

# Cómo afecta la ansiedad y el estrés precompetitivo en el fútbol



TRABAJO FIN DE GRADO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Universidad Miguel Hernández de Elche

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

**Autor:** Jose Joaquín Román Mira

**Tutor académico:** Antonia Pelegrín Muñoz

**Curso académico:** 2022 – 2023

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
1.1. Metodología.....	6
2. DISCUSIÓN.....	16
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18
4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
5. ANEXOS .....	24



## 1. INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte en el que el jugador debe reunir las características físicas, técnicas y tácticas para poder desarrollarlo adecuadamente. Además de estas, un control mental para afrontar las demandas psicológicas que van sucediendo con el desarrollo de un partido.

El fútbol es un deporte complejo de cooperación-oposición que requiere de una base aeróbica predominante y de un componente anaeróbico determinante en el resultado final.

Este deporte incorpora periodos de alta intensidad física y psicológica que también se combinan con periodos de baja intensidad. En cuanto a las demandas fisiológicas, se encuentran la resistencia, fuerza muscular, flexibilidad y agilidad (Svensson y Drust, 2005), estas demandas van a estar relacionadas con la posición en la que juegue el jugador, las condiciones medioambientales, la fatiga o el estilo de juego propio de cada equipo (Reilly y Gilbourne, 2003).

Es un deporte de corte intermitente, en los 90 minutos que dura el partido, un jugador puede recorrer una distancia de hasta 12 kilómetros (Hoff y Helgerud, 2004), de manera no continua. Cada sprint o aceleración ocurre en un promedio cada 90 segundos y cada uno de estos dura entre 2 y 4 segundos, constituyendo del 1 al 11% de la distancia total recorrida. Esto va a variar dependiendo la posición del juego: los defensas laterales pueden tener hasta 2,5 veces más sprint que los defensas centrales, mientras que los mediocampistas y los atacantes tienen aproximadamente 1,6 y 1,7 veces más sprint que los defensas centrales (Stolen, Chamari, K., Castagna, C. y Wisloff, U., 2005).

En relación con las demandas psicológicas, el control de la presión psicológica, el estrés, la ansiedad, la motivación o la concentración van a ser claves para la obtención de logros en dicho deporte (Núñez, 2011). Es importante destacar que los comportamientos y conductas de los deportistas son observables; estos son producto de los aspectos cognitivos y mentales que mantienen en los atletas diferentes manifestaciones conductuales.

Dosil (2007) sugiere una caracterización psicológica del fútbol atendiendo a los cuatro elementos importantes:

1. Conocer como interactúan el conocimiento de base, las habilidades técnicas y las situaciones de juego.
2. Analizar el tipo de procesos cognitivos implicados en el fútbol.
3. Diferenciar entre “conocer” sobre el fútbol y ser “competente” en el fútbol.
4. Encontrar las posibles aplicaciones psicopedagógicas.

Estos aspectos mencionados son habilidades que deben de tener un entrenador y su equipo de trabajo ante el comportamiento de sus futbolistas en entrenamientos y partidos. Es un proceso de formación de “ensayo-error” debido a que los futbolistas se van probando en diferentes situaciones.

Llames (1992) manifiesta cuatro características diferenciales, las cuales son entrenables y deben combinarse entre sí:

1. Control y manejo de la activación.
2. Adecuada focalización de la atención.
3. Capacidad de afrontamiento
4. Nivel óptimo de autoconfianza.

Estas características junto a las físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas pueden proporcionar altas posibilidades de progreso en la práctica y en el rendimiento en fútbol.

El fútbol desde el punto de vista psicológico puede observarse desde estas perspectivas:

- La importancia deportiva: la parte económica y social que representa el campeonato y/o partido por disputar.
- La posición del jugador dentro del campo de juego.
- Los momentos del juego: gol a favor, gol en contra.
- Los agentes externos que componen el ambiente de juego y del deportista como son la familia, el público o el entrenador.

