

Información Importante

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del catálogo en línea, página web y Repositorio Institucional del CRAI-USTA, así como en las redes sociales y demás sitios web de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor, nunca para usos comerciales.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación, CRAI-USTA

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles

Oscar Fabián García Molina y Julián Camilo Acevedo Vega

**Monografía de grado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y
Recreación**

Director

Mg. Edwin Halley Peinado Rincón

Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

División de Ciencias de la Salud

Facultad Cultura Física, Deporte y Recreación

2020

Tabla de contenido

Introducción	9
1. Metodología	12
2. Fútbol	14
2.1 Conceptualización.....	14
2.2 Categoría juvenil.....	15
2.3 Competencias.....	15
3. Ansiedad.....	17
3.1 Conceptualización de la ansiedad	17
3.1.1 Tipos de ansiedad.	18
3.1.2 Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. .	21
3.1.3 Manifestaciones de la ansiedad.....	25
4. Rendimiento deportivo	26
4.1 Condiciones del rendimiento deportivo	27
4.2 Factores influyentes	29
4.2.1 Individuales.....	29
4.2.2 Colectivos.	29
4.2.3 Institucionales.	30
5. Resultados.....	31
5.1 Variables de estudio e instrumentos empleados	32
5.1.1 Competitive Sport Anxiety Inventory - CSAI	34
5.1.2 Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo – CPRD.....	35

5.1.3	Cuestionario Stai-Rasgo.....	36
5.1.4	Test IDARE.	36
5.1.5	Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte – ACSQ.....	36
5.1.6	Inventario Psicodeportivo LOEHR.....	37
5.1.7	Self-Efficacy Questionnaire for Soccer SEQ-S	38
5.1.8	Test de Estilos Atencionales e Interpersonales TAIS	38
5.1.9	Profile of Mood States – POMS	38
5.1.10	Otros instrumentos	39
5.2	Estudios que documentan la relación entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza	41
5.3	Factores que alteran los niveles de ansiedad en los futbolistas	42
5.4	Factores que afectan el rendimiento de los futbolistas	48
5.5	Estudios que documentan una correlación positiva entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo	50
5.6	Estudios que documentan una correlación negativa entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo	51
6.	Conclusiones	53
	Referencias bibliográficas	56

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Resultados de búsqueda.	12
Tabla 2. Condiciones de los rendimientos deportivos	27
Tabla 3. Variables de estudio e instrumentos empleados.	32
Tabla 4. Factores que alteran los niveles de ansiedad.	43
Tabla 5. Factores que afectan el rendimiento.	48

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. Relación entre Arousal y ejecución. (Hipótesis de la U invertida).	22
Figura 2. Zona de Funcionamiento Óptimo (IZOF)	23

Resumen

La ansiedad es un factor psicológico muy popular que se ha estudiado minuciosamente en el deporte, entre ellos en el fútbol, donde muchos autores evalúan de qué manera influye en el rendimiento del deportista. En este sentido, el objetivo del presente trabajo de investigación se ha enfocado en reconocer los aportes investigativos que han surgido entre 2010 y 2020 sobre la relación entre los factores de ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles. Para esto se ha llevado a cabo una revisión documental, seleccionando un total de 22 estudios científicos publicados en bases de datos actualizadas principalmente en Science direct, Web of science, Journal of Sport and Health Research, Redalyc, SciELO, Researchgate. Como resultado se ha logrado evidenciar que en los últimos 10 años se documentan visiones diferentes sobre la manera como la ansiedad influye en el rendimiento deportivo de futbolistas juveniles, en donde otras variables tienen lugar en dicha interacción haciendo que no exista un consenso definitivo sobre la manera como se desarrolla la correlación entre los dos factores en cuestión.

Palabras clave: Ansiedad, Arousal, Rendimiento deportivo, Fútbol, Juvenil.

Abstract

Anxiety is a very popular psychological factor that has been extensively studied in sports, including soccer, where many authors evaluate how it influences athlete performance. In this sense, the objective of this research work has focused on recognizing the research contributions that have emerged between 2010 and 2020 on the relationship between anxiety factors and sports performance in youth soccer players. For this, a documentary review has been carried out, selecting a total of 22 scientific studies published in updated databases mainly in Science direct, Web of science, Journal of Sport and Health Research, Redalyc, SciELO, Researchgate. As a result, it has been possible to show that in the last 10 years different views have been documented on the way in which anxiety influences the sports performance of youth soccer players, where other variables take place in said interaction causing there is no definitive consensus on the way how the correlation between the two factors in question develops

Keywords: Anxiety, Arousal, Sports performance, Soccer, Youth.

Introducción

El deporte es considerado actualmente como el ente social de mayor trascendencia. A su vez, el fútbol, es uno de los deportes con mayor número de aficionados en el mundo, siendo el más dinámico y popular, razón por la cual su práctica a nivel profesional se surte de un alto nivel de exigencia y elevados niveles competitivos (Torres y Nuñez, 2012, p. 4).

Para medir el éxito o el fracaso de un jugador o equipo se deben determinar aspectos multifactoriales que proceden de una combinación de capacidades condicionales, técnicas, tácticas y psicológicas como la ansiedad (García, 2010, p. 259). En este sentido, el deportista juvenil está en un proceso de desarrollo físico, cognitivo y psicológico en donde se debe tener un equilibrio en el aurosal que permita desplegar todas sus capacidades; sin embargo, debido a su falta de experiencia puede presentar desequilibrios que puede alterar su rendimiento deportivo (Frixone, 2018, p. 30).

Desde el campo de la psicología deportiva ha tomado especial relevancia el estudio de la ansiedad –entendida como un estado mental manifestado en síntomas físicos y psíquicos alterando la estabilidad del individuo– así como del rendimiento deportivo, el cual se encuentra determinado por las habilidades físicas del deportista y su interacción con su estado mental (González, 2012, p. 19).

Como se verá más adelante, varias son las teorías que se han desarrollado en torno a la ansiedad en el deporte, especialmente en la práctica competitiva, y la manera como ésta afecta el desempeño de los jugadores. Al hacer un reconocimiento de las teorías explicativas de tal relación se encuentra la falta de acuerdo entre dichas teorías, no habiendo un consenso respecto al efecto positivo o negativo de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo. Ahora bien, pasando al campo del fútbol,

y específicamente en la categoría juvenil, estudios al respecto se han desarrollado en diferentes países, sobre distintos escenarios y con la atención centrada en otros factores o variables influyentes reconocibles, no menos importantes, los cuales dan lugar a nuevos constructos respecto a la relación ansiedad-rendimiento deportivo.

Con lo anterior, sin menospreciar las diferentes teorías que han surgido respecto a la manera como se correlacionan la ansiedad y el rendimiento deportivo, surge la necesidad de dar solución al siguiente problema de investigación: ¿cuáles han sido los principales avances o hallazgos investigativos sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en el fútbol juvenil entre 2010 y 2020?

Y es que desde hace varias décadas los factores psicológicos han tomado importancia en el ámbito deportivo, siendo hoy día su estudio algo fundamental para identificar su afectación en el rendimiento tanto en el fútbol como en otros deportes. En este sentido, se hace necesario aunar los principales hallazgos investigativos al respecto, de modo que permitan tener una visión general de los instrumentos que han sido empleados para estudiar las variables de ansiedad y rendimiento deportivo, así como del estado de la cuestión sobre la relación que se presenta entre dichos factores, considerándose que el abordaje de los estudios desarrollados entre 2010 y 2020 permite captar un número de estudios considerable pero a la vez manejable para el autor, con hallazgos y aportes recientes de gran utilidad e interés para la comunidad académica, investigativa y practicante.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de la presente investigación ha sido identificar los aportes investigativos que han surgido entre los años 2010 y 2020 respecto a la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, identificando el tipo de correlación que se presenta entre ambos factores.

La relevancia de este escrito se presenta desde varias perspectivas. En primer lugar, a nivel teórico permite a su autor y lectores reconocer el marco conceptual sobre la ansiedad en el deporte, el rendimiento deportivo, así como las diferentes teorías que han surgido para dar explicación sobre la manera como se correlacionan estos dos factores. En segundo lugar, el desarrollo de este escrito contribuye a reconocer cuáles son los aportes a nivel investigativo respecto al tema en cuestión, identificando nuevas teorías posibles, metodologías o herramientas para su estudio, el empleo de diferentes instrumentos diseñados para la medición de variables que tienen que ver con la ansiedad y el rendimiento deportivo, así como hallazgos distintos de acuerdo a otras variables influyentes identificadas. En tercer lugar, a nivel práctico este estudio también permite dar cuenta de las diferentes herramientas, acciones o estrategias que han surgido para el manejo de la ansiedad en futbolistas juveniles, considerando que el margen para la implementación de acciones correctivas puede ser mayor.

Finalmente, el estudio del avance investigativo sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles aporta información relevante, en la medida en que permite identificar a tiempo otros factores influyentes o áreas que merecen una mayor atención en el proceso formativo de los deportistas, identificando acciones o estrategias conducentes al despliegue total del talento de los jóvenes.

1. Metodología

Para el desarrollo de este trabajo se llevó a cabo una revisión documentada de carácter científico, a través la cual se buscó reconocer los aportes investigativos que han surgido desde el año 2010 sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles.

Para dicho ejercicio de revisión se llevó a cabo la consulta de artículos académicos de investigación publicados en revistas indexadas, trabajos investigativos de corte académico desarrollados en instituciones de educación superior de habla hispana, así como la consulta de fuentes secundarias dentro de las publicaciones consultadas.

La consulta se ha realizado a través del *Google Scholar*, llevando a cabo búsquedas sucesivas bajo la aplicación de filtros de fecha y presentación de términos o palabras clave en los títulos de los artículos. Los constructos principales que se emplearon para la búsqueda de fuentes fueron *ansiedad y rendimiento deportivo*, emparejados con otros términos necesarios según el interés de este trabajo, como son: *fútbol, psicología, juvenil, jóvenes*

En la tabla que se presenta a continuación se presentan el número de artículos y documentos académicos encontrados en la aplicación del filtro de año (desde 2010) y palabras clave:

Tabla 1. *Resultados de búsqueda.*

Rango tiempo	Palabras clave	Cant. de resultados
2010-2020	Ansiedad	5.690
2010-2020	Rendimiento deportivo	720
2010-2020	Ansiedad, psicología	100
2010-2020	Rendimiento Deportivo, Fútbol	84
2010-2020	Ansiedad, Rendimiento Deportivo	18
2010-2020	Ansiedad, Fútbol	5
2010-2020	Ansiedad, Fútbol, Juvenil	4
2010-2020	Ansiedad, Fútbol, Jóvenes	2
2010-2020	Rendimiento Deportivo, Fútbol, Jóvenes	2
2010-2020	Rendimiento Deportivo, Fútbol, Psicología	1
2010-2020	Rendimiento Deportivo, Fútbol, Juvenil	0

Para la selección de los artículos que harían parte de la revisión documental de este trabajo, se tomaron los resultados obtenidos en los siguientes emparejamientos: Rendimiento Deportivo, Fútbol; Ansiedad, Rendimiento Deportivo; Ansiedad, Fútbol; Ansiedad, Fútbol, Juvenil; Ansiedad, Fútbol, Jóvenes; Rendimiento Deportivo; Fútbol, Jóvenes; y Rendimiento Deportivo, Fútbol, Psicología.

La suma de los resultados obtenidos de dichos emparejamientos y la aplicación del filtro de búsqueda por año (2010 a 2020) arrojó un total de 216 artículos. Paso seguido se hizo lectura detallada de los artículos encontrados, descartando aquellos que hicieran alusión al estudio de cuadros clínicos o trastornos médicos. Posteriormente se hizo la lectura del resumen de los artículos, buscando con ello verificar que su contenido sí presentaba relación al tema de interés y descartando los demás. Finalmente, se hizo lectura más profunda del contenido del resto de artículos, descartando aquellos que fueran de dudosa confiabilidad o que presentaban estudios desarrollados en otros deportes diferentes al fútbol o en otras categorías diferente a la Juvenil.

El tamaño final de la muestra de artículos e investigaciones reconocidas para el desarrollo de la revisión sistemática fue de 22, las cuales fueron leídas a profundidad, recogiendo y sistematizando sus principales aportes, buscando identificar elementos comunes y no comunes, permitiendo identificar los aportes que se han desarrollado en los últimos 10 años sobre el tema en estudio.

