

LA ANSIEDAD ESTADO ENTRE ÁRBITROS DE DIFERENTES MODALIDADES DEPORTIVAS DURANTE UN MOMENTO DE LA TEMPORADA REGULAR

Mauricio Gattás Bara Filho y Félix Guillén García

Introducción.

La Psicología del Deporte ha concentrado mucho de sus esfuerzos científicos durante años para estudiar el fenómeno de la ansiedad. Sin embargo, la ansiedad ha sido muy explorada en poblaciones de deportistas y de entrenadores, aunque no lo ha sido en el ámbito de los árbitros. (Guillén, 2003; Raposo y Carvalho, 2000).

La ansiedad es definida y entendida por muchos investigadores del tema como un estado emocional negativo (Weinberg y Gould, 1995; Martens, 1987), aunque algunos investigadores se refieren a ella tanto como factor negativo, positivo o indiferente hacia la ejecución deportiva, dependiendo esto de la personalidad del deportista, de la dificultad de la tarea y/o del nivel de habilidad de cada individuo (Brandão, 1995).

De una manera general y resumida, la ansiedad es definida por Weinberg y Gould (1995) como *"un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprehensión, relacionadas con la activación fisiológica o el arousal del organismo"* y dividida en dos dimensiones ansiedad-rasgo y ansiedad-estado, ésta última tema del presente estudio.

La ansiedad-rasgo es la parte de la personalidad del individuo más o menos estable que se caracteriza por una predisposición para percibir ciertos estímulos del medio-ambiente como amenazantes o no, y a responder a estos con un aumento o no de la ansiedad-estado (Spilberger, 1966).

La ansiedad-estado es entendida como el estado emocional inmediato ante una situación concreta, siendo el componente de la ansiedad que presenta una mayor variabilidad en cada momento vivido. Se caracteriza por un sentimiento subjetivo, conscientemente percibido de aprehensión y tensión, asociados a la activación del sistema nervioso autónomo y generando reacciones psicofisiológicas como taquicardia, "frío en el estómago y malestar en la espalda" (Spilberger, 1966; Weinberg y Gould, 1995; Wrisberg, 1994).

Según Weinberg y Gould (1995) y Jaenes (2000) existe una relación directa entre la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. Esto significa que, cuando una es mayor, la otra responde aumentando. En teoría, los individuos con mayores índices de ansiedad-rasgo tenderán a responder con una ansiedad-estado mayor, pero en cualquier caso esta es una cuestión muy discutible, ya que estos mismos investigadores, indican que dicha relación no es perfecta. Por ejemplo, un individuo con rasgo de ansiedad alto puede aprender a desarrollar técnicas que reduzcan el nivel de ansiedad-estado, cuando

sea necesario, evitando un desequilibrio del organismo. Cuando ocurre dicho desequilibrio en el nivel de ansiedad-estado del individuo, el organismo humano responde con reacciones cognitivas y somáticas, que son reacciones psicofisiológicas de la ansiedad.

La ansiedad es una variable que se encuentra presente constantemente en las vidas de los árbitros. Al mismo tiempo indicar que, los árbitros son individuos que controlan directamente la práctica deportiva competitiva y son las personas con poder para tomar decisiones importantes en el transcurso de la competición. Su presencia es fundamental y de vital importancia para el deporte, porque puede tener mucha influencia en el desarrollo de una competición. Su ansiedad puede aumentar considerablemente debido a las diversas situaciones que están implícitas en el deporte. Más aún cuando esta importancia ha crecido muchísimo en los últimos años debido al aumento de la relevancia social, económica, política y cultural del fenómeno deportivo. Esos errores arbitrales pueden causar efectos en diferentes ámbitos, no sólo en el deportivo. (Guillén, 2003; Samulski y Noce, 2003).

Entre los factores considerados como los más generadores de estrés hacia los árbitros están el miedo al fracaso, el daño físico, el cansancio físico y mental, fallar en momentos decisivos, conflictos interpersonales, presión debida al tiempo, miedo a los errores, conflictos con la prensa, espectadores y jugadores (Anshel y Kaissidis, 1997; Bar-Eli, Levy-Kolker, Pie y Tenenbaum, 1995; Rainey, 1995; Samulski y Noce, 2003).