La necesidad de obtener un resultado positivo y por ende la angustia de por no perder, también genera presiones psicológicas y comportamientos propios en sus practicantes, sobre todo en jugadores universitarios.

Núñez (2011) y Paredes (2007) plantean aquellas características psicológicas que tiene o posee el jugador de fútbol:

- La personalidad del jugador. Weinberg y Gould (1996) la definen como “conjunto de características, o combinación de estas, que hacen que una persona sea única e interdependiente”. Este aspecto está ligado al nivel de experiencia del jugador para afrontar los partidos independientemente de la importancia de este.
- La motivación. Sánchez y Zanger (2007) la definen como ese factor que hace mover al deportista sin pretender nada a cambio diferente a su placer propio. Este factor es el que hace que el deportista se esfuerce al máximo, consiguiendo solo su propio bienestar y placer.
- La autoconfianza. Se define como el juicio o evaluación que hace una persona de sí misma en cuanto al valor personal se refiere. Se desarrolla según la posición dentro del campo de juego y su respectiva función para cumplir con los objetivos planteados a nivel técnico, táctico y estratégico.
- La concentración. Sánchez y Zanger (2007) la definen como la focalización de la atención en una tarea que se desarrolla en el presente, no existe ni el pasado ni el futuro, el deportista está en el presente y esa es su única realidad. Un solo momento de desconcentración puede generar fallos en la función del jugador dentro del campo de juego y por ende incidir en el resultado de este.

Asimismo, los aspectos psicológicos se pueden interpretar como factores intrínsecos de la competición. Las condiciones climáticas, el estado anímico de cada jugador, la nutrición, la hidratación, las condiciones del terreno de juego, el árbitro y otros factores relacionados con el transcurso del partido son variables que van a determinar el rendimiento de los jugadores y con ello el resultado. Tras tratar de identificar la influencia de diversos factores como el nivel del rival, jugar en casa o fuera, el puesto del jugador, ser titular o suplente, etc. pueden influir en el resultado del partido.

El estrés es un término que Cannon (1932) utilizó por primera vez en el contexto de la salud, aunque de forma poco sistemática. Unos años después, Selye (1936) lo definió como un conjunto de reacciones fisiológicas ante cualquier estímulo nocivo. Este mismo autor en 1950 lo delimita como una reacción fisiológica que genera un “Síndrome General de Adaptación” con tres fases: la reacción de alarma, la de resistencia y la de agotamiento que aparece cuando la fase adaptativa es ineficaz.

Por otro lado, existe el estrés positivo, que es el estrés que prepara al cuerpo para la actividad explosiva, colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva hacia la actividad. Prepara al jugador para un mayor rendimiento (Ferreira, Valdés y Arroyo, 2002).

Controlar el estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues supone saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran ser incapacitantes para el desempeño deportivo eficaz. (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz y Romero, 2014).

Respecto a la ansiedad, según una adaptación del Diccionario de Psicología de Saz (2000), es un estado emocional de tensión nerviosa, de miedo tenso. Se caracteriza por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc. Los síntomas cognitivos son de inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración, distorsiones cognitivas, etc.

El Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003) recoge que un alto nivel de ansiedad reduce el nivel de rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución. Señala tres tipos de ansiedad:

- Ansiedad cognitiva, referida a los pensamientos del deportista
- Ansiedad conductual, la que se refleja en su comportamiento manifiesto
- Ansiedad somática, se muestra en las respuestas fisiológicas del deportista como el aumento de la frecuencia cardíaca o la sudoración.

Spielberg (1966,1985) fue el investigador que partiendo de los trabajos de Cattell (1966) distinguió entre:

- Ansiedad rasgo, caracterizada por aspectos disposicionales y relativamente estables en el sujeto, la cual indica una propensión de este hacia la ansiedad.
- Ansiedad estado, transitoria y caracterizada por una reacción emocional puntual suscitada por un contexto amenazante o una situación estresante con una duración limitada.

