



**Predicción del estado de flow en competición a partir de la ansiedad estado precompetitiva en judo.**

Montero, C., Moreno, J. A., López, V., Ruiz, L. M., y Cervelló, E.

**Introducción:**

Es obvio el interés que despierta para los deportistas y sus entrenadores alcanzar un estado adecuado para rendir al máximo en la competición. Jackson y Marsh (1996) entienden el flow en el deporte como “un estado psicológico óptimo para la ejecución”, con lo que es de gran interés para los investigadores descifrar las claves para que los deportistas alcancen dicho estado. Por contra, la ansiedad ha sido tradicionalmente asociada a connotaciones negativas (Landers y Boutcher, 1986), entendiéndose que los deportistas que experimenten sus síntomas en situaciones determinadas, difícilmente lograran un estado psicológico óptimo para rendir en un futuro próximo. Jones (1991) introduce la dimensión dirección de la ansiedad, entendiendo que no todos los sujetos interpretan sus síntomas del mismo modo.

Con este estudio pretendemos analizar las relaciones existentes entre la ansiedad precompetitiva (intensidad y dirección) y el estado de flow experimentado en una competición de judo.

**Metodología:**

Participaron en nuestro estudio un total de 128 judocas de ambos géneros (68 chicos y 60 chicas), con edades entre 12 y 35 años y de diferentes niveles deportivos. Medimos la ansiedad estado precompetitiva con la Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990), traducida al español por Barbero, García y Pérez-Llantada (1999), y el estado de flow con la traducción al castellano de la FSS de Jackson y Marsh (1996) traducida por Cervelló, Fenoll, Jiménez, García Calvo y Santos Rosa (2001). Ambas escalas mostraron propiedades psicométricas aceptables en todos sus factores. Realizamos análisis de correlación y de regresión para ver la relación entre ambas variables.

**Resultados y Discusión:**

Se encontraron relaciones significativas entre el flow y la autoconfianza en su dimensión intensidad (.533) y dirección (.386), pero no entre dicho estado de flujo y la ansiedad cognitiva y somática medidas en situación precompetitiva, en contra de lo encontrado en otros estudios (Symons, Hausenblas y Stuart, 2000) donde se mostraron relaciones negativas entre ansiedad cognitiva y estado de flow.

Además, el análisis de regresión desveló que el estado de flow fue predicho por la autoconfianza intensidad, explicando ésta un 24,7% de su varianza. La dirección de la autoconfianza predijo también el estado de flow, explicando en este caso el 12,7% de la varianza. Nuestros resultados también dan soporte a otros autores (Jackson, 2000; Russell, 2001) que señalaron ente otros factores, a la confianza como facilitadora del flow, u otros (Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001), que mostraron la relaciones positivas entre autoconcepto y flow situacional y disposicional.

Por tanto, el fomento de la confianza de los deportistas en las horas previas a la competición, puede contribuir a que éstos experimenten flow durante el torneo, con las consiguientes consecuencias positivas que esto puede tener en el rendimiento (Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001).

**Palabras clave (máximo 3): Motivación, Ansiedad, Judo.**