2. Fútbol

2.1 Conceptualización.

Para Hernández (1993, como citó Menoscal Burgos. 2016) el Fútbol es un deporte colectivo de colaboración oposición, que se juega en un espacio 'semisalvaje' y común, con participación simultánea. El desarrollo del juego varia según las acciones individuales y colectivas técnico-tácticas realizadas en conjunto con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros (p.11).

Según la Real Academia Española (2020) el Fútbol es un juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuyo objetivo es hacer entrar en la portería contraria ,un balón que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos, salvo por el portero en su área de meta. De acuerdo con Mas (2005, como citó Andujar Casais. 2015) el fútbol exige un control absoluto del cuerpo, ademas de tener un conjunto de habilidades para explotarlas en el juego que exige una complejidad debido a la constante movilidad por todo el campo ya sea por el balón o por el jugador contrario (p.15). Ademas requiere tranajo, esfuerzo y lealtad al todo el entorno deportivo, por tal razon actualmente es un fenomeno social primario en relacion a otros deportes. (Del bosque, 2015, p.70)

En Relación a los conceptos se puede definir como un deporte de elevada exigencia técnico-táctica que consta de dos equipos con once jugadores cada uno y su principal objetivo es desplazarse estratégicamente por el campo. realizando acciones individuales y colectivas para hacer entrar el balón en la portería contraria la mayor cantidad de veces posibles y así conseguir la victoria.

2.2 Categoría juvenil.

La adolescencia esta constituida por el cambio fisico, psicologico y social, el cual se ve reflejado en la personalidad del individuo (Viñoles, 2015, p. 8). En el proceso formativo a su vez va desplegando capacidades que regularmente se evaluan en las competencias nacionales e internacionales, la exigencia y la disciplina dara por resultado un deportista de alto nivel (FIFA, 2016, p.7).

Con el fin de atender el fútbol aficionado y el profesional separadamente, la Federación Colombiana de Fútbol estructuró funcionalmente la división profesional y la división aficionada, creando la DIFÚTBOL, este ente decreta que para pertenecer a esta categoria debe tener entre 17 y 18 años (DIFÚTBOL, 2020, p.5).

2.3 Competencias

- **División Aficionada del Fútbol Colombiano**

Los torneos inter clubes e interdepartamentales sub-15, sub-17 y sub-19 a nivel nacional los organiza DIFÚTBOL se llaman COPA WIN SPORTS. Igualmente es la encargada de la dirección del torneo PONY FÚTBOL desde 2018. (DIFUTBOL, 2020)

- **Campeonato Selecciones Juvenil**

Participan los 34 departamentos . En todas sus fases los partidos se juegan con sede fija.

Fase Clasificatoria: Divididos en 6 grupos según su ubicación geográfica con sedes fijas.

Semifinal: Clasifican los dos primeros de cada grupo. Divididos en 2 grupos según ubicación geográfica con sedes fijas.

Final: Clasifican los ocho primeros en la semifinal divididos en dos cuadrangulares, pasan los dos mejores de cada grupo a cruzados y los ganadores disputan título.

- **Conmebol Libertadores Sub-20**

Es un torneo exclusivo de Sudamerica de clubes de fútbol compuestas por jugadores menores de 20 años.

Fase de grupos: Los 12 equipos clasificados son divididos en 3 grupos y en 4 equipos cada uno.

Semifinal: El torneo se disputará de la siguiente manera: a) El equipo primer colocado en cada grupo y el 2º mejor equipo colocado.

Final: Los vencedores de las dos Semifinales. Pero antes de la disputa 3º y 4º lugares.

- **Conmebol Sudamericano Sub-20**

Es un torneo exclusivo de Sudamerica de clubes de fútbol compuestas por jugadores menores de 20 años.

Fase de grupos: Los 12 equipos clasificados son divididos en 3 grupos y en 4 equipos cada uno.

Semifinal: El torneo se disputará de la siguiente manera: a) El equipo primer colocado en cada grupo y el 2º mejor equipo colocado.

Final: Los vencedores de las dos Semifinales. Pero antes de la disputa 3º y 4º lugares

- **Copa Mundial de Fútbol Sub-20**

Es un torneo internacional de selecciones nacionales de fútbol compuestas por jugadores menores de 20 años. El torneo es organizado cada dos años por la FIFA.

- **Copa Juvenil de la FIFA /Blue Stars**

La **Copa Juvenil de la FIFA /Blue Stars** es una competición internacional de futbol de categorías juveniles dirigida por la FIFA disputada anualmente en la ciudad de Zurich. Es la competición más prestigiosa en el mundo, en donde participan clubes juveniles de primer nivel mundial.

3. Ansiedad

3.1 Conceptualización de la ansiedad

Los factores psicológicos están obteniendo cada vez más importancia en el deporte, ya que éstos están ligados circunstancialmente al campo de juego. Principalmente se hace un enfoque en la ansiedad que es una derivación del estrés y es una de las variables psicológicas más estudiadas en la literatura científica (Ivarsson et al, 2020, p. 23). Para Ford *et al* (2017), la ansiedad se define como la complejidad de las respuestas psicológicas referente con el estrés, el pánico, la presión y el rendimiento que influye en la estimulación del sistema nervioso autónomo previo a una competencia o evento deportivo (p. 206).

Según Weinberg y Gould (1996) la ansiedad se define como “un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, relacionándose directamente con el aurosal, encontrando un componente cognitivo y otro

somático” (p. 44). Además la Real Academia Española (2020) la define como “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo” (p.1).

La American Psychological Association (2020) también define la ansiedad como “una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como aumento de la presión arterial”(p. 1). Además nos predispone a una eventual intranquilidad y como resultante una necesidad de evitación y huida del prominente peligro. (APA, 2020, p. 2). Concluyendo así, la ansiedad es un factor psicológico determinado por los niveles de activación desequilibrados, generando manifestaciones negativas de forma interna y externa en el cuerpo.

Valga precisar que el aurosal se entiende como “es estado óptimo de rendimiento que puede alcanzar un individuo, ligado a sensaciones de calma, relajación y soltura” (Castro et al, 2018, p. 53). Es de esta forma que el aurosal se configura como un estado de alerta en el cual el deportista presenta una sensación óptima de autocontrol y autoconfianza, logrando concentrarse plenamente en el desarrollo de la actividad, enfocando todas sus habilidades, pensamientos, emociones y capacidades en la misma (Castro et al, 2018, p. 53).

3.1.1 Tipos de ansiedad. La ansiedad puede presentarse de manera patológica o adaptativa. En primer lugar, la ansiedad patológica presenta en el individuo una pérdida del control de la situación y sus causas, generándole serios daños en su salud general. En segundo lugar, la ansiedad adaptativa es generada como un mecanismo para la superación de obstáculos, trazando nuevas metas y esfuerzos.

En la actualidad se han identificado dos tipos de ansiedad no clínica: estado y rasgo (Guevara et al. 2019 p. 254). Teniendo en cuenta que el estado hace parte de las diferencias individuales y por otro lado el rasgo percibe con mas frecuencia ya que hace parte del carácter del deportista. (Ries et al. 2012, p.9).

3.1.1.1 *Ansiedad rasgo.* Es un elemento de la personalidad del individuo que predispone una conducta de inseguridad y reacciones anormales ante diversas situaciones de bajo riesgo o amenazadoras en los diferentes contextos (Guevara et al. 2019 p. 254). De esta forma, se reconoce una disposición de conducta adquirida, a través de la cual la persona se predispone a percibir un abanico de circunstancias no peligrosas como de tipo amenazante, razón por la cual el sujeto tiene reacciones con diferentes grados de intensidad y magnitud respecto al factor que ha considerado como peligro.

Desde la perspectiva deportiva, Martens (1977) conceptualizó la *ansiedad-rasgo competitiva*, presentada en momento de precompetición, donde el sujeto presenta niveles altos de preocupación, inseguridad y tensión que amenazan seriamente su desempeño deportivo (p. 36).

3.1.1.2 *Ansiedad estado.* Está constituida por un estado emocional transitorio, presentándose en períodos específicos como una competencia deportiva que influye negativamente en la toma de decisiones, afectando al deportista interna y externamente provocando manifestaciones agudas y hasta lesiones (Gómez et al. 2016, p. 207). Este tipo de ansiedad varía también de acuerdo al estado de ánimo del sujeto, surtido de sensaciones subjetivas, de recelo y tensión, presentado una activación del sistema nervioso autónomo.

Por otra parte, también se ha reconocido dos tipos de ansiedad de acuerdo a sus componentes, como son: *cognitiva* y *somática*, las cuales, junto al factor de *autoconfianza*, componen los factores

que se relacionan con la ansiedad precompetitiva, siendo esta la que se experimenta hasta antes de 24 horas del desarrollo de la competición.

3.1.1.3 *Ansiedad cognitiva.* Se define como una manifestación de orden psicológico, la cual genera en el individuo un mayor nivel de preocupación, reducción de su nivel de concentración y mayores probabilidades de error en la ejecución de sus acciones (Ruiz et al, 2015, p. 1022). Así, en este tipo de ansiedad se presentan pensamientos negativos sobre el desempeño, afectando la disposición y autoconfianza del jugador o deportista, así como su nivel de concentración, memoria, toma de decisiones y autocontrol.

Martens (1977, p. 39) ha definido para el ámbito deportivo la *ansiedad-estado competitiva*, manifestada por los atletas antes de la competición, siendo característico la presentación de un nivel cognitivo surtido de expectativas predominantemente negativas, donde preocupa una insuficiente actuación personal.

3.1.1.4 *Ansiedad somática.* Considerada una manifestación fisiológica, la cual se relaciona con aquellos factores de orden afectivo y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa, los cuales se derivan de la activación del sistema autónomo (Ruiz et al, 2015, p. 1022). En este tipo de ansiedad se presentan diferentes síntomas corporales de cara a las exigencias de la competencia, por ejemplo: aceleración del ritmo cardiaco, tensión muscular, falta de coordinación, respiración acelerada, presión torácica, mayor sudoración entre otros.

3.1.1.5 Autoconfianza. Es la certeza que tiene el deportista sobre sus experiencias pasadas y sus habilidades para el éxito en el rendimiento competitivo (Ramos, 2018, p. 41). Además, Campos et al. (2017) también afirma que una retroalimentación previa a la competencia o al campo de juego da una conducta óptima al jugador que permita cumplir futuras tareas evitando que se generen inseguridades en el deportista. (p. 3)

3.1.2 Teorías sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. Por su carácter amenazante sobre el desempeño del deportista, y también por ser irreplicable, irreparable y efímera, son varias las teorías que se han desarrollado con el fin de explicar la relación entre el rendimiento deportivo y la ansiedad, encontrando que no existen resultados definitivos al respecto (Espejo, 2015, p. 41; López, 2011, p. 95). Dada la importancia de su reconocimiento y comprensión en el desarrollo de este trabajo, a continuación se exponen aquellas teorías más reconocidas desde el campo investigativo.

3.1.2.1 Hipótesis de la U invertida. El análisis clásico descrito primariamente por Yerkes y Dodson (1908), quienes afirmaron que existe una relación entre los niveles de arousal y rendimiento generando una forma curvilínea, donde especifica que el nivel de activación óptimo se sitúa en un punto intermedio; sin embargo, habrá un declive de la función psico-fisiológica si estos niveles están más cerca a los extremos afectando directamente el rendimiento del deportista (p. 32). Al inicio esta hipótesis obtuvo mucha controversia por el punto intermedio del arousal y su forma curvilínea, sin embargo al pasar de los años se ha convertido en una de las principales teorías que correlacionan la ansiedad y el rendimiento deportivo. (Martínez, 2018, p. 48)

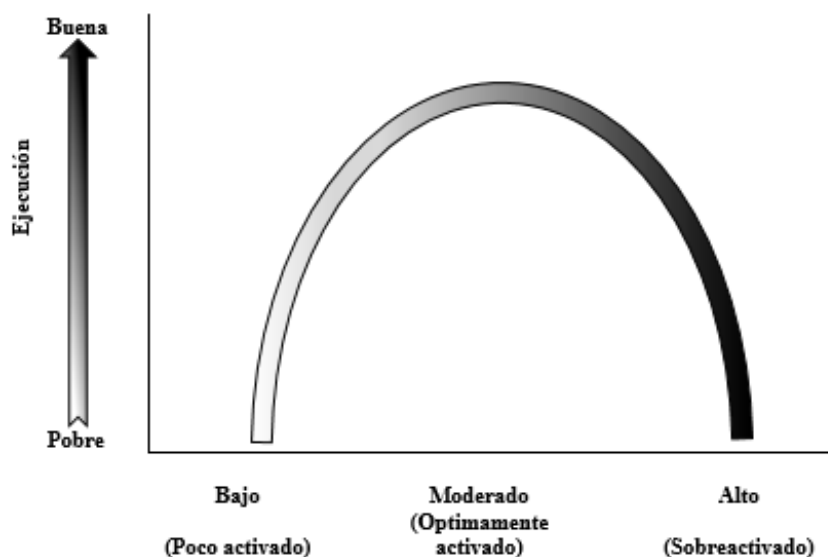


Figura 1. Relación entre Arousal y ejecución. (Hipótesis de la U invertida). Adaptado Revista técnica profesional Guía didáctica del entrenador de fútbol Sección de METODOLOGÍA. Training Fútbol. (González et al. 2015, p. 233).

