

**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO**  
**FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD**  
**ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD**  
**GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA**  
**LÍNEA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA, SALUD MENTAL Y CONTEXTO**

**Estudio sobre los eventos psicosociales que pueden originar ansiedad en los jugadores de baloncesto en edades entre los 18 y 20 años en un equipo semiprofesional en Bogotá, Colombia**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO**

**PRESENTA**

**HECTOR JULIO BAYONA LOPEZ**

**CODIGO: 1621022860**

**ASESOR:**

**LUISA FERNANDA CARDENAS**

**BOGOTÁ, JULIO - DICIEMBRE 2019**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>INTRODUCCION</b> .....	5
<b>ANTECEDENTES</b> .....	8
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACION</b> .....	9
<b>MARCO TEORICO</b> .....	10
<b>METODOLOGIA</b> .....	27
<b>DISCUSIÓN</b> .....	32
<b>CONCLUSIONES</b> .....	54
<b>SUGUERENCIAS</b> .....	55
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	56
<b>ANEXOS</b> .....	59

## RESUMEN

En el ámbito de los practicantes o jugadores de disciplinas deportivas de alto rendimiento abarca un gran espacio todo lo concerniente con la psicología, y en este caso específico la Psicología Deportiva.

Existen variables en el ambiente deportivo que logran impactar en el estado de salud no solo físico sino psicológico en dichos deportistas. Uno de estos factores es el Trastorno de Ansiedad (Morrison, DSM -5, 2015) el cual se genera siempre que estos deportistas se encuentran ante las competencias, los entrenamientos, los selectivos entre otros, porque este trastorno de ansiedad puede perturbar al jugador y hacer cambiar el ánimo y el rendimiento deportivo de cada uno de estos.

El baloncesto es un deporte muy popular y de los más jugados en todas partes del mundo, ya sea de forma recreativa, aficionada o de alto nivel competitivo. Existe una serie de factores desencadenantes por los cuales los jugadores de baloncesto exteriorizan la Ansiedad, bien sea en pobres o malos resultados deportivos, el no cumplir con las expectativas de los juegos, entre otras, y a raíz de lo antes mencionado podemos encontrar también que el trastorno de ansiedad en los jugadores de baloncesto se debe en otros casos a: La excelencia competitiva, la falta de técnica en la ejecución de los movimientos, no resistir entrenar bajo presión y otros aspectos también importantes como lo son los componentes como lo son: La familia, los compañeros, el público, el rival de turno y en el último caso los entrenadores.

El modelo de Ansiedad que se presenta en este trabajo de investigación se produce cuando los jugadores de baloncesto durante sus ejercicios o juegos alcanzan grandes resultados, es decir, llegan a un punto máximo durante la preparación en donde compiten cabeza a cabeza cada balón o cada punto con sus compañeros de equipo mientras que al momento de ir a competiciones deportivas consiguen bajos rendimientos, que en algunos casos no solo se dan en la parte

deportiva, sino que también se deben a componentes psicosociales tales como la familia, los amigos, el público que asiste a los juegos, los entrenadores entre otros que de una u otra manera influyen en el rendimiento deportivo y que a su vez afectan a los jugadores en cada uno de los eventos en que participan.

Por lo tanto, en este trabajo de investigación se determinarán cuáles son los eventos psicosociales que provocan la ansiedad y afectan a su vez el rendimiento en los juegos, y en los entrenamientos a los jugadores de baloncesto que tienen entre 18 y 20 años de un equipo semiprofesional en la ciudad de Bogotá, Colombia.

Esta investigación se hará con un enfoque cualitativo, donde se introducen experiencias individuales, porque se evalúa su crecimiento normal durante el proceso deportivo. Se trabajará de forma descriptiva, ya que es una investigación y no se hará intervención, pero se trabajará por medio de algunas herramientas tales como: Los cuestionarios, las planillas, los estados competitivos, la observación.

Este tipo de herramientas a utilizar hará que se obtenga la información necesaria para conocer a los jugadores que evidencian grados de ansiedad, además nos ofrecen las respuestas sobre el tipo de ansiedad y nos ayudara a determinar si es ansiedad somática o cognitiva según el caso, pues también se podrá saber cuál es el nivel de ansiedad para inmediatamente verificar y estudiar su procedencia.

La caracterización de los eventos nos guiara en esta investigación a proponer una forma de atención en psicología que adicionalmente aporte lo que necesitan los jugadores de baloncesto, facilitando así algunos métodos para manejar la ansiedad que sienten en el desarrollo de su

deporte y así poder lograr los mejores resultados que ellos buscan para poder cumplir con las metas que se han propuesto en la parte deportiva, lo que conlleva a superarse personalmente de toda índole.

**Palabras Claves:**

1. Ansiedad
2. Eventos Psicológicos
3. Competencias

## **INTRODUCCION**

En el deporte como en la vida misma se manejan dos situaciones: Ganar o Perder, cualquiera de las dos determina el futuro en muchas instancias. Existen diferentes factores del entorno que impactan en este proceso, bien sea positivo o negativo, puesto que los jugadores de

baloncesto se pueden encontrar con esfuerzos máximos o mínimos en el juego y a su vez pueden encontrar resultados variables que no garantizan la victoria constante.

A veces se gana con menor esfuerzo y a veces se pierde dando el ciento por ciento en cada escenario, es por esto que este trabajo de investigación se concentra en todos los aspectos que influyen o determinan a los deportistas y en este caso a los jugadores de baloncesto; especialmente cuando los niveles de ansiedad se elevan en algunos jugadores de baloncesto, ya que al no contar con herramientas de manejo y afrontamiento de situaciones finalmente optan por el abandono de este deporte.

Este escenario deja ver mucho de la forma como cada jugador de baloncesto soporta las situaciones particulares que se presentan durante el desarrollo de los entrenamientos o de los juegos competitivos. “Ya que cada jugador o deportista es único, diferente a todos los demás y se debería tratar de esta manera”. (Cañizares Hernández, 2008), además se debe tener en cuenta que los jugadores que realizan deportes de conjunto por lo general son abiertos, alegres y en muchos casos dependen más de sus compañeros que los deportistas que hacen algún deporte individual.

Algunos investigadores en psicología del deporte como (Segura Bernal – Carballera Piñeiro) desde los años setenta comenzaron a investigar sobre la ansiedad y la forma en cómo se afectaba el practicante del deporte en España, y es este país pionero en este tema, de donde se han podido obtener algunas conclusiones para estar al tanto y equilibrar la Ansiedad de la competencia en casi todos los deportes de grupo (Serrato Hernández, 2005).

En relación a lo anterior según (Spiel Berger, 1989). “El interés acerca de los niveles de la ansiedad en la competición deportiva ha estimulado una cantidad inmensa de investigaciones de factores psicosociales entre los psicólogos del deporte en los últimos años”.

De acuerdo a los altos niveles que manejan los jugadores de baloncesto con la ansiedad cuando se encuentran en un entrenamiento o competición es que puede suceder una caída o un fracaso. Al esbozar algunos estudios sobre los elementos psicológicos que afectan a los jugadores de baloncesto y con el propósito de conocer cuales son los principales; esta investigación se hace más relevante porque cuando los jugadores de baloncesto muestran estados de ansiedad, estos comienzan a tener sensaciones como son: inquietud, miedo, inseguridad que son los síntomas clásicos de este trastorno (Morrison, DSM -5, 2015).

Esta exploración servirá de referencia en Colombia para muchos otros estudios de esta rama o alguna otra rama deportiva trabaje de manera más profunda, se pueden ayudar realizando charlas o conferencias una semana o unos días antes los juegos del equipo.

Dependiendo de los rendimientos del mismo las charlas o talleres donde sean participes los jugadores previa a los juegos serán muy importantes, tanto para ellos mismos como para los entrenadores con una vigilancia psicológica, es decir; el psicólogo trabajara de forma mancomunada con el jugador o el deportista en el desarrollo mental de este y a su vez estas terapias crearan un vínculo más fuerte de confianza, amistad y familiaridad entre los jugadores del equipo.

En términos generales, existiendo la ansiedad que a su vez está representada por el miedo, el temor, el nerviosismo, los pensamientos negativos y los diferentes signos físicos que se presentan como son: La sudoración excesiva o el incremento del ritmo cardiaco, entre otros (Morrison, DSM -5, 2015), se trata de una respuesta emocional que originalmente se da por el miedo a que suceda algo indeseado, peligroso o que de alguna forma afecte a los jugadores de baloncesto en general.

## **ANTECEDENTES**

### **PLANTEAMIENTO Y FORMULACION DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los eventos psicosociales que pueden originar Ansiedad en los jugadores de baloncesto en edades entre los 18 y 20 años en un equipo semiprofesional en Bogotá, Colombia?



## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Establecer los eventos psicológicos y sociales que pueden originar la ansiedad en los jugadores de baloncesto semiprofesional en edades entre los 18 y 20 años en la ciudad de Bogotá en Colombia.

### **Objetivos Específicos**

- Definir qué tipo de Ansiedad se presenta en los jugadores de baloncesto semiprofesional.
- Analizar los eventos psicológicos, personales, sociales y su incidencia en los jugadores de baloncesto semiprofesional.
- Identificar el impacto de las buenas relaciones internas, aceptación, trabajo en equipo con la ansiedad.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACION**

¿Cuáles son los eventos psicológicos que pueden originar ansiedad en los jugadores de baloncesto en edades entre los 18 y 20 años de un equipo semiprofesional en la ciudad de Bogotá en Colombia?

## **MARCO TEORICO**

El baloncesto o básquetbol es un deporte muy popular y uno de los que más adeptos tiene en le mundo, ya sea de forma recreativa, aficionada o de alto nivel competitivo. Es un deporte bastante simple, pues puede ser practicado por cualquier tipo de persona, inclusive con alguna discapacidad ya que solo se necesita muchas ganas y actitud.

Solo se necesita una cancha con las medidas necesarias que son de veintiocho (28) metros de largo por quince (15) metros de ancho, un balón, y zapatos adecuados para esta actividad. Este deporte es una disciplina compuesta por cinco (5) jugadores por equipo en la cancha y siete (7) jugadores suplentes para completar un total de doce (12) jugadores por cada equipo.

El objetivo del juego es que cada equipo logre encestar la mayor cantidad de puntos posibles y que el adversario no lo haga en la cesta contraria. Los juegos son controlados por árbitros, oficiales de mesa y un comisario.

El beneficio sobre investigar qué papel cumple la Ansiedad en los juegos, competencias o entrenamientos deportivos y en este caso el baloncesto, ha hecho que se generen en buena forma muchas investigaciones por parte de los psicólogos en el último tiempo.

Según (SpielBerger,1989), esta situación se ha dado en diferentes países como Cuba, España y Argentina (países de habla hispana) y de una forma más dinámica en países como Estados Unidos, Rusia y Alemania que es donde se encuentra un poco más perfeccionada la psicología en el ámbito deportivo y donde se encuentran mas profesionales en esta actividad.

En estos países es donde domina la proliferación de investigaciones, libros y revistas sobre el aprendizaje motor, personalidad del deportista y el entrenamiento psicológico, ya que estos especialistas dirigen su atención a estudiar el modo de que los factores psicológicos influyen en las destrezas deportivas (Serrato Hernández, 2005).

En Colombia y hasta este momento, no hay estudios sobre la ansiedad presentada en los jugadores de baloncesto previo a los entrenamiento o juegos. Hay certeza que la psicología en el ámbito deportivo en el país comenzó en los años setenta (Serrato,2008) y aun se sigue trabajando en menor proporción. Por eso se propone a los equipos de baloncesto a nivel general en Bogotá y

en el país información precisa sobre estas afectaciones, esperando que a las demás disciplinas deportivas les sirva no solo para aplicarla en el baloncesto sino en otros deportes de conjunto que se puedan practicar.

Cuando los jugadores de baloncesto experimentan los signos y los síntomas que produce la ansiedad estos tienden a tener los mismos síntomas que en otros deportes, es por esto que estos comienzan a sentirse rígidos, inquietos, con miedo e inseguros de si mismos (Mora García, Toro, 2000), lo que lleva a que tengan “pensamientos negativos” en situaciones de entrenamiento o juego que son definitivos.

Normalmente todos los deportes se comienzan a practicar a temprana edad, es decir en Colombia se inicia desde los cuatro (4) años. Y a pesar del tiempo que se lleve practicando cualquier actividad física, o en cualquier deporte y especialmente en el baloncesto se inicia desde muy jóvenes para mejorar los procesos tales como son la motricidad y los movimientos, ya que se debe trabajar desde las bases todo lo que son conceptos técnicos y tácticos que más adelante le ayudaran en su formación deportiva y personal.

Por los grandes niveles de ansiedad que se originan en el cerebro y de forma especial en la amígdala, que es una estructura que se encuentra en el cerebro con forma de almendra que se encarga de alterar al cerebro sobre posibles amenazas y activar una respuesta de miedo, ira o ansiedad (Quijada, 2014), en una competencia o en un entrenamiento en los jugadores de baloncesto puede suceder que se dé una caída de forma psicológica, es decir, que por los niveles de ansiedad el jugador tienda a bajar su rendimiento deportivo y mentalmente se desconcentre de su actividad o su función en el equipo.

Es por esto que se esbozan los estudios de los eventos psicosociales que provocan ansiedad en los deportistas o jugadores; en este caso el baloncesto, donde también se podrá saber los tipos de ansiedad y algunos métodos que se pueden utilizar para disminuir este trastorno en los jugadores de básquetbol.

Este trabajo investigativo es muy atrayente, porque la psicología de orden deportiva es muy útil para establecer los niveles de ansiedad que exteriorizan o demuestran físicamente los jugadores de baloncesto sin importar su nivel de rendimiento. Pero en esta ocasión se mostrará el estado de los jugadores de alto nivel, porque estos manejan niveles altos de tensión deportiva que puede ser nocivo para una competencia o un entrenamiento, causando que la concentración mental se reduzca o desaparezca durante este tiempo.

Es por esto que “La Ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado Ansiedad Cognitiva y un componente de Ansiedad Somática, que constituye el grado de activación física percibida” (Weinberg, 1996, Págs. 102 – 103).

“Es normalmente un nivel elevado de aceleración orgánica y de expresiones cognitivas como son por ejemplo no prestar atención, pensar de forma negativa, tener miedo, tener sensación de inseguridad y muchas dudas sobre su estado actual en cualquier situación de su vida” (Weinberg, 1996).

Para dar continuación al tema es importante que se plantee lo que han dicho varios Psicólogos o autores de algunos libros sobre el tema de la Ansiedad a un nivel muy general:

1. Para el Psiquiatra y Profesor universitario Aaron Beck, quien manejo la corriente cognitiva define la Ansiedad como: “Un estado emocional subjetivamente desagradable caracterizado por sentimientos molestos tales como tensión o nerviosismo y síntomas fisiológicos como palpitaciones cardiacas, temblor y nauseas (A. Beck, 1985).
2. Para el Medico Neurólogo y Psicoanalista Sigmund Freud la Ansiedad, “Es un síntoma señal de peligro, o procedente de los impulsos reprimidos, es considerada como una reacción del Yo a las demandas inconsistentes del Ello que podrían emerger sin control” (S. Freud, 1917).
3. Para el Psiquiatra sudafricano Joseph Wolpe quien manejo la corriente conductual dice en uno de sus textos que la Ansiedad “Es aquella pauta de respuestas autonómicas que constituyen una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos” (J Wolpe, 1981).

Como es sabido existen muchos tipos de Ansiedad, pero para el caso específico al cual se hace referencia es: La Ansiedad en jugadores de baloncesto entre los 18 y 20 años, se puede determinar que existen dos tipos de Ansiedad en esta actividad deportiva como lo son, la Ansiedad Cognitiva y la Somática o Física.

De este modo se puede decir que la Ansiedad Cognitiva, se puede determinar que: “Es un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención” (Psicología de la actividad física y el deporte, Dosil J, 2004).

Por otra parte, en el nivel cualitativo este trabajo se puede realizar con cuestionarios, preguntas y entrevistas. Los cuestionarios son de fácil de manejo y ayudan a obtener información en poco tiempo y más cuando se trata de deportes como el baloncesto donde se necesitan

bastantes jugadores. Y la entrevista ayuda a trabajar más a fondo en otros aspectos que con los cuestionarios no podrían ser tan claros. Por lo que es muy importante que se utilice el adecuado en la labor a desarrollar por parte del Terapeuta o Psicólogo deportivo en su defecto.

Y en la Ansiedad Somática se puede determinar que “Es una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente como, por ejemplo: nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca entre otros” (Psicología de la actividad física y el deporte, Dosil J, 2004).

A nivel físico o somático se pueden valorar las respuestas con su conducta en la cancha de juego. La observación directa es el mejor medio que se tiene para evaluar a los jugadores de baloncesto y para cualquier tipo de deporte bien sea individual o colectivo. El manejo de videos de entrenamiento y juegos es fundamental para determinar en que momento se comenten errores y a la vez buscar las soluciones a los mismos.

Cuando los jugadores de baloncesto tienen Ansiedad antes de las competencias esto puede crear que el jugador perciba la competición o el entrenamiento como algo que lo amenaza y por esto experimenta respuestas que normalmente no puede controlar, como lo son los diferentes tipos de Ansiedad (cognitivo, fisiológico y motor).

Según (Sandín y Chorot, 1995) “La Ansiedad no es un fenómeno unitario, se manifiesta de manera similar a otras emociones, conjugando tres sistemas de respuestas o dimensiones”.

De acuerdo a lo anterior vendría bien explicar los tres síntomas que abarcan la Ansiedad en los jugadores de baloncesto entre los 18 y 20 años de la siguiente manera:

De acuerdo a lo expuesto por (Sandín y Chorot, 1995) “Los síntomas cognitivos son el componente que tiene que ver con la propia experiencia interna e incluye un espectro de variables

relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la Ansiedad”. A esta dimensión pertenecen el miedo, las obsesiones y los pensamientos catastróficos.

Según lo antes mencionado se puede decir que los jugadores de baloncesto saben identificar cuando tienen alguna alteración ansiosa de acuerdo a los entrenamientos o a las competencias donde pueden desarrollar pensamientos negativos y a veces revelando que tienen problemas para prestar atención y para poderse concentrar.

Dentro de los síntomas que se detectan cuando la Ansiedad es Cognitiva según (Sandín y Chorot, 1995) se encuentran:

- Inferioridad
- Falta de Concentración
- Pensamientos Negativos
- Inseguridad
- Temor

Citando nuevamente a (Sandín y Chorot, 1995) encontramos los síntomas fisiológicos donde “La Ansiedad se acompaña invariablemente de cambios y activaciones fisiológicas de tipo externo, interno e involuntario”.

Esto quiere decir que las diferentes manifestaciones del cuerpo ante la Ansiedad de los jugadores de baloncesto se presentan con sudoración, temblores, tensiones musculares entre otras y a su vez las anteriores hacen que se den otro tipo de situaciones como piel pálida, lesiones y dolores sin ningún otro tipo de sintomatología.



Por lo anterior se puede determinar que los principales síntomas que se detectan cuando la Ansiedad es fisiológica son los siguientes:

- Vomito
- Nauseas
- Dolor de Estomago
- Dolor de Cabeza
- Fatiga
- Sudoración
- Resequedad en la Boca
- Rápida Respiración

Estos síntomas son absolutamente visibles ante los entrenadores, asistentes técnicos, el público que los observa, los compañeros del equipo, familiares entre otros, ya que se observan situaciones físicas como lo son: la voz entre cortada, e incluso se puede dar que el jugador haga pases errados, movimientos equivocados, no quiera jugar, o en su defecto se bloquee mentalmente.

Los principales síntomas son:

- Parálisis física (queda inmóvil ante la situación de juego)
- Movimientos lentos y torpes
- Impotencia física y mental

De acuerdo a las definiciones anteriores sobre la ansiedad, tenemos para nuestro caso un término que no es usado comúnmente y que en esta investigación la llamaremos ansiedad precompetitiva. Esta es una fase negativa en los deportistas, esta ocurre siempre durante el día

anterior a los juegos o entrenamientos, y “resulta de una inestabilidad entre las capacidades percibidas y las demandadas del ambiente deportivo” (Valdés, 1998).

La intranquilidad o preocupación que está ligado con la ansiedad antes de las competencias o de los entrenamientos no se advierte únicamente con los latidos más fuertes y más rápidos del corazón, sino en todo el cuerpo. Los jugadores de baloncesto sienten rigidez en los músculos, dolores en su estómago, la boca reseca, ganas de orinar y en otros casos deseos de vomitar, lo que quiere decir que están fuera de control y sus pensamientos solo están en ellos mismos y olvidan por completo el resto del equipo.

“Estas variaciones psicológicas de la ansiedad, pueden ser producidas tanto por el grado de importancia de la competición como por la existencia de diferencias individuales a la hora de reaccionar ante estas situaciones, son estados posteriores a la exposición a la ansiedad”. (Valdés Casal, Dr. en psicología de la Universidad de la Habana – Cuba).

Los psicólogos deportivos muestran mucha atención antes y después de las competiciones, puesto que después de perder algún juego manifiestan según la experiencia, situaciones de desesperanza, ganas de llorar incontenibles y algunos otros escenarios, que en algunos casos necesita de intervención médica para volver a un estado normal.

Pero también se debe tener en cuenta que hay que enfatizar cuando las situaciones son positivas y cuando se gana en los juegos, ya que estas pueden tener secuelas negativas en el futuro si los jugadores no saben cómo manejarla y creen que pueden obtener la victoria todo el tiempo.

Algo claro que sucede comúnmente es “la ansiedad que se produce durante los errores o las equivocaciones forman parte del proceso de entrenamiento y demarcan una ocasión magnífica

para aprender. Sin embargo, los errores pueden ser percibidos como un signo de falta de posibilidades de asimilación”. (Valdés, Personalidad y Deporte, 1998).

Si se tiene en cuenta lo anterior y se suma algo de agresividad competitiva y ganadora de parte del entrenador y que adicional deje ver que es correcta esta actitud, entonces la ansiedad en los jugadores tendría a aumentar, dando como resultado que se tengan disculpas físicas o mentales de las situaciones en las que se encuentren los jugadores.

Para seguir analizando el tema de la ansiedad se tiene buscar o evaluar las causas que conllevan a la ansiedad y podemos determinarlas de acuerdo a las siguientes (Buceta, 1998)

- **Calidad y Jerarquía del Evento:** Mientras más trascendental es el juego, hay mayores posibilidades que los jugadores sufran de alguna forma de ansiedad antes del juego. En muchos casos la ansiedad sube cuando representa a su departamento o a su país.
- **Incertidumbre:** Esta sensación siempre trae situaciones negativas. Es por ello que el entrenador siempre debe estar atento a todas las situaciones de juego para ir comunicándolas a los jugadores y manejarla de la forma en que más convenga al equipo.
- **Miedo al Fracaso:** En este caso el jugador se siente “amenazado” por la situación deportiva y todo lo lleva a padecer de ansiedad, por tal razón no están satisfechos con su entrenamiento por alguna lesión o algo que le genere inseguridad durante los juegos.
- **Experiencias Frustrantes:** En muchos casos se da cuando los jugadores han tenido derrotas de cualquier tipo, o cuando el jugador ha cometido errores que derivan en la pérdida de juegos entre otras situaciones.
- **Factores Psicosociales:** Donde aparece la relación con los familiares, amigos, entrenadores. Este es un factor importante ya que es el objetivo de este trabajo y más adelante se analizará de acuerdo a este.

La práctica del baloncesto debe tener rasgos enriquecedores y de realización personal, educar en el deporte o en esta actividad necesita un esfuerzo mayor que antes, exige mayor calidad por parte de los entrenadores y psicólogos deportivos, incluyendo de una forma especial a los padres cuando estos son menores de edad.

La familia es un gran eje e influye mucho o en todo lo relacionado con los niños cuando inician en el deporte, ellos son los que lo inician en el deporte y muchas personas creen que el momento más grande para un jugador de baloncesto es cuando se llega a la competición, pero realmente todo el proceso de entrenamiento y preparación son importantes para el logro de buenos resultados.

Ya que por esto se realizan entrenamientos diarios. Si el jugador o jugadores están teniendo problemas familiares en los entrenamientos no estarán concentrados, y esto los llevara a cometer errores en el momento en que haya actividad competitiva, y como consecuencia lo llevara a generar ansiedad, por la inseguridad que manifiesta.

Los jugadores de baloncesto no solo dependen los entrenamientos diarios, sino también de la actitud mental que estos tengan, esto les ayudaría tener su cabeza libre de conflictos.

“Una serie de entrevistas y cuestionarios a atletas de alta competencia revelo que la mayoría de las fuentes de tensión o ansiedad provienen de fuera del entorno deportivo” (Albinson, 1992).

Seguidamente se definirán los eventos psicológicos y sociales que se han venido tratando como lo son: La familia, el entrenador, los amigos que juegan o comparten con ellos y que de alguna forma se convertirán en sus competidores.

Para entender la forma como se desarrolla un jugador de baloncesto es necesario tener en cuenta que él es un jugador de un nivel diferente. Es un deportista que practica y juega algún tipo de deporte que en este caso sería el baloncesto; en este el deportista aprende habilidades específicas y técnicas que le ayudan a interactuar de forma más organizada con otros jugadores y a entender de mejor forma el juego en que se está desarrollando.

Para practicar cualquier tipo de deporte a nivel competitivo y en especial este del baloncesto, se deben tener en cuenta algunos elementos que permiten que ellos puedan sobresalir en este deporte como lo son:

- Los rasgos físicos que son muy importantes en cualquier jugador como lo son: la fuerza, la saltabilidad, la flexibilidad, la altura, el peso corporal.
- Las aptitudes intelectuales, que ayudan de alguna manera a encontrar soluciones rápidas durante todas las situaciones que se den durante el juego.
- Las características de su personalidad como lo son la extroversión, la fuerza mental, sus emociones que intervienen en el proceso del deporte y el afrontamiento de las situaciones adversas (García Sevilla, Torrubia, 1992).

Como se dice común mente la familia es la piedra principal de cualquier sociedad, esta varía de acuerdo a un sin número de situaciones en la que se encuentre, ya que existen diferentes tipos de culturas y a raíz de esto va ser fundamental en los valores familiares y sociales que tengan los jugadores de baloncesto.

Cuando los jugadores de baloncesto tienen varias victorias seguidas o una muy buena racha, la familia espera que ese ritmo se sostenga toda la temporada (Tiempo que demora uno o varios campeonatos), pero si los resultados no son los mejores le provocaran a los jugadores que

pierdan la confianza en ellos, aumentando los niveles de ansiedad de manera individual y grupal; así, que pedirle por parte de la familia que sean lo mejores es llevarlos a tener inconvenientes si esto ocurre y tendrán sentimientos encontrados de inferioridad o cualquier otro síntoma asociado a la ansiedad.

Aunque sean jugadores con mayoría de edad la familia siempre va tener un rol muy importante, ya que de ellos nace darle confianza, animarlos a dar lo mejor de ellos mismos, darles tranquilidad en esos momentos, entender los motivos de las derrotas, ser pacientes, y así mismo como familia mostrarles que una derrota es algo normal y depende de la forma cómo actúen hacia los siguientes juegos o compromisos.

Por eso en este caso “la orientación psicológica consiste en ayudar a los jugadores a apropiarse de los recursos para enfrentar satisfactoriamente las complejidades que presenta la actividad que realiza, el enfrentamiento a la vida y a la problemática familiar” (Arias, 2003).

De acuerdo a lo anterior se puede decir que la familia es un componente que influye sobre el momento psicológico de los jugadores, y que a su vez ayuda en todos los tipos de estados de estos. Este componente familiar no se puede dejar de lado y por el contrario es necesario aprovechar y potenciaren beneficio de los jugadores.

Otra situación a tener en cuenta es la relación que existe entre el entrenador y los jugadores, ya que es el entrenador una persona clave en generar motivación en los mismos. Es claro que la forma de entrenar de es fundamental ya que un entrenador no debe gritar ni castigar sin motivo alguno ya que esta es una de las causas potenciales de la ansiedad.

Muchos de los jugadores de baloncesto han jugado o entrenado desde temprana edad, es decir, conocen todas las reglas, movimientos, jugadas que por lo general se utilizan en los

entrenamientos y en los juegos, así que lo que no puede hacer un entrenador es recurrir a los gritos o a los castigos que pueden generar zozobra en los jugadores, y obviamente es claro que lo mejor que puede hacer un entrenador es recurrir a la comunicación directa con los jugadores y antes de llevarlos a estados de ansiedad es mejor producir estados de motivación previo a los entrenamientos y antes y durante los juegos.

La comunicación, la confianza y el conocer a los jugadores del equipo es clave en la relación del entrenador tanto en los entrenamientos como en las instancias competitivas. Según García (2000) el 70% del ejercicio de entrenar a deportistas se establece por medio de la comunicación.

Para que el entrenador y los deportistas tengan una buena relación, y esta se lleve de una mejor manera, es necesario que entre ellos se fomente la autocrítica y esta sea abierta y sincera para que se dé un crecimiento de ambas partes y se logren los objetivos trazados. Si esto no ocurre es normal que haya inconvenientes y esto genere ansiedad en los jugadores pues porque ya no habrá confianza y mucho menos apoyo en este deporte.

Otra relación que también se deriva es la relación entre los compañeros de juego. Como se ha explicado el basquetbol con un juego de conjunto y normalmente este está conformado por doce jugadores. Si entre los jugadores hay empatía y compañerismo, seguramente no habrá problemas, pero si en caso contrario si hay algún tipo de problema entre ellos, es probable que manifiesten ansiedad y se sientan insatisfechos e inseguros y esta situación no traerá los mejores resultados.

Debido a las circunstancias anteriores y como se ha venido consignando en esta investigación, los niveles altos de ansiedad se reflejan de muchas formas en los jugadores de

baloncesto, es por ello que se propone una forma de intervención psicológica. Aunque hay diferentes técnicas para establecer la ansiedad, todas tienen un mismo fin y es el reducir estos niveles que afectan a los jugadores de baloncesto y según lo anterior lo mejor es hacer esta valoración mediante un enfoque cognitivo conductual.

Con este enfoque cognitivo conductual, se trabajará directamente en procesos de pensamiento, estudiando de primera mano las razones negativas que inciden en los problemas emocionales y conductuales durante los entrenamientos o los juegos competitivos, ya que tener pensamientos negativos ayudan a elevar los niveles de ansiedad y por consiguiente ayudaría a subir el temor en los jugadores y esto llevaría a los errores deportivos que se quieren evitar.

Según la propuesta establecida, el psicólogo clínico o deportivo, orientara a los jugadores en técnicas que le ayuden a disminuir o a saber controlar la ansiedad. En una primera sesión se debe explicar a cada uno de los jugadores del equipo de baloncesto el rol que tiene el psicólogo en función del mejoramiento del equipo, la forma de trabajar en conjunto tanto de jugadores como con el entrenador, y con las personas que de alguna forma tengan que ver con los incrementos de ansiedad en el equipo.

El siguiente paso es la recolección de información por parte del psicólogo, donde se investiga y se evalúa el problema con el fin de determinar las causas o problemas que generan la ansiedad en el equipo. Además, es importante recalcar que este estudio está basado también en los factores psicosociales que de alguna manera afectan también la labor deportiva de los integrantes del equipo.

Una vez recolectada la información anterior, se pasa a otra etapa y consiste en preguntarle a los jugadores de forma individual si están dispuestos a manejar su ansiedad, encontrar los



motivos que los llevan al bajo rendimiento y todos los factores bien sea deportivos, físicos o psicosociales que afectan su rendimiento deportivo. Terminada esta etapa el psicólogo determinará o propondrá cual es la mejor técnica o la recomendada para manejar el trastorno de ansiedad. Además, se explicará que el proceso no se dará de un momento a otro, sino que habrá varias sesiones en las que los jugadores deben estar dispuestos a trabajar y a cambiar para generar mejores resultados.

Una vez realizado lo anterior el psicólogo deportivo o clínico determinara algunas tareas que deben ser realizadas por los jugadores, se le preguntara que conteste de 1 a 10 sobre el nivel de ansiedad que presenta durante los entrenamientos y durante las competencias. Cuando se tenga esta información, se procederá a iniciar procesos de mejoramiento y visualización para disminuir los niveles de ansiedad que le producen dichos eventos.

“Según Mora, García Toro y Zarco (2000) en su libro Psicología de la actividad física – deportiva, proponen varios pasos para el tratamiento de la ansiedad y evitar otros como lo son la auto-observación de pensamientos automáticos, es decir; aquellos pensamientos negativos que le impiden mejorar en los procesos deportivos”. De acuerdo a los anteriores escritores el 90% de los deportistas alguna vez en su vida han tenido pensamientos negativos y como lo recalcan estos mismos autores es un “pensamiento Absurdo”, ya que todos tienen las suficientes capacidades para mejorar su rendimiento deportivo.

Pero, así como se han determinado los problemas, también se han encontrado soluciones que permiten que los jugadores de baloncesto y muchos otros deportistas mejoren su rendimiento. Entre estas soluciones o tratamientos descritos por (Karageorghis, 2007) indicados para el mejoramiento encontramos los siguientes tales como:

- **Relajación:** Hace énfasis en la forma de relajar el cuerpo, debe haber un espacio propicio y cómodo donde el jugador encuentre descanso y deje descansar su cuerpo, la cabeza un poco alta y los brazos en ángulo de 90 grados con relación a los brazos y muslos.
- **Respiración:** Es fundamental para llegar a la relajación, ya que el deportista debe saber respirar para que el oxígeno llegue al cerebro y a los músculos esto le ayudara en la concentración y visualización para evitar la ansiedad previa a los entrenamientos y a las competiciones.
- **Visualización:** Es la estrategia donde el deportista se anticipa a las situaciones de juego y logra vencer los miedos que le causan algún tipo de ansiedad. Es decir, el jugador o los jugadores se ven a sí mismos de una forma positiva, ósea imagina que va a realizar su actividad de la mejor manera y logra hacerlo.
- **Autocharla Positiva:** Es cuando el jugador se dice a si mismo palabras positivas y donde ellos mismos se motivan, utilizan palabras como “soy el mejor”, “confío en mis capacidades”, “estoy en calma y tranquilo “entre otras.

## **METODOLOGIA**

En esta investigación se trabajará con un método mixto donde su enfoque será cualitativo, “porque se evalúa de forma natural como se dan los hechos y no se hace ningún tipo de intervención ni estimulación con respecto a la realidad” (Corbetta, 2003). La exploración de este tema se hará bajo las experiencias individuales de los jugadores de baloncesto donde a través de esta información se construye la investigación y la conclusión a la que se quiere llegar.

Para obtener información sobre la ansiedad se hará un trabajo de campo “que es la forma directa de obtener datos para una investigación de personas lugar y tiempo” (Diccionario de Psicología, 2017), se recolectarán datos por medio de la observación durante los entrenamientos, los juegos o competiciones, las charlas técnicas, entre otras, y se harán anotaciones, entrevistas a los jugadores y se documentarán estos procesos donde a su vez se obtendrán recursos

cuantitativos, ya que se utilizarán algunas herramientas como lo son los gráficos y las estadísticas.

De otra parte, se hará un diseño narrativo por ser una investigación, pero no habrá intervención ya que no va ser objeto de manipulación. Aunque el equipo de baloncesto es constituido por doce jugadores, se ha tomado como base trabajar con cinco deportistas hombres, los cuales han manifestado en algún momento sufrir de ansiedad y quieren manejarlo para que esto no influya en sus entrenamientos o competencias.

De este modo se manejarán algunos criterios de inclusión, como lo son:

- Hombres entre 18 y 20 años
- Deportistas o jugadores de baloncesto.
- Deportistas que hayan entrenado y competido constantemente durante los últimos tres (3) meses.

Pero también se tendrán en cuenta unos criterios de exclusión tal y como son:

- Jugadores que practican otros deportes de conjunto y compiten en diferentes espacios (canchas de grama, sintéticas, entre otras).
- Jugadores menores de 18 años.
- Jugadores mayores de 20 años.
- Jugadores aficionados (nunca han competido y siempre han jugado de forma recreativa).

Por consiguiente y después de revisar los criterios de inclusión y exclusión, podemos determinar cuál es el procedimiento y la técnica que se empleara en este trabajo investigativo. Una de ella es la entrevista semiestructurada, en el que este autor maneja una serie de preguntas, las cuales son de libre decisión.

Estas se pueden plantear como se deseen, se puede tener un estilo propio, se pueden plantear a manera de conversación con cada jugador, y si es necesario se hará una profundización de alguna de estas.

Por otra parte, esta entrevista semiestructurada contiene cinco preguntas abiertas, donde los jugadores podrán expresar todo lo que piensan sobre el apoyo que le brindan sus familias, compañeros, amigos, entrenadores. Además, se encuentran dos preguntas que tienen relación con la ansiedad y una de ellas con los síntomas que expresan antes de los encuentros deportivos o competencias y otra pregunta final donde se indica si utiliza alguna técnica para disminuir la ansiedad.

Para evaluar el estado de ansiedad en los jugadores de baloncesto, se empleó el Inventario de ansiedad competitiva en el deporte, conocido con las siglas IAECQ creado por Martens Vealey - 1990, que consiste en un formulario de 29 preguntas que miden los diferentes tipos de ansiedad como lo son la cognitiva, somática, autoconfianza y autoevaluación.

Por consiguiente, es necesario una pequeña definición de este tipo de ansiedad para poder determinar y seguir adelante con este estudio (Feldman Robert, 1997)

- **Ansiedad Cognitiva:** Son pensamientos negativos y de angustia que perturban ya afectan el rendimiento de los jugadores.
- **Ansiedad Somática:** Son síntomas que se producen a nivel corporal previo a un entrenamiento o competencia de acuerdo a nuestro caso.
- **Autoconfianza:** La capacidad que tiene el deportista o jugador de tener confianza en si mismo durante los entrenamiento o competencias.

Luego de definir los tipos de ansiedad se relaciona el número de la pregunta con el tipo de ansiedad de la siguiente forma:

<b>TIPO DE ANSIEDAD</b>	<b>NUMERO DE LA PREGUNTA</b>
Ansiedad Cognitiva	1,4,7,10,13,16,19,22,25
Ansiedad Somática	2,5,8,11,14,17,20,23,26
Autoconfianza	3,6,9,12,15,18,21,24,27
Autoevaluación	28 y 29

Las respuestas para estas preguntas están dadas de la siguiente manera:

- No = Un punto.
- Poco = Dos puntos.
- Medianamente = Tres puntos.
- Mucho = Cuatro puntos.

Y según el criterio de esta investigación los valores cualitativos de esta se pueden dar de la siguiente forma:

<b>ANSIEDAD COGNITIVA Y SOMATICA</b>	<b>VALORES</b>
De 9 a 17 puntos	Bien
De 18 a 26 puntos	Regular
De 27 a 36 puntos	Mal

<b>AUTOCONFIANZA</b>	<b>VALORES</b>
De 9 a 17 puntos	Mal
De 18 a 26 puntos	Regular
De 27 a 36 puntos	Bien

Algo que hay que tener en cuenta es que las preguntas 28 y 29 se dejan fuera, pues corresponde a una valoración que es decidida directamente por el psicólogo en formación de acuerdo a lo observado durante la investigación.

Por otra parte, la encuesta realizada a dichos deportistas, en este caso jugadores de baloncesto toma como objetivo encontrar en estos los problemas que puedan afectar su rendimiento deportivo y sus dificultades psicosociales, que corresponde en gran manera a su familia, amigos, compañeros y entrenadores y los dividirá en tres grandes grupos de preguntas así:

De la pregunta uno a la cuatro se refiere a situaciones familiares de los deportistas, donde se describe el apoyo que les puede brindar la familia, el acompañamiento en los viajes que puedan realizar para los juegos competitivos, el bajo rendimiento que les puede provocar un problema familiar y por último saber si la familia se alegra cada vez que hay un triunfo en alguna competencia.

De las preguntas cinco a la ocho se refiere a problemas con los amigos o compañeros de equipo, si los compañeros se felicitan cuando ganan, si se sienten de mal genio o mal humor cuando hay derrotas o malos entrenamientos, o si hay burlas de los contrincantes cuando pierden algún juego y obviamente que grado de compañerismo hay entre ellos.

De las preguntas nueve a la doce, se maneja la relación que existe entre el entrenador y todo el equipo de baloncesto y a su vez la relación con cada uno de los integrantes del equipo, se hace énfasis en si el entrenador les pide que se diviertan en los juegos, si se necesita motivación por parte de este. Y por último saber si los jugadores tienen algún tipo de problema con el entrenador, o si les molesta que el entrenador les diga que hacer o como deben hacerlo o alguna otra circunstancia durante los juegos o el entrenamiento.

## **DISCUSIÓN**

Una vez realizada la entrevista, se procede a hacer el análisis de esta y a la revisión de los resultados donde se evidencia de forma muy clara que los jugadores de baloncesto del equipo semiprofesional manifestaban que no podían respirar bien, dolores de estómago, miedo a perder, miedo a quedar mal con sus familiares y amigos, entre otras donde ellos determinan sin ningún tipo de estudio que padecen un cuadro de ansiedad que les afecta la competición.

El manejo que le dan a este tipo de ansiedad es con la respiración y la autocharla que, aunque ellos no saben los nombres técnicos, fueron aprendidos de alguna forma por parte de su entrenador. Los jugadores se refieren al entrenador como pieza fundamental en su crecimiento deportivo, ya que a este le comentan muchos de sus problemas familiares y en algunos casos le ayudan de manera económica.



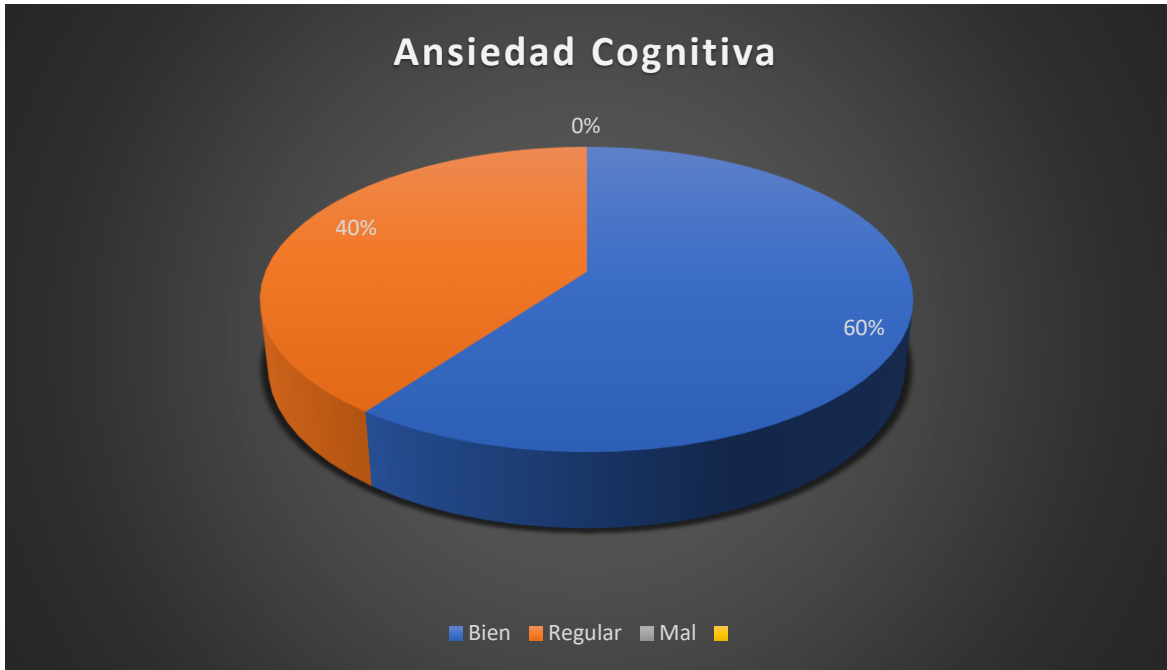
En conclusión, se puede decir que los amigos son fundamentales en el crecimiento deportivo de los jugadores, ya que estos siempre los apoyan y los motivan constantemente. Estos amigos pueden ser personales y en muchos casos son los mismos compañeros del equipo que les brindan palabras de aliento, salidas a cenar, bailes entre otras con lo que les demuestran mayor motivación.

De acuerdo a lo antes mencionado se tiene en cuenta el inventario de ansiedad, que corresponde a una “herramienta útil para valorar los síntomas de ansiedad, los desórdenes de ansiedad, así como cuadros depresivos” (Beck, 2008).

### **ANSIEDAD COGNITIVA**

<b>Ítem</b>	<b>Criterio</b>	<b>Personas</b>	<b>Relación Porcentual</b>
1	Bien	0	0%
1	Regular	2	40%
1	Mal	3	60%
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

\*Cuadro 1 – Valoración de Ansiedad Cognitiva



- El 60% de los jugadores dicen encontrarse mal en la ansiedad cognitiva.
- El 40% de los jugadores dicen encontrarse regular en la ansiedad cognitiva.

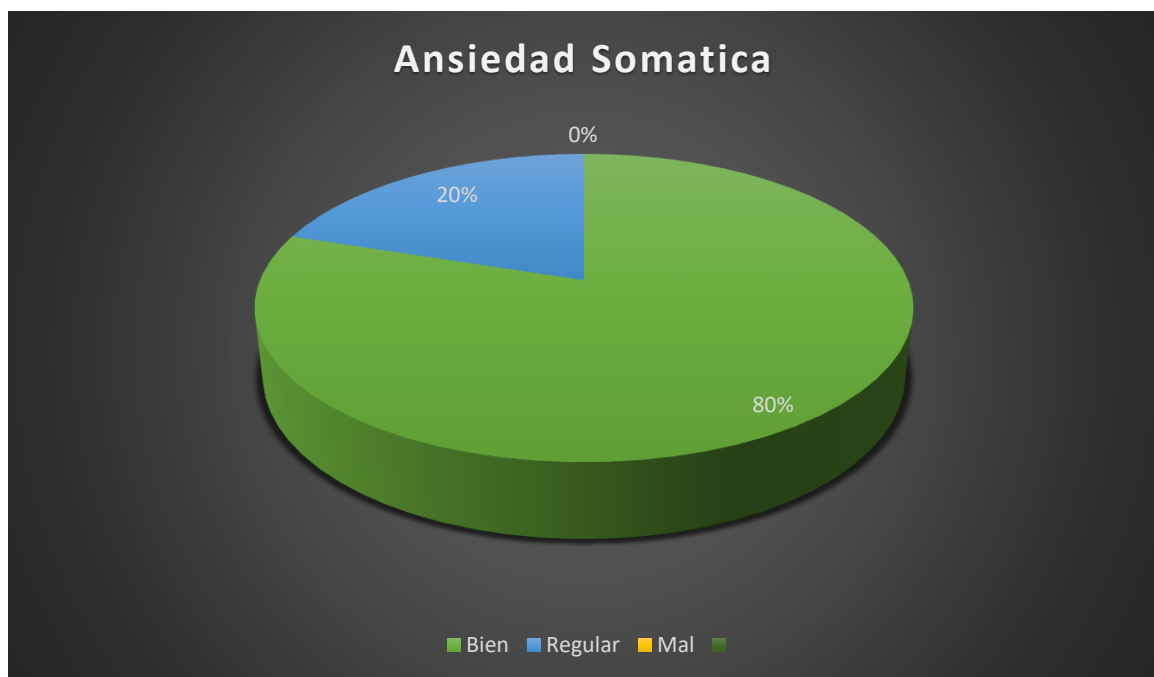
Otro de los inventarios es el de Ansiedad Somática que es muestra los síntomas fisiológicos que sufren los deportistas como lo son los calambres, dolor estomacal, vomito entre otros.

#### **ANSIEDAD SOMATICA**

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
2	Bien	4	80%
2	Regular	1	20%

2	Mal	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 2 – Valoración de Ansiedad Somática



- El 80% de los jugadores dicen encontrarse bien en la ansiedad somática.
- El 20% de los jugadores dicen encontrarse de forma regular en este tipo de ansiedad.

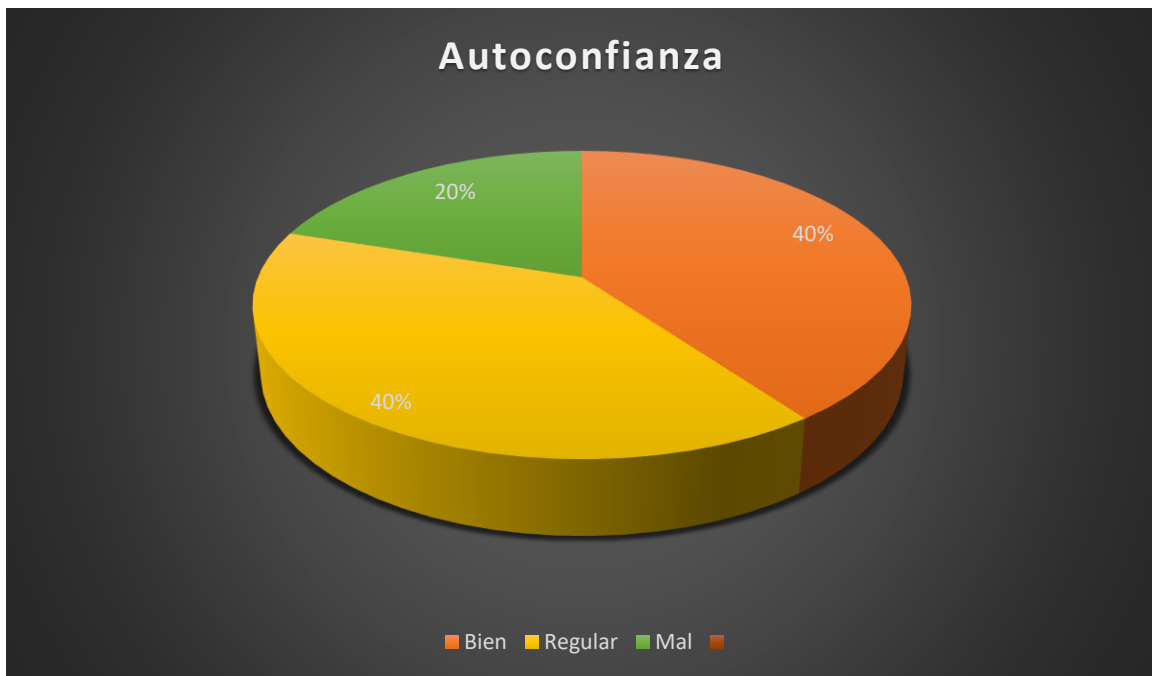
Este cuadro es el de Autoconfianza que enseña como los jugadores se sienten antes de las competencias o entrenamientos, si están cómodos, tranquilos confiados entre otros.

### AUTOCONFIANZA

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
3	Bien	1	40%
3	Regular	2	40%
3	Mal	2	20%

TOTAL		5	100%
-------	--	---	------

\*Cuadro 3 – Valoración de Autoconfianza



- El 40% de los jugadores dicen encontrarse bien en autoconfianza
- El 40% de los jugadores dicen encontrarse regular en autoconfianza
- El 20% de los jugadores dicen encontrarse mal en autoconfianza.

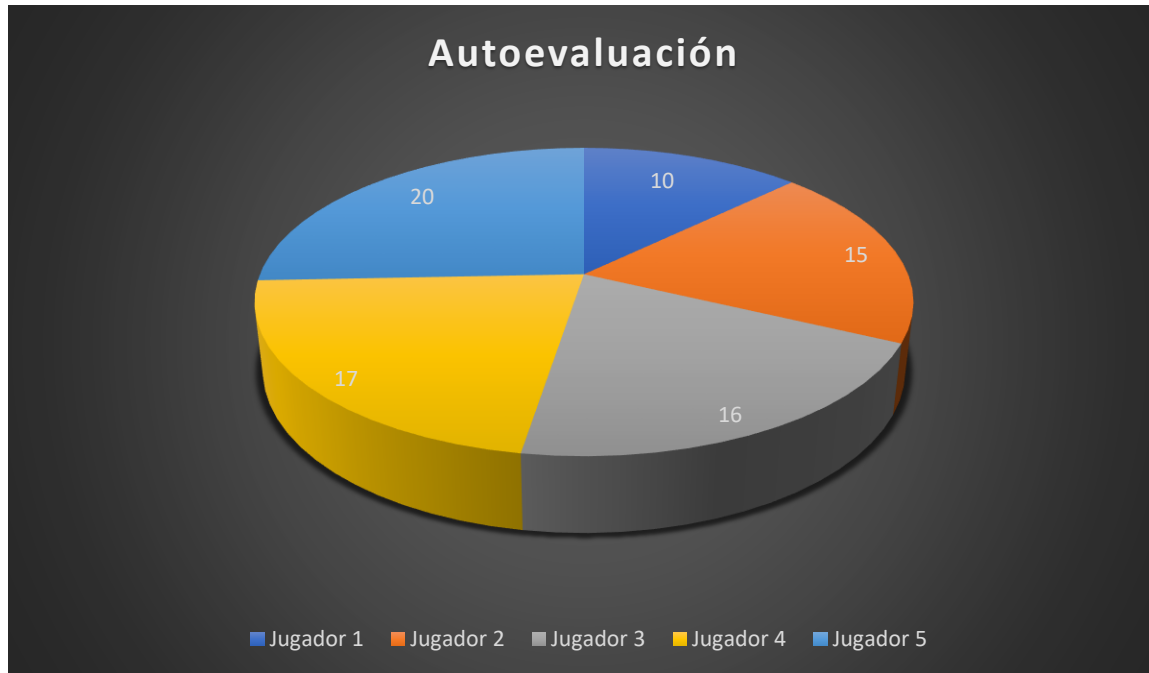
Este cuadro corresponde a la Autoevaluación, y se pregunta cómo ha sido la preparación deportiva (física, mental) donde escogen un valor desde cero a veinte.

### AUTOEVALUACION

Ítem	Jugador	Preparación Física y Mental
4	1	10
4	2	15
4	3	16

4	4	17
4	5	20

\*Cuadro 4 – Autoevaluación



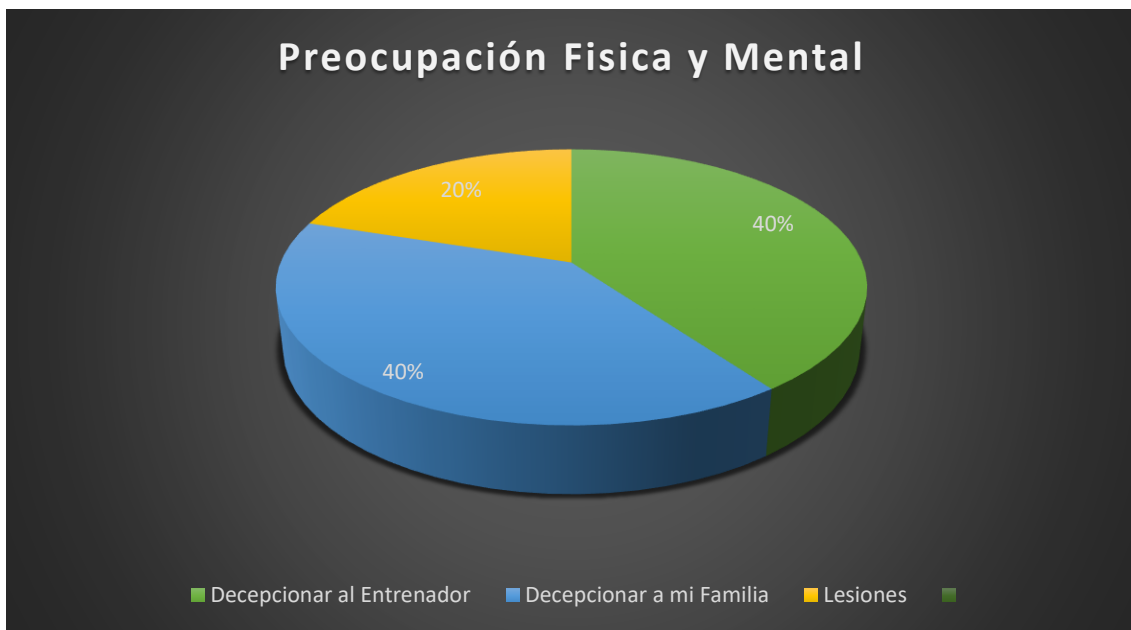
Los jugadores dicen que están preparados como se puede ver en la tabla de autoconfianza, pero en algunos casos se notan inseguros como lo muestran las demás tablas y hay que profundizar en este tema.

Por último, en la encuesta de autoevaluación, hay una pregunta que se les hace a los jugadores, sobre qué es lo que más les causa preocupación, sobre todo en cómo se prepararon deportivamente para enfrentar los juegos o compromisos.

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
5	Decepcionar al entrenador	2	40%

5	Decepcionar a la Familia	2	40%
5	lesiones	1	20%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 5 – Preocupación por la preparación física y mental



- El 40% de los jugadores se preocupan por decepcionar al entrenador.
- El 40% de los jugadores se preocupan por decepcionar a sus familias.
- El 20% de los jugadores se preocupa por las lesiones.

Haciendo un análisis de las pruebas anteriores, podemos determinar que la mayoría de los jugadores de baloncesto se encuentran mal en lo que tiene que ver con la ansiedad cognitiva porque asumen pensamientos negativos e inseguridad que no aportan en nada al mejoramiento del equipo. Y con la ansiedad somática no hay ningún problema y dicen estar bien sin problemas físicos y sin ningún malestar.

Por el lado de la Autoevaluación, el estudio demuestra que el 15% de los jugadores no confían en ellos mismos ni en sus capacidades, ya que es muy alto ese nivel de inseguridad y solo un jugador declaró estar seguro de sí mismo. Este mismo estudio nos demuestra que los jugadores tienen miedos como son defraudar al entrenador, decepcionar a la familia y amigos y obviamente las lesiones que están a la orden del día.

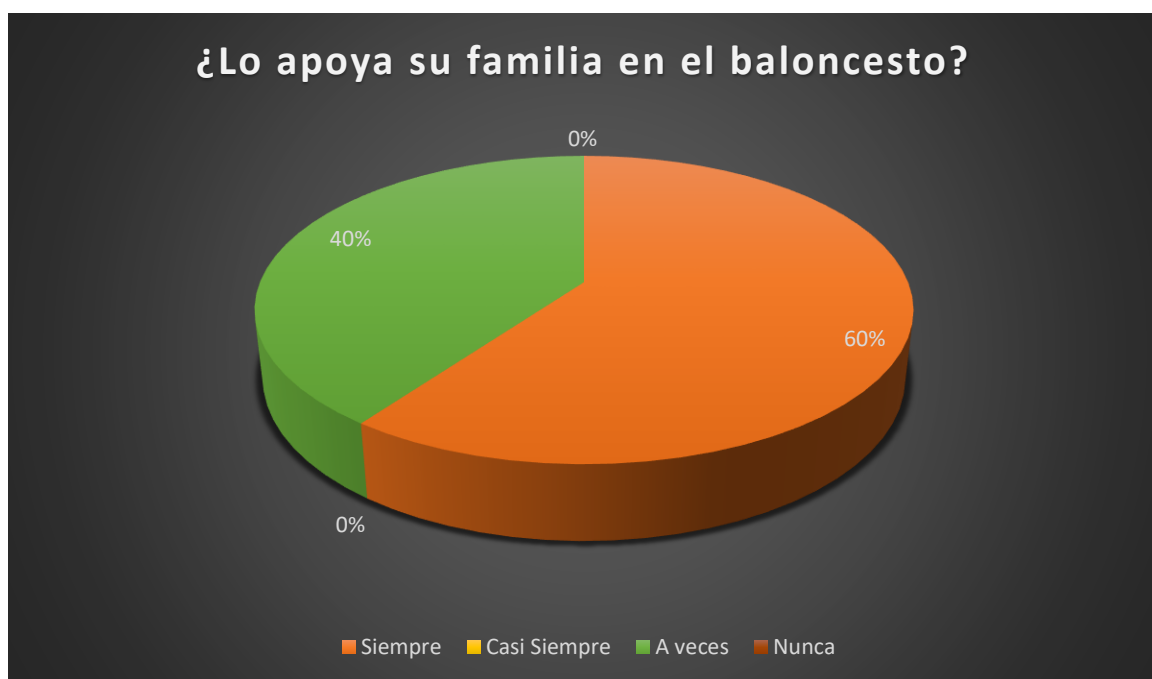
Caso seguido se revisan las preguntas realizadas a los jugadores con el objetivo de detectar los problemas que se puedan tener de orden psicosocial (amigos, entrenador, familia), estas cuatro preguntas se basan en los inconvenientes que tiene el jugador con el entorno psicosocial donde se encuentra.

1. ¿Lo apoya su familia cuando juega baloncesto?

<b>Ítem</b>	<b>Criterio</b>	<b>Personas</b>	<b>Relación Porcentual</b>
1	Siempre	3	60%
1	Casi Siempre	0	0%

1	A veces	2	40%
1	Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

\*Cuadro 6 – Apoyo Psicosocial



- El 60% de los jugadores del equipo manifiestan que sus familiares siempre los apoyan.
- El 40% de los jugadores de baloncesto manifiestan que sus familiares a veces los apoyan.

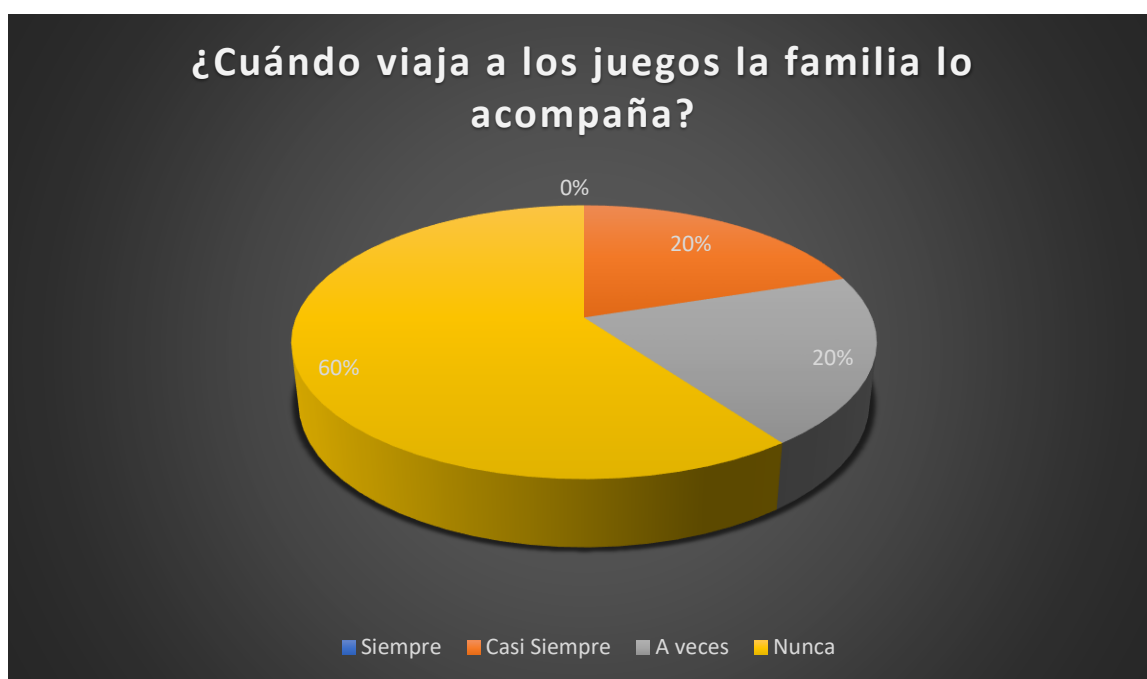
2. ¿Cuándo viajan a los juegos la familia lo acompaña?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
2	Siempre	0	0%



2	Casi Siempre	1	20%
2	A veces	1	20%
2	Nunca	3	60%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 7 – Apoyo Familiar



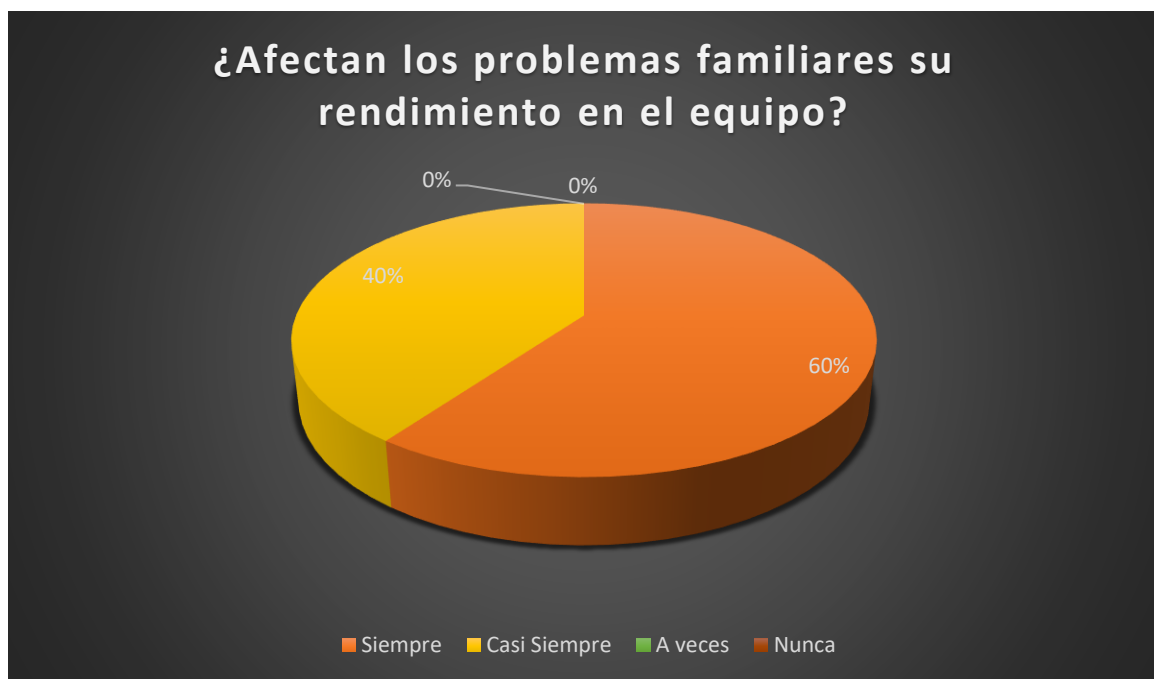
- El 20% de los familiares a veces acompañan a los jugadores en sus viajes.
- El 20% de los familiares casi siempre acompañan a los jugadores en sus viajes.
- El 60% de los familiares nunca acompañan a los jugadores.

3. ¿Afectan las dificultades familiares su rendimiento en el equipo?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
------	----------	----------	---------------------

3	Siempre	3	60%
3	Casi Siempre	2	40%
3	A veces	0	0%
3	Nunca	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 8 – Dificultades Familiares



- Al 60% de los jugadores siempre les afectan los problemas familiares.
- Al 40% de los jugadores casi siempre les afectan los problemas familiares.

4 ¿Cuándo ganan los juegos a su familia le da alegría?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
4	Siempre	3	60%
4	Casi Siempre	1	20%
4	A veces	1	20%
4	Nunca	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 9 – Júbilo por ganar los juegos



- El 60% de los jugadores declara que siempre su familia se alegra cuando ganan los juegos.
- El 20% de los jugadores declara que casi siempre su familia se alegra cuando ganan los juegos.
- El 20% de los jugadores declara que a veces su familia se alegra cuando ganan los juegos.

5 ¿Le celebran sus compañeros cuando anota en un juego?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
5	Siempre	2	40%
5	Casi Siempre	2	40%
5	A veces	1	10%
5	Nunca	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 10 – Celebración por Anotaciones

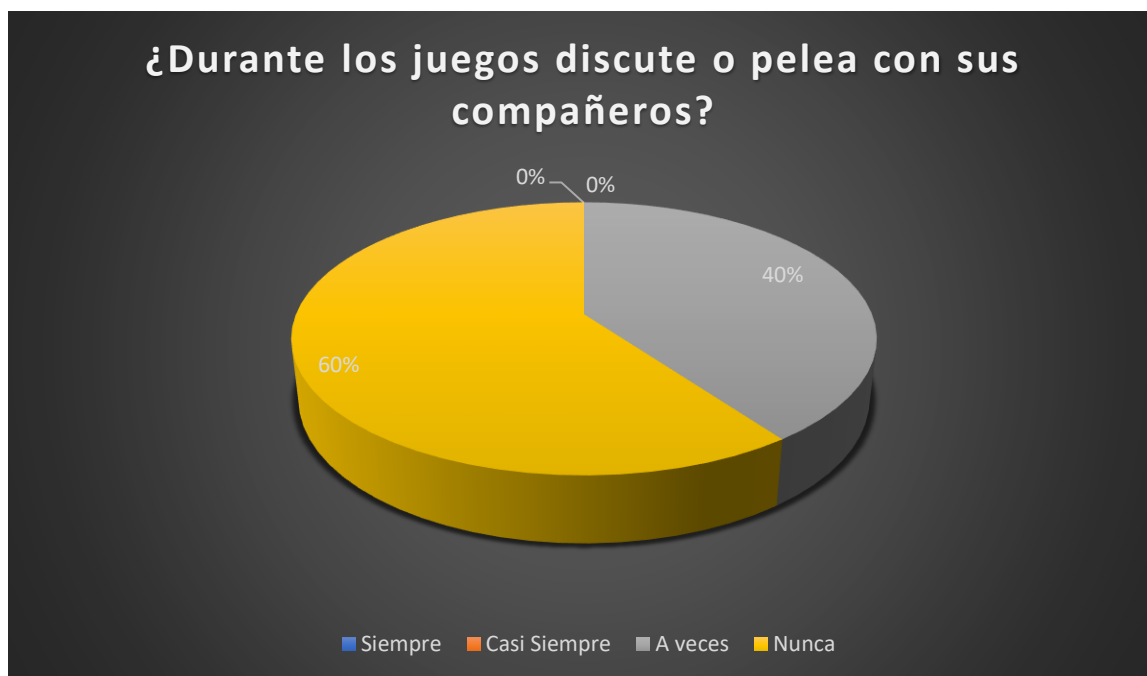


- El 40% de los jugadores refieren que siempre le celebran cuando anotan.
- El 40% de los jugadores refieren que casi siempre le celebran cuando anotan.
- El 20% de los jugadores refieren que a veces le celebran cuando anotan.

6 ¿Durante los juegos discute o pelea con sus compañeros?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
6	Siempre	0	0%
6	Casi Siempre	0	0%
6	A veces	2	40%
6	Nunca	3	60%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 11 – Discusión en los juegos

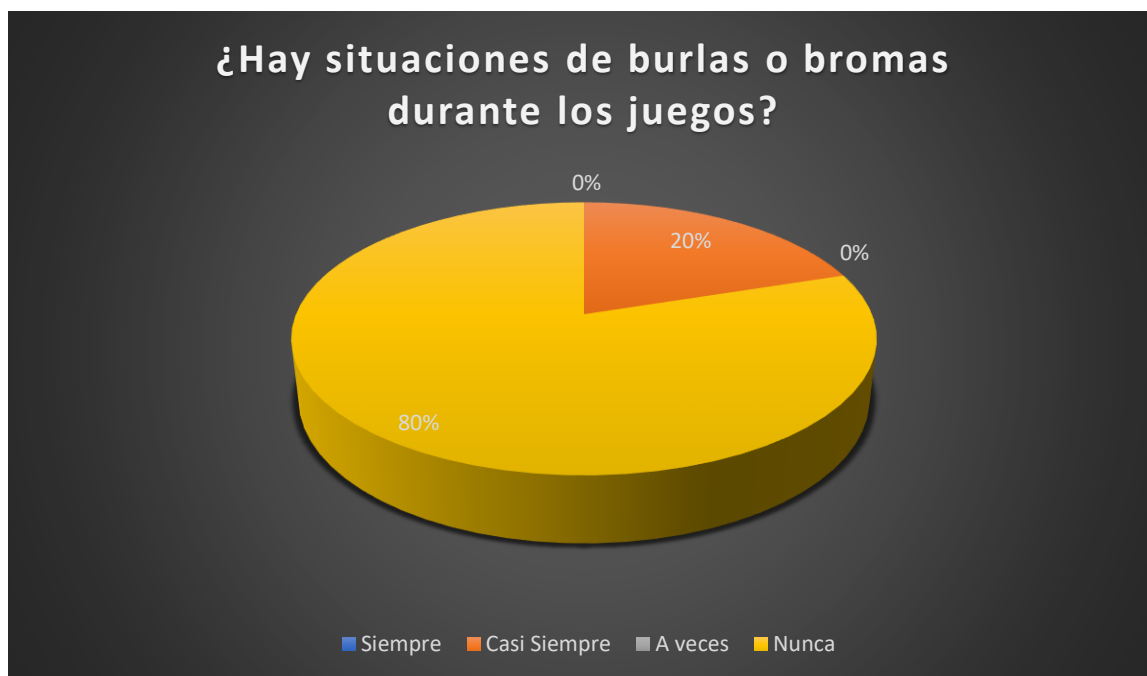


- El 60% de los jugadores manifiestan que nunca han discutido con sus compañeros.
- El 40% de los jugadores manifiestan que a veces han discutido con sus compañeros.

7 ¿Hay situaciones de burlas o bromas en el equipo durante los juegos?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
7	Siempre	0	0%
7	Casi Siempre	1	20%
7	A veces	0	0%
7	Nunca	4	80%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 12 – Bromas durante el juego

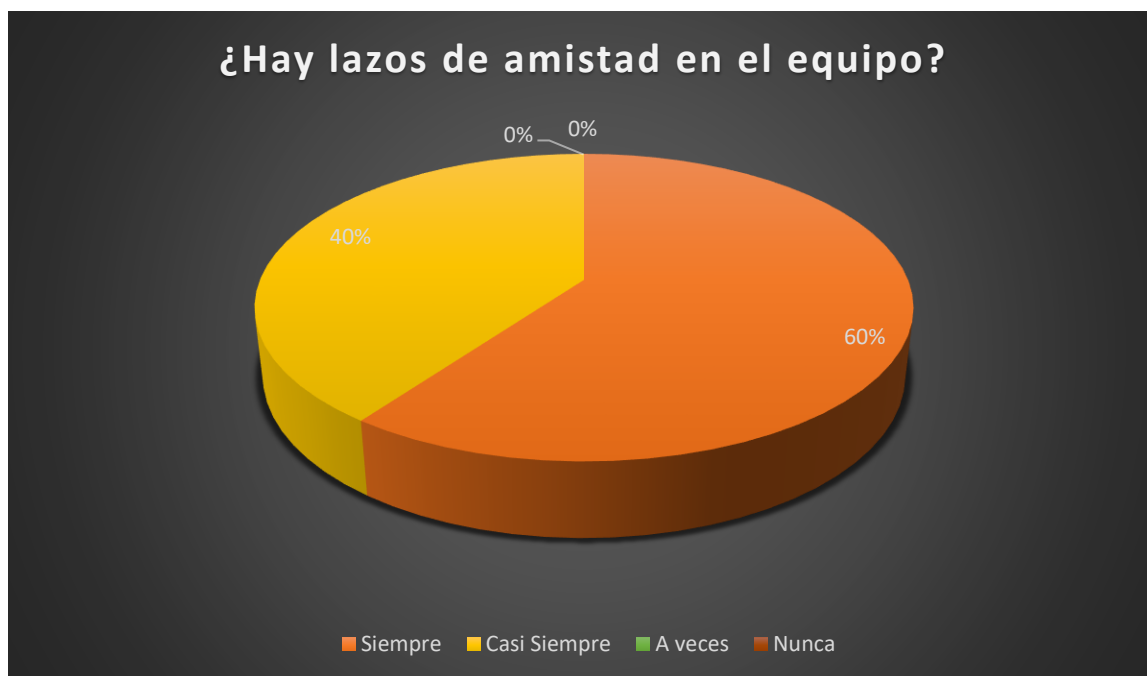


- El 20% de los jugadores manifiestan que casi siempre hay burlas o bromas en los juegos de competencia.
- El 80% de los jugadores manifiestan que nunca hay burlas o bromas en los juegos de competencia.

8 ¿Hay lazos de amistad con los jugadores del equipo?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
8	Siempre	3	60%
8	Casi Siempre	2	40%
8	A veces	0	0%
8	Nunca	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 13 – Amistad en el equipo



- El 60% de los jugadores manifiestan que siempre hacen lazos de amistad en el equipo.
- El 40% de los jugadores manifiestan que casi siempre hacen lazos de amistad en el equipo.

9 ¿El entrenador le pide que se tranquilice y disfrute el juego?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
9	Siempre	0	0%
9	Casi Siempre	0	0%
9	A veces	3	60%
9	Nunca	2	40%
TOTAL		5	100%

- Cuadro 14 – Tranquilidad y disfrute del juego



- El 60% de los jugadores manifiestan que el entrenador a veces le pide tranquilidad y disfrute durante los juegos.
- El 40% de los jugadores manifiestan que el entrenador nunca le pide tranquilidad y disfrute durante los juegos.

10 ¿Necesita que el entrenador lo motive para dar lo mejor en los juegos?



Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
10	Siempre	3	0%
10	Casi Siempre	2	0%
10	A veces	0	60%
10	Nunca	0	40%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 15 – Motivación durante el juego



- El 60% de los jugadores se refieren a que siempre necesitan motivación por parte del entrenador para mejorar en los juegos.
- El 40% de los jugadores se refieren a que casi siempre requieren que el entrenador los apoye para mejorar en los juegos.

11 ¿Se siente de mal humor o con rabia si el entrenador le llama la atención por algún error en el juego?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
11	Siempre	3	60%
11	Casi Siempre	2	40%
11	A veces	0	0%
11	Nunca	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 16 – Emociones de rabia por errores.

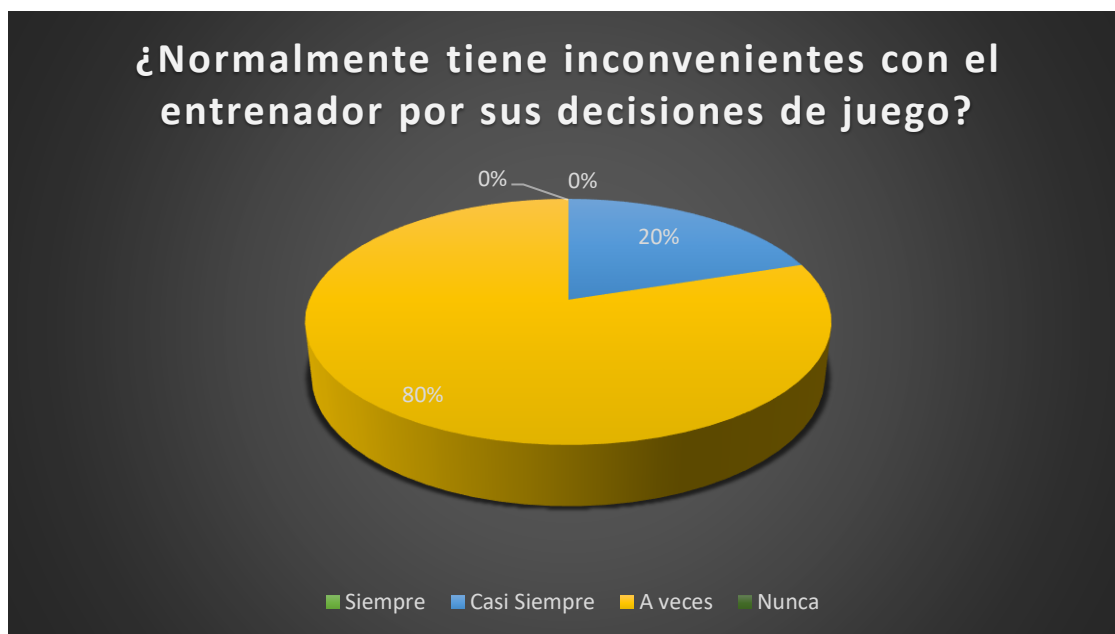


- El 60% de los jugadores siempre les da rabia y se sienten de mal humor si el entrenador los corrige durante los juegos.
- El 40% de los jugadores casi siempre les da rabia y se sienten de mal humor si el entrenador los corrige durante los juegos.

12 ¿Normalmente tiene inconvenientes con el entrenador por sus decisiones de juego?

Ítem	Criterio	Personas	Relación Porcentual
12	Siempre	0	0%
12	Casi Siempre	1	20%
12	A veces	4	80%
12	Nunca	0	0%
TOTAL		5	100%

\*Cuadro 17 – Inconvenientes de entrenamiento



- El 80% de los jugadores expresa que casi siempre tienen problemas con el entrenador por sus decisiones en los juegos.
- El 20% de los jugadores expresa que a veces tienen problemas con el entrenador por sus decisiones en los juegos.

De acuerdo a las anteriores encuestas se puede determinar que los jugadores de baloncesto, poseen una serie de problemas o inconvenientes que a través de este trabajo

de investigación se han venido desarrollando y enfocándolo en los factores fundamentales como los son la familia, los amigos, los entrenadores, entre otros.

En el caso de la familia, se puede observar que son muy importantes para los jugadores, que la mayoría de ellos los apoyan, los acompañan y los motivan en los juegos. Y en el caso contrario cuando hay inconvenientes, los jugadores bajan su rendimiento en los entrenamientos y en los juegos ya que no es fácil separar los problemas en sus hogares o de sus familiares cercanos.

En el caso de los compañeros de equipo se nota que hay función de equipo, se ayudan, se colaboran y actúan como ese ente, no se burlan unos con otros, se alientan en las jugadas erradas y se llevan de la mejor manera posible a fin de mejorar el rendimiento del equipo.

Ya en el campo del entrenamiento físico se detectan diferentes inconvenientes con el entrenador pues no encuentran una motivación fuerte por parte de este. La mayoría de los jugadores expresan que necesitan motivación y que al menos pida que disfruten los juegos. Por último, se detecta que los anteriores inconvenientes producen o elevan el nivel de ansiedad en los jugadores de baloncesto.

Una vez realizadas todas las pruebas, se puede concluir que la investigación sobre la ansiedad realizada en los jugadores de baloncesto determino que existen dos tipologías de ansiedad en el equipo, la inicial: es ansiedad cognitiva que es donde dicen encontrarse deficientemente, con pensamientos negativos, con miedo al fracaso y con la sensación de defraudar al entrenador y a la familia si las cosas no se hacen bien durante los entrenamientos o durante los juegos competitivos. Y la segunda que es la ansiedad somática donde los jugadores presentan diferentes síntomas físicos como lo son calambres, dolor de estómago, entre otras. Cabe resaltar que los jugadores ignoraban

como tratar estos síntomas de ansiedad y el entrenador les había enseñado a respirar mejor y a pensar en cosas agradables, pero estas no se emplearon de la mejor forma.

Por otra parte, se analizan los resultados de las pruebas psicosociales que se realizaron a los jugadores en el momento de los juegos competitivos, y se logra demostrar que los jugadores cuando tienen problemas en sus hogares o con sus familiares no obtienen el rendimiento deseado. Aunque el estudio muestra que sus familiares los apoyan, cuando hay problemas con estos ellos decaen en el rendimiento y no logran separar los problemas familiares de su actividad deportiva generando la ansiedad que es el tema que nos compete.

De otro lado tenemos la relación de los jugadores con el entrenador, aunque para ellos el entrenador es como un padre porque los motiva y los empuja a mejorar en algunos casos hasta los solventa económicamente, pero el estudio nos demuestra que a los jugadores en muchos casos estas cosas no les interesa y cuando el entrenador les llama la atención o los corrige en los juegos les molesta. Aunque corregirlos les genera ansiedad, han sabido cómo tratarla mediante las charlas técnicas, la relajación obviamente a su manera.

Por último, se tiene la relación con los compañeros del equipo, ellos se apoyan entre ellos, se ayudan cuando se comenten errores, no se burlan de los demás si las cosas no se hacen bien y antes por el contrario se colaboran en los juegos competitivos, lo que demuestra que hay compañerismo y en algunos casos fuertes lazos de amistad.

En conclusión, es claro que los problemas psicosociales que afectan a los jugadores de baloncesto si afecta su estado y les produce ansiedad previa a los entrenamientos y a los juegos no importan si son juegos normales o decisivos.

## **CONCLUSIONES**

- Una vez realizado el estudio se puede analizar que los jugadores de baloncesto poseen un alta ansiedad cognitiva y somática. Se concluye que la ansiedad cognitiva es más alta que la somática sobre todo antes los juegos competitivos ya que no saben cómo manejarla y a su vez esto les impide competir con más tranquilidad y mayormente concentrados.
- Así quieran dejar de lado los problemas familiares estos les afectan mucho, a tal punto de bajar su rendimiento en los entrenamientos y en los juegos, lo que hace que suban los niveles de ansiedad.
- El entrenador es una pieza clave y un apoyo para el deportista, este los apoya tanto en la cancha de juego como en su vida personal, por esto es de mucha importancia que esta relación sea muy buena y afronten conjuntamente los problemas que se den durante los entrenamientos y los juegos.
- Los compañeros del equipo más que jugadores se convierten en amigos durante el juego, son una base sólida para que el equipo logre afrontar de la mejor manera los entrenamientos y las competencias.

## **SUGUERENCIAS**

- Se debería seguir con la intervención psicológica a los jugadores, ya que la ansiedad se puede detectar nuevamente en algún momento de los entrenamientos o de los juegos, porque deben aprender a cómo tratarla y cómo hacer para disminuirla.
- Las charlas al entrenador y a los jugadores por parte del psicólogo se deben planificar y realizar, porque es importante que se conozcan las técnicas que se deben utilizar durante los entrenamientos y durante los juegos para disminuir la ansiedad.
- Mantenerse motivados en los entrenamientos y en los juegos es muy importante, ya que esto produce que se apoyen entre ellos, se refuercen los lazos de amistad, y mejore la competitividad en el equipo durante el tiempo que se encuentren juntos.

## **BIBLIOGRAFIA**



- Bakker, F.L: Whiting y Van der Brug (1990-1993). Psicología del Deporte: Concepto y aplicaciones. Madrid – España, CSD
- Buceta, J.M (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid – España, Dykinson.
- Consuegra, Natalia (2017). Diccionario de Psicología. Colombia, Ecoe Ediciones.
- Dosil Días, Joaquín (2004). Psicología y Rendimiento Deportivo. Edic. Gersam, España.
- Dunning, Marck (2002) Baloncesto: Un libro en Movimiento. Bogotá, Ed. Panamericana.
- El Shaili, Luis (2017) Psicopatología Clínica. México, Ed. Trillas
- Escarti A, Cervellò E, Guzmán J (1994). La Motivación en el Deporte: Entrenamiento Psicológico en el Deporte (pp. 61-87). Valencia, Albatros.
- Feldman Robert, (2002). Psicología con aplicaciones en países de habla hispana. México, ED. McGraw – Hill.
- García – Ferrando, M (1990). Aspectos Sociales del Deporte. Madrid: Alianza Deporte.
- García Ucha F.E (1999). Las Emociones, Cap. 9 Ansiedad. La Habana, Cuba.
- Guillen García F (1999). La Psicología del Deporte en España al final del Milenio, Serv.
- Hernández Mendo, A (2002). Concepto de Psicopsicología del Deporte: Revista Digital, Buenos Aires. [www.efdeportes.com/psisoc.htm](http://www.efdeportes.com/psisoc.htm)
- Hernández Mendo, A (2005). Psicología del Deporte (vol. I, vol. II). Fundamentos, Buenos Aires.
- Karageorghis, Costas (2016). Inside Sport Psychology. Human Kinetics, London
- Lorenzo Gonzales, J. (2002). Psicología y Deporte: Cap. IV – V, La Habana, Cuba.
- Morrison, J (2015) DSM-5. Guía de Diagnóstico Clínico. México, Manual Moderno

- Mora, J; García, J; Toro, S; Zarco, J.A (2000). Psicología de la Actividad Físico – Deportiva. Madrid. Psicología Pirámide.
- Parlebas, Pierre (1997). Problemas teóricos y crisis actual en la educación física. Revista Digital. Buenos Aires.
- Perea Rosero, Tucides. Reglamento Oficial Ilustrado de baloncesto. Bogotá. Ed. Panamericana.
- Riera, J (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona. Martínez Roca.
- Rudick, P, A (1982). Psicología de la Educación Física y del Deporte. Buenos Aires. Stadium.
- Sampieri H. (2006). Metodología de la Investigación, Enfoque Cualitativo.
- Sánchez Acosta, M, A (2005) Psicología del Entrenamiento y la Competencia Deportiva. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Thomas, A (1982): Psicología del Deporte. Barcelona. Herder.

## ANEXOS

### ANEXO No 1: Entrevista a los Jugadores

Preguntas realizadas a los jugadores de baloncesto con sus respectivas respuestas.

#### 1. ¿Cuáles son tus sensaciones antes de un juego competitivo? ¿sabes cómo se llaman esas “sensaciones”?

- Jugador No. 1: “Me da miedo, creo que no voy hacer las cosas bien, me sudan las manos. Creo que eso que me pasa se llama ansiedad”.
- Jugador No. 2: “Siento que no puedo respirar bien y a veces me dan ganas de vomitar porque me falta el aire. Creo que le dicen ansiedad”.
- Jugador No. 3: “Casi siempre siento dolor de estómago, sudo mucho antes de entrar a jugar. A eso le llaman ansiedad o nerviosismo”.
- Jugador No. 4: “Me da dolor de estómago y a veces prefiero estar solo, a veces creo que no vamos a ganar. El entrenador me dice que eso se llama ansiedad”.
- Jugador No. 5: “Cuando el juego es muy importante no duermo bien y a veces me da estrés y muchos nervios. Creo que le dicen ansiedad”.

#### 2. ¿Cuándo tienes estas “sensaciones” que haces para que no te sigan sucediendo?

- Jugador No. 1: “Trato de mejorar la respiración, me tranquilizo y pienso cosas positivas”.
- Jugador No. 2: “Nada, ni siquiera sabía que había ese tipo de cosas”.
- Jugador No. 3: “Siempre pienso que vamos a ganar y hacer las cosas bien, eso me tranquiliza”.
- Jugador No. 4: “Solo respiro profundo y pienso que todo va salir bien”.

- Jugador No. 5: “Solo sé que tengo que dejar todo en la cancha y pensando así me calmo y me da tranquilidad para jugar”.

**3. ¿Si tienes problemas familiares en tu casa o con otra persona de tu familia estos te afectan en los juegos o entrenamientos? ¿Por qué?**

- Jugador No. 1: “Si me afectan, eso no me deja entrenar tranquilo”.
- Jugador No. 2: “Si me siento mal, porque no me deja concentrar y cuándo lanzo el balón al aro muchas veces no encesto”.
- Jugador No. 3: “Si me afecta, pero trato que eso no me impida jugar bien, es difícil, pero hago el esfuerzo”.
- Jugador No. 4: “Cuando hay problemas graves no voy a entrenar, pero trato de llegar a los juegos, eso me afecta mucho”.
- Jugador No. 5: “Si me afecta. Pero cuando veo a mis compañeros entrenando se me pasa y sigo entrenando o jugando”.

**4. ¿Qué tan importante es tener empatía con el entrenador? ¿Por qué?**

- Jugador No 1: “Es muy importante porque el es como un papa, siempre me ha ayudado cada vez que lo necesito”.
- Jugador No. 2: “En este momento estoy bien con él, acabo de llegar al equipo y el me ha tratado bien”.
- Jugador No. 3: “Me llevo bien con él porque, aunque peleo mucho con él siempre me apoya y me motiva”.
- Jugador No. 4: “Es importante porque cuando hago algo mal el me corrige y me enseña”.

- Jugador No. 5: “Si es importante porque él es el que nos organiza, aunque a veces peleamos por las jugadas, pero al final el me entiende”

**5. ¿Cuándo hay juegos como se apoyan ustedes como compañeros en la cancha?**

- Jugador No. 1: “Nos damos apoyo todo el tiempo, uno siempre está motivado con ellos”.
- Jugador No. 2: “Siempre nos decimos cosas positivas y recordamos lo que hicimos en el entrenamiento”.
- Jugador No. 3: “Nos apoyamos mucho, más cuando el juego esta complicado”.
- Jugador No.4: “Uno busca con el que sea más amigo y habla y mejoramos la charla”.
- Jugador No. 5: “Hablamos entre nosotros y miramos opciones para llevar el día del juego y que todo salga bien”.

Anexo No. 2: Inventario de Ansiedad

Nombre y Apellido..... Fecha.....

Edad.....

Instrucciones: Conteste con una X las siguientes preguntas sobre ¿Cómo se sienten actualmente para los juegos competitivos?

Como se encuentra en este momento	No	Poco	Bastante	Mucho
1. Estoy intranquilo por este juego				
2. Me siento con nervios				
3. Me siento en buenas condiciones				
4. Tengo dudas de mis capacidades				
5. Físicamente me encuentro bien				
6. Estoy cómodo con mi entrenamiento				
7. Me preocupa no rendir en el juego				
8. Me siento tenso e indispuesto				
9. Siento confianza en mi				
10. Tengo miedo a perder				
11. Me duele el estomago				
12. Siento seguridad de lo que voy a realizar				
13. Me preocupa equivocarme durante el juego				

14. Me siento relajado para el juego				
15. Confío en que mi equipo va a hacer bien las cosas				
16. Me asusta no rendir lo suficiente				
17. Mi corazón palpita más rápido de lo normal				
18. Desconfío de mi rendimiento deportivo				
19. Me asusta no llegar a la meta de cestas				
20. Siento que respiro más de lo normal				
21. Mentalmente me siento cómodo y tranquilo				
22. Me preocupa defraudar a mis compañeros de juego				
23. Siento mis manos sudadas o heladas				
24. Tengo confianza y mentalizo lo que voy a hacer				
25. Me asusta que no pueda concentrarme				
26. Me siento tenso, mis músculos están apretados				
27. Saldremos ganadores así haya presión				
28. De cero a 20 mi preparación física y deportiva es:				
29. De mi preparación física y mental me preocupa:				

### Anexo No. 3: Encuesta a jugadores de baloncesto

En el siguiente texto se harán unas preguntas con el objetivo de detectar problemas con amigos, familiares y/o entrenadores. Según la encuesta marque con un X la respuesta que crea es la adecuada.

1. ¿Lo apoya su familia cuando juega Baloncesto?
  - a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
  
2. ¿Cuándo viaja a los juegos la familia lo acompaña?
  - a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
  
3. ¿Afectan las dificultades familiares su rendimiento en el equipo?
  - a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
  
4. ¿Cuándo ganan los juegos, a su familia le da alegría?
  - a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces



- d. Nunca
5. ¿Le celebran sus compañeros cuando anota en un juego?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
6. ¿Durante los juegos discute o pelea con sus compañeros?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
7. ¿Hay situaciones de burla o bromas en el equipo durante los juegos?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
8. ¿Hay lazos de amistad con los jugadores del equipo?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca

9. ¿El entrenador le pide que se tranquilice y disfrute el juego?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
10. ¿Necesita que el entrenador lo motive para dar lo mejor en los juegos?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
11. ¿Se siente de mal humor o con rabia si el entrenador le llama la atención por algún error en el juego?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca
12. ¿Normalmente tiene problemas con el entrenador por sus decisiones de juego?
- a. Siempre
  - b. Casi Siempre
  - c. A veces
  - d. Nunca