En cuanto al fútbol, Navarro, Amar y González-Ferreras (1995) señalan que la tendencia general en los jugadores que obtienen puntuaciones elevadas en ansiedad es que suelen manifestar conductas de falta de autocontrol, algunas entrañando riesgos físicos, como agresiones verbales o físicas, con la posible expulsión por parte del árbitro en el transcurso de un encuentro.

Se sabe que existe un número alto de estresores en el fútbol, Ferreira et al. (2002) y González-Campos (2011), exponen que estos estresores influyen en el rendimiento de los jugadores debilitándolos, reproduciendo respuestas negativas, pero también por el contrario puede que se produzca un fortalecimiento, ayudando a estos a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente en las situaciones deportivas.

En base a lo expuesto anteriormente, el objetivo de este trabajo es ver cómo puede afectar la ansiedad y el estrés precompetitivo en el fútbol, comparando en diferentes categorías, el riesgo de lesión y diferentes maneras de afrontarlo.

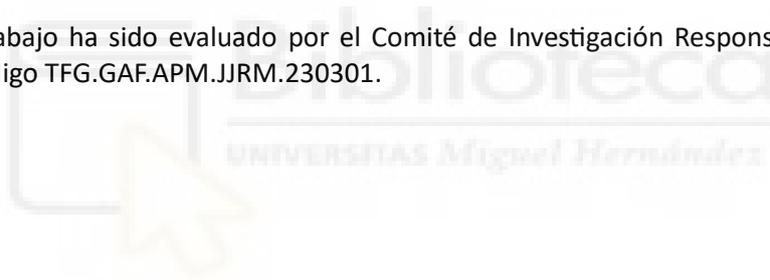
## 1.1. Metodología

Se realizó una búsqueda sistemática de artículos científicos a fecha de 20/02/2023 en las bases de datos de PubMed y Dialnet. Se utilizó la guía PRISMA (Figura 1) para cribar el resultado y así seleccionar los relacionados con el objeto de estudio (Urrutia y Bonfill, 2010). Para ello se añadieron los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos comprendidos entre el 01/12/1996 y el 18/07/2021
- Los participantes debían tener una edad comprendida entre 9 y 35 años.
- La muestra debía estar compuesta por deportistas de alto nivel, amateurs o en periodo de iniciación.
- La intervención debía contemplar al menos un grupo que realizara estrategias de afrontamiento para el estrés en futbolistas.
- Que sean estudios descriptivos, es decir que utilicen una muestra para analizar las variables objeto de estudio.

El proceso de búsqueda se realizó en PubMed y Dialnet (Formula 1) con las siguientes palabras clave: "football anxiety", "football stress", "soccer", "football", "football requirements", "football psychology" y "trait anxiety". Esta nos dio como resultado 21 artículos científicos que podrían ser correctos para el objetivo de este trabajo. Tras realizar un proceso de selección de artículos, se eliminaron artículos duplicados y aquellos que no cumplían los criterios de inclusión mencionados previamente, obtuvimos un total de 18 artículos. Finalmente, tras realizar una lectura profunda al texto completo de todos los artículos, la cantidad final de estudios que se incluyeron en el análisis cuantitativo fue de 14.

Este trabajo ha sido evaluado por el Comité de Investigación Responsable y se le ha asignado el código TFG.GAF.APM.JJM.230301.