3.1.2.2 Zona de Funcionamiento Óptimo (IZOF). Para Ruíz et al. (2015), los deportistas de élite tienen una zona de estado óptimo de ansiedad que varía según el deporte, ya sea individual o colectivo, y se puede exponer el máximo nivel en la competencia sólo si se mantiene en estos niveles de ansiedad. Este modelo ha evolucionado al pasar de los años siendo más sólido en la actualidad (p. 1022).

En comparación con la teoría de la U invertida, González Oya (2007) expone ciertas diferencias en varios aspectos, como son: I.) El rendimiento óptimo no siempre estará en el punto intermedio, debido a que varía con cada deportista, puesto que también hay deportistas que presentan su máximo potencial en los extremos. II.) La zona óptima no está fija, sino que es una franja amplia. III.) El enfoque principal de esta teoría son las emociones y se concentra más en las variables pluridimensionales de las mismas. (p. 145)

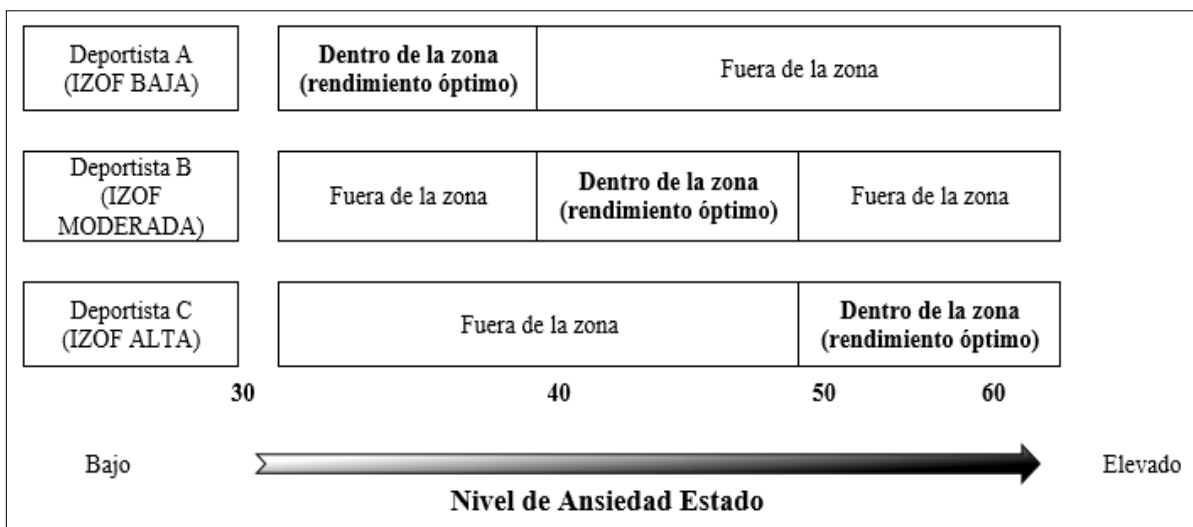


Figura 2. Zona de Funcionamiento Óptimo (IZOF)

Adaptado de Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Por Weinberg, R & Gould, D (1996)

3.1.2.3 *Modelo de Catástrofe de Hardy.* Para Hardy (1990), el rendimiento deportivo del individuo se ve afectado por la interacción arosal-ansiedad competitiva. Para este autor, el rendimiento óptimo no solo demanda un nivel ideal de arosal, sino que también precisa de que el sujeto sea capaz de tener el dominio o control de su ansiedad cognitiva (p. 83). Bajo esta teoría se vislumbran claves importantes, considerando que si el sujeto no es capaz de dominar la ansiedad cognitiva se produce un brusco descenso en el rendimiento deportivo, a tal punto que pareciera que se trata de un sujeto completamente distinto (Ramos, 2018, p. 22).

3.1.2.4 *Teoría de la Inversión.* Esta teoría fue desarrollada por Kerr (1985), sobre la cual se sostiene que el arosal influye en el nivel de rendimiento del sujeto a partir de la interpretación que éste hace de su nivel de arosal, encontrando que un nivel alto de ansiedad es beneficioso si es interpretado como excitación placentera, en tanto que se constituye como un factor negativo si se interpreta como ansiedad. Del mismo modo, un nivel de ansiedad bajo puede ser favorable si es asumido como relajación, en tanto que es desfavorable si se le interpreta como aburrimiento o estrés (Ramos, 2018, p. 22). Según la perspectiva del deportista y sus niveles de activación va a tener una repercusión directa en el rendimiento del futbolista. (Navlet, 2012, p. 66).

3.1.2.5 Teoría Multidimensional de la Ansiedad. La postulación que se desarrolla a través de esta teoría es que el aurosal somático y cognitivo generan en los individuos efectos diferentes. Se habla así de una independencia relativa de los componentes cognitivo, somático y de autoconfianza, la cual se manifiesta a través de una evolución temporal diferenciada y la relación que guarda con diversos factores desencadenantes, lo cual es crucial para lograr hacer un diagnóstico diferencial de la ansiedad y establecer perfiles de respuesta característicos entre sujetos (Weinberg y Gould, 1996, p. 251).

Con lo anterior, desde la perspectiva de esta teoría los componentes cognitivo, somático y de autoconfianza no presentan las mismas pautas de cambio en el tiempo de precompetición. Por otro lado, se habla de la relación entre el nivel de activación y las diferentes variables psicológicas que intervienen en el rendimiento, siendo necesario el conocimiento de técnicas orientadas a su control (Martens et al. 1990, p. 59).

3.1.3 Manifestaciones de la ansiedad. De acuerdo a Viñoles (2015) la ansiedad puede manifestarse en cinco diferentes niveles, no necesariamente presentándose éstos al tiempo o paralelamente. En primer lugar, al nivel físico se presentan signos de aceleración metabólica y de aumento de los niveles de adrenalina, teniendo taquicardia, sensación de opresión en el pecho, falta de aire, aumento de la sudoración, problemas o molestias en la digestión, náuseas, mareo, irritabilidad, así como alteraciones en el sueño, la alimentación, deseo sexual, entre otras.

En segundo lugar, y complementario a los signos físicos, al nivel psicológico la ansiedad genera en la persona sensaciones tales como el agobio, inquietud, ganas de huir, extrañeza, incertidumbre, temor por la pérdida de control, dificultad para la toma de decisiones, entre otras (p. 13).

A nivel conductual, las personas con niveles altos de ansiedad se muestran vigilantes, con alto grado de impulsividad, inquietud motora, siendo difícil para ellos estar quietos o mantenerse en reposo. Todos estos síntomas pueden ir acompañados de cambios notorios en la expresión corporal de la persona, presentándose posturas cerradas, movimientos torpes, tensión en la zona de la mandíbula, expresiones faciales, entre otras.

La ansiedad también afecta a la persona a en su nivel intelectual o cognitivo, presentándose signos tales como dificultad para concentrarse, memorizar, manifestándose también problemas por despiste y falta de atención, presentado una visión negativa respecto a futuro, con pensamientos distorsionados, confusión, la sobrevaloración de detalles desagradables, susceptibilidad e incluso sospecha sobre lo que ocurre a su alrededor.

Finalmente, a nivel social la persona con altos niveles de ansiedad se muestra irritable, presentando dificultad para interactuar con otros, no siendo capaz de dar respuesta coherente a lo que se le pregunta, siéndole difícil expresar sus opiniones o hacer valer sus derechos e, incluso, presentando un comportamiento de ensimismamiento (Viñoles, 2015, p. 13).

4. Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo es una variable que está íntimamente vinculada al deporte de competición, donde se requiere de altas exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas; implicando con ello el alcance de altos niveles de estrés, exponiendo al deportista a múltiples riesgos si no se optimiza correctamente (Berengüí et al.2017, p. 16).

Diferentes autores han conceptualizado el término de rendimiento deportivo. Por un lado, el Instituto Europeo Campus Stellae (citado en Espejo, 2015), lo define como “acto de motricidad

que le permite a los deportistas desarrollar y mostrar sus potencialidades físicas, mentales, técnicas y tácticas” (p. 34). Por otro lado, Martin (2001) lo define como un resultado deportivo que le permite al individuo sobresalir en el medio competitivo (p. 24).

4.1 Condiciones del rendimiento deportivo

Existe una serie de requisitos previos que se precisan conocer para el desarrollo de estrategias de entrenamiento orientadas al rendimiento deportivo. De acuerdo a Martin et al. (2016) se distinguen dos tipos de variables, a saber: personales y no personales.

Por un lado, las condiciones personales son “supuestos personales previos del rendimiento deportivo, marcados por una predisposición y unas influencias del entorno” (Martin et al. 2016, p. 36). Dichas condiciones son hasta cierto punto modificables a través del entrenamiento, pues muchas de las variables vienen predeterminadas o fijadas por la dotación genética de la persona, o también por el ambiente a la que ésta ha estado sometida. Es de esta manera como el desarrollo de la estrategia de entrenamiento presupone conocer la entrenabilidad de las condiciones del deportista.

Tabla 2. *Condiciones de los rendimientos deportivos*

Condiciones de los rendimientos deportivos				
Condiciones personales			Condiciones personales observables directamente	
Condición física	Técnica de movimiento	Táctica deportiva	Condiciones sociales	Condiciones materiales
Capacidad de fuerza	Capacidad coordinativa	Capacidad de análisis de la situación	Apoyo por parte de los padres/familia/amigos/escuela/entorno	Aparatos deportivos
Capacidad de resistencia	Destreza de movimientos	Capacidad de decisión	laboral/entrenador/preparador	Equipamiento deportivo
Capacidad de velocidad		Capacidad de adaptación a la situación	Compañeros de entrenamiento/de competición	Instalaciones deportivas
Capacidad de flexibilidad			Apoyo económico e ideológico de la sociedad	Condiciones climáticas
Condiciones personales observables indirectamente				
				Condiciones geofísicas

Tabla 2. [Continuación]

Sistemas del organismo	Estados psíquicos
Sistema neural	Cogniciones
Sistema muscular	Emociones
Sistema circulatorio	Motivaciones / Fuerza
Aparato motriz pasivo	de voluntad

Condiciones no personales

Fuente: (Martin, Carl y Lehnertz, 2016, p. 36).

Por otra parte, entre las condiciones personales se distinguen aquellas que son directamente observables, las cuales tienen como característica una dependencia mutua relativamente grande, encontrando allí las capacidades relativas a la condición física, a la técnica de movimiento y a la táctica deportiva. Otra característica de las condiciones de rendimiento personales directamente observables es que su dependencia mutua (Martin et al. 2016, p. 36).

Para llevar a cabo un ejercicio de análisis causal, de pronóstico de rendimiento o de diagnóstico de talento, así como para determinar qué dirección y regulación se debe diseñar para el desarrollo del entrenamiento, se precisa considerar las condiciones de rendimiento observables indirectamente, las cuales son independientes entre sí, especialmente las concernientes a los sistemas del organismo, ya que su funcionalidad determinan la capacidad de rendimiento corporal y deportivo del individuo, e interactúan también con su estado psíquico, originando diferentes estados de disposición para el rendimiento (Martin et al. 2016 p. 37).