Así Rainey (1999) investigó las fuentes de estrés y Burnout en árbitros de baloncesto y sus datos demostraron que las principales son la preocupación por la actuación, la presión del tiempo, los conflictos personales, el miedo a daños físicos y la falta de reconocimiento.

Evaluando la ansiedad dentro del contexto deportivo, Burke, Joyner, Pim y Czech (2000) midieron la ansiedad antes, durante y después de partidos de baloncesto. Los resultados encontrados señalaron que el momento de mayor ansiedad cognitiva fue precisamente antes de los partidos, mientras que no encontraron diferencias significativas en la ansiedad somática en los tres diferentes momentos.

Otro factor que merece ser mencionado, es el análisis cada vez más detallado que existe de las acciones de los árbitros, principalmente en lo referente al deporte profesional, a través de las transmisiones televisivas, teniendo siempre los árbitros decisiones que son muy discutidas por los comentaristas y que consecuentemente influyen sobre una gran parte de los espectadores. También resulta un problema añadido el hecho de que cada vez el deporte es más profesional, pero a pesar de ello muchos árbitros siguen teniendo otras actividades profesionales como principales, siendo el arbitraje su segunda actividad y por tanto de carácter secundario.

Por todo ello, el presente estudio tiene como objetivo comparar los niveles de ansiedad-estado entre árbitros de diferentes modalidades deportistas durante un momento de la temporada regular.

Método.

Muestra.

La muestra está compuesta por 160 árbitros españoles de ambos性es en cuatro modalidades deportivas diferentes (baloncesto, fútbol, voleibol y balonmano), siendo 40 árbitros de cada deporte y con una edad media de 27,19 años.

Los árbitros son de diferentes categorías y actúan todos ellos en la provincia de Las Palmas.

Instrumento.

El instrumento utilizado fue el Inventario de Ansiedad-estado de Spielberger (STAI, State Trait Anxiety Inventory). Este test posee una escala de puntos que va de 0 (ansiedad más baja) a 60 (ansiedad más alta) y mide como la persona se siente generalmente en el momento concreto de la aplicación del cuestionario (Ansiedad-estado).

El inventario de Ansiedad-Estado de Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1970) permite una evaluación rápida y precisa de la ansiedad, además de ser uno de los más utilizado en investigaciones de campo y más concretamente en el deporte (Cox, 1994).

Análisis Estadístico.

Para el análisis de la variable ansiedad-estado y las comparaciones de los grupos de esta investigación se utilizó inicialmente la estadística descriptiva (media y desviación típica) sobre el comportamiento de cada variable del estudio. Posteriormente, para la comparación entre árbitros de diferentes deportes fue utilizado un ANOVA (análisis de varianza) one-way con Post-Hoc de Sheffé para verificar las diferencias entre las medias de las variables de los diferentes grupos.

Resultados.

La tabla 1, señala las medias y desviaciones típicas y el análisis de Varianza. Los árbitros fueron separados en diferentes modalidades deportivas (baloncesto, fútbol, voleibol y balonmano) y evaluadas las diferencias entre las medias de la variable ansiedad-estado.

Variable/Modalidad	Voleibol	Balonmano	Baloncesto	Fútbol	F	P
Ansiedad-estado	13,67 (7,89)	23,77 (8,87)	27,25 (6,73)	15,00 (8,06)	19,01	0,000*

Tabla 1. Media y Desviación Típica de la variable ansiedad-estado y ANOVA de diferencias de medias entre árbitros de distintas modalidades deportivas.

Se observa claramente al comparar las medias, que los niveles de ansiedad-estado más elevados se producen en árbitros de balonmano y baloncesto y los niveles más bajos en los de fútbol y voleibol. El análisis de varianza señala que hay diferencias estadísticamente significativa ($p < 0,001$) en esta variable del estudio. Para verificar entre qué grupos se producen estas diferencias, fue aplicado el teste Post-Hoc de Sheffé.

La Tabla 2, muestra los resultados de este análisis en la variable ansiedad-estado.