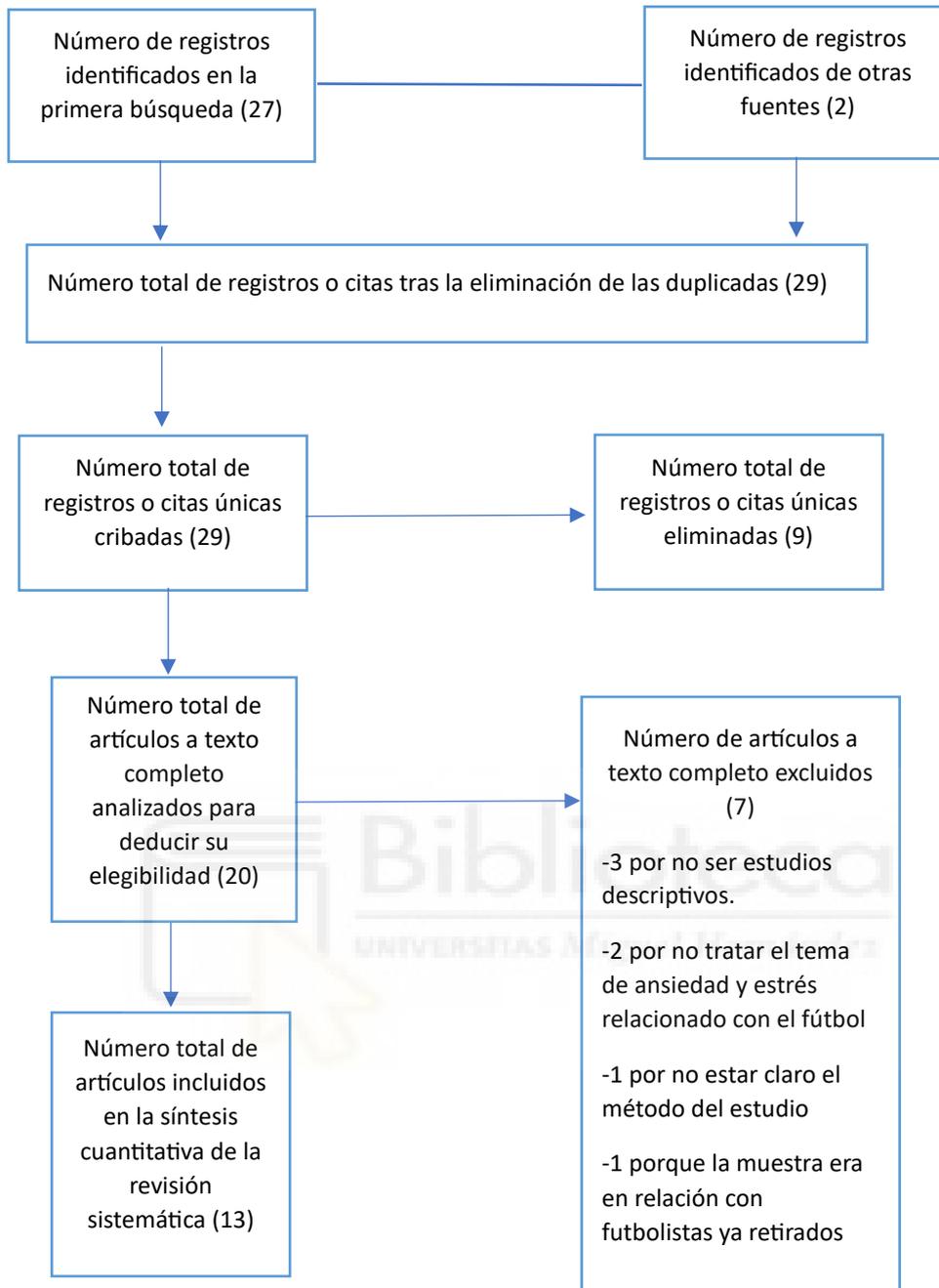


Figura 1: Normas PRISMA. Proceso de inclusión de artículos para la revisión sistemática.

