



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

Treball de Fi de Grau

Niveles de Autoeficacia y Ansiedad y su relación con el Rendimiento en una muestra de nadadores

Paula Sánchez Cano

Grau de Psicologia

Any acadèmic 2018-2019

DNI de l'alumne: 43474614Z

Treball tutelat per: Juan Tomás Escudero López
Departament de: Psicologia Bàsica

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Palabras clave del trabajo: ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza, autoeficacia general, autoeficacia específica, rendimiento, sexo, natación.

Índice

Resumen.....	2
Abstract.....	2
Introducción	3
Metodología	10
Participantes:	10
Instrumentos:.....	11
Procedimiento:	12
Análisis estadístico:.....	13
Resultados	14
Conclusiones y Discusión.....	18
Bibliografía	21
Anexos	26

Resumen

El objetivo del presente trabajo consistió en estudiar qué relación hay entre las variables *autoeficacia*, *ansiedad* y *rendimiento*, así como las diferencias entre sexos respecto a dichas variables. El estudio fue realizado a través de una muestra de 17 nadadores del Club Natación Voltor Balear, todos ellos de la categoría infantil y, por tanto, de edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Se les administró el CSAI-2R, la Escala General de Autoeficacia y una escala de Autoeficacia Específica del deporte en cuestión. El rendimiento se evaluó a través del porcentaje de mejora, que se calculó a partir de la marca obtenida en la competición frente a la marca obtenida en competiciones anteriores. Se realizaron análisis de correlación de Spearman entre las variables; así como la prueba de U de Mann Whitney y el cálculo de su tamaño del efecto para conocer las diferencias entre sexos. Los resultados obtenidos indicaron que solo existe correlación significativa negativa entre las subescalas del CSAI-2R ansiedad cognitiva y autoconfianza, además de existir diferencias significativas entre sexos en estas mismas variables, de manera que el sexo femenino experimentó mayor ansiedad cognitiva y menor autoconfianza frente al sexo masculino.

Abstract

The aim of the present study was to study the relationship between self-efficacy, anxiety and performance, as well as the differences between gender in these variables. The study sample was composed of 17 swimmers from Voltor Balear Swimming Club, all of them between 14 and 16 years old. They were administered the CSAI-2R, the General Self-Efficacy Scale and a Specific Self-Efficacy scale of the sport in question. The performance was evaluated with the percentage of improvement, which was calculated from the mark obtained in the competition against the mark obtained in previous competitions. Spearman correlation analyses were performed among the variables; as well as the Mann Whitney U test and the

calculation of its effect size to know the differences between gender. The results obtained indicate that there is only a negative significant correlation between the CSAI-2R subscales cognitive anxiety and self-confidence, and also significant differences between gender in these same variables, so that the female swimmers experienced higher cognitive anxiety and lower self-confidence than the male swimmers.

Introducción

En el deporte de competición, el rendimiento es considerado una variable fundamental, ya que se pretende que los deportistas expresen sus recursos al máximo (Núñez y García-Mas, 2017). Se entiende como rendimiento deportivo el resultado de una acción o actividad deportiva en base a unas reglas preestablecidas para cada deporte en concreto (Martín, 2001). Además de la preparación física, técnica y táctica, es incuestionable la intervención de variables psicológicas, como son la motivación, la autoestima, la atención, la ansiedad y la autoeficacia, entre otras. Por ello, la psicología del deporte está cada vez más interesada en conocer cómo influyen dichas variables en el deportista y en su rendimiento y de qué manera se pueden gestionar para obtener los mejores resultados posibles (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007).

La autoeficacia, una de las variables más estudiadas, ha sido definida como “los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado” (Bandura, 1987); dicho de otra manera, es la creencia sobre la propia capacidad para llevar a cabo correctamente una determinada tarea. Es importante remarcar que este constructo se refiere a las creencias actuales sobre dichas capacidades, y no sobre capacidades futuras (Guillén, 2007).

Esta variable se conforma a partir de cuatro fuentes de información: experiencia propia, persuasión social, experiencia vicaria y estado fisiológico y afectivo (Bandura, 1977). En primer lugar, la *experiencia propia*, hace referencia a los éxitos y los fracasos experimentados, es decir, aquellos actos previos que hacen ver al deportista de qué es capaz. De esta manera, los éxitos son la fuente más poderosa de autoeficacia, mientras que los fracasos repetidos representan una amenaza para ésta (Guillén y Román, 2018). En segundo lugar, la *persuasión social*, que corresponde a la información que el individuo recibe de otros, ya sea de los padres, de los entrenadores, de sus iguales u otros significativos, también repercute en la formación de su creencia sobre sus capacidades (Abalde y Pino, 2016 y Guillén y Román, 2018). La siguiente fuente de autoeficacia es la *experiencia vicaria* que hace referencia a la conformación de sus creencias en base a lo que observa en otras personas similares que obtienen éxito, aumentando así su creencia de autoeficacia. Finalmente, la cuarta fuente de información corresponde al *estado fisiológico y afectivo*, de manera que los síntomas fisiológicos que experimentan, como puede ser el aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, la sudoración o la fatiga, influyen en su percepción de incompetencia (Guillén, 2007).

Al hablar de autoeficacia, cabe diferenciar entre autoeficacia general y específica. La autoeficacia general, es un constructo global que hace referencia a la percepción estable de la propia capacidad para manejar recursos propios ante estresores de la vida cotidiana. Un instrumento muy utilizado para la evaluación de dicha variable general es la *Escala de Autoeficacia General* de Baessler y Schwarzer (1996) formada por 10 ítems que pretenden evaluar esta creencia estable sobre su capacidad para afrontar eficazmente una serie de situaciones estresantes (Sanjuán, Pérez y Bermúdez, 2000). En cuanto a la autoeficacia específica, ésta se refiere a la creencia sobre la capacidad de manejar situaciones concretas, es decir, hace referencia a sub-habilidades, referentes al deporte en cuestión (Buceta, 2004 y García Naveira, 2018).

Las correlaciones entre ambos constructos han resultado ser significativas, es decir, aquellos individuos que obtengan puntuaciones altas en autoeficacia general también obtendrían puntuaciones elevadas en la variable específica (Segura, Adanis, Barrantes-Brais, Ureña y Ureña, 2018). No obstante, a la hora de relacionar la autoeficacia con el rendimiento deportivo se han observado relaciones más significativas con medidas de autoeficacia específicas que con medidas generales (García-Naveira, 2018).

Por ello, a la hora de estudiar la relación entre ambas variables resulta más eficaz utilizar instrumentos específicos o que contengan ítems relacionados con el deporte en cuestión, ya que permitirán predecir en mayor medida el grado de habilidad real de los deportistas (Salguero, González-Boto, Tuero y Márquez., 2003).

Al estudiar cómo influye la autoeficacia sobre el rendimiento, los estudios realizados indican que existe una relación positiva entre ambas variables (Lázaro y Villarmín, 1993). Abalde y Pino (2016) realizaron un estudio con judokas y obtuvieron que aquellos deportistas que presentaban mayor grado de autoeficacia percibida obtuvieron mejores resultados. Así como el estudio de García-Naveira (2018) realizado con futbolistas que obtuvo que aquellos jugadores que tenían altos niveles de autoeficacia tenían un mejor rendimiento.

Se ha podido comprobar que dicha relación se debe a que la percepción de ser capaz de realizar una tarea determinada predispone de manera positiva a la acción, de manera que es más probable que el deportista dirija sus esfuerzos hacia la consecución de ésta y por tanto que el rendimiento sea mejor (López-Walle, Cantú y Berengüí, 2018). De esta manera, su motivación es mayor, lo que se traduce en un elevado compromiso y mejor preparación de cara a la acción, permitiendo anticiparse ante posibles adversidades y persistir ante ellas mediante patrones de conductas adaptativas. Sin embargo, aquellas personas que tienen bajos niveles de autoeficacia y que por tanto no se ven capaces de realizar determinadas tareas, su nivel de

compromiso será mínimo, presentarán dificultades para mantener el sentimiento de competencia, afectando de forma negativa en su rendimiento, o incluso llegando a presentar ausentismo o abandono, (Guillén, 2007; Pozo, 2007; García-Naveira, 2018).

Otra de las variables muy estudiadas en deportistas es la ansiedad, puesto que ésta interfiere en gran medida en el rendimiento deportivo (Pozo, 2007; Locatelli y City, 2018). Esta variable ha sido definida en el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio como “un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica” (Anshel, 1991).

Spielberger (1966,1985) distinguió entre los conceptos de ansiedad rasgo y ansiedad estado (González-Campos, Valdivia-Moral , Zagalaz, y Romero, 2015). La variable rasgo hace referencia a la predisposición del individuo a percibir situaciones amenazantes, y por tanto a incrementar sus niveles de activación y ansiedad de manera estable y permanente; mientras, la ansiedad estado es transitoria y aparece como respuesta a un contexto específico (Locatelli y City, 2018). Referente a esta última, en psicología deportiva podemos hablar de ansiedad estado competitiva o ansiedad precompetitiva, es decir, una reacción emocional y de activación hacia las demandas del entorno de competición cuando estas son percibidas como amenazantes (Florencia y Vázquez, 2013).

En estos casos, la propia competición supone una fuente ansiosa y de estrés (Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997; Núñez y García-Mas, 2017), ya que implica un juicio tanto interno como externo lo cual muchas veces crea un sentimiento de incerteza sobre cómo será el rendimiento, creando así una mayor percepción de amenaza y en consecuencia un incremento de la ansiedad (Andrade et al., 2007). Esta reactividad puede influir en los procesos atencionales del deportista, incrementando las dificultades de focalización y concentración, así como a su control neuromuscular, y por tanto tiene influencia sobre el rendimiento (Gutiérrez

et al., 1997; Locatelli y City, 2018)). Por ello, cobra especial importancia conocer la relación entre ansiedad y rendimiento, para poder gestionarla de forma eficaz.

Dicha relación ha sido muy estudiada, dando lugar a diversas teorías y modelos. Una de las primeras teorías fue la teoría del Impulso o Drive de Spence y Spence (1966), la cual establece que la relación entre ansiedad y rendimiento es directa y lineal, de manera que a mayor nivel de activación mayor incremento del rendimiento (Locatelli y City, 2018) . Otra propuesta es la hipótesis de la U invertida de Yerkes y Dodson (1908), según la cual a mayor nivel de ansiedad mejor rendimiento, pero hasta el denominado nivel de activación óptimo, a partir de la cual el rendimiento se ve afectado negativamente. De esta manera, el rendimiento máximo se alcanzaría a un nivel intermedio de activación, el cual depende tanto de la tarea como del individuo (Locatelli y City, 2018).

A partir de las décadas de los 60 y 70 autores como Martens, Vealey y Burton empezaron a estudiar la ansiedad desde una perspectiva multidimensional. Según esta teoría, se diferencian dos dimensiones de ansiedad; por un lado, la ansiedad cognitiva, que constituye el componente mental y estaría causada por expectativas negativas y preocupaciones sobre el rendimiento; y, por otro lado, la ansiedad somática, que corresponde a los síntomas fisiológicos y afectivos como son la frecuencia cardíaca, la sudoración, los ritmos respiratorios y la tensión muscular, entre otros. (Locatelli y City, 2018).

Otra teoría planteada es la teoría de la catástrofe de Hardy (1990), la cual establece que, alcanzado un determinado nivel de ansiedad, el rendimiento empieza a decrecer hasta que se alcanza un punto de activación que causa una brusca bajada del rendimiento. Finalmente, la teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo de Hanin en 1980, defiende que cada persona posee una zona óptima de activación en la que el rendimiento es máximo (Locatelli, 2018). A diferencia de la teoría de la U-invertida, ésta establece que no existe ningún rango

normativo óptimo, sino que cada individuo tiene su propia zona en cualquier lugar del continuo de la ansiedad (Núñez y García-Mas, 2017).

Andrade et al. (2007) considera que a la hora de evaluar la ansiedad es frecuente adoptar una perspectiva multidimensional y para ello, uno de los cuestionarios más utilizados para la evaluación de la ansiedad competitiva es el *Inventario de Ansiedad Estado Competitiva* (CSAI-2), creado por Martens et al. (1990) y que tiene las subsescalas ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

En relación a este cuestionario y sus subsescalas, en un estudio realizado por Taberero y Márquez (1994) en el que pasaron el cuestionario CSAI-2 en tres momentos temporales distintos antes de la competición, obtuvieron correlaciones positivas entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática, y correlaciones negativas entre ansiedad cognitiva y autoconfianza, al igual que con ansiedad somática y autoconfianza. Andrade et al. (2007) a través de una muestra de 149 sujetos de varios deportes como el golf, natación, surf, ciclismo y traineras llegó a las mismas conclusiones, así como Jaenes, Peñazola, Navarrete y Bohórquez (2013) a partir de una muestra de triatletas.

Si ponemos en relación ambas variables comentadas, autoeficacia y ansiedad, en general, se observa una relación negativa y significativa entre ambas, es decir, aquellos deportistas que presenten una mayor autoeficacia, es decir, crean en sus propias capacidades para realizar con éxito una tarea, sus niveles de ansiedad serán más bajos, y por tanto existirán mayores probabilidades de éxito. (Pinto y Vázquez, 2013; Segura et al., 2018).

En cuanto a las diferencias entre sexos respecto de la ansiedad competitiva, desde los primeros estudios realizados por Witting (1984) las mujeres han presentado valores más elevados que los hombres (Ponseti, García-Mas, Cantallops y Vidal 2017). En un estudio realizado por León, Fuentes y Calvo (2011) obtuvieron que las mujeres presentaron

puntuaciones más elevadas tanto en ansiedad rasgo y ansiedad global como en ansiedad cognitiva y ansiedad somática, así como puntuaciones más bajas en autoconfianza frente al sexo masculino. A las mismas conclusiones llegaron Ponseti et al. (2017) tras administrar el SAS-2 (*Escala de Ansiedad Competitiva*) y obtener valores más elevados en todas las subescalas en mujeres que en hombres, además de establecer que en deportes individuales como la natación los valores son mayores que en deportes de equipo como el baloncesto. Sin embargo, en relación a la variable autoeficacia diversos estudios (Abalde y Pino, 2016; Gutiérrez, Gutiérrez y Ureña, 2013) han observado puntuaciones mayores en autoeficacia en hombres y menores en mujeres.

El objetivo del presente estudio consiste en analizar las relaciones existentes entre las variables *autoeficacia* y *ansiedad* y qué tipo de relación tienen con el *rendimiento*. Por otro lado, también se pretende determinar qué diferencias existen entre sexos en relación a dichas variables.

A partir de la revisión bibliográfica, se establecen las siguientes hipótesis:

- a) A mayor puntuación en *ansiedad cognitiva*, menor puntuación en *autoconfianza*.
- b) A mayor puntuación en *ansiedad cognitiva*, mayor puntuación en *ansiedad somática*.
- c) A mayor puntuación en *ansiedad somática*, menor puntuación en *autoconfianza*.
- d) A mayor puntuación en *autoeficacia general*, mayor puntuación en *autoeficacia específica*.
- e) A mayor puntuación en *autoconfianza*, mayor puntuación en *autoeficacia específica*.
- f) A mayor puntuación de *ansiedad cognitiva*, menor *autoeficacia específica*.
- g) A mayor puntuación de *ansiedad somática*, menor *autoeficacia específica*.
- h) A mayor puntuación en *ansiedad cognitiva*, menor *rendimiento*;
- i) A mayor puntuación en *ansiedad somática*, menor *rendimiento*.

- j) A mayor puntuación en *autoeficacia específica*, mayor *rendimiento*
- k) El sexo femenino presenta puntuaciones mayores en *ansiedad cognitiva* respecto al sexo masculino
- l) El sexo femenino presenta puntuaciones mayores en *ansiedad somática* respecto al sexo masculino
- m) El sexo femenino presenta puntuaciones menores en *autoconfianza* respecto al sexo masculino
- n) El sexo femenino muestra puntuaciones menores en *autoeficacia general* respecto al sexo masculino
- o) El sexo femenino muestra puntuaciones menores en *autoeficacia específica* respecto al sexo masculino

Metodología

Participantes:

La muestra del presente estudio fue constituida por 17 nadadores, 7 varones (41.18%) y 10 mujeres (58.82%) del Club Natación Voltor Balear de Palma de Mallorca que, tras su consentimiento informado (ver anexo 1), participaron de forma voluntaria. Todos ellos forman parte de la categoría Infantil, que tal como establece la Real Federación Española de Natación corresponde a los nadadores masculinos de los años 2003-2004, y nadadoras femeninas de los años 2004-2005, de manera que sus edades están comprendidas entre los 14 y 16 años ($M=14.94$; $DE=0.74$). Más concretamente, 8 nadadores tenían 15 años (3 varones y 5 mujeres), 4 varones tenían 16 años, y 5 mujeres 14 años.

Instrumentos:

Con la finalidad de obtener las medidas correspondientes para poder establecer las relaciones entre las diferentes variables objeto de estudio, se han utilizado los siguientes cuestionarios.

La *ansiedad* fue medida a través del CSAI-2R (ver anexo 2), versión adaptada al español de Andrade et al. (2007) del cuestionario original CSAI-2 de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990). Este cuestionario cuenta con 17 ítems, a diferencia del original que contaba con 27 ítems, con formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas (*1-Nada, 2-Algo, 3-Bastante, 4-Mucho*). Se optó por la versión reducida para disminuir el tiempo de contestación y que los nadadores pudieran mantener la concentración durante toda la prueba. Además, los ítems están distribuidos en tres subescalas: *ansiedad cognitiva (AC)*, *ansiedad somática (AS)* y *autoconfianza (AU)*. La primera de ellas abarca 5 ítems, siendo la puntuación mínima 5 y la máxima 20, y tiene como objetivo evaluar los pensamientos del deportista sobre su rendimiento y sus consecuencias. La subescala de *ansiedad somática* pretende evaluar los síntomas fisiológicos de la ansiedad (tensión muscular, sudoración, aumento ritmo cardíaco, etc.), y está formada por 7 ítems, de manera que la puntuación mínima es 7 y la máxima 28. La última subescala, *autoconfianza*, está formada por 5 ítems y evalúa el nivel de seguridad que el deportista tiene sobre sus capacidades y posibilidades de éxito, la mínima puntuación que se puede obtener es 5 y la máxima 20. Esta adaptación posee una consistencia interna adecuada, los valores del coeficiente Alfa de Cronbach se sitúan entre 0.79 y 0.83 (Andrade et al., 2007).

La evaluación de la *autoeficacia general* se ha realizado utilizando la EAG (*Escala de Autoeficacia General*) de Baessler y Schwarzer (1996) (ver anexo 3), que evalúa la creencia del sujeto sobre su capacidad para manejar eficazmente ciertas situaciones estresantes. Esta escala consta de 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert con 4 opciones (*1-Incorrecto,*

2-*Apenas cierto*, 3-*Más bien cierto*, 4-*Cierto*). La escala tiene una consistencia interna entre 0.79 y 0.93 (Sanjuán et al., 2000).

La *autoeficacia específica* se obtuvo a través de una escala de 9 ítems creados ad hoc (AE-E) (ver anexo 4) relacionados con aspectos de habilidad física propios de la natación, con un formato de respuesta tipo Likert con 4 alternativas de respuesta (1-*Nada*, 2-*Algo*, 3-*Bastante*, 4-*Mucho*). El objetivo era conocer la creencia de los deportistas sobre su capacidad en habilidades específicas de la natación. Los últimos cuatro ítems hacen referencia a los cuatro estilos de la natación y solo debían contestar sobre los estilos que iban a nadar en la competición objetivo para así poder realizar una comparación con los resultados.

Finalmente, para la evaluación del *rendimiento*, éste fue evaluado como el porcentaje de mejora entre la marca personal anterior y la realizada en la competición ((marca antigua-marca nueva)/marca antigua x100). Así, se consideró el rendimiento de los nadadores en función de empeoraron o mejoraron su mejor marca. Para ello, se registraron las marcas personales anteriores a la competición y las realizadas durante ésta, y en aquellos casos en los que la marca inicial correspondía a piscina de 25 metros, la marca resultado también fue convertida a piscina de 25 metros mediante una herramienta que proporciona la Federación Balear de Natación. De esta manera, permitía realizar la comparación de marcas de forma efectiva, ya que la competición fue celebrada en piscina de 50 metros. De todas las pruebas nadadas, se seleccionó solo una prueba de cada nadador la cual fue escogida por el entrenador, la cual es considerada como su mejor prueba nadada en la competición.

Procedimiento:

En primer lugar, se estableció contacto con los entrenadores y la junta directiva del club con la finalidad de solicitar la autorización para la realización del estudio. Una vez obtenida la

aprobación por parte del club, se procedió a entregar a los nadadores los consentimientos informados para que sus familiares o tutores autorizaran su participación, ya que ninguno de ellos superaba la mayoría de edad.

Paralelamente, tras analizar el calendario de competiciones de la Federación Balear de Natación y tras hablar con los entrenadores, se decidió cual sería la competición que se establecería para llevar a cabo el estudio. La competición seleccionada fue el III Trofeo Open Ciudad de Palma, que tuvo lugar el 23 de febrero del 2019 en las Piscinas Municipales de Son Hugo, instalaciones en las que todos ellos entrenan diariamente. La competición se celebró en piscina de 50 metros, a diferencia de los entrenamientos que los realizan en 25 metros, y con cronometraje electrónico. Dicha competición fue organizada por el propio club y, además, era considerada como una de las competiciones objetivo de la temporada, así establecido por los entrenadores, de manera que suponía una competición de especial relevancia para los nadadores.

Una vez recogidos los consentimientos, se citó a los nadadores 3 días antes de la competición en una sala de las propias instalaciones para llevar a cabo la administración de los cuestionarios. Las instrucciones fueron breves y concisas, sin desvelar el objetivo ni las hipótesis del estudio para evitar sesgos en las respuestas; pero se informó que al finalizar el estudio se proporcionaría información sobre el estudio y un feedback sobre los resultados tanto para los nadadores, los padres y los entrenadores que lo desearan.

Análisis estadístico:

El análisis de los datos obtenidos a partir de los cuestionarios se realizó mediante el paquete estadístico IBM SPSS Statistics en su versión 25. Al estar frente a una muestra de tamaño pequeño ($n = 17$) se recurrieron a pruebas no paramétricas.

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de todas las variables, tanto de la muestra global como del sexo femenino y del masculino por separado.

En un segundo momento, para poder someter a comprobación las hipótesis planteadas, se realizó un análisis de correlación entre las variables mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

Finalmente se llevó a cabo la prueba U de Mann Whitney para analizar las posibles diferencias entre los sexos. En aquellos casos en los que se obtuvieron diferencias significativas entre las variables, se calculó su tamaño del efecto mediante la Probabilidad de Superioridad, con la finalidad de conocer si su tamaño del efecto era pequeño, mediano o grande (Ventura-León, 2016).

Resultados

En primer lugar, en la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de la muestra de la totalidad de los nadadores.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
EDAT	17	14	16	14,94	,748
SEXO	17	0	1	,41	,507
AS	17	7	23	13,65	4,568
AC	17	6	19	11,47	4,110
AU	17	9	18	14,24	2,412
EAG	17	24	38	29,35	3,741
AE-E	17	12	20	16,82	2,378
RENDIMIENTO	17	-9,56	1,96	-1,0900	2,97269
N válido (por lista)	17				

Tabla 1. Estadísticos Descriptivos

En relación a las subescalas del CSAI-2R, se puede observar que la muestra presenta una mayor puntuación en *autoconfianza* ($M = 14.24$; $DE = 2.41$) que en las subescalas correspondientes a la ansiedad competitiva. Referente a estas, los nadadores obtuvieron puntuaciones más elevadas en *ansiedad somática* ($M = 13.65$; $DE = 4.57$) que en *ansiedad cognitiva* ($M = 11.47$; $DE = 4.11$).

Respecto a las medidas de autoeficacia, los nadadores han obtenido puntuaciones más elevadas en *autoeficacia general* ($M = 29.35$; $DE = 3.74$) que en el cuestionario de *autoeficacia específica* ($M = 16.82$; $DE = 2.38$).

En cuanto al *rendimiento*, la puntuación media ($M = -1.09$; $DE = 2.97$) indica que el porcentaje de mejora ha sido negativo y, por tanto, que la mayoría de los nadadores no han mejorado sus marcas iniciales.

En las Tablas 2 y 3 se pueden observar los estadísticos descriptivos del sexo femenino y masculino, respectivamente. Referente al cuestionario de ansiedad, el sexo femenino ha presentado una puntuación mayor en *ansiedad somática* ($M = 13.70$; $DE = 3.97$), seguido de *ansiedad cognitiva* ($M = 13.10$; $DE = 3.35$) y con menor puntuación en la variable *autoconfianza* ($M = 13.00$; $DE = 2.06$). Sin embargo, en el sexo masculino se puede observar que presentan niveles más elevados de *autoconfianza* ($M = 14.24$; $DE = 1.73$), seguido de *ansiedad somática* ($M = 13.57$; $DE = 5.65$) y con valores más bajos en *ansiedad cognitiva* ($M = 9.14$; $DE = 4.18$).

En relación a las escalas de autoeficacia, en *autoeficacia general* el sexo femenino ha obtenido una puntuación menor ($M = 28.30$; $DE = 3.89$), respecto al masculino ($M = 30.86$; $DE = 3.19$). Al igual que ha ocurrido en la *autoeficacia específica*, donde las nadadoras femeninas han obtenido valores inferiores ($M = 16.70$; $DE = 2.71$) a los obtenidos por los nadadores masculinos ($M = 17.00$; $DE = 2$).

Por último, en relación al *rendimiento*, el sexo femenino ha obtenido unas puntuaciones (M= -1.62; DE = 3.58) superiores al sexo masculino (M = -3.29; DE = 1.79), a pesar de que en ambos no se haya dado una mejora de la marca.

Estadísticos descriptivos sexo femenino

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
EDAT	10	14	15	14,50	,527
SEXO	10	0	0	,00	,000
AS	10	7	19	13,70	3,974
AC	10	9	19	13,10	3,348
AU	10	9	16	13,00	2,055
EAGGRAL	10	24	38	28,30	3,889
AE-E	10	12	20	16,70	2,710
RENDIMIENTO	10	-9,56	1,96	-1,6230	3,57658
N válido (por lista)	10				

Tabla 2. Estadísticos Descriptivo sexo femenino

Estadísticos descriptivos sexo masculino

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
EDAT	7	15	16	,15,57	,535
SEXO	7	1	1	1,00	,000
AS	7	7	23	13,57	5,653
AC	7	6	18	9,14	4,180
AU	7	13	18	16,00	1,732
EAGGRAL	7	27	35	30,86	3,185
AE-E	7	15	19	17,00	2,000
RENDIMIENTO	7	-3,66	1,32	-,3286	1,79644
N válido (por lista)	7				

Tabla 3. Estadísticos Descriptivos sexo masculino

Tras realizar el análisis de correlación de Spearman (Tabla 4), únicamente se han obtenido correlaciones significativas entre las variables *ansiedad cognitiva* y *autoconfianza* ($r_s = -.581$, $p < .05$);).

			AC	AU
Rho de Spearman	AC	Coefficiente de correlación	1,000	-,581*
		Sig. (bilateral)	.	,015
		N	17	17
	AU	Coefficiente de correlación	-,581*	1,000
		Sig. (bilateral)	,015	.
		N	17	17

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 4. Correlación entre Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza

Finalmente, se llevó a cabo una comparación de las variables en función del sexo a través de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney (Tabla 5), donde se han podido observar diferencias significativas en las variables *ansiedad cognitiva* ($Z = -2.305$, $p = <.05$) y *autoconfianza* ($Z = -2.609$, $p < .01$).

Después de comparar las medias de ambas variables para cada uno de los sexos (observables en las Tablas 2 y 3) se puede ver como para la variable *ansiedad cognitiva* el sexo femenino presenta valores más elevados ($M = 13.10$) frente al sexo masculino ($M = 9.14$). Mientras que para la variable *autoconfianza*, es el sexo masculino el que presenta valores más elevados que el femenino.

Estadísticos de prueba^a

	AC	AU
U de Mann-Whitney	11,500	8,500
W de Wilcoxon	39,500	63,500
Z	-2,302	-2,609
Sig. asintótica(bilateral)	,021	,009
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,019 ^b	,007 ^b

a. Variable de agrupación: SEXO

b. No corregido para empates.

Tabla 5. U de Mann Whitney entre Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza

La Probabilidad de Superioridad para ambas variables indican que el tamaño del efecto es pequeño tanto para la variable *ansiedad cognitiva* ($PS = .1643$) como para la variable *autoconfianza* ($PS = .1214$), ya que ambos valores son inferiores a $PS < .56$.

Conclusiones y Discusión

Con el presente trabajo se tenía el objetivo de conocer si existen relaciones significativas entre las variables ansiedad, autoeficacia y rendimiento, así como conocer si existen diferencias significativas entre los sexos con respecto a estas variables, en una muestra de nadadores de categoría infantil.

Una vez analizados los resultados podemos observar que en la presente muestra la única correlación significativa existente se da entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Dicha correlación es negativa y, por tanto, la relación que presentan ambas variables es indirecta, es decir, a mayor ansiedad cognitiva experimentada menor nivel de autoconfianza. De esta manera, podemos confirmar la hipótesis planteada al inicio en relación a estas variables. Estos

resultados coinciden con los obtenidos por Tabernerero y Márquez (1994). Sin embargo, no podemos confirmar las hipótesis que relacionan las otras subescalas del CSAI-2R, a diferencia de los resultados que obtuvieron Andrade et al (2007) y Janes, et al. (2013), quienes obtuvieron correlaciones significativas entre ansiedad somática y autoconfianza y ansiedad somática y cognitiva. La falta de correlación entre estas subescalas del cuestionario puede deberse al intervalo de tiempo entre la administración del cuestionario y la competición, ya que, en el momento de contestación podrían haber experimentado algún tipo de pensamiento en relación a la competición, pero no experimentaron síntomas fisiológicos de ansiedad.

En relación a las variables de autoeficacia, si bien se ha obtenido una correlación positiva entre autoeficacia general y específica, ésta no ha resultado ser significativa, a diferencia de la teoría planteada por Segura et al (2018). En relación a esta cuestión, Bandura (1977) recomienda que la autoeficacia debe evaluarse dentro de las 24 horas antes de la medición del rendimiento. En este caso, la autoeficacia fue medida tres días antes y por ello, probablemente no se hayan obtenido las correlaciones esperadas. Debido a este hecho, se podría justificar también la falta de correlación obtenida entre la autoeficacia específica y el rendimiento.

En cuanto a las relaciones entre las subescalas del CSAI-2R y la autoeficacia específica, no se han obtenido correlaciones significativas, lo que significa que en esta muestra ambas variables no tienen relación. Por otro lado, a diferencia de lo que se esperaba encontrar, tampoco se han obtenido correlaciones entre ansiedad y rendimiento.

Respecto a estos resultados, varios autores (Pozo, 2007; Núñez y García-Mas, 2017) plantean que la ansiedad en sí misma no tiene por qué afectar negativamente al rendimiento, si no que en ocasiones puede resultar facilitadora. Por tanto, no debería medirse en función de si los niveles de ansiedad son altos o bajos sino en base a la interpretación que los deportistas hagan de ésta. Jones (1991) recoge estas ideas en el modelo direccional de la ansiedad, el cual

establece que no es tan relevante la intensidad de la ansiedad como su interpretación. Para evaluar dicha interpretación Jones y Swain (1992) propusieron una adaptación del CSAI-2 que permitiera obtener esta información.

Así, podríamos relacionar la autoeficacia con la ansiedad en la medida en que aquellos deportistas que tienen la creencia de ser capaces de realizar una tarea y tienen una alta autoconfianza interpretarían la ansiedad como facilitadora y enfocada hacia la realización de la tarea. Sin embargo, aquellas personas que no tengan una alta autoeficacia y autoconfianza experimentarán la ansiedad como perjudicial (Pozo, 2007).

En relación a las diferencias entre sexos, se ha podido observar una diferencia significativa en las variables de ansiedad cognitiva y autoconfianza. De esta manera, las nadadoras femeninas parecen experimentar mayores niveles de ansiedad cognitiva respecto al sexo masculino; a diferencia de lo que ocurre con la autoconfianza, donde los chicos parecen mostrar valores significativamente más elevados. Confirmando así las hipótesis planteadas sobre estas variables.

Además, no se han encontrado diferencias significativas entre sexos en las variables correspondientes a la autoeficacia; por lo que según estos datos tanto el sexo femenino como masculino en la presente muestra de nadadores presentan los mismos niveles de autoeficacia, tanto general como específica.

Este trabajo presenta varias limitaciones que deberían tenerse en cuenta para posteriores estudios. En primer lugar, una de las principales limitaciones tiene que ver con el tamaño de la muestra, puesto que 17 nadadores es un número bastante pequeño para poder extrapolar los resultados y las conclusiones obtenidas a la población general. En segundo lugar, el hecho de que los cuestionarios fueran administrados tres días antes de la competición podría suponer que, probablemente, los niveles de ansiedad no se correspondieron con los experimentados el

día de la competición u horas más próximas a ésta. Por ello, resultaría interesante repetir el estudio administrando los cuestionarios horas más cercanas a la competición, sin que ello suponga un inconveniente para su rendimiento, para así poder observar con mayor precisión y eficacia la relación entre las variables y su influencia con el rendimiento. Otro aspecto a tener en cuenta está relacionado con la competición escogida para la realización del estudio. La competición fue celebrada en piscina olímpica, formato al que los nadadores no están acostumbrados puesto que los entrenamientos y la mayoría de las competiciones son realizadas en piscina corta y, por tanto, el rendimiento de dicha competición puede haberse visto afectado negativamente por este aspecto.

Bibliografía

Abalde, N., y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 109- 113.

Andrade, E. M., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.

Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., y Plowman, S. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Baessler, J. y Schwarcer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Librería-Editorial Dykinson.
- Federación Balear de Natación. (s.f.). Conversor de tiempos a metros [Utilidades]. Recuperado de <http://www.fbnatacion.org/utilidades>
- García-Naveira, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(2), 66-78.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* 10(1), 95-101.
- Guillén, F. y Román, J. (2018). Autoconfianza. En Berengüí, R. y López-Walle, J.M. (Ed.), *Introducción a la Psicología del Deporte*. (pp. 155-179). Madrid: EOS.
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento psicológico*, 3(9), 21-32.
- Gutiérrez, J., Gutiérrez, R y Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores (as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *Revista MHSalud: Movimiento Humano y Salud*, 10(2), 1-16.

Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 27-44.

Hanin, Y.L. (1980). A study of anxiety in sports. En W.F. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236-249). Ithaca, NY: Movement.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (eds.) *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester: Wiley.

Jaenes, J.C., Peñazola, R., Navarrete, K., y Bohórquez, M.R. (2013). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 7(1), 113-124.

Jones J. G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4, 152-155.

Jones, G. y Swain, A. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.

Lázaro, I., y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 27-38.

León, J.; Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91.

Locatelli, L., City, L. (2018). Activación del deportista. En Berengüí, R. y López-Walle, J.M. (Ed.), *Introducción a la Psicología del Deporte*. (pp. 99-121). Madrid: EOS.

López-Walle, J.M., Cantú, A., y Berengüí, R. (2018). Motivación. En Berengüí, R. y López-Walle, J.M. (Ed.), *Introducción a la Psicología del Deporte*. (pp. 123-154). Madrid: EOS.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory- 2. En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (eds.): *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Núñez, A., y García-Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 172-177.

Pinto, M. F., y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte* 22(1), 47-52.

Ponseti, F.J., García-Mas, A., Cantallops, J., y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.

Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 137-150.

Salguero A., González-Boto R., Tuero, C., y Márquez S. (2003). La habilidad física percibida en la natación de competición. *Motricidad European Journal of Human Movement*. 10, 53-69.

Sanjuán, P., Pérez, A. M., Y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para población española. *Psicothema*, 12(Su2), 509-513.

Segura, D., Adanis, D., Barrantes-Brais, K., Ureña, P., y Ureña, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub-17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 1-20.

Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli. En C.D Spielberger (ed.) *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-122). New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait. Anxiety conceptual and methodological issues. *The Sorit Hern Psychologist*, 2, 6-16.

Taberner, B., y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, (5), 53-67.

Ventura-León, J. L. (2016). Tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 353-354.

Yerkes, R.M y Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimuli to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

Anexos

Anexo 1:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciados padres, les pedimos, a través de este documento, su consentimiento para que la alumna Paula Sánchez Cano pueda realizar el estudio *“Los niveles de autoeficacia y ansiedad y su relación con el rendimiento en una muestra de nadadores”* conducente a su Trabajo Fin de Grado de Psicología.

La participación de su hijo/a en este estudio no supone ningún tipo de riesgo físico ni psicológico para ellos/ellas. Asimismo, dicha participación es voluntaria y, en cualquier momento, puede negarse a que su hijo/a participe en el mismo, sin dar ningún tipo de explicaciones. Dicha participación, consiste en cumplimentar por escrito unos tests para recoger datos que permitirán obtener información necesaria para llevar a cabo el estudio.

Los registros que identifican a su hijo/a y el consentimiento informado firmado sólo serán conocidos por el tutor responsable de esta investigación (Dr. Juan Tomás Escudero López) y la alumna que llevará a cabo este estudio. En ningún caso esta información personal será compartida con alguna otra persona o grupo.

La información obtenida de las respuestas a esos tests es confidencial y anónima, de tal forma que no podrá ser relacionada con la persona que ha participado en el estudio.

Como tutor responsable de este estudio me pongo a su entera disposición para resolver cualquier duda o aclaración al respecto.

Juan Tomás Escudero López. Profesor Área Psicología Básica. Departamento Psicología Universidad Islas Baleares. E-mail: jtomas.escudero@uib.es

CONSENTIMIENTO PARTICIPANTE

He leído los contenidos de este consentimiento informado, sé que en cualquier momento mi hijo/a podrá dejar de participar en este estudio si así lo desea.

Acepto que mi hijo/a participe en el estudio *“Los niveles de autoeficacia y ansiedad y su relación con el rendimiento en una muestra de nadadores”* y que los datos obtenidos, en las condiciones indicadas anteriormente, puedan ser utilizados para desarrollar dicho estudio. Y en prueba de conformidad, firmo este documento

Palma de Mallorca, dede 2018

Fdo:

Anexo 2:**CSAI-2R**

Nombre: _____

Año de nacimiento: _____

Género: Masculino Femenino **INDICACIONES:**

A continuación, se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor lee cada una de estas frases y rodea con un círculo el número que corresponda según como te sientes justo en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero por favor elige la respuesta que mejor indique como te encuentras en este preciso momento.

1 = Nada ; 2 = Algo ; 3 = Bastante ; 4 = Mucho

1. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
16. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
17. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

Anexo 3:**EAG**

Nombre: _____

Año de nacimiento: _____ Género: Masculino Femenino **INDICACIONES:**

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Lea cada una de las afirmaciones y marque con un círculo el número que considere más apropiado según la siguiente escala:

1= Incorrecto ; 2= Apenas cierto ; 3= Más bien cierto ; 4= Cierto

1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero, aunque alguien se me oponga.	1	2	3	4
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	1	2	3	4
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas	1	2	3	4
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados	1	2	3	4
5. Gracias a mis cualidades puedo superar situaciones imprevistas	1	2	3	4
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles	1	2	3	4
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo	1	2	3	4
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario	1	2	3	4
9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	1	2	3	4
10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo	1	2	3	4

Anexo 4:**AE-E**

Nombre: _____

Año de nacimiento: _____

Género: Masculino Femenino **INDICACIONES:**

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Lea cada una de las afirmaciones y marque con un círculo el número que considere más apropiado según la siguiente escala:

1 = Nada ; 2 = Algo ; 3 = Bastante ; 4 = Mucho

1. Reacciono rápido en las salidas	1	2	3	4
2. Soy bueno haciendo salidas	1	2	3	4
3. Realizo bien los virajes	1	2	3	4
4. Soy bueno gestionando las pruebas	1	2	3	4
5. Soy competitivo	1	2	3	4
6. *Soy bueno técnicamente en crol	1	2	3	4
7. *Soy bueno técnicamente en espalda	1	2	3	4
8. *Soy bueno técnicamente en braza	1	2	3	4
9. *Soy bueno técnicamente en mariposa	1	2	3	4

*Contestar solo aquellos ítems correspondientes a los estilos que nadáis en la competición próxima.