Modalidad	Voleibol	Balonmano	Baloncesto	Fútbol
Voleibol	-	0,000	0,000	0,974
Balonmano	0,000	-	0,499	0,000
Baloncesto	0,000	0,499	-	0,000
Fútbol	0,974	0,000	0,000	-

Tabla 2. Post-Hoc de Sheffé entre las distintas modalidades deportivas en la Ansiedad-estado

El análisis de la Tabla 2, muestra la existencia de algunas diferencias en la ansiedad-estado entre los árbitros. Así encontramos que los árbitros de baloncesto presentan una ansiedad-estado significativamente más alta ($p < 0,05$) que los árbitros de voleibol y fútbol. También se encontraron diferencias significativas entre los árbitros de voleibol y balonmano, con niveles mayores de ansiedad-estado, en los de balonmano.

Por último, existen algunas diferencias entre los árbitros de fútbol, que presentan menores índices de ansiedad-estado, que los de balonmano y baloncesto.

Además, es posible observar ciertas diferencias entre dos grupos específicos, uno el de los árbitros de voleibol y fútbol con valores más bajos, en comparación con los de baloncesto y balonmano. Esta diferencia parece indicarnos que los árbitros de deportes caracterizados por un mayor contacto físico, presentan mayores niveles de ansiedad-estado.

Conclusión y discusión.

La Psicología del Deporte necesita investigar todas las áreas que están implicadas en el proceso deportivo, como los deportistas de alto rendimiento, los deportistas jóvenes, los padres, los dirigentes, la prensa, los espectadores y todos los demás sectores involucrados. Concretamente los árbitros al pertenecer a este complejo medio y debido a su importantísimo papel en el deporte, deben ser estudiados con una mayor profundidad de lo que se ha hecho hasta la fecha.

Investigadores de diferentes países han demostrado esta necesidad y señalado la carencia de estudios con dicho colectivo (Guillén, 2003; Raposo y Carvalho, 2000),

por tanto el presente estudio es una aproximación al tema, pretendiendo con ello ayudar a entender mejor la situación de los árbitros, así como su labory necesidades.

Las diferencias más destacadas en la variable ansiedad-estado fueron más evidentes entre los árbitros de baloncesto y balonmano cuando estos eran comparados con los árbitros de voleibol y fútbol.

Los árbitros de baloncesto y balonmano presentan niveles considerablemente más elevados en la ansiedad-estado. Esto puede indicar que los árbitros de deportes con mayor contacto físico directo, con una mayor proximidad a los jugadores y entrenadores, con una mayor presión del tiempo por las características del juego, se caracterizan por una mayor ansiedad en la percepción del momento (estado).

En cualquier caso, consideramos que la ansiedad-estado aún necesita ser más estudiada y con una mayor profundidad, para entender de una mejor manera la realidad en la que se desenvuelve el colectivo arbitral.

Bibliografía.

- Anshel, M.H. y Kaissidis, A. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 262-275.
- Bar-Eli, M., Levy-Kolker, N., Pie, J.S. y Tenenbaum, G. (1995). A crisis-related analysis of perceived referees behavior in competition. *Journal of Applied Sports Psychology*, 21, 58-83.
- Brandão, R.F. (1995). Ansiedade em atletas. *Movimento*, 1, 24-27.
- Burke, K.L., Joyner, A.B., Pim, A. y Czech, D.R. (2000). An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest. *Journal of Sport Behavior*, 23(1), 11-19.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology: concepts and applications*. Dubuque, IO: Brown y Benchmark.
- Guillén, F.G. (2003). Panorama actual en el estudio del arbitraje y el juicio deportivo desde una perspectiva psicológica. En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 7-24). Barcelona: Inde.
- Jaenes, J.C. S. (2000). Estado emocional y conducta deportiva: ansiedad competitiva en corredores de maratón. Tesis de Doctorado no publicada: Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Rainey, D.W. (1995). Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sports Psychology*, 7 (1), 1-10.

Rainey, D.W (1999). Sources of stress, burnout, and intention to terminate among basketball referees. *Journal of Sport Behavior*, 22(4), 578-590.

Samulski, D.M y Noce, F. (2003). Estrés Psicológico en árbitros de deportes colectivos. En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 109-132). Barcelona: Inde.

Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety, en C.D. Spielberger (ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-22), Nueva York: Academic.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1970). *Handbook of STAI*. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

Vasconcelos-Raposo, J.J.B. y Carvalho, R. (2000). Ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza em árbitros de balonvolea. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (1-2):135-142.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wrisberg , C.A. (1994). The Arousal-Performance Relationship. *Quest*, 46, 60-77.