Nombre artículo	Autores y año	Objetivo	Muestra	Variables/instrumentos	Resultados/Conclusiones
<b>The relationship of Stress, Competitive Anxiety, Mood State, and Social Support to Athletic.</b>	Lynn Lavallée et al. 1996.	Influencia del estrés, ansiedad competitiva, estado de ánimo y apoyo social en las lesiones deportivas.	N= 55 universitarios masculinos. 42 de fútbol y 13 de rugby.  Rango de edad: 19 a 28 años. Edad media: 22 años	-SCAT: ansiedad competitiva. -SARRS: escala de reajuste social tras las lesión. -POMS: estados de ánimo.	-La ansiedad competitiva y estados de ánimo de tensión/ansiedad estaban relacionados con la frecuencia de lesiones. -Tensión/ansiedad, ira/hostilidad y estado de ánimo negativo total se relacionan con la gravedad de la lesión
<b>Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol.</b>	Jose I. Navarro Guzmán et al. 2003.	Estudiar la ansiedad precompetitiva de un equipo de fútbol, de tercera división partiendo de la conceptualización de la ansiedad dentro de la teoría de rasgo-estado.	N= 18 jugadores de fútbol no profesionales.  Rango de edad: 17 a 21 años. Edad media: 20 años.	-CSAI-2: ansiedad competitiva. -Encuentros grabados en vídeo mediante dos cámaras.	-Escasa relación entre las puntuaciones de los deportistas en el cuestionario CSAI-2 y las conductas deportivas analizadas durante el desarrollo del juego. -Al tener más ansiedad cognitiva, se produce menos PA. - Al producirse menos errores garrafales en el área (A), se produce menos ansiedad cognitiva. -Cuantas menos RA tenga un jugador mayor autoconfianza tendrá en el mismo. -Menos Tj.A es igual a mayor Autoconfianza. -Cuantas más Tj. A, más Ansiedad Cognitiva. -Si el árbitro te señala más faltas, sufrirás más Ansiedad Cognitiva. -Si te sacan más TA, más puntuación en la escala de Ansiedad Cognitiva y con la de Autoconfianza.

<b>Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal.</b>	M. Regina F. Brandão et al. 2006.	Comparar jugadores de fútbol con diferentes perspectivas culturales y similar nivel de experiencia, en la percepción del estrés.	<p>N= 38 jugadores profesionales de fútbol.</p> <p>-18 pertenecientes a la Selección Nacional Brasileña</p> <p>-20 pertenecientes a la Selección Nacional Portuguesa</p> <p>Edad media:</p> <p>-brasileños 26.69 años.</p> <p>-portugueses 26.09 años.</p> <p>DT=</p> <p>-brasileños 4.1</p> <p>-portugueses 2.3</p>	-ISF: estrés en fútbol.	<p>-Para los brasileños, los conflictos de relaciones como situaciones típicas que resultan un aumento de estrés y que causan mayores exigencias psicológicas, son más significativas para la disminución del rendimiento deportivo.</p> <p>-Para los brasileños, situaciones que resultan en aumento de estrés y que causan mayores exigencias psicológicas son principalmente las situaciones de conflicto social.</p> <p>-Los portugueses tienden a neutralizar situaciones aparentemente negativas considerándolo con un factor neutral o incluso ligeramente positivo.</p> <p>-Para ambos, las situaciones de insuficiencia generan inseguridad en los jugadores y producen ansiedad, por lo que son perjudiciales para el rendimiento.</p>
<b>Relationships Between Group Cohesion and Anxiety in Soccer.</b>	Carla Chicau Borrego et al. 2012.	Examinar la relación entre la cohesión de la tarea y el estado de ansiedad competitivo y si existiera una relación entre la cohesión y la autoconfianza.	<p>N= 366 jugadores y jugadoras de fútbol participantes en campeonatos de Portugal.</p> <p>Rango de edad: 15 a 23 años</p> <p>Edad media: 17.14 años</p>	<p>-CSAI-2: ansiedad competitiva</p> <p>-GEQp: cohesión de tareas en un grupo.</p>	<p>-Diferencias significativas entre sexos en las dimensiones de ansiedad precompetitiva y no diferencia en la cohesión de la tarea.</p> <p>-Hombres experimentan una confianza en sí mismos significativamente mayor que las mujeres.</p> <p>-Hombres y mujeres se perciben más atraídos por el grupo que integrados en él, en lo que respecta a la tarea y reportan más ansiedad cognitiva que somática antes de la competencia.</p> <p>-La cohesión de la tarea no se correlaciona con las dimensiones de la ansiedad precompetitiva excepto de la integración de tareas grupales y confianza en uno mismo.</p>

<b>Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas.</b>	Aurelio Olmedilla et al. 2013.	Analizar la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas.	<p>N= 13 jugadores de equipos de futbol masculino que se habían lesionado en la temporada 2011-2012.</p> <p>Rango de edad: de 21 a 29 años. DT= 3.42 Edad media: 24.58 años</p>	<p>-CSAI-2: ansiedad competitiva.</p> <p>-POMS: estados de ánimo.</p> <p>-Hoja de registro: evaluación y seguimiento de las lesiones deportivas.</p>	<p>-Si que existe una influencia de la lesión en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva</p> <p>-Antes de la lesión manifestaban niveles superiores de Tensión y de Autoconfianza.</p> <p>-Después de la lesión manifestaban niveles superiores de Depresión, Ansiedad cognitiva y Ansiedad somática.</p> <p>-Respecto a los estados de ánimo, niveles superiores de Tensión (estadísticamente significativos) y Colera antes de la lesión y Depresión (estadísticamente significativos), Vigor y Fatiga después de la lesión.</p> <p>-En cualquiera de los dos casos, alejados del perfil iceberg propuesto por Morgan (1980).</p> <p>-Las lesiones afectan de manera negativa ya que suelen ser importantes al limitar la competencia deportiva y el rendimiento derivado de la misma</p>
<b>Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas.</b>	Gloria González Campos et al. 2016	El objetivo es describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales mediante la variable psicológica control del estrés.	<p>N= 100 jugadores de fútbol semiprofesionales.</p> <p>Rango de edad: 17 y 24 años. Edad media: 20.9</p>	CPRD: control del estrés y ansiedad.	<p>-La mayoría de los futbolistas evaluados no sufren ansiedad precompetitiva</p> <p>-Niveles de autoconfianza altos en los sujetos estudiados</p> <p>-Los deportistas evaluados presentan niveles alto de atención-concentración durante la competición, sin embargo, cuando cometen un error, estos niveles descienden.</p> <p>-Los futbolistas semiprofesionales analizados controlan el estrés precompetitivo y durante la competición por lo que no llegan a alcanzar estados de ansiedad.</p>

<p><b>Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de futbol categorías sub 17 y juvenil.</b></p>	<p>Diego Segura Castro, Diego Adanis Cerdas, et al. 2018.</p>	<p>Analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub-17 y juvenil) de un club de Costa Rica.</p>	<p>N= 32 jugadores. 17 de la categoría sub17 y 15 de la categoría juvenil.</p> <p>Rango de edad: 16 a 18 años.</p> <p>Edad media:</p> <p>-categoría sub-17: 16 años.</p> <p>-categoría juvenil: 18.2 años.</p>	<p>-Instrumento de Baessler y Schwarzer: Autoeficacia general</p> <p>-Modelo de Lázaro y Villamarin: autoeficacia específica.</p> <p>-CSAI-2R: ansiedad competitiva.</p> <p>-Autoevaluación subjetiva del rendimiento.</p>	<p>-Relaciones negativas y significativas entre los constructos de ansiedad cognitiva y autoeficacia específica, lo cual coincide con que la autoeficacia específica tiende a correlacionar de forma inversa con la ansiedad precompetitiva.</p> <p>-Según análisis previo, la ansiedad somática y cognitiva muestra correlaciones más fuertes con el rendimiento deportivo entre 31 y 59 minutos antes de competir, por eso, la experiencia hará que la ansiedad somática disminuya conforme avance el juego.</p> <p>-La familiarización con rutinas precompetitivas ha mostrado ser eficaz en la reducción de la ansiedad somática en jugadores de futbol semiprofesional.</p> <p>-Ambas categorías manifiestan correlaciones significativas en cuanto a la ansiedad somática y cognitiva.</p>
<p><b>Niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores.</b></p>	<p>Manuel Castro Sánchez et al. 2018.</p>	<p>Analizar los niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores, utilizando un diseño descriptivo de corte transversal.</p>	<p>N= 154 adolescentes jugadores de fútbol federados.</p> <p>Rango de edad: 16 y 18 años.</p> <p>DT: 0.773</p> <p>Edad media: 16.96 años</p>	<p>- STAI-RASGO: Ansiedad Estado-Rasgo</p> <p>-Cuestionario Ad Hoc: variables de tipo sociodemográfico y relacionadas con la práctica deportiva</p>	<p>-En cuanto a ansiedad-estado, 6/10 muestran niveles medios de ansiedad y 3/10 una ansiedad alta.</p> <p>-En la ansiedad-rasgo la mitad tienen ansiedad alta y la otra mitad media, son cifras normales en jugadores de futbol.</p> <p>-Los adolescentes que cursan formación profesional son los que tienen una ansiedad-estado menor y los que estudian bachillerato son los que muestran niveles de ansiedad más altos.</p>

<p><b>Pre-competitive Anxiety: A comparative study between «Under 12» and senior teams in football.</b></p>	<p>João Serrano, Rui Reis et al. 2019.</p>	<p>Verificar si la importancia del juego, la dificultad del juego, la ansiedad precompetitiva y los niveles de autoconfianza son influenciados por el escalón competitivo de los deportistas y por la localización el juego (casa/fuera)</p>	<p>N= 85 deportistas masculinos, 50 seniors y 35 infantiles.</p> <p>Rango de edad: -infantiles 11 y 12 años -seniors 18 y 35 años</p> <p>Edad media: infantiles 11.02 años y seniors 26.66 años.</p>	<p>-CSAI-2: ansiedad competitiva.</p>	<p>-Independientemente del nivel competitivo, los jugadores atribuyen altos niveles de importancia y dificultad a los juegos que participan.</p> <p>-Ansiedad cognitiva y ansiedad somática presentan valores intermedios en ambos niveles competitivos, siendo ligeramente superior en los deportistas “menores de 12 años”.</p> <p>-En cuanto a los niveles de ansiedad, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de ansiedad en ninguno de los niveles cuando se comparan juegos en casa y fuera.</p> <p>-En ambos niveles, a mayor ansiedad cognitiva mayor ansiedad somática, y a mayor ansiedad cognitiva o ansiedad somática, menor autoconfianza.</p> <p>-Cuanto mayor sea la importancia atribuida al juego mayor será la ansiedad cognitiva y somática de los deportistas</p> <p>-A mayor ansiedad cognitiva y somática menor autoconfianza en los deportistas.</p>
<p><b>Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores.</b></p>	<p>Manuel Castro-Sánchez et al. 2019.</p>	<p>Describir los niveles de ansiedad y clima motivacional percibido y analizar las diferencias entre el clima motivacional percibido y los niveles de ansiedad en categorías inferiores.</p>	<p>N=154 jugadores de fútbol federados</p> <p>Rango de edad: 16 y 18 años. Edad media: 16.96 años.</p>	<p>-PMCQS-2: clima motivacional. -STAI-RASGO: inventario de ansiedad.</p>	<p>-En cuanto a la ansiedad-estado más de la mitad de los futbolistas tienen ansiedad-estado media y seguidamente una gran parte una ansiedad-estado alta.</p> <p>-Respecto a la ansiedad-rasgo, la mitad de los deportistas analizados tienen una ansiedad-rasgo alta y una gran parte ansiedad-rasgo media.</p> <p>-No hay relación entre clima motivacional y la ansiedad-estado.</p> <p>-Los deportistas con niveles de ansiedad media obtienen puntuaciones más elevadas que los futbolistas con ansiedad alta.</p>

					<p>-En clima tarea, deportistas con ansiedad media obtienen valores superiores a los de ansiedad alta.</p> <p>-No hay diferencias estadísticamente significativas entre clima motivacionales y ansiedad-rasgo.</p>
<p><b>Financial Awards and Their Effect on Football Players Anxiety and Coping Skills.</b></p>	<p>Adriana Kaplánová, 2020.</p>	<p>Evaluar el efecto de los premios financieros en relación con la ansiedad y las habilidades de afrontamiento de los jugadores de futbol.</p>	<p>N=110 jugadores de fútbol por la Asociación Eslovaca de Fútbol.</p> <p>Rango de edad: 18 y 32 años. Edad media: 23.98 años</p>	<p>-ACSI-28: habilidades de afrontamiento</p> <p>-SAS-2: ansiedad competitiva</p>	<p>-Jugadores premiados económicamente puntuaron más alto en la subescala de capacidad de entrenamiento.</p> <p>-Jugadores que eran premiados aumentaban la ansiedad cognitiva que se manifiesta como un aumento del miedo al fracaso e inhibe el rendimiento deportivo.</p> <p>-Jugadores premiados puntuajes más altos en subescalas de establecimiento de objetivos y preparación mental</p> <p>-Mantener un compromiso con la afición o el club hace que aumente la ansiedad rasgo cognitiva por pensamientos negativos y miedo a perder beneficios económicos, popularidad o prestigio.</p>
<p><b>Can psychological characteristics, football Experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish</b></p>	<p>Esben Elhom Madsen et al. 2020.</p>	<p>Investigar si las características psicológicas y la experiencia futbolística/estado de jugadoras en futbol de elite pueden predecir el estado de ansiedad</p>	<p>N= 180 jugadoras de fútbol de élite en Dinamarca.</p> <p>Rango de edad: 16 a 34 años</p>	<p>-AMS-S inglés: esperanza de éxito y el miedo al fracaso.</p> <p>-El CTA-Q danés: ansiedad somática, la preocupación, la alteración de la</p>	<p>-La edad avanzada se asoció positivamente con características psicológicas y predijo negativamente la ansiedad rasgo somática y la preocupación.</p> <p>-No hay relación entre la posición de juego y las características psicológicas.</p> <p>-Ser titular estaba estadísticamente relacionado con todas las subescalas de ansiedad rasgo en la forma en la que los jugadores se percibían a sí mismos.</p>

<b>elite-level female football players?</b>		antes de los partidos importantes.		concentración y la ansiedad cognitiva. -El CSAI-2: la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.	-El estado de ansiedad fue predicho negativamente por la experiencia del equipo nacional senior y positivo por miedo al fracaso y la ansiedad rasgo de preocupación. -El estado de ansiedad cognitiva fue predicho negativamente por la esperanza de éxito positivo por la ansiedad rasgo somática y la ansiedad rasgo de preocupación. -No hay ninguna predicción de ansiedad estado cognitivo por edad, miedo al fracaso y ansiedad rasgo de trastorno de concentración. -La confianza en uno mismo fue predicha positivamente por la experiencia del equipo nacional juvenil y negativamente por la ansiedad rasgo de preocupación. -Ninguna predicción de confianza por edad, experiencia, motivo de logro o ansiedad rasgo somática y de concentración.
<b>Relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en futbol de iniciación.</b>	Julia Pérez Cáceres et al. 2021.	Analizar la relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en jugadores de fútbol de iniciación.	N= 60 jugadores de fútbol.  Rango de edad: 9 y 16 años. DT=1.73 Edad media: 12.32 años	- CEG: cohesión en grupos deportivos -SAS-2: ansiedad competitiva	-La cohesión grupal se correlaciona inversamente con la ansiedad competitiva de los futbolistas de iniciación. -Hipótesis de una correlación entre la dimensión de la ansiedad y la atracción individual hacia el grupo, aunque no resulta significativa. -No correlación entre integración social de grupo y el estado de ansiedad competitiva -Inexistencia de influencia del factor atracción individual hacia el grupo sobre las tres dimensiones de la ansiedad.

Protestas al arbitro: PA; Errores Garrafales en el área: A; Respuesta a una agresión: RA; