancia, incertidumbre y tensión psicológica. A la par, descubrieron, una relación entre tensión psicológica y superstición antes de una competición. Finalmente, señalaron que las mujeres tenían más tendencias a ser mas supersticiosas y tenían la necesidad de hacer rituales.

Capítulo III

1.7 Metodología de la práctica

Luego de recibir la aprobación del Plan de Tesis, la autora de esta investigación se contactó con la Concentración Deportiva de Pichincha (CDP) para seleccionar la muestra por conveniencia que se utilizó en el presente trabajo. Según las CDP (2011), en la provincia de Pichincha hay 24 clubes de Taekwondo inscritos (Ver Anexo 1), que suelen participar constantemente en los eventos ya programados.

1.7.1 Procedimiento

En primera instancia, se procedió a dialogar con los maestros de cada club para que puedan dar su autorización para que sus alumnos sean evaluados mediante los siguientes cuestionarios: demográfico, TEOSQ y STAI. Una vez obtenida la autorización, los maestros de cada club establecieron un día y hora específica para poder reunir en un solo horario a los deportistas que tenían – los mismos oscilaban en el rango de edad de 18 a 26 años.

En el día y hora establecida, la autora de esta tesis inicialmente presentó una breve introducción sobre la temática de investigación a los participantes. Luego se guio a que los deportistas lean un documento (Ver Anexo 2) donde se estableció los parámetros de ética profesional. Adicionalmente se dio a conocer que los resultados obtenidos en este estudio iban a ser evaluados y reportados en un producto final en forma estadística con valores grupales. Secuencialmente la investigadora leyó las preguntas de los instrumentos de evaluación conjuntamente con los deportistas para facilitar la comprensión de estos test. Una vez completado este proceso se dio un tiempo de 5 minutos para que los deportistas expresen su aceptación para participar o no en la investigación. Durante este periodo se alentó a que atletas realicen preguntas acerca de los cuestionarios o de la investigación en sí. Una vez que deportistas aceptaron participar en este estudio se solicitó que los mismos sean lo más

honestos posibles para completar los ítems presentados. Cuando se determinó que participantes finalizaron con sus respuestas se procedió a recopilar los test. Además se agradeció a los maestros y deportistas por su colaboración y en retribución a ello se brindó un refrigerio.

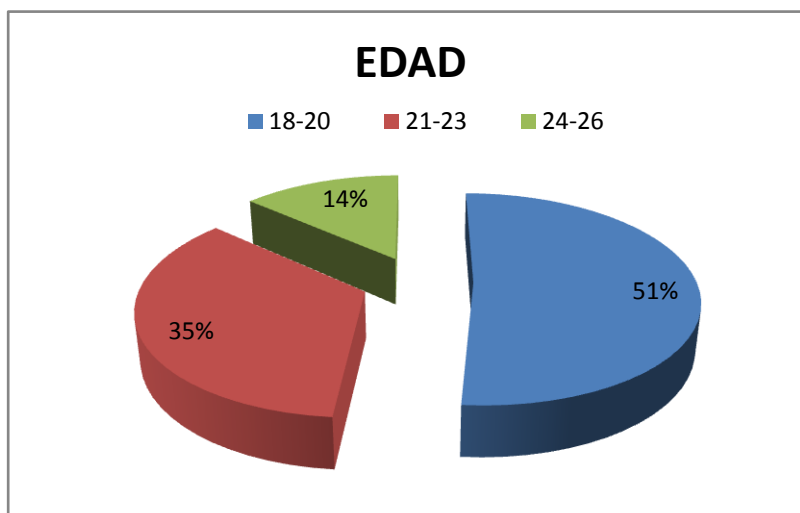
Una vez que se reunió todos los test, se procedió a calificar y calcular el porcentaje a cada uno de ellos. Una vez identificadas las variables se procedió a ingresar los datos obtenidos en el programa SPSS-español versión 19 creado en el año de 1989. Inicialmente se realizó una correlación Pearson r para evaluar la relación entre ítems asociados con el tema de Superstición. Adicionalmente se realizó un análisis de fiabilidad (Chronback Alpha) para analizar la consistencia de los ítems asociados con la variable.

1.7.2 Sujetos

En esta investigación se evaluó un total de 113 deportistas que se encontraban en una etapa de preparación general. Los resultados de 2 deportistas fueron excluidos ya que no cumplían con el rango seleccionado para este estudio. En total solo se consideraron las respuestas de 111 deportistas de cuatro clubes seleccionados de Taekwondo (Hombres 56 y Mujeres 55) de la ciudad de Quito.

ANÁLISIS DE LA VARIABLE DE EDAD		
	N	Porcentaje
18-20	57	51,35
21-23	39	35,14
24-26	15	13,51

Grafico 3.1: Análisis de la variable Edad



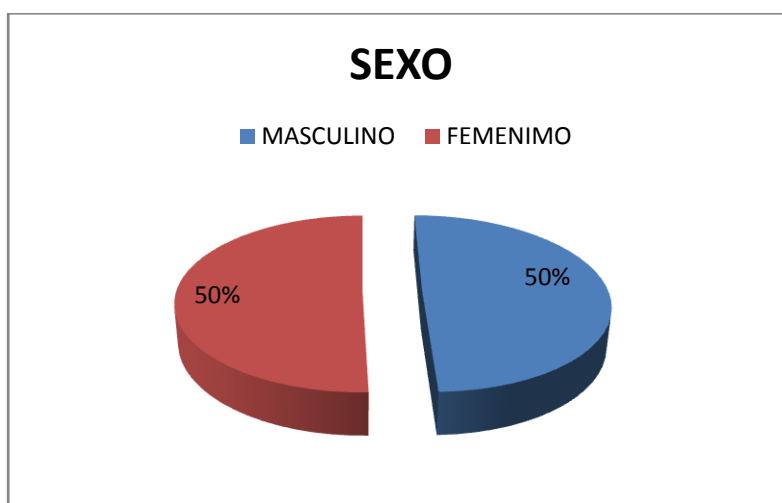
Elaborado Por: Autora

ANÁLISIS DE LA VARIABLE DE SEXO

	N	Porcentaje
MASCULINO	55	49,5%
FEMENIMO	56	50,5%

n=111

Grafico 3.2: Análisis de la variable de Sexo



Elaborado Por: Autora

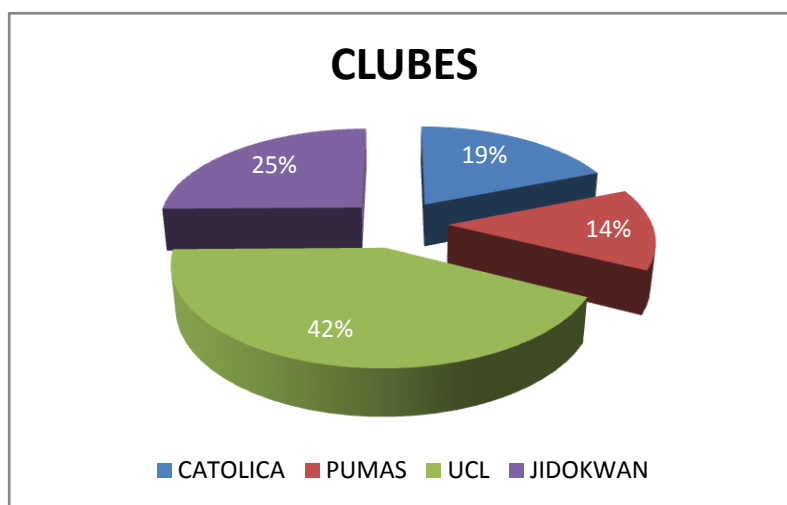
1.7.2.1 Desglose de participantes por Clubes

Participaron un total de 47 deportistas (Hombres 22 y Mujeres 25) del Club Universidad Cristiana Latinoamericana (UCL), 28 (Hombres 16 y Mujeres 12) del Club Jido Kwan, 15 (Hombres 8 y Mujeres 7) del Club Los Pumas, 21 (Hombres 10 y Mujeres 11) del club Universidad Católica (U. Católica)

ANÁLISIS DE LA VARIABLE DE CLUB.		
	N	Porcentaje
U. Católica	21	18,9%
Pumas	15	13,5%
UCL	47	42,3%
Jido Kwan	28	25,2%

Nota: n = 111

Grafico 3.3: Análisis de la variable de Club



Elaborado Por: Autora

1.7.3 Instrumentos

1.7.3.1 Cuestionario demográfico

La autora de esta investigación creó un cuestionario que consta de 21 preguntas (Ver Anexo 3), con el cual se evaluó diferentes tipos de información sobre los sujetos que participaron en este estudio.

1.7.3.1.1 Ítems relacionados con supersticiones

Tomando en cuenta una metodología similar a la adoptada por (Brevers, Dan, Noel; 2011) y definiciones presentadas por (Warren, 1963 y Peñafiel, 2009) la autora de este estudio en guía de su tutor creo un set de preguntas (¿Te consideras supersticioso?; ¿Utilizas amuletos en tu práctica deportiva?; ¿Te han realizado limpiezas?; ¿Lees el horóscopo?; y ¿Te han leído las cartas?; ¿Practicar alguna religión?; ¿Crees en la suerte?) con las cuales se evaluó el sistema de creencias asociadas con el tema de supersticiones reportadas por deportistas.

Seleccionadas las preguntas se hizo una correlación simple (Pearson r) para observar una posible concordancia entre las preguntas asociadas con el tema de superstición. Durante este proceso se identificó dos sets de ítems de preguntas con relaciones diferentes. El primer set fue identificado por una asociación de los ítems: suerte y religión. El segundo set se compuso de los ítems: superstición, limpiezas, cartas, horóscopo y destino.

CORRELACIÓN GRUPO 1	
	Suerte
	Religión
Suerte	0,03*
Religión	0,03*

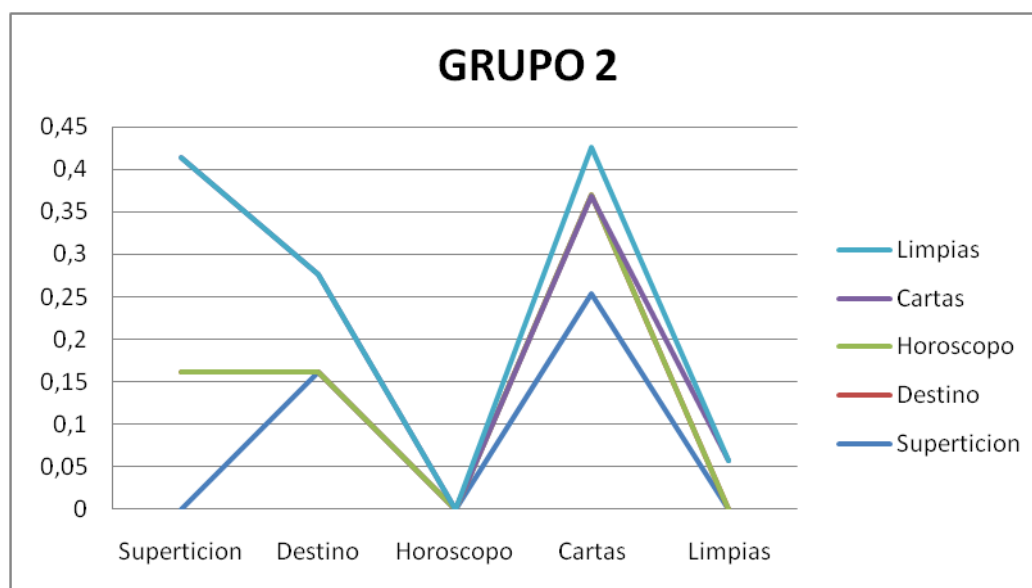
* = relación significativa

CORRELACIONES GRUPO 2					
	Superstición	Destino	Horóscopo	Cartas	Limpias
Superstición		,161	0,02*	,253	0,03*
Destino	,161		0,01*	,116	0,01*
Horóscopo	0,02*	0,01*		0,03*	0,02*
Cartas	,253	,116	0,03*		,057
Limpias	0,03*	0,01*	0,02*	,057	

$p < 0.05$

* = relación

Grafico 3.4: Correlación Grupo 2



Elaborado Por: Autora

Posteriormente, para obtener un valor de fiabilidad entre las correlaciones del segundo grupo se procedió a realizar un análisis (Chronbach Alpha) obteniendo así un valor de interrelación ($\alpha > 0,5$) en el rango mínimo.

CHRONBACH ALPHA	
Alfa	N de elementos
,516	5

5=mínima.

Es importante clarificar que los ítems denominados religión y suerte no fueron utilizados en la conceptualización de la variable denominada Superstición.

1.7.3.2 Test de STAI para adultos (State-Trait Anxiety Inventory)

De acuerdo al Manual de Instrumentos y Guía de Puntuación del Inventario Ansiedad Estado-rasgo para Adultos STAI, publicado por Mind Garden (1983), el test está compuesto por dos cuestionarios. El primer cuestionario es relacionado con ansiedad de estado (comprendido como: el estado de ansiedad transitorio causado por el temor) (Ver Anexo 4). El segundo cuestionario evalúa ansiedad de rasgo (entendido como: la tendencia a percibir las situaciones estresantes como peligrosas o amenazantes) (Ver Anexo 5). Cada uno de los cuestionarios presenta 20 ítems y tienen como objetivo medir la ansiedad de los deportistas.

Según los parámetros del manual mencionado la forma de aplicación puede ser individual o grupal. No tiene límite de tiempo; sin embargo, la realización de los dos test dura aproximadamente de 6 a 10 minutos. Para poder realizar el STAI es necesario entregar en primer lugar el STAI – Y1, el cual pretende evaluar la ansiedad del ahora. En segundo lugar se debe entregar el STAI – Y2, el cual evalúa el nivel de ansiedad de forma general. Una vez realizado este procedimiento se tiene que leer en voz alta los Test y determinar un momento para dar apertura a preguntas. La forma de calificar estos Test es sumando los resultados de las preguntas. Luego hay que recurrir a los baremos para obtener el rango (p. 7-13).

El Manual de Mind Garden da a conocer que este Test ha sido utilizado tanto en deportistas, estudiantes de colegio, universitarios y reclutas militares. La confiabilidad de los Test es la siguiente: 1. Ansiedad de rasgo en estudiantes de colegios es: Masculino ($n = 173$) ($r = 0.71$). Femenino ($n = 178$) ($r = 0.75$). 2. Ansiedad de estado en estudiantes de colegios es: Masculino ($n = 178$) ($r = 0.62$). Femenino ($n = 179$) ($r = 0.34$). 3. Ansiedad de rasgo en universitarios es: Masculino ($n = 88$) ($r = 0.84$). Femenino ($n = 109$) ($r = 0.76$). 4. Ansiedad de estado en universitarios es: Masculino ($n = 88$) ($r = 0.33$). Femenino ($n = 109$) ($r = 0.16$) (p. 30).

1.7.3.3 TEOSQ (Cuestionario de Orientación al Ego y Tarea en el deporte)

Según Duda (1989) éste Test valora las tendencias de Orientación al Ego y Tarea cuenta con 13 ítems (Ver Anexo 6). El cuestionario tiene como objetivo medir la tendencia de los deportistas hacia la Tarea o hacia el Ego.

El mismo autor da a conocer que la forma de empleo del TEOSQ puede ser individual o grupal. No tiene límite de tiempo; sin embargo dura de 3 a 5 minutos. Para poder realizar este cuestionario es necesario recordar al evaluado que para contestar cada ítem necesita leer la indicación que dice “Me siento exitoso cuando.” Una vez leída la indicación debe proceder a responder con la mayor sinceridad posible.

Este test ha sido validado en muchos deportes. Según los Cuadernos de Psicología citado por Reyes (2009) el TEOSQ: tiene dos factores de estudio donde se “explican el 49.2% de la varianza total. A si mismo cuenta con una consistencia interna expresada a través del Coeficiente Cronbach Alpha alcanzando valores adecuados en los dos factores. Orientación a la tarea (0.78) y orientación al Ego (0.80)” (p. 10 – párr. 38).

1.7.4 Resultados e Interpretación

Los test aplicados a los deportistas de Taekwondo, tuvieron el objetivo de evaluar las siguientes incógnitas: Existe una relación negativa entre la edad de los deportistas y el nivel de ansiedad?; ¿Existe una relación negativa entre las supersticiones de los deportistas y su nivel de ansiedad?; ¿Existe una relación negativa entre clima motivacional y el nivel de ansiedad reportado por deportistas?

1.7.4.1 Resultados e Interpretación de los Test

Las incógnitas anteriormente mencionadas, fueron analizadas mediante el análisis de variables (ANOVA) del programa estadístico SPSS-español 1989 versión 19. El cual arrojó los siguientes resultados.

1.7.4.1.1 Edad Vs. Ansiedad (ANOVA)

Resultado: (Ver Tabla 1). El análisis de variables ANOVA reveló que la edad de los deportistas de Taekwondo no tiene relación con ansiedad de estado ($F=0.275$; $F=0.005$; $P<0.05$), ni tampoco tiene relación la edad con la ansiedad de rasgo ($F= 2.113$; $F= 0.005$; $P<0.05$).

Interpretación: En esta investigación se esperó encontrar una relación negativa entre la edad de los deportistas de Taekwondo y el nivel de ansiedad. Se especuló, que un incremento en la edad estaba relacionado con un bajo nivel de ansiedad de estado. Se esperó que las personas de mayor edad manejaran su estado de ansiedad de mejor manera en comparación con sus menores.

A pesar de la especulación antes mencionada, esta investigación reveló que no existe ninguna relación entre edad y ansiedad. El resultado encontrado pudo estar relacionado a que la ansiedad es una condición propia del ser humano y es independiente de la edad. Por otro lado pudo dar este resultado, debido a que los deportistas de Taekwondo no estuvieron en una etapa de competitiva.

1.7.4.1.2 Supersticiones Vs. Ansiedad (ANOVA)

Resultado: (Ver Tabla 2). El análisis de variables ANOVA reveló que no existe relación entre las supersticiones de los deportistas de Taekwondo y ansiedad de estado ($F= 0.536$; $F=0.005$; $P<0.5$). Tampoco existe ningún tipo de relación entre las supersticiones de los deportistas y la ansiedad de rasgo ($F= 2.581$; $F=0.005$; $P<0.05$).

Interpretación: Esta investigación partió de la idea que existe una relación negativa entre el uso de supersticiones y el nivel de ansiedad en los deportistas de Taekwondo. Se especuló que si un deportista lleva consigo un objeto ritualístico o supersticioso, cumple con la creencia de una cábala o se ampara en una pseudociencia (ejemplo, magia, tarot) que le proporcione sensación de seguridad en su actividad deportiva, su nivel de ansiedad disminuiría.

El resultado obtenido en esta investigación, puso en evidencia que no existe ningún tipo de relación entre el uso de supersticiones y el nivel de ansiedad en los deportistas de Taekwondo. Tomando en cuenta los resultados de esta investigación y resultados de previas investigaciones (López, Torregrosa, y Roca; 2007 y Abenza, Alarcón, Ureña y Piñar; 2009), se infiere que el uso de supersticiones no está relacionado con Flow, rendimiento de alto nivel e intensidad cognitiva. Por otro lado, el instrumento utilizado para medir supersticiones era muy general.

1.7.4.1.2.1 Clima Motivacional Vs Ansiedad

Resultado: (Ver Tabla 3). En el análisis de variables ANOVA, se pudo observar que no existe relación entre clima motivacional orientado hacia el ego con ansiedad de estado ($F=2.116$; $F=0.005$; $P<0.05$). Tampoco se observó una relación entre el clima motivacional orientado hacia el ego y la ansiedad de rasgo ($F=1.113$; $F=0.005$; $P<0.05$). Al mismo tiempo se observó que no existe relación entre clima motivacional orientado hacia la tarea y ansiedad estado ($F=0.955$; $F=0.005$; $P<0.05$). A la par, se reveló que no existe relación entre

clima motivacional orientado hacia la tarea y ansiedad de rasgo ($F= 0.559$; $F=0.005$; $P<0.05$).

Interpretación: En esta investigación se esperó encontrar una relación negativa entre clima motivacional y el nivel de ansiedad de los deportistas de Taekwondo. Se especuló que mientras más alto sea el clima motivacional el nivel de ansiedad debería disminuir.

El resultado obtenido en esta investigación demostró que el clima motivacional no está relacionado con el nivel de ansiedad. Tomando en cuenta resultados de esta investigación y resultados anteriores estudios (Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues y Soriano; 2004, Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarin, y Cruz; 2008, Reyes; 2009, Rengifo, Rueda, y Flórez; 2009 y López, Balaguer, Castillo, y Tristán; 2010), se infiere que el clima motivacional no está relacionado con cohesión, estilo de comunicación, habilidad física, motivación de autodeterminada y autoestima.

El resultado obtenido en esta investigación demostró que el clima motivacional no influye en el nivel de ansiedad. Por lo tanto, se pone en duda la utilización de métodos motivacionales para la reducción de ansiedad en deportistas.

Capítulo IV

1.8 Conclusiones y Recomendaciones

1.8.1 Conclusiones

Ames (1984) mencionó que el clima motivacional incluía “la evaluación subjetiva...en una situación... [y] la evaluación de los deportistas sobre la estructura de metas que han sido enfatizados por el entrenador. A la par con esta conceptualización, Reyes (2009), mostró que existe una relación positiva entre el clima motivacional percibido por atletas y su orientación de meta (enfocada a competir o a perfeccionar una tarea y conceptualizado por el test TEOSQ). Tomando en cuenta esta relación establecida, la autora de esta tesis, buscó investigar una posible relación entre valores obtenidos en el TEOSQ, Ansiedad Estado-rasgo (Conceptualizado por el STAI), y Supersticiones en deportistas de Taekwondo.

Los resultados de esta investigación indicaron que no existe una relación entre una “disposición de la personalidad” (Cox 2008, p. 158) hacia la meta o tarea, ansiedad, y supersticiones. Esto quiere decir, que el deportista puede encaminar sus metas y tareas o bien al perfeccionamiento o a la competencia; pero esto no necesariamente tiene una influencia en su ansiedad. Similarmente, el uso de supersticiones por parte del deportista tampoco parece influenciar en el nivel de ansiedad que este reporta.

Ames (1984) menciona que el clima motivacional tiene como finalidad motivar o crear ambientes donde el deportista se sienta bien consigo mismo. Sin embargo, los resultados de esta investigación indicaron que el clima motivacional no está relacionado con el estado de ansiedad de deportistas de Taekwondo. Estos resultados sugieren que métodos de motivación tal vez no promueven el manejo de ansiedad en deportistas,

subsecuentemente los resultados de esta investigación sugieren que otras técnicas psicológicas deportivas deberían considerarse y utilizarse para el manejo de ansiedad en deportistas.

Es importante mencionar que los resultados de esta investigación no revelaron una correlación entre la variable de edad y ansiedad. Esto sugiere que la ansiedad es una condición innata de los seres humanos y todos los individuos la experimentan sin importar su edad.

Es importante mencionar que los resultados de esta investigación pudieron ser influenciados por la falta de ítems en la identificación de las variables asociadas con la conceptualización de Supersticiones. Cabe recalcar que no se realizó una validación externa de los mismos.

Es posible que los resultados de esta investigación pudieran haber cambiado si los deportistas se encontraban en una etapa de competición o pre competición a diferencia de la etapa de preparación general de la muestra seleccionada.

1.8.2 Recomendaciones

Es recomendable que futuras investigaciones evalúen si la edad competitiva de deportistas tiene una influencia en las variables exploradas en esta investigación. Adicionalmente, sería también importante verificar si el uso de motivaciones en realidad afecta o no el estado de ansiedad en deportistas. Después de todo, el clima motivacional parece ser mas una percepción subjetiva de cada deportista.

La conceptualización de la variable superstición aun necesita desarrollo. Futuras definiciones deberían incluir una valorización de temas culturales relacionados con la identificación del país. Por ejemplo, incluir el tema de limpias y horóscopo en Ecuador ya que estos conceptos puntuaron alto en la evaluación de la variable denominada Superstición.

En futuras investigaciones es recomendable seleccionar la muestra de deportistas que se encuentre en una etapa competitiva para poder evaluar mejor las variables de ansiedad y superstición.

GLOSARIO

Ansiedad competitiva: “estado emocional negativo en el que se mezclan sentimientos de tensión y nerviosismo, junto con preocupación y pensamientos negativos acerca de la competición y evidentemente conspiran con el rendimiento deportivo” (Cohen, 2011, p. 107).

Ansiedad de estado: Spielberger (1966, 1972, 1976, 1979) situación del cuerpo, que se caracteriza por sentir miedo, intranquilidad, nerviosismo, impaciencia y por activar el sistema nervioso autónomo (Manual de Mind Garden, p. 7).

Ansiedad de rasgo: Spielberger (1966, 1972, 1976, 1979) la manera particular de los seres humanos en reaccionar ante situaciones amenazantes, pero elevando el nivel de ansiedad de estado. (Manual de Mind Garden, p. 7).

Ansiedad precompetitiva: estado que lleva a los deportistas a minimizar su rendimiento; debido a que afecta su nivel de atención y lección de técnicas a utilizar (Kent, 2003, p. 56).

Ansiedad: “reacción emocional consistente en sentimientos tensión aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo” (López, J. 2008, p. 481).

Cohesión: “acción o efecto de adherirse las cosas entre sí o la materia de que están formadas” (Diccionario Ilustrado de la lengua española, 2009, p. 193).

Competencia: Duelo entre dos personas para cumplir con un objetivo.

Deporte: “es cualquier actividad física que el ser humano hace para divertirse o para competir” (Aguirre, R., 2009; p.1)

Deportista: “Persona aficionada a los deportes o entendida en ellos” (Diccionario ilustrado de la lengua española, 2009; p.246).

Entrenador: “Persona capacitada y especializada en el campo respectivo y que está en contacto directo con los deportistas, es quien crea el ambiente, perfecciona, entrena, selecciona, posee las nociones de progreso” (García, M., 2007; p.88).

Flow: Mihaly señala que es el “estado donde la persona se encuentra totalmente absorta” (González, 2011, p. 24).

Orientación a la meta: dirección que lleva a la persona a mejorar sus habilidades o a compararse con otros (Cox, 2009, p. 160).

Orientación a la tarea: “Disposición a ver la habilidad percibida como una función de esfuerzo y las mejoras (Cox, 2009, p. 160).

Rito: “Ceremonia solemne establecida por la ley o la costumbre y que suele tener un significado religioso o mágico”, Diccionario de Psicología descrito por Warren, 1963, p. 318).

Supersticiones: “creencia o práctica en que se manifiesta la disposición o tendencia a atribuir a causas sobre naturales u ocultas fenómenos que admiten una explicación neutral” (Diccionario de Psicología descrito por Warren, 1963, p. 345).

Test: “procedimientos de medida cuyo material, forma de administración, puntuación, corrección y valoración son estándar y se derivan de puntuaciones normativas” (García, M., 2007; p. 92).

Locus de control externo: Tendencia a atribuir los resultados a fuerzas externas como el destino, el azar y otras personas. (Cox, 2009; p. 85).

Identidad atlética: “grado en que un individuo se identifica con el rol atlético” (Brewer, VanRaalte y Linder, 1993; p. 237).

Cohesión social: “grado en el cual los miembros de un equipo se llevan bien entre si y obtiene una satisfacción personal por ser miembros de un equipo” (Cox, 2009; p. 376).

Cohesión tarea: “grado en el cual los miembros de un equipo trabajan juntos para lograr un objetivo específico e identificable” (Cox, 2009; p. 376).

Bibliografía

1. Libros

- Baechle, T. y Roger W. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. (2ª ed.). Madrid: Panamericana.
- Bridsall, G. (2000). *Manual de Feng Shui: Guía Práctica Del Antiguo Arte de la Ubicación*. México: Éloite.
- Caro, J. (1992). *Vidas mágicas e Inquisición*. (vol.2). Barcelona, España: Istmo.
- Carrera, S. (2009). *Psicología del fútbol de la agonía al éxtasis*. Motivación. Quito: Don Bosco.
- Cohen. R. (2001). *Manual de entrenamiento para el piloto de automovilismo*. España: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: concepto y aplicaciones*. (6ª ed.). España. Panamericana.
- Diccionario ilustrado de la Lengua Española. (2009). *Deportista*. Quito: Libresa.
- Escarti, A. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. España: Biblioteca de Tándem.
- Espada, G. (2003). *Nuestro motor emocional. La motivación: con motivación nuestra vida será más estimulante, exitosa y satisfactoria o no será*. Madrid, España. Díaz de Santos.
- Gonzales, S. (2011). *Habilidades de comunicación escrita. Asertividad, persuasión y alto impacto*. Estados Unidos. Grupo Nelson
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

- Laberinia, P. (1866). *Novísimo Diccionario de la Lengua Castellana, con la correspondencia Catalana*. Barcelona: Espasa hermanos.
- Lee, K. M. (2001). *Taekwondo Kyorugi: La competición*. EEUU: Hispano Europea S.A.
- López, J y López L. (2008). *Fisiología Clínica del Ejercicio*. Buenos Aires: Panamericana.
- Mendiola, O. (2004). *Taekwondo para principiantes*. (3ª ed.). México: Selector.
- Nicholls, J. (1984). *Conceptions of ability and achievement motivation*. En R. Ames y Ames, research on motivation in education. Student motivation (Vol. I). New York: Academic Press.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pailano, A. Cabanyes, J. y Del Pozo, A. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. España: Instituto de ciencias para la familia.
- Quintana, C. (2007). *Señor Pata de Cabra, Crítica a la Sinrazón Pura*. Argentina: Lulu.
- Rhee, J. (1970). *Chon – J of Taekwondo Hyun*. USA: Ohara.
- Rot, M. (2004). *Como consultar el Tarot acerca del amor*. Buenos Aires: Edris.
- Sagarra, J. (2009). *Taekwondo Junior, guía para conocer este arte marcial*. Barcelona: Alas.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte: psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. España: Paidotribo.
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Barcelona. Herder.

Vatrano, M. (2007). *Manual de Taekwon-do para Danes y Gups*. Buenos Aires: Kier.

Warren, H. (1963). *Diccionario de psicología- Ansiedad*. (4ª ed.). México: Fondo de cultura económica.

Weinberg, R y Gould, D. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. (4ª ed.). España: Panamericana.

2. Revistas

Almagro, B.; Sáenz, P.; González, D. y Moreno, J. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes. *International Journal of Sport Science*, 25, 250-265

AMES, C. (1992). Classrooms: goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.

Balager, I., Castillo, I., Moreno, Y., Garrigues y Soriano, L. (2004). Clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros de psicología social*. 2 (1). 1-10.

Bleak, J. y Frederick, C. (1998). Superstitious behavior in sport: Levels of effectiveness and determinants of use in three collegiate sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 1-15.

Brevers, D.; Dan, B. y Noe, X. (2011) Sport Superstition: Mediation of Psychological Tension on Non-Professional Sportsmen's Superstitious Ritual. *Journal of Sport Behavior*. 34, 1-22.

Brewer, B.; VanRaalte, J. y Linder, E. (1993). Athletic Identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.

- Buhrmann, H., Brown, B., y Zaugg, M. K. (1982). Superstitious beliefs and behavior: A comparison of male female basketball players, *Journal of Sport Behavior*, 5, 175-185.
- Cecchini, J., González, C. Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, orientación de meta, motivación intrínseca, autoconfianza, ansiedad y estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- Leon, J., Fuentes, I. y Calvos, A. (2011) Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *International Journal of Sport Science*. 7 (23), 1-16.
- S/a. (2010) Historias y Reglas de Taekwondo. *Cronometro*, 5, 14- 19.
- Todd, M. y Brown, C. (2003). Characteristics Associated with Superstitious Behavior in Track and Field Athletes: Are There NCAA Divisional Level Differences? *Journal of Sport Behavior*, 26 (2), 168-187.
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C. y Villamarin, F (2008). El Clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20, 254-259.

3. Tesis

- García, M. (2007). *Las Presiones Precompetitivas y la Relación con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Resistencia, de la Provincia de Pichincha* (tesis de maestría). Universidad Central del Ecuador, Quito.
- Garzón, J. (2009). *Factores externos que producen ansiedad precompetitiva en los futbolistas de la categoría sub 18 de club Sociedad Deportivo Quito* (tesis de maestría). Universidad Central del Ecuador. Quito.
- Shubert. C. (2008). *Frecuencia de las respuestas de ansiedad en base al test ISRA en las categorías formativas sub 17-18 del Club Liga Deportiva*

Universitaria Quito – Ecuador (tesis de maestría). Universidad Central del Ecuador. Quito.

4. Documentos de Internet

- Abenza, L.; Alarcón, F.; Ureña, N. y Piñar, M. (2009). *Relación entre la ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante la competición*. Recuperado en 21 de abril del 2011 de:
<http://www.ucam.edu/congresos/iberico09/trabajos-presentados/SS2C3.pdf/view>
- Academia de Taekwondo KYOMSON (2007). *La enseñanza del taekwondo en su sentido más amplio*. Recuperado el 05 de diciembre del 2011 de:
<http://www.kyomson.com/nueva/ini/mision.php>
- ACOPDE. (2010) *Definición*. Recuperado el 10 de julio del 2011 de:
<http://www.acopde.org/acopde.html>
- Álvarez, A. (2008) *¿En cuántas modalidades se compite en Taekwondo WTF?* Recuperado el 5 de diciembre del 2011 de:
<http://www.sobretaekwondo.com/preguntas/46-conocimientos-basicos-del-taekwondo/105-ien-cuantas-modalidades-se-compite-en-taekwondo-wtf>
- AMPD (2009). *Objetivos*. Recuperado el 10 de julio del 2011 de:
http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/deporte/Web_AMPD/index.htm
- APA. (2011). *About APA*. Recuperado el 10 de julio del 2011 de:
<http://www.apa.org/about/index.aspx>
- Aragon, S. (2006). *La ansiedad en el deporte*. Recuperado 19 de julio del 2011 de: <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Argüilles, J. (2005). *Tierra en ascenso*. Argentina: Brujas. Recuperado el 3 de septiembre del 2011 de:
<http://books.google.com.ec/books?id=DVQ3Cz08GFgC&pg=PA26&dq=g>

omancia+definir&hl=es&ei=rKFzTpbZKYLx0gHH3e3TDQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CC4Q6AEwAQ#v=onepage&q=geomancia%20definir&f=false

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2003). *Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. Clima motivacional*. Recuperado en 21 de abril del 2011 de:
http://www.uv.es/icastill/documentos/2003.BalaguerCastilloDuda03_eduPsykhe.pdf
- Cauas, R. (2008). *¿Cómo se manifiesta la ansiedad en él deporte?* Recuperado el 18 de Julio del 2011 de:
<http://www.psicologiadeportiva.cl/res/TriunfoArchivos/lasmanifestacionesdelaansiedad.pdf> y
<http://www.matchpoint.com.mx/psicologiadeldeporteview.php?lonidnoticia=90>
- ECUATKD (2008). *Historia del Taekwondo. Taekwondo en el Ecuador*. Recuperado el 20 de Julio del 2011 de: <http://www.ecuatkd.com/>
- Fernández, R. (2009). *Clasificación del Taekwondo a través de sus modalidades*. Recuperado el 5 de diciembre del 2011 de:
<http://www.sobretaekwondo.com/taekwondo/80-clasificacion-del-taekwondo-a-partir-de-sus-modalidades->
- FET (2009). *Taekwondo. Orígenes en el Ecuador*. Recuperado el 3 de diciembre del 2011 de:
http://www.taekwondoecuador.com/index.php?option=com_content&view=article&id=45&Itemid=28
- Fusina, G. (2010). *La motivación es la clave del aprendizaje. Una de las funciones del entrenador es saber motivar correctamente a sus deportistas para alcanzar los objetivos establecidos*. Recuperado el Domingo 17 de Junio del 2011 de:
<http://www.aplenotenis.com.ar/fusina6.htm>

- Galasso, L. (2003). *¿Que es la Ansiedad?*. Recuperado el lunes 18 de Julio del 2011 de: <http://www.psicoterapia-breve.com.ar/ansiedad.php>
- Gonzales, A. (2011). *Las extrañas Cábalas y ritos del deporte*. Recuperado el 6 de mayo del 2011 de: <http://www.biobiochile.cl/2011/03/12/las-extranas-cabalas-y-ritos-del-deporte.shtml>
- ITF. (2011). *Qué es el Taekwondo?* Recuperado el 09 de junio del 2011 de: <http://itftaekwondo.org/mapa.asp>
- López, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristan, J. (2010). *Clima Motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos*. Recuperado en 21 de abril del 2011 de: <http://www.rpd-online.com/article/view/810>
- López, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). *Características y relaciones del "Flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de elite*: Recuperado el 22 de Abril del 2011 de: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/4757/mlt1de1.pdf?sequence>
- Martínez, Y. (2010). *Las supersticiones realmente funcionan, según un estudio Fomentan la autoconfianza, lo que a su vez propicia el rendimiento y el éxito en determinadas tareas*: Recuperado el 3 de mayo del 2011 de: http://www.tendencias21.net/Las-supersticiones-realmente-funcionan-segun-un-estudio_a4679.html
- Mas.taekeondo.com (2003) Taekwondo. Recuperado el 3 de diciembre del 2011 de: <http://mastaekwondo.com/2010/02/exitoso-seminario-de-taekwondo-de-alto-rendimiento/>
- NASPSPA (2011). *About NASPSPA*. Recuperado el 10 de julio del 2011 de: <http://www.naspspa.org/about-naspspa/about-naspspa>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Boladeras, A., Abenza, L. y Esparza, F. (2008). *Relaciones entre catastrofismo ante el dolor y ansiedad competitiva en*

deportistas. Recuperado el 23 de abril del 2011 de:

http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_4_esp_45-51.pdf

Palominos, D. (2007). *Psicología deportiva un poco de historia*. Recuperado el miércoles 13 de Julio del 2011, de:

<http://psicologiadeporte.blogspot.com/2007/05/psicologa-del-deporte-y-un-poco-de.html>

Peñafiel, A. (2009). *Supersticiones y Visiones*. Recuperado el 28 de Julio del 2011 de:

<http://supersticionesyvisiones.blogspot.com/2009/05/supersticion-supersticion-es-una.html>

Rengifo, J., Rueda, R. y Flores, J. (2009) *El clima motivacional percibido y la habilidad física percibida en el deporte. Concepto y definiciones*.

Recuperado en 20 de abril del 2011 de:

<http://www.efdeportes.com/efd139/el-clima-motivacional-percibido-en-el-deporte.htm>

Reyes, B. (2009). *Clima motivacional y orientación y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división*. Recuperado el 20 de abril del

2011 de: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/75341>

WTF (2004). *Sobre el Taekwondo: Historia del Taekwondo*. Recuperado el 10 de junio del 2011, de:

http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_taekwondo/taekwondo.html

Zosi, F. (2007). *Calendario Maya 2*. Buenos Aires: Kier. Recuperado el 6 de septiembre del 2011 de:

http://books.google.com.ec/books?id=bAWBLFyyMpQC&pg=PA99&dq=geomancia+definir&hl=es&ei=laVzTrbdOee00AHOmbXPDQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CD0Q6AEwBA#v=onepage&q=geomancia%20definir&f=fals

ANEXOS

Anexo 1: Clubes de Taekwondo

CLUB	ENTRENADOR
Huang Top Gym	Huang Wen Hong
Universidad Central	Medardo Salazar
Universal	Jorge Sisalema
Pumas	Galo Gavilanes
Simón Bolívar	Marlon Lema
Tae Sho Ku	Marcelo Ochoa
Chen Huu	Pablo Cobos
Koryo	Guillermo Puga
Tae Kings,	Richard Poso
Ika,	Carlos Vélez
Maria Eufrasia	Vinicio Melo
Tae Baek	Edwin Arteaga
Jido Kuang	Hugo Quishpe
Católica	Cesar Quishpe
Yin Yan	Aurora Ponce
San Francisco	Carlos Mejia
Ecuador	Jorge Astudillo
Ko América	Jonny Pavón
San Sebastián	Raúl Tipan
Espe	Eduardo Loachamin
S, D. Central	Carlos Reinoso
Juan Montalvo	Vinicio Cardona
Vill Gym	Hernan Villacís
Seúl	Galo Garzón

Anexo 2: Formulario de consentimiento

Universidad de las Américas Formulario Consentimiento

Con el propósito de conocer más sobre deportistas de Taekwondo, Lizeth Aguilera, estudiante de quinto año de Psicología Organizacional de la Universidad de las Américas, está realizando un estudio titulado *Clima Motivacional, Ansiedad y Supersticiones en deportistas de Taekwondo*.

La Universidad de las Américas y la estudiante realizando esta investigación se somete al código de ética de investigación y protección en todo momento de los intereses, comodidad y seguridad de los participantes. **Cualquier información obtenida en el estudio se mantiene confidencial hasta el máximo permitido por ética profesional.**

El estudio pretende analizar información de respuestas brindadas por deportistas de Taekwondo, los mismo completaran 4 cuestionarios. El tiempo aproximado necesario para completar estos cuestionarios es de 15 a 30 minutos. Toda la información recopilada se mantendrá confidencial. La información será presentada estadísticamente más no individual.

Su firma en este documento significa que usted ha recibido información sobre los procedimientos correspondientes, posibles riesgos y los beneficios de esta investigación. También significa que usted voluntariamente está de acuerdo en participar en ésta investigación.

Posibles Riesgos

- Es posible presentar niveles de ansiedad al momento de realizar los cuestionarios.
- Puede presentar cansancio al escribir.

Beneficios

- Al final de esta investigación tendrá la oportunidad de conocer más sobre la posible influencia de factores estudiados en el deporte de Taekwondo.

Entiendo que:

1. Puedo retirarme del estudio en cualquier momento
2. Al firmar este documento, afirmo ser mayor de edad y consciente de mi libertad en participar en ésta investigación.
3. Mi información personal será confidencial.
4. Entiendo los riesgos y beneficios de mi participación en este estudio.

NOMBRE Y APELLIDO DEL PARTICIPANTE	
Teléfono.	Celular:
Email:	

Firma del Participante
Fecha:

Anexo 3: Cuestionario Demográfico

Responda todas las preguntas con sinceridad.

1. **¿Sexo?**
 - a) Masculino
 - b) Femenino
2. **¿En qué rango de edad estas?**
 - a) 18-20
 - b) 21-23
 - c) 24-26
3. **¿Te consideras Supersticioso?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces
4. **¿Qué haces en tu tiempo libre?**
 - a) Escucho música
 - b) Veo Tv
 - c) Leo
 - d) Hago deporte
 - e) Otro: _____ (especifique)
5. **¿Cuántos días practicas tu deporte?**
 - a) 1 vez por semana
 - b) 2 veces por semana
 - c) 3 veces por semana
 - d) Todos los días
6. **¿A qué te dedicas?**
 - a) Trabajar
 - b) Estudiar
 - c) Estudiar trabajar
 - d) Otro: _____ (especifique)
7. **¿Te consideras fácilmente influenciable?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces
8. **¿Con quién vives?**
 - a) Madre – Padre – Hermanos
 - b) Madre – Padre – Sin hermanos
 - c) Madre
 - d) Padre
 - e) Abuelos
 - f) Tíos
 - g) Solo
9. **¿Utilizas amuletos en tu práctica deportiva?**
 - a) Frecuentemente
 - b) Ocasionalmente
 - c) Nunca
10. **¿Fumas?**
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces

(Continúa en la siguiente página)

11. ¿Consumes Drogas?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

12. ¿Qué alimentos consumes?

- a) Proteínas (carne, pollo, pescado, etc.)
- b) Carbohidratos (pan, arroz, papas, etc.)
- c) Vegetales (brócoli, lechuga, tomate, etc.)
- d) Combinaciones (proteínas – carbohidratos - vegetales)
- e) Otros: _____(especifique)

13. ¿Crees en la suerte?

- a) Si
- b) No

14. ¿Practicas alguna religión?

- a) Si
- b) No

¿Cuál?

- a) Católica – Romana
- b) Evangelista
- c) Protestante
- d) Otro: _____ (especifique)

15. ¿Te gusta bailar?

- a) Si
- b) No

16. ¿Crees en el destino?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

17. ¿Lees el horóscopo?

- b) Si
- c) No
- d) A veces

18. ¿Con quién compartes más tiempo?

- a) Familia
- b) Amigos - Compañeros
- c) Maestros

19. ¿Te han realizado limpias?

- a) Si
- b) No

20. ¿Te consideras aventurero?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

21. ¿Te han leído las cartas?

- a) Si
- b) No

Anexo 4: STAI – Y1

CUESTIONARIO AUTOAPLICADO
 (Spanish version of the STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY © (STAI –Y1 SCALE))

Instrucciones: A continuación se presentan varias afirmaciones que la gente ha utilizado para describirse. Lea cada afirmación y a continuación marque la casilla a la derecha de la afirmación que indique cómo se siente ahora mismo , es decir, en este mismo momento . No hay respuestas correctas ni incorrectas. No se detenga demasiado tiempo en una afirmación, sino que dé la respuesta que le parezca que describe mejor sus actuales sentimientos.		En absoluto	Algo	Moderadamente	Mucho
1	Me siento tranquilo/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2	Me siento sereno/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3	Estoy tenso/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4	Me siento estresado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5	Me siento a gusto.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6	Me siento disgustado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7	En este momento estoy preocupado/a por posibles desgracias.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8	Me siento satisfecho/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9	Me siento asustado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10	Me siento cómodo/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11	Me siento seguro/a de mí mismo/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12	Me siento nervioso/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13	Estoy ansioso/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14	Me siento indeciso/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15	Estoy relajado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16	Estoy contento/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17	Estoy preocupado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
18	Me siento confundido/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
19	Me siento estable.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
20	Me siento bien.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Anexo 5: STAI – Y2

CUESTIONARIO AUTOAPLICADO
 (Spanish version of the STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY © (STAI – Y2 SCALE))

Instrucciones: A continuación se presentan varias afirmaciones que la gente ha utilizado para describirse. Lea cada afirmación y a continuación marque la casilla a la derecha de la afirmación que indique cómo se siente en general. No hay respuestas correctas ni incorrectas. No se detenga demasiado tiempo en una afirmación, sino que dé la respuesta que le parezca que describe mejor cómo se siente en general.		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
1	Me siento bien.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
2	Me siento nervioso/a e intranquilo/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
3	Me siento satisfecho/a con mi vida.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
4	Desearía ser tan feliz como otros parecen serlo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
5	Me siento como si fuera un fracasado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
6	Me siento sosegado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
7	Soy una persona tranquila y controlo mis sentimientos.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
8	Siento que las dificultades se acumulan de modo que no puedo superarlas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
9	Me preocupo demasiado por cosas que no tienen ninguna importancia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
10	Soy feliz.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
11	Tengo pensamientos que me perturban.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
12	Me falta seguridad en mí mismo/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
13	Me siento sereno/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
14	Tomo decisiones con facilidad.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
15	Me siento incompetente.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
16	Soy una persona realizada.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
17	Se me pasan por la cabeza pensamientos sin importancia que me preocupan.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
18	Me tomo las decepciones tan a pecho que no puedo quitármelas de la cabeza.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
19	Soy una persona estable.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4
20	Cuando pienso en mis preocupaciones y en lo que tengo que hacer entro en un estado de tensión o agitación.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

Anexo 6: TEOSQ

TEOSQ

Considere la posibilidad de la declaración "Me siento exitoso en el deporte cuando " y lea cada una de las preguntas del cuestionario que se presentan a continuación.

Si está de acuerdo con cada declaración mediante la introducción, de una puntuación adecuada cuándo este: 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = neutral, 4 = de acuerdo, 5 = totalmente de acuerdo

Me siento exitoso en el deporte cuando:

	1	2	3	4	5
Yo soy el único que puede hacer la jugada o la habilidad					
Aprendo algo nuevo y me dan ganas de practicar mas					
Puedo hacer las cosas mejor que mis amigos					
Otras personas no pueden hacer tan bien como yo					
Aprendo cosas que son divertidas de hacer					
Otros fallan pero yo no					
Aprendo una nueva habilidad, trabajando duro					
Yo realmente trabajo duro					
Yo soy el que hago más puntos, golpes, etc.					
El aprender algo nuevo me da ganas de practicar más.					
Yo soy el mejor					
Me siento bien cuando aprendo una nueva técnica.					
Yo hago lo mejor que puedo.					

Tablas de Resultados

1.9 Tabla 1: Edad Vs. Ansiedad de Estado – Rasgo

Tabla 1: Edad Vs. Ansiedad de estado y ansiedad de rasgo.

	F	Sig.
Ansiedad de Estado	0,275	0,76
Ansiedad de Rasgo	2,113	0,126

p<0.05

1.10 Tabla 2: Superstición Vs. Ansiedad de Estado y Rasgo

Tabla 2: Supersticiones Vs. Ansiedad de estado y ansiedad de rasgo.

	F	Sig.
Ansiedad de Estado	0,536	0,586
Ansiedad de Rasgo	2,581	0,08

p<0.05

1.11 Tabla 3: Orientación Ego – Tarea Vs. Ansiedad de Estado y Rasgo.

Tabla 3: Clima motivacional Vs. Ansiedad de estado y ansiedad de rasgo.

Clima motivacional Orientado al Ego		
	F	Sig.
Ansiedad de Estado	2,116	0,149
Ansiedad de Rasgo	1,113	0,294
Clima Motivacional Orientado a la Tarea		
	F	Sig.
Ansiedad de Estado	0,955	0,331
Ansiedad de Rasgo	0,559	0,456

p<0.05