

## Resumen

En el presente trabajo estudio e investigo la Ansiedad y sus diferentes niveles en los deportistas que practican Triatlón, más allá de realizar una observación de la planificación de su entrenamiento de manera metodológica la misma que incluyo el análisis y exploración del rendimiento deportivo, podemos decir que el deporte y cada una de sus disciplinas han evolucionado de manera macro, debido a la información, técnicas, tecnológica, y experiencias que en la actualidad existen, pero si tomamos en cuenta el aspecto psicológico del deporte el mismo no siempre va de la mano de la planificación deportiva.

Para conocer los diferentes niveles de ansiedad se aplicó el Test de Ansiedad de Martens CSAI-2 el mismo que se aplica internacionalmente mientras que, para determinar y estudiar el rendimiento deportivo de los deportistas se utilizó el Test de Cooper para el atletismo. Pudimos apreciar resultados variados entre todos los deportistas evaluados y posteriormente pudimos notar la disminución en los diferentes niveles de ansiedad y un mejoramiento en la autoconfianza luego de aplicar las técnicas de afrontamiento para el control de la ansiedad en los deportistas , para con ello aportar bienestar en el ámbito deportivo tanto al deportista aumentando su seguridad y autoconfianza ,disminuyendo la intensidad de los síntomas de la ansiedad precompetitiva como al entrenador dándole pautas para una planificación más acorde a su estado físico y psicológico además de fomentar conductas que favorezcan la automotivación y predisposición al esfuerzo.

Palabras clave:

- **ANSIEDAD**
- **ANSIEDAD COGNITIVA**
- **ANSIEDAD SOMÁTICA**

## **Abstract**

The present work studied and investigated the Anxiety and its different levels in athletes who practice Triathlon, beyond making an observation of the planning of their training in a methodological way the same that included the analysis and exploration of sports performance, we can say that the sport and each of its disciplines have evolved in a macro way, due to the information, techniques, technology, and experiences that currently exist, but if we take into account the psychological aspect of sport it does not always go hand in hand with the sports planning.

To know the different levels of anxiety, the Martens CSAI-2 Anxiety Test was applied, which is applied internationally while, to determine and study the sports performance of athletes, the Cooper Test was used for athletics. We were able to appreciate varied results among all the athletes evaluated and later we could notice the decrease in the different levels of anxiety and an improvement in self-confidence after applying the coping techniques for the control of anxiety in the athletes, to thereby provide well-being in the sports field both to the athlete increasing their safety and self-confidence, decreasing the intensity of the symptoms of precompetitive anxiety and the coach giving guidelines for a planning more consistent with their physical and psychological state in addition to promoting behaviors that favor self-motivation and predisposition to effort .

Keywords:

- **ANXIETY**
- **COGNITIVE ANXIETY**
- **SOMATIC ANXIETY**