De otra parte, debe tenerse presente que el rendimiento alcanzable por un deportista o un grupo de deportistas no solo depende de factores individuales, sino también de otras condiciones de entorno o condiciones no personales, entre las que se distinguen de tipo material y social. Las condiciones materiales influyen de manera indirecta en el rendimiento deportivo alcanzable, y si

bien no pueden ser influidas por el entrenamiento, sí pueden ser modificables y aprovechadas para su optimización (Martin et al. 2016 p. 38).

Finalmente, el entrenamiento deportivo se ve influido tanto de manera directa como indirecta por las condiciones sociales, siendo estas aquellas externas al entrenamiento que pueden favorecer el rendimiento (Martin et al. 2016 p. 38).

4.2 Factores influyentes

El rendimiento deportivo puede verse afectado por diferentes factores, los cuales han sido estudiados y reconocidos ampliamente desde el campo investigativo, reconociéndose su clasificación en: individuales, colectivos e institucionales, de acuerdo a Espejo (2015, p. 38).

4.2.1 Individuales. Se refiere a todos aquellos factores netamente individuales o personales deportivos, los cuales se precisan potencializar en el desarrollo de las destrezas necesarias para la exitosa práctica deportiva y competitiva. Entre estos se encuentran: condiciones físicas, coordinación neuromuscular, habilidades técnicas y tácticas, salud, personalidad entre otras (Espejo, 2015, p. 38).

4.2.2 Colectivos. Son aquellos factores externos al individuo o que hacen parte del ambiente o entorno en el cual el sujeto se desenvuelve. Entre estos se encuentran: infraestructura disponible, equipo técnico, clima, vestimenta, alimentación, audiencia, relaciones interpersonales, competitividad, etc. (Espejo, 2015, p. 38).

4.2.3 Institucionales. Se caracterizan por estar fuera del alcance tanto del entrenador como del mismo deportista, puesto que su naturaleza es de orden institucional. Entre estos se tienen: cambio organizacional de la institución, ingreso o salida de entrenadores, designaciones presupuestarias, etc. (Espejo, 2015, p. 38).

Por otra parte, según Lorenzo y Sampaio (2005), más allá de la preparación física, técnico-táctica y psicológica del deportista, otros campos importantes que son cruciales para el desarrollo óptimo del rendimiento deportivo son la genética (p. 64) y el entorno (p. 80).

La genética abarca características y rasgos de personalidad que le permiten al deportista ejercer el control de sus emociones, manteniéndose regulado y sabiendo sobrellevar de manera acertada las situaciones de dificultad o estrés a las que se expone en el ámbito competitivo. Del mismo modo cuenta el conjunto de habilidades motoras desarrolladas desde temprana edad como son la flexibilidad, potencia y velocidad; así como características antropométricas como la estatura.

Sobre el entorno, una de las variables más importantes presentes es el entrenamiento, considerando su calidad y planificación, puesto que a través de su desarrollo se debe estimular al deportista, retroalimentándolo respecto a su desempeño y orientándolo en la corrección o mejora de elementos técnicos o tácticos. Otro elemento crucial en el entrenamiento es lograr asemejar en mayor medida las condiciones de competición, preparando al individuo para que sea capaz de dominar sus habilidades frente a factores de presión.

Otros factores considerados por Lorenzo y Sampaio (2005) son la facilidad para entrenar, la influencia ejercida por la cultura, la disposición de medios, capacidad económica, entre otras (p. 69).

5. Resultados

La correlación entre ansiedad y el rendimiento ha sido un tema de sumado interés en diferentes prácticas deportivas tanto de tipo individual como colectivo. En el caso del fútbol, su interés se centra reconocer el nivel de correlación entre dichos factores y determinar qué herramientas se pueden aplicar para su control, buscando siempre el mejor desempeño posible por parte de los deportistas.

En el desarrollo de la revisión documental de los artículos seleccionados referentes al estudio de la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, se ha encontrado que muchos estudios dan cuenta de diferentes variables que intervienen en el estudio de los mencionados factores, como son: ansiedad somática, ansiedad cognitiva, autoeficacia, posición de juego, presentación de lesiones deportivas, autoconfianza, atención psicológica, edad y experiencia del jugador, entre otras. Aunado a esto, se ha identificado el uso de diversos instrumentos para el estudio de las variables, entre los cuales algunos han sido mayormente empleados respecto a otros.

Con lo anterior, con el fin de facilitar al lector la comprensión de los resultados hallados y dar un orden a los mismos, se ha hecho necesario categorizar los resultados de la revisión documental de la siguiente manera, de acuerdo a los principales hallazgos reportados:

- Se hace referencia a las variables de estudio encontradas en los trabajos y artículos revisados y los diferentes instrumentos empleados, reconociendo las características de los más comunes y la conveniencia de su empleo.
- Estudios que documentan la relación entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.
- Factores que alteran los niveles de ansiedad en los futbolistas.

- Factores que afectan el rendimiento de los futbolistas
- Estudios que documentan una correlación positiva entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo.
- Estudios que documentan una correlación negativa entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo.
- Estudios que documentan la no correlación entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo.
- Discusiones adicionales que se adelantan respecto a otros factores relacionados con la ansiedad y el rendimiento deportivo.

5.1 Variables de estudio e instrumentos empleados

Al hacer una revisión de las variables más estudiadas en los trabajos seleccionados se encontró no solamente el estudio de la ansiedad y el rendimiento deportivo, sino también de otros factores que han despertado interés investigativo en los autores. En la tabla que se presenta a continuación se da cuenta de cuáles son dichas variables y los instrumentos que se han empleado para su medición.

Tabla 3. *Variables de estudio e instrumentos empleados.*

Autores	Variables	Instrumentos
(Abenza, Olmedilla, & Esparza, 2008)	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (ansiedad, autoconfianza y evaluación del rendimiento)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, factorizado – CPRD-f
(Adanis & Segura, 2017)	Autoeficiencia y ansiedad precompetitiva	CSAI 2R (Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte)
	Rendimiento	Autoevaluación subjetiva
(Aldás, Saltos, & Robayo, 2018)	Ansiedad precompetitiva	CSAI -2 (Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte)
	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (ansiedad, autoconfianza y evaluación del rendimiento)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-
(Castro et al, 2018)	Ansiedad	Cuestionario Stai-Rasgo
	Variables sociodemográficas	Cuestionario <i>ad-hoc</i>

Tabla 3. [Continuación]

Autores	Variables	Instrumentos
(Fernández et al, 2013)	Ansiedad	CSAI2 (Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte)
	Rendimiento	Autoevaluación subjetiva
(Cornejo, 2012)	Ansiedad competitiva	Cuestionarios diseñados
(De la Vega, Ruiz, Fuentealba, y Ortín, 2013)	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (ansiedad, autoconfianza y evaluación del rendimiento)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-
(Delgado, Jiménez, Cnato, y Ronquillo, 2019)	Ansiedad	Test de autoevaluación IDARE
	Desarrollo de relaciones interpersonales en el equipo	Guía de observación diseñada
(Dinas, 2016)	Ansiedad	CSAI2
	Autoconfianza	ACSQ-1
(Espejo, 2015)	Rendimiento deportivo	Inventario psicológico de rendimiento deportivo
	Ansiedad	Test de autoevaluación IDARE
(Fernández et al, 2013)	Ansiedad	Cuestionario Ansiedad Estado Rasgo desarrollada Stai-Rasgo por Spielberger, Gorsuch y Lusbene (1970)
	Lesiones deportivas	Autorregistro
(Frixone, 2018)	Ansiedad	CSAI2
	Frecuencia cardiaca	Medición de ppm
(González, 2012)	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (ansiedad, autoconfianza y evaluación del rendimiento)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-
	Ansiedad	Inventario Psicológico Deportivo LOEHR
	Ansiedad	CSAI2
(Gutierrez, 2017)	Factores ansiógenos	Encuesta diseñada
	Ansiedad precompetitiva	CSAI2
	Ansiedad en entorno virtual	Escala Visual Analógica EVA
	Autoeficacia	Self-Efficacy Questionnaire for Soccer SEQ-S
(López I. , 2011)	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (ansiedad, autoconfianza y evaluación del rendimiento)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-
(Lugo, 2017)	Entrenamiento mental y rendimiento deportivo	Revisión documental
(López, 2015)	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (ansiedad, autoconfianza y evaluación del rendimiento)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-
(Núñez, 2016)	Rendimiento deportivo y ansiedad	Revisión sistemática del estado del arte.
(Principato, 2017)	Capacidades atencionales y estilos interpersonales	Test de Estilos Atencionales e Interpersonales TAIS
	Cambios de estados de ánimo en sujetos bajo estrés (tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-actividad, fatiga-inercia, confusión-desorientación)	Test de Perfil de Estados de Ánimo POMS
	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo)	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-

Tabla 3. [Continuación]

Autores	Variables	Instrumentos
(Segura, Adanis, Barrantes, Urrea, & Sánchez, 2018)	Autoeficacia general	Cuestionario Baessler y Schwarzer
	Autoeficacia específica	Modelo de Lázaro Villamarín
	Ansiedad precompetitiva	CSAI 2R
	Rendimiento	Autoevaluación subjetiva
(Villegas, 2019)	Cohesión de equipo	Cuestionario Multidimensional de Cohesión en Deporte - IMCODE
	Característica psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo	Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – CPRD-F

Nota: En esta tabla se describen los instrumentos que utilizaron los autores para la medición de las variables referentes a la ansiedad.

Como se puede apreciar en la anterior tabla, las variables más estudiadas en los trabajos revisados fueron: características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, ansiedad y rendimiento. Por otro lado, otras variables fueron estudiadas en una menor medida tales como: cohesión en equipo, estados de ánimo, entrenamiento mental, frecuencia cardiaca y factores ansiógenos. Para el estudio de dichas variables se han empleado diferentes instrumentos de medición y/o diagnóstico, los cuales se ha considerado necesario exponer a continuación para su reconocimiento.

5.1.1 Competitive Sport Anxiety Inventory - CSAI . Este cuestionario es usado para medir la variable de ansiedad precompetitiva en sus tres escalas: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. Se compone por un total de 27 ítems, presentando cuatro alternativas de respuesta de 1 a 4 (1: nada; 2: un poco; 3: moderadamente; y 4: mucho). Su aplicación puede ser tanto de manera individual como grupal (Aldás, 2018, p. 186).

Se reconoce este instrumento como uno de los más empleados para evaluar el estado de ansiedad en el campo competitivo del deporte a razón de su aplicación fácil y rápida (Dinas, 2016,

p. 23). Otras razones que sustentan su aplicación son el abordaje de factores multidimensionales de la ansiedad (Frixone, 2018, p. 43).

Cuando se hace referencia al instrumento CSAI-2, se trata de la segunda versión de este instrumento desarrollada por Martens en 1990. La validación de esta herramienta se ha dado ampliamente al nivel internacional a través de diferentes publicaciones de orden científico, siendo usado especialmente en tres líneas de investigación: relación ansiedad y otros constructos psicológicos; efectos de la ansiedad en el rendimiento deportivo; y análisis del impacto de distintos tipos de entrenamientos psicológicos (González, 2012, p. 41).

5.1.2 Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo – CPRD. Este cuestionario está compuesto por 55 ítems, presentando alternativas de respuesta como: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo.

A través de este instrumento se analizan una serie de factores claves para el rendimiento deportivo, y son: (i) control del estrés, estudiando concentración, confianza, tensión y la influencia de situaciones potencialmente generadoras de estrés en donde es necesario el control; (ii) influencia de la evaluación del rendimiento, estudiando la pérdida de concentración, duda, motivación, así como la presentación de situaciones que llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo; (iii) motivación, relacionado con los intereses del deportista, la importancia de la práctica deportiva en relación con otras facetas de la vida del sujeto, y la relación costo-beneficio de la práctica deportiva; (iv) habilidad mental, concerniente a habilidades psicológicas como establecimiento de metas, visualización, autorregulación cognitiva, entre otros; y (v)

cohesión de equipo, relacionado con la relación interpersonal en el equipo, nivel de satisfacción con el equipo, actitudes individualistas y espíritu de equipo (Piorier, 2019, pp. 4-6).

La versión CPRD-F está adaptada a su aplicación en el ámbito futbolístico, siendo empleado en varios de los estudios analizados (Piorier, 2019, p. 2).

5.1.3 Cuestionario Stai-Rasgo. Este instrumento fue diseñado por Spielberg *et al* en 1970 (citado por Castro *et al*, 2018), y es empleado para evaluar, como su nombre lo dice, los niveles de ansiedad estado-rasgo del deportista. Se enfoca en dos factores, AR la relacionada con la personalidad del individuo y la AE que se relaciona con los niveles elevados de ansiedad temporales (Alarcón *et al*. 2018, p. 157). El Emplea una escala Likert de 1 a 5, surtido se un total de 40 ítems. Su uso en el ámbito científico deportivo ha sido ampliamente documentado (Castro *et al*, 2018, p. 54). Se destaca que este instrumento presenta un coeficiente de viabilidad de 0.93 para el estudio de los ítems de ansiedad/estado, y de 0.09 para los ítems ansiedad/rasgo (Fernández *et al*, 2013, p. 435).

5.1.4 Test IDARE. Este es un test de autoevaluación por medio del cual se mide el nivel de ansiedad estado y ansiedad rasgo del deportista (Delgado *et al*, 2019, p. 8). Para cada tipo de ansiedad se contemplan 20 ítems (10 positivos y 10 negativos para el análisis de la ansiedad estado; y 13 positivos y 7 negativos para el análisis de la ansiedad rasgo). La escala de respuesta de este instrumento va de 1 a 4. Por otro lado, la aplicación de este test se puede desarrollar de manera individual o colectiva (Espejo, 2015, pp. 61-62).

5.1.5 Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte – ACSQ. Fue desarrollado por Kim *et al*, 2003 (como se cita en Dinas, 2016). En él se categorizan cinco tipos

de estrategias para el afrontamiento en el deporte, como son: (i) calma emocional, referente a manejo de pensamiento y manifestaciones de ansiedad que el deportista lleva a cabo para el control de las emociones negativas; (ii) planificación activa / reestructuración cognitiva, consistente en enfoque de pensamientos y acciones para el logro de objetivos, buscado otorgar un nuevo significado a la situación; (iii) retraimiento mental, referente a la resignación del sujeto frente a la situación; (iv) conducta de riesgo, conducta en la que el sujeto emplea su máximo esfuerzo para lograr un rendimiento superior; y (v) búsqueda de apoyo social, consistente en el acercamiento a personas significativas que pueden ayudar a la regulación emocional (Dinas, 2016, p. 15). El cuestionario tiene 28 ítems basados en la escala Likert entre 1 y 5 (nunca - siempre), los juveniles futbolistas deben decir con que frecuencia utiliza las estrategias de afrontamiento en la competencia. (Catalá & Peñacoba, 2019, pp. 655-672).

5.1.6 Inventario Psicodeportivo LOEHR. Fue diseñado en 1982 de Loehr, y se compone por 42 ítems los cuales se distribuyen en el análisis de los siguientes factores: autoconfianza, control de la energía negativa, control de la atención, control de la visualización y las imágenes, nivel emocional, energía positiva y control de actitudes. El rango para la valoración de cada uno de estos factores va de 0 a 30 puntos, lo cual se hace en una escala Likert de 1 a 5 en cada uno de los ítems, considerándose un rendimiento deportivo satisfactorio con puntuaciones mayores a 20 puntos, pero para el caso de alto rendimiento deportivo puntuaciones entre 25 y 30 puntos en cada uno de los factores mencionados. El empleo de este instrumento ha sido amplio en el campo de la psicología del deporte, no obstante, ha sido criticado por la falta de datos respecto a las características psicométricas de los deportistas (González, 2012, pp. 48-49).

5.1.7 Self-Efficacy Questionnaire for Soccer SEQ-S. Este cuestionario es empleado para la evaluación de la autoeficacia percibida por parte de los futbolistas. Se compone de un total de 5 ítems en los cuales los sujetos señalan el nivel de confianza que tienen sobre el manejo de sus habilidades mentales, en una escala de 100 puntos, siendo 0 un nivel nulo de confianza y 100 el máximo nivel de confianza. Los ítems que se desarrollan indagan por la confianza en: la solución de situaciones difíciles, mantener la concentración durante una situación de estrés, ser mentalmente fuerte a lo largo de la competición, mantenimiento del control en situaciones de estrés o de desafío, y la capacidad de mostrarse confiado ante los demás (Gutierrez, 2017, p. 7).

5.1.8 Test de Estilos Atencionales e Interpersonales TAIS. Desarrollado en 1976 por Nideffer, presenta una versión abreviada de 12 ítems en los cuales se hace alusión a situaciones diarias, con el objetivo de medir las características de atención y de relaciones interpersonales de la persona y con base a ellas predecir la actuación deportiva del sujeto. Comprende el análisis de 6 factores en una escala de 0 a 4. Dichos factores son: Dirección Atencional Externa Amplia (BET), Sobrecarga de Estímulos Externos (OET), Dirección Atencional Interna Amplia (BIT), Sobrecarga de Estímulos Internos (OIT), Amplitud Atencional Estrecha (NAR), y Amplitud Atencional Excesivamente Reducida (RED) (Principato, 2017, p. 20).

5.1.9 Profile of Mood States – POMS. Es empleado para medir el perfil de estados de ánimo del deportista en condiciones de estrés. El autor que ha empleado este instrumento fue Principato (2017), recurriendo a la versión italiana de Fampe, Sebellico y Corallo en 1989, compuesta por 58 adjetivos y locuciones sobre las cuales los sujetos asignan un valor de 0 a 4, según el nivel de intensidad experimentado sobre el estado de ánimo que se cuestiona. Estos 58

adjetivos están repartidos en la evaluación de seis factores que son: tensión-ansiedad (Factor T); depresión-melancolía (Factor D); cólera-hostilidad (Factor A); vigor-actividad (Factor V); fatiga-inercia (Factor F); y confusión-desorientación (Factor C). (p. 20)

5.1.10 Otros instrumentos. Para la medición de otras variables en los estudios analizados, se detectó el empleo de diferentes instrumentos diseñados por los propios investigadores y, cuando ha sido necesario, debidamente validados.

Por un lado Fernández et al. (2013) emplearon un formato para el autorregistro de lesiones deportivas, a través del cual se recopilaron variables sociodemográficas de los deportistas y el número de lesiones que tuvieron durante el estudio (p. 35). Por otro lado Frixone (2018) se interesó en medir la frecuencia cardiaca de los deportistas a través del empleo de relojes deportivos para analizar el aumento las ppm con los niveles de ansiedad (p. 44). Por su parte, Lugo (2017, p. 3) y Núñez (2016, p. 10) desarrollaron trabajos de revisión bibliográfica sobre los efectos del entrenamiento mental en futbolistas, y la relación rendimiento deportivo y ansiedad, respectivamente.

Segura et al. (2018) emplearon un instrumento para la autoevaluación subjetiva del rendimiento de los jugadores en una escala de 1 al 10, correspondiendo el 1 al nivel de rendimiento más bajo, y 10 al mayor nivel de rendimiento, siendo útil para estimar qué tan capaces se sentían los sujetos para la realización de acciones propias de la práctica futbolística (p. 5).

Otros autores que emplearon un instrumentos de diseño propio para el análisis de variables fueron Cornejo (2012), quien diseñó varios cuestionarios de preguntas abiertas para reconocer el nivel de preparación psicológica de los futbolistas y sus conductas dentro de la cancha (p. 87). De otro lado, Adanis y Segura (2017) midieron el rendimiento deportivo de los jugadores a través de

la aplicación de una autoevaluación subjetiva en una escala de 1 a 10 (p. 3). De otra parte, Delgado *et al* (2019) recurrió al empleo de una guía de observación para poder determinar el nivel de ansiedad de los futbolistas (p. 8); en tanto que Gutiérrez (2017) aplicó una encuesta de diseño propio para identificar factores generadores de ansiedad durante el lanzamiento del penalti (p. 8).

Como conclusión de este apartado se tiene que la variable más estudiada en los estudios revisados fue la *ansiedad*, en sus escalas cognitiva, somática y autoconfianza, a través del CSAI, con un total de 9 estudios. A este le sigue la variable de *factores que afectan el rendimiento deportivo*, a través del CPRD, con un total de 8 estudios. Por otro lado, se observó el estudio de los estados de ansiedad estado y ansiedad rasgo en un total de 4 trabajos, de los cuales la mitad emplearon el cuestionario Stai-Rasgo, y la otra mitad el cuestionario IDARE. Con una aplicación reducida se presentó el empleo de cuestionarios como ACSQ, LOEHR, SEQ-S, TAIS y POMS, para el estudio de estrategias para el afrontamiento en el deporte, capacidades psicodeportivas, autoeficacia, características de atención y de relaciones interpersonales, y estados de ánimo, respectivamente; presentado de a un estudio en la aplicación de los mismos.

Se resalta que la aplicación de otros instrumentos de diseño propios por parte de los autores fueron reconocidos en un total de 13 estudios, usados para diagnosticar o evaluar factores tales como rendimiento deportivo, ansiedad, relaciones interpersonales entre los jugadores, presencia de factores ansiógenos, presentación de lesiones deportivas, entre otros. Cabe destacar que si bien los autores reportan la validación de los instrumentos diseñados, es menester indagar sobre la conveniencia de su aplicación en otros grupos de estudio o si, por el contrario, carecen de la característica de aplicación amplia que gozan otros cuestionarios más reconocidos desde el campo investigativo como el CSAI y CPRD.

5.2 Estudios que documentan la relación entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza

Hallazgos sobre la correlación que se desarrolla entre los factores de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autonomía son documentados especialmente en tres de los estudios revisados, reportándose principalmente lo siguiente:

En primer lugar, se documenta la existencia de una relación inversa entre el nivel de confianza del futbolista y su rendimiento deportivo. Al respecto, Gonzáles (2012), documenta que aquellos futbolistas que presentan un alto nivel de autoconfianza presentaban una mayor propensión a presentar lesiones deportivas respecto a aquellos que presentaban un nivel de autoconfianza menor; esta condición explica que “[...] al sentir mayor percepción de seguridad, el jugador disminuye su nivel de alerta y toma mayor riesgo, facilitando la probabilidad de lesión” (p. 170) lo que conlleva, inevitablemente, a un menor rendimiento deportivo. Contrario a esto, el menor nivel de lesiones en el juego se atribuye a una menor presentación de conductas agresivas por parte de aquellos jugadores que presentan un nivel alto de ansiedad, lo que les permite presentar mayores niveles de rendimiento.

En segundo lugar se documenta que la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva presentan una relación inversa con la autoconfianza. Sobre esto, González (2012) documenta haber identificado niveles de ansiedad media y baja en el 80% de los jugadores objeto de estudio, y un 96% de jugadores con un nivel de ansiedad somática entre muy baja y baja; en tanto que alto nivel de autoconfianza fue diagnosticado en el 92% de los deportistas (p. 174). En esta misma línea, Gutiérrez (2017) estudió el nivel de acierto en el lanzamiento de penalti, encontrando que al momento de lanzar el penalti la autoconfianza de los jugadores se ve reducida por altos niveles de

ansiedad, los cuales son provocados por condiciones de no acierto en cobros de penalti anteriores (a lo que se le denomina *condición de error*), teniendo que los logros del deportista se configuran como un factor que influye en la interpretación de acciones futuras, como lo es el cobro de penalti (p. 12).

En tercer lugar se documenta la relación directa entre ansiedad somática y ansiedad cognitiva. En este sentido, González (2012) reporta niveles porcentuales muy parecidos en los dos tipos de ansiedad en jugadores juveniles de fútbol semiprofesional, siendo ambas afectadas por el sometimiento condiciones de presión relacionadas con las expectativas personales, de sus familiares y del público espectador (especialmente la ansiedad cognitiva) (p. 12). Adicional a esto se documenta que las manifestaciones de ansiedad somática se presentaron en síntomas como nerviosismo, tensión estomacal, hipertonía, aumento de la frecuencia cardiaca, hipersudoración, entre otras. La relación directa entre estos dos tipos de ansiedad también fue documentada por Gutiérrez (2017), quien además estableció que los altos niveles de ansiedad precompetitiva se relacionan con niveles altos de la misma durante la competición, en especial, en la situación de lanzamiento de penalti (p. 12). Del mismo modo, Segura *et al* (2018) presenta este tipo de hallazgos, anotando que la ansiedad somática disminuye a medida que avanza la competición o el desarrollo de los partidos (p. 10).

5.3 Factores que alteran los niveles de ansiedad en los futbolistas

En total son 13 los estudios que reportan hallazgos respecto a factores que pueden incrementar los niveles de ansiedad en futbolistas juveniles, los cuales se pueden apreciar en la siguiente tabla con su postulado concluyente.

Tabla 4. Factores que alteran los niveles de ansiedad.

Factor	Autores	Hallazgos
Ejercicios de relajación o estrategias de afrontamiento	(Cornejo, 2012)	Los ejercicios de relajación aseguran el buen descanso y un mejor control de la ansiedad competitiva. La visualización de escenarios favorece la concentración en el campo y una mejor toma de decisiones.
	(Fernández et al, 2013)	Los niveles de ansiedad se ven influidos por la capacidad de autocontrol del futbolista.
	(Delgado et al, 2019)	El empleo de técnicas y ejercicios de relajación (respiración, meditación en movimiento, correr, terapia ornamental y escuchar música) permitieron reducir el nivel de ansiedad de un nivel moderado-alto en el 60% de los deportistas, a bajo en el 70% de los futbolistas.
	(Dinas, 2016)	Estrategias de afrontamiento como calma emocional, reestructuración cognitiva, retraimiento mental, conductas de riesgo y búsqueda de apoyo emocional presentan una correlación inversa (algunas en mayor y otras en menor medida) con los niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.
	(Frixone, 2018)	Las técnicas de relajación de Jacobson permiten la activación muscular, la reducción de la tensión y lograr menores niveles de ansiedad, mejorando así el desempeño deportivo.
	(Ramos, 2018)	Se reconoce la ansiedad como un síntoma de estrés, y éste se manifiesta a través de la pérdida de la concentración, de la confianza y mayores niveles de tensión. El control del estrés permite el control de la ansiedad.
Presencia de familiares	(De la Vega, et al, 2013)	La presencia de padres en el público aumenta los niveles de ansiedad en futbolistas jóvenes.
	(Frixone, 2018)	La ansiedad se correlaciona positivamente con la presencia de familiares cercanos.
	(Principato, 2017)	La presencia de familiares reduce el nivel de ansiedad y mejora la fuerza, energía y vigor del futbolista.
Evaluación de rendimiento	(Ramos, 2018)	La evaluación del rendimiento se relaciona de manera inversa con la ansiedad cognitiva y la autoconfianza, y de manera directa con la ansiedad somática.
	(Espejo, 2015)	La experiencia negativa aumenta los niveles de ansiedad.
	(López, 2011)	La experiencia deportiva le permite al sujeto tener un mayor control del estrés y la ansiedad.
Edad	(López, 2011)	El aumento de la edad del jugador profesional se acompaña con una mejor percepción de control de estrés y la ansiedad.
	(Principato, 2017)	A mayor edad del jugador se aumentan los niveles de tensión-ansiedad, depresión-melancolía, fatiga-inercia, confusión-desorientación.
Demarcación Relación con compañeros de equipo	(López I. , 2011)	Jugadores en la posición delantera tienen un menor control de la ansiedad.
	(Fernández et al, 2013)	Una mejor relación con compañeros y la cohesión de equipo permiten menores niveles de ansiedad.
	(Villegas, 2019)	La cohesión de equipo permite mejor concentración, actitud y preparación mental, permitiendo un mejor control de la ansiedad.
Motivación	(Fernández et al, 2013)	La ansiedad se ve afectada por la motivación del deportista.
	(Ramos, 2018)	Hay una relación directamente proporcional con la ansiedad cognitiva, e inversamente proporcional con la ansiedad somática y la autoconfianza.
Triunfos o fracasos anteriores	(Gutierrez, 2017)	En el cobro de penalti, la condición de error o acierto pasado afecta el nivel de ansiedad en el momento de cobro y en futuros lanzamientos, provocando en algunos casos el querer evitar dicha situación.
	(Principato, 2017)	Los triunfos presentan relación negativa con los factores de tensión-ansiedad, fatiga-inercia, y confusión-desorientación. La relación es positiva respecto a nivel de vigor-actividad.
	(González, 2012)	El cometer errores o ejecuciones incorrectas afecta el foco de atención del futbolista y su capacidad de concentración

Tabla 4. [Continuación]		
Factor	Autores	Hallazgos
Alta exigencia en el medio	(Frixone, 2018)	La alta exigencia en el medio aumenta el nivel de ansiedad en los deportistas por la alta demanda de aspirantes que buscan el éxito en este deporte.
Miedo a perder	(Frixone, 2018) (Gutierrez, 2017)	El temor a perder un encuentro causa el estado de activación o ansiedad. Las experiencias de fracaso hacen que la percepción de la autoeficacia disminuya y se eleven los niveles de ansiedad. Por el contrario, la experiencia de éxito reduce los niveles de ansiedad.
	(González, 2012)	Pensar en el resultado final puede afectar el control de atención de los jugadores y elevar en cierto grado su nivel de ansiedad cognitiva.
Demasiada importancia al partido	(Frixone, 2018)	Los jóvenes dan un elevado nivel de importancia a la competición, lo que aumenta su ansiedad cognitiva y somática.
	(González, 2012)	La ansiedad cognitiva se ve aumentada por pensamientos sobre la capacidad de enfrentar situaciones diferentes situaciones, preocupándose por si alcanzarán sus metas. La ansiedad somática se ve manifestada con síntomas como nerviosismo, hipertensión, tensión estomacal, aumento de la frecuencia cardiaca, hipersudoración, etc.
Público o escenario	(González, 2012)	La ejecución de errores durante la competición preocupa al deportista por lo que piensa el entrenador, público, compañeros o alguien especial entre los espectadores.
Medios de comunicación	(Frixone, 2018)	La presencia de medios de comunicación eleva el nivel de ansiedad de los deportistas, preocupándose por la autoimagen y lo que se proyecta al público.

Nota: En esta tabla se describen diversos factores basándonos en los autores que influyen en los niveles de ansiedad.

Sobre los ejercicios de relajación o estrategias de afrontamiento, Cornejo (2012) diseñó un plan de intervención para un grupo de futbolistas juveniles antes, durante y después de los entrenamientos y de la competencia, desarrollando técnicas de respiración, relajación y visualización, encontrando que éstos permiten al futbolista desarrollar una mayor capacidad de concentración y toma de decisiones durante el juego, además de favorecer notablemente el control de la ansiedad (p 88). Por otra parte Fernández et al, (2013) reportan la relación entre ansiedad y capacidad de autocontrol del jugador, no obstante, no profundiza en el desarrollo de dicho tema (p. 438).

Otros hallazgos son reportados por Delgado *et al* (2019), quienes aplicaron un sistema de ejercicios de relajación consistente en técnicas de respiración, meditación en movimiento, correr como mecanismo para el control de la ansiedad, terapia ornamental y escuchar música. Dicho sistema fue aplicado en un grupo de 10 futbolistas durante un mes, encontrando que los niveles de

ansiedad se redujeran, por cuanto antes del experimento el 60% de los participantes presentaron un grado de ansiedad moderado, y tras la aplicación del mismo el 70% de los participantes reportó un nivel bajo de ansiedad (p. 14).

En esta misma línea, Dinas (2016) identificó cuáles estrategias de afrontamiento eran usadas por un grupo de 24 futbolistas juveniles, encontrando: calma emocional, reestructuración cognitiva, retraimiento mental, conductas de riesgo y búsqueda de apoyo social, lo que le permitió identificar que: (i) la ansiedad cognitiva presenta una correlación inversa con las estrategias de búsqueda de apoyo social, calma emocional, reestructuración cognitiva, conductas de riesgo, y una correlación significativa con la estrategia de retraimiento mental; (ii) la ansiedad somática se correlaciona significativamente con la estrategia de conductas de riesgo, y presenta una correlación no tan significativa con las estrategias de planificación activa, calma emocional, retraimiento mental y búsqueda de apoyo emocional; y (iii) la autoconfianza presenta una correlación significativamente alta con la estrategia de afrontamiento, en una menor medida con la de búsqueda de apoyo emocional, y una correlación no tan significativa con la estrategia de planificación activa y estructuración cognitiva; en cuanto a la estrategia de retraimiento mental se evidenció una correlación significativa de forma inversa (p. 35).

Por su lado, Frixone (2018) propuso la inclusión diaria de técnicas de relajación de Jacobson para la mejora del rendimiento deportivo en un total de 240 futbolistas durante el entrenamiento, antes de los partidos y como rutina diaria. Dichas técnicas son recomendadas por cuanto permiten a los sujetos la autorregulación de sus funciones psicológicas, reduciendo los niveles de ansiedad (p. 51). Finalmente, Ramos (2018) considera el control de estrés como una habilidad que le permite al futbolista mantenerse tranquilo ante ciertas circunstancias, presentando una relación

inversamente proporcional con las variables de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza (p. 39).

Respecto a la presencia de familiares y su relación con los niveles de ansiedad, De la Vega *et al* (2013) documenta que la presencia de padres se asocia a un mayor nivel de ansiedad precompetitiva, y niveles aún mayores en el momento de realizar una tarea compleja ante el público expectante (p. 84); resultados que concuerdan con los documentados por Frixone (2018, p. 55); y difiere con los resultados presentados por Principato (2017), quien determinó que la presencia de familiares reduce la ansiedad, melancolía, cólera, fatiga y confusión, en tanto mejora la fuerza, energía y vigor del futbolista (p. 32).

En cuanto a la evaluación del rendimiento, Ramos (2018) determinó que éste presenta una relación inversa con la ansiedad cognitiva y la autoconfianza, mientras que es directa con la ansiedad somática (p. 52-53).

Respecto a la experiencia deportiva, Espejo (2015, p. 18) y López (2011) afirman que un mayor nivel de experiencia deportiva general en el futbolista le surte del desarrollo de estrategias y habilidades psicológicas que le permiten controlar mejor el estrés. No obstante, Espejo (2015) amplía esta idea apuntando que experiencias negativas pueden aumentar el nivel de ansiedad.

Sobre la influencia de la edad del jugador, López (2001, p. 197) afirma que ésta se relaciona positivamente con un mejor control de estrés y la ansiedad, contrario a los hallazgos de Principato (2017), quien afirma que a más edad, aumentan los niveles de tensión-ansiedad, depresión-melancolía, fatiga-inercia, confusión-desorientación (p. 32).

En cuanto a la demarcación, López (2011) determinó que los jugadores con demarcación delantera tienen un menor control de estrés, explicado por las exigencias específicas del puesto sobre la marcación de goles (p. 306).

Sobre la relación con compañeros de equipo, Fernández et al (2013, p. 438) y Villegas (2019, p. 26) exponen que los niveles de ansiedad son menores en condiciones de cohesión de equipo, puesto que se beneficia la capacidad de concentración individual de los integrantes, su actitud y preparación mental.

Por otro lado, Fernández et al. (2013) y Ramos (2018) documentan la relación entre el nivel de motivación y los niveles de ansiedad (p. 438). De manera concreta, Ramos (2018) determinó la existencia de una relación positiva con la ansiedad cognitiva, y negativa con la ansiedad somática y la autoconfianza (p. 53).

Otro factor analizado es la condición de triunfos o fracasos anteriores. Al respecto, Gutierrez (2017) identificó que en el cobro de penalti la condición de error o acierto en pasados lanzamientos afectaba el nivel de ansiedad cognitiva y somática del cobrador, así como su nivel de autoconfianza, llegando incluso a evitarse dicho escenario cuando la condición era de error (pp. 12-13). En esta misma línea, Principato (2017) documenta una relación negativa entre los triunfos pasados frente a factores como tensión-ansiedad, fatiga-inercia y confusión-desorientación, y positiva frente al nivel de vigor-vitalidad; y González, documenta que el foco de atención y concentración del futbolista juvenil se ven afectados tras la ejecución de errores durante el partido (p. 32).

En Ecuador, el trabajo de Frixone (2018) documenta que la alta exigencia en el medio futbolístico aumenta el nivel de ansiedad, pues hay una alta demanda de aspirantes con el mismo sueño frente a una limitada cantidad de cupos disponibles, lo que hace que el medio sea muy competitivo (p. 55).

El miedo a perder también fue un factor influenciador sobre los niveles de ansiedad cognitiva y somática, documentado por Frixone (2018, p. 25), Gutierrez (2017, p. 17) y González (2012, p.

182). También están otros factores como la importancia que el jugador le da al partido (Frixone, 2018, p. 25) (González, 2012, p. 35); el público o escenario deportivo (González, 2012, p. 117), donde influyen la preocupación respecto a la opinión de los demás sobre su desempeño y jugadas; y finalmente, la presencia de medios de comunicación (Frixone, 2018), preocupando la imagen proyectada al público (p. 25).

5.4 Factores que afectan el rendimiento de los futbolistas

Algunos autores hicieron referencia a factores distintos a la ansiedad que pueden influir de manera positiva o negativa en el rendimiento deportivo de los futbolistas juveniles. Cabe anotar que dichos autores no hacen un abordaje profundo en el estudio de dichos factores, no obstante hacen algunos apuntes al respecto. En la siguiente tabla se sintetizan los hallazgos.

Tabla 5. *Factores que afectan el rendimiento.*

Factor	Autores	Hallazgos
Presencia de público	(De la Vega <i>et al</i> , 2013)	Los deportistas extrovertidos presentan mejor rendimiento en público en tanto que aquellos con personalidad introvertida tienen mejor desempeño en forma aislada o con menor presencia de público.
(i) Individuales (ii) colectivos y (iii) factores institucionales.	(Espejo, 2015)	Tres clases de factores pueden influir sobre el rendimiento deportivo: (i) individuales, (ii) colectivos y (iii) factores institucionales. Se precisa mayor estudio sobre ellos.
Puesto táctico	(López A. , 2015)	Estudió las características psicológicas de los jugadores según su puesto táctico, identificando niveles de autoconfianza, control del estrés, preparación mental, motivación, entre otros. Recomienda mayor estudio sobre el nivel de correlación de dichos perfiles con el rendimiento deportivo.
Cohesión de equipo.	(Villegas, 2019)	La cohesión de equipo y los factores que lo componen afectan el rendimiento deportivo tanto individual como colectivo

Nota: En esta tabla se describen factores independientes de la ansiedad que también influyen en el rendimiento deportivo.

Por una parte, (De la Vega R. , 2003) expone que “los deportistas extrovertidos obtienen mejores resultados en tareas en las que hay público observándoles, mientras que los introvertidos

obtienen un menor rendimiento en las mismas tareas cuando las realizan de forma aislada” (p. 84), pero dicho postulado es más marcado en categorías infantiles y cadetes respecto a la juvenil, para la cual solo se determinaron valores de significación.

De otro lado, Espejo (2015) presenta una categorización de factores que influyen sobre el rendimiento deportivo, pero no ahonda en su exposición. Ellos son: (i) individuales (condiciones físicas, coordinación neuromuscular, capacidades y habilidades técnico-tácticas, salud, personalidad); (ii) colectivos (equipo técnico y táctico, vestimenta, espectadores, alimentación, cohesión de equipo, competitividad, otros); y factores institucionales; gestión organizacional del equipo o club, ingreso o salida de autoridades y entrenadores, presupuesto, etc.) (p. 38).

Otro factor referenciado es el puesto táctico del jugador en el equipo. Al respecto, López (2015) estudió el perfil psicológico de los jugadores en función del puesto táctico. En los resultados el autor describe que quienes desarrollan el papel de portero presentan mejores puntuaciones en actitud, mayor preparación mental, concentración y motivación; por otro lado, quienes ocupan el puesto de delanteros son más hábiles en el control del estrés y la ansiedad; y finalmente, se reportan en la posición de defensa una mayor autoconfianza. Sin llegar a una conclusión respecto a la influencia de dichos factores sobre el rendimiento deportivo, el autor propone para futuras investigaciones “relacionar las puntuaciones en las distintas escalas psicológicas en el rendimiento y comprobar si la mejora de estas características psicológicas conlleva a un aumento del rendimiento” (p. 25).

Finalmente, Villegas (2019) documenta que la cohesión de equipo se relaciona con las variables de actitud, concentración, manejo del estrés y preparación mental, y en conjunto con el rendimiento deportivo, por cuanto da lugar a dinámicas grupales adecuadas propiciando un mayor entendimiento entre los integrantes del equipo y conllevando a mejores resultados (pp. 26-30).

5.5 Estudios que documentan una correlación positiva entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo

Los hallazgos sobre la correlación positiva entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo son reportados por Abenza *et al* (2008), Frixone (2018), Gutierrez (2017); Espejo (2016) y Núñez (2016).

En el estudio desarrollado por Abenza *et al* (2008) se documenta estadísticamente que: “los futbolistas con bajas puntuaciones de ansiedad tienen 7,08 veces más riesgo de lesión, que los futbolistas con altas puntuaciones” (p. 284). En su explicación, los autores exponen que los jugadores con un mayor nivel de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad presentan una actitud más desafiante en el campo de juego, lo cual los expone a un mayor riesgo de sufrir lesiones, lo que impide un óptimo rendimiento deportivo.

Por su parte, Frixone (2018) documenta que hasta cierto punto la ansiedad puede influir de manera positiva sobre el rendimiento deportivo de la persona por cuanto a través de ella se logra una mayor activación del sistema nervioso autónomo, y en niveles óptimos hace que el cuerpo se prepare para la acción (p. 54).

De otro lado, Gutiérrez (2017) documenta que, a diferencia de deportistas amateurs, los deportistas de élite perciben la ansiedad competitiva como un mecanismo que les permite mejorar su rendimiento; no obstante, se dice que su control es importante para que niveles elevados conlleven a un mejor rendimiento (p. 1). Esto guarda relación con los hallazgos de Nuñez (2016, p. 5) y Espejo (2016, p. 41), quienes documentan que la competición misma supone una situación de desafío o amenaza, razón por la cual genera en el futbolista manifestaciones o síntomas de

ansiedad. En ese sentido se expone que cada persona tiene una zona óptima de rendimiento en la cual la ansiedad influye positivamente sobre el desempeño del deportista.

5.6 Estudios que documentan una correlación negativa entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo

Hallazgos sobre una relación negativa entre ansiedad y rendimiento deportivo son documentados por Adanis y Segura (2017); Fernández *et al* (2013); Dinas (2016); Espejo (2015); Gutierrez (2017); Segura *et al* (2018) y Villegas (2019).

Los hallazgos de Adanis y Segura (2017) exponen que mayores niveles de ansiedad afectan negativamente la capacidad de concentración del futbolista, dando lugar a pensamientos negativos y disminuyendo su capacidad de concentración, lo que en conjunto conlleva a un menor rendimiento deportivo. Se hace referencia específica a la ansiedad cognitiva y la conveniencia de recurrir a rutinas pre-competencia orientadas a su control. En este mismo sentido, se reporta que un mayor nivel de autoeficacia y bajos niveles de ansiedad precompetitiva conllevan a un mayor rendimiento del jugador (p. 1-2).

Por su parte, Fernández *et al* (2013) dan cuenta de la influencia positiva de la variable ansiedad estado/rasgo sobre la presentación de lesiones deportivas, lo cual afecta la capacidad de desempeño y rendimiento del deportista (p. 438). Con esto, los autores recalcan que la presentación de lesiones deportivas tiene un carácter multifactorial, razón por la cual es estudio aislado de la ansiedad estado/rasgo es un equívoco.

En cuanto a los hallazgos de Dinas (2016), el autor expone que los logros del equipo influyen sobre el nivel de autoconfianza de manera positiva, lo cual permite un mejor dominio sobre los

niveles de ansiedad cognitiva y somática. Cabe resaltar que el estudio del autor en mención abarca las estrategias de afrontamiento deportivo en el control de la ansiedad. De esta manera, expone que la práctica de estas permite un mejor control de la ansiedad, traduciéndose en resultados favorables (p. 7).

En el trabajo de Gutiérrez (2017) también se documenta la relación negativa entre ansiedad y rendimiento deportivo en el cobro de penaltis, siendo ésta la única emoción experimentada por los futbolistas al momento del cobro. Documenta la relación negativa entre ansiedad somática y cognitiva frente a los niveles de autoconfianza, señalando específicamente que los niveles de ansiedad aumentan ante la condición pasada de error, lo cual repercute negativamente en futuros lanzamientos (p. 14).

En el trabajo de Segura también se documenta la relación positiva entre ansiedad somática y cognitiva, y la relación negativa entre estas dos y el nivel de autoconfianza. Entre los aportes importantes de Segura (2018) están que: una mayor experiencia deportiva reduce el nivel de ansiedad somática y cognitiva, a la vez que aumenta la autoconfianza, lo que mejora el rendimiento; el avance de los juegos de competición reducen los niveles de ansiedad cognitiva y somática y aumentan los niveles de autoconfianza; y niveles bajos de ansiedad frente a niveles medios y altos de autoconfianza son suficientes para que el rendimiento de los jugadores se facilite (p. 10).

Finalmente, Villegas (2019) documenta que una mayor cohesión de equipo favorece la autoconfianza y permite reducir los niveles de ansiedad somática y cognitiva, lo que se traduce en un mejor desempeño tanto individual como colectivo (p. 30).

6. Conclusiones

Después de la lectura exhaustiva de los artículos seleccionados para identificar los avances investigativos que se han logrado en los últimos 10 años respecto al estudio de correlación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas de categoría juvenil, se ha llegado a las siguientes conclusiones.

Existen resultados diversos sobre la correlación entre la ansiedad y rendimiento deportivo, encontrando visiones diferentes sobre la manera como se desarrollan dichas relaciones, no encontrando un consenso definitivo sobre la correlación positiva o negativa entre las dos.

Los factores de ansiedad y rendimiento deportivo se ven afectados por otras variables de mayor o menor influencia, razón por la cual su estudio aislado resulta inconveniente por cuanto no son de menos importancia y su peso correlacional puede ser incluso mayor. Dichas variables pueden ser de carácter individual, colectivo o institucional. No hay un postulado concluyente definitivo sobre la manera como afectan los niveles de ansiedad o el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles, razón por la cual es conveniente el desarrollo de más investigaciones al respecto.

Se reconoce que la variable más estudiada en los documentos sujetos de análisis de esta investigación fue la ansiedad en sus escalas cognitiva, somática y autoconfianza, haciéndose uso del instrumento *Competitive Sport Anxiety Inventory*; seguida de la variable *factores que afecta el rendimiento deportivo*, con el CPRD. También se reconoció el empleo de instrumentos cuestionarios como ACSQ, LOEHR, SEQ-S, TAIS y POMS para el estudio de otras variables como tales como estrategias de afrontamiento, capacidades psicodeportivas, atención, relaciones interpersonales, estados de ánimo, entre otras. En este sentido también se destacó el diseño de cuestionarios por cuenta de los investigadores para la evaluación de diferentes factores.

En varios estudios se da cuenta de la relación inversa entre el nivel de confianza del deportista y su nivel de rendimiento deportivo; así como la relación inversa entre la ansiedad somática y cognitiva frente al nivel de autoconfianza; y finalmente la relación directa entre ansiedad somática y ansiedad cognitiva.

El nivel de ansiedad de los futbolistas juveniles se ve afectado por factores distintos tales como: la práctica de ejercicios de relajación o estrategias de afrontamiento, la presencia de familiares, la evaluación del rendimiento, experiencia deportiva, edad, demarcación, la relación con los compañeros de equipo, experiencia de triunfos o fracasos anteriores, la alta exigencia en el medio, el temor a perder, el nivel de importancia que el jugador se otorga al partido, la presencia de público y el escenario, así como la presencia de medios de comunicación.

El rendimiento deportivo de los futbolistas se ve afectado por otros factores diferentes a la ansiedad, tales como: la presencia de público, puesto táctico, cohesión de equipo, así como factores de tipo individual, colectivo o institucional.

La correlación positiva existente entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo se deriva de explicaciones tales como la actitud desafiante del deportista, la mayor activación del sistema autónomo y el alcance de la zona óptima de rendimiento.

Finalmente, la correlación negativa entre el nivel de ansiedad y el rendimiento deportivo son explicados por factores tales como la afectación en la capacidad de concentración, la presentación de lesiones deportivas, la autoconfianza, papel dentro del juego, cohesión de equipo, avance de juegos de competición, entre otras variables influyentes.

Recomendaciones

- Se recomienda el desarrollo de más investigaciones al respecto para establecer si hay un consenso definitivo en la correlación de estas dos variables.
- Se invita a la Universidad Santo Tomas Seccional Bucaramanga a implementar en la selecciones Ascun de los diferentes deportes uno de los cuestionarios mas utilizados por los autores en el presente estudio. El cuestionario CPRD para evidenciar el rendimiento de los individuos, ademas que permita determinar que tipo de correlación tienen los estudiantes - deportistas.

Referencias bibliográficas

- Abenza, L., Olmedilla, A., & Esparza, F. (2008). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte*, Vol. XXVI(132), pp., 280-p., 288. Obtenido de https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Original_Factores_280_132.pdf
- Adanis, D., & Segura, D. (2017). *Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías Sub 17 y Juvenil*. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica. Obtenido de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14045/Tesis%209194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alarcón, F., Castillo-Díaz, A., Madinabeitia, I., Castillo-Rodríguez, A., & Cárdenas, D. (2018). La carga mental deteriora la precisión del pase en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, Vol 27(2) pp. 155-p.,164. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/78307/1/2018_Alarcon_etal_RevPsiDep.pdf
- Aldás, A. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas* Tesis de pregrado]. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. [Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27413/1/Andrea%20Ald%C3%A1s%20Ramos.pdf>
- Aldás, A., Saltos, L., & Robayo, J. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia y Tecnología*, Vol. 18(19), pp., 181-p., 189. Obtenido de

<http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/185/288>

American Psychiatry Association (2020). Desordenes de ansiedad. Consultado el día 22 de diciembre de 2020. Obtenido de <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>

American Psychological Association (2020). Desordenes de ansiedad. Consultado el día 27 de diciembre de 2020. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/anxiety#:~:text=Anxiety%20is%20an%20emotion%20characterized,certain%20situations%20out%20of%20worry>.

Berengüí, R., Ortín, F. J., de Los Fayos, E. J. G., & Hidalgo, M. D. (2017). Personalidad y lesiones en el alto rendimiento deportivo en modalidades individuales. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, Vol. 12(1), pp., 15-p., 22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311148817001.pdf>

Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Vol. 2(32), pp., 3-p., 6. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>

Casais, M. Á. A. (2015). *La transición defensiva en el fútbol de élite: análisis de la Copa Mundial de la FIFA Sudáfrica 2010*. [Tesis de doctorado]. Universidad de la Coruña, La Coruña, España. Obtenido de

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14746/AndujarCasais_MiguelAngel_TD_2015.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Castro, M., Zurita, F., Chacón, R., Padial, R., & Martínez, A. (2018). Niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Revista Panamerica de Ciencias del Deporte*, Vol. 7(2), pp., 53-p., 60. Obtenido de <https://revistas.um.es/sportk/article/view/342921/248851>

Catalá Mesón, P. y Peñacoba Puente, C. (2019). Perceived Effectiveness (vs Use) of Coping (ACSQ) in Soccer Players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Vol. 19(76), pp., 655-p., 672. Obtenido de <https://repositorio.uam.es/handle/10486/689628>

Cornejo, A. (2012). *Intervención psicológica en futbolistas juveniles*. [Tesis de maestria]. Universidad Nacional de La Plata. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.825/te.825.pdf>

De la Vega, R. (2003). *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Localidad (Madrid, España): Editorial Madrid: CV Ciencias del Deporte.

De la Vega, R., Ruiz, R., Fuentealba, M., & Ortín, F. (2013). Aplicación de una prueba objetiva conductual de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 12(2), pp., 83-p., 90. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170351>

Del Bosque, R. A. (2015). *Análisis y valoración de las relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas* [Tesis de doctorado]. Universidad del País Vasco, Lejona, España. Obtenido de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/17262/Arroyo%20del%20Bosque%2c%20R_A

[nalysis%20y%20valoracion%20de%20las%20relaciones%20entre%20el%20estado%20de%20animo%20y%20la%20ansiedad.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Delgado, D., Jiménez, A., Cnatos, M., & Ronquillo, P. (2019). Ansiedad y rendimiento deportivo: una experiencia con deportistas del Club Chanito Jr. Fútbol. *Revista Educación Física, Deporte y Salud*, Vol. 2(3), pp., 1-p., 16. Obtenido de <http://redfids.com/index.php/redfids/article/view/16/49>

Dinas, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada*. [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Javeriana, Bogota, Colombia. Obtenido de http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias_afrontamiento_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

División Aficionada del Fútbol Colombiano (2020). Reglamento y estatutos. Consultado el día 29 de diciembre de 2020. Obtenido de <https://difutbol.org/wp-content/uploads/2020/11/REGLAMENTO-SELECCIONES-2021-Nov7-20.pdf>

Espejo, O. (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo*. [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>

Federación Internacional de Fútbol Asociación (2016) Fútbol juvenil. Consultado el día 29 de diciembre de 2020. Obtenido de <https://resources.fifa.com/image/upload/youth-football-training-manual-2866317-2866318.pdf?cloudid=dfy8m3wrgr1bdxxjiu2c>

Fernández, R., Zurita, F., Linares, D., Ambros, J., Pradas, F., & Linares, M. (2013). Relación entre la ansiedad estado rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones

- deportivas. *Universitas Psychologica*, Vol. 13(2), pp., 433-p., 441. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v13n2/v13n2a03.pdf>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Journal of sports medicine*, Vol. 8, pp., 205-p., 212. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/206245898.pdf>
- Frixone, A. (2018). *Técnicas de relajación para mejorar el rendimiento en futbolistas juveniles ecuatorianos*. [Tesis de pregrado]. Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades, Quito, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7741/1/140351.pdf>
- García-Naveira, Alejo (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 31(3), pp., 259-p., 268. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. D. P. M., & Amarillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, Vol. (30), pp., 207-p., 210. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529627>
- González Fernández, Francisco Tomás & Leiva, Adalid & Aceituno Duque, Jesus & Pugnaire, Antonio. (2015). Guia didáctica del entrenador de fútbol, Sección de metodología. *Training Fútbol, revista técnica profesional*, Vol. (233), pp., 1-p., 13. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/318990792_TRAINING_FUTBOL_revista_tecnica_profesional_Guia_didactica_del_entrenador_de_futbol_Seccion_de_METODOLOGIA

González Oya, J. (2007). *Psicología aplicada al árbitro de fútbol*. Localidad (Sevilla, España):

Wanceulen Editorial [online] <https://elibro.net/es/lc/usta/titulos/33632>

González, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional*. [Tesis de doctorado].

Universidad de Sevilla, Sevilla, España. Obtenido de

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-

[PROV60.pdf;jsessionid=7642E1628478FEAC3158E7FE2BD0C202?sequence=-1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-PROV60.pdf;jsessionid=7642E1628478FEAC3158E7FE2BD0C202?sequence=-1)

Guevara Cordero, C. K., Rodas Vera, N. M., & Varas Loli, R. P. (2019). Relación entre auto concepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de investigación en psicología*, Vol. 22(2), pp., 251-p., 264. Obtenido de

<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/17425>

Gutierrez, J. (2017). *Ansiedad y percepción de autoeficacia en el futbolista: aproximación a través del lanzamiento de penaltis en realidad virtual*. [Tesis de pregrado] Universidad de

Barcelona, Barcelona, España. Obtenido de

<http://www.ub.edu/vrpsylab/tfg/deportes/pdf/TFG.PDF>

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. Jones, & L. (. Hardy, *Stress and performance in sport* (págs. 81-106). UK: John Wiley and Sons.

Ivarsson, A., Killhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Ardern, C., & McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, Vol.

23(4), pp., 415-p., 420. Obtenido de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244019305596>

Kerr G, Fowler B. (1988). The relationship between psychological factors and sports injuries. *Sport Medicine Vol.(6)*, pp., 127-p., 34.

Kerr, J. (1985). The experience or arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences(3)*, 169-179.

López, A. (2015). *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre variables predictivas del rendimiento de los deportistas*. [Tesis de pregrado]. Universidad de León, León, España. Obtenido de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5612/1Morago_L%c3%b3pez-V%c3%a1zquez_Ana_Diciembre_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, I. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. [Tesis de doctorado]. Universidad de Granada, Departamento de Educación Física y Deportiva, Granada, España. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/20542/20688568.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Educación Física y Deportes, Vol. 2(80)*, pp., 63-p., 70. Obtenido de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300962>

Lugo, A. (2017). *Importancia del entrenamiento mental en la formación integral de los futbolistas juveniles en formativas*. [Tesis de pregrado]. Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Obtenido de https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/18247/1/tfg_andres_lugo.pdf

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign: Human Kinetics.

Martens, R., Vealy, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Localidad (Champaign, United States): Human Kinetics Books Editorial.

Martin, D, Carl, K, Lehnertz, K (2016). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo* . Localidad (Barcelona, España): Paidotribo Editorial. Obtenido de <https://elibro.net/es/lc/usta/titulos/124415/>

Martínez, V. E., & Mux, L. F. (2018). *Creencias de entrenadores marplatenses de futbol sobre las modalidades de afrontamiento del estrés de jóvenes deportistas*. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina. Obtenido de <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/709/Martinez-Mux.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Menoscal Burgos, J. F. (2016). *Sistemas de juegos motrices deportivos para mejorar la rapidez de traslación en el fútbol de la Unidad Educativa Jorge Enrique Adoum en Guayaquil*. [Tesis de pregrado]. Univesidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/27864>

Navlet, S, M. D. R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. [Tesis de doctorado]. Universidad Complutense de Madrid. Esapaña. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>

Núñez, A, & García A,. (2017), Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Vol. 32, pp., 172-p., 177. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53297/33667>

- Núñez, A. (2016). *Relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica*. [Tesis de maestría]. Universitat de les Illes Balears, Mallorca, España. Obtenido de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146326/tfm_2015-16_MNEC_anp846_597.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Piorier, S. (2019). *Características psicométricas del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en jugadores de baloncesto españoles*. [Tesis de maestría]. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/290002941.pdf>
- Principato, S. (2017). *Fútbol juvenil y gestión de la ansiedad juvenil*. [Tesis de doctorado]. Universidad de Extremadura, Badajoz, España. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/132826997.pdf>
- Ramos, A. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas*. [Tesis de pregrado]. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27413>
- Real academia española, (2020). Ansiedad. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.3 en línea]. Localidad (Madrid, España). Obtenido de <https://dle.rae.es/ansiedad>
- Ries, F., Vázquez, C. C., Mesa, M. D. C. C., & Andrés, O. D. C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, Vol. 12(2), pp., 9-p., 16. Obtenido de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170281/145821>
- Rosen, N. O., Ivanova, E., & Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. Anxiety, Stress, & Coping. *An International Journal*, Vol. 27(1), pp., 55-p., 73. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.1080/10615.806.2013.815743>

- Ruiz, F., Zarauz, A., & Flores, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, Vol. 14(3), pp., 1021-p., 1032. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a19.pdf>
- Ruiz, Montse & Raglin, John & Hanin, Yuri. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol.(1) pp., 1-p., 23. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/276831504> The individual zones of optimal functioning IZOF model 1978-2014 Historical overview of its development and use
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes, K., Urrea, P., & Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías Sub 17 y Juvenil. *MHSalud*, Vol. 15(2), pp., 1-p., 15. Obtenido de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v15n2/1659-097X-mhs-15-02-36.pdf>
- Torres, M., & Nuñez, L. (2012). *Fútbol, ansiedad y psicología deportiva*. [Tesis de pregrado]. Universidad del Valle, Santiago de Cali, Colombia. Obtenido de <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4516/CB0460732.pdf;jsessionid=F2326A5C8000C9D6A099168F5CC63796?sequence=1>
- Villegas, R. (2019). *Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana*. [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú. Obtenido de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/626018/VillegasC_R.pdf?sequence=3&isAllowed=y

- Viñoles, M. (2015). *Incidencia de la ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento*. [Tesis de pregrado]. Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Obtenido de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_monica_vinoles_britos.pdf
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Localidad (Barcelona, España): Ariel.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Punishment: Issues and experiments, P 27-41. <https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=goUYrkw9nNUC&oi=fnd&pg=PA27&dq=The+relation+of+strength+of+stimulus+to+rapidity+of+habit+formation&ots=14YfW3W8DY&sig=kyZr6JVqg-dhIBliM1mlZgi1dCo#v=onepage&q=The%20relation%20of%20strength%20of%20stimulus%20to%20rapidity%20of%20habit%20formation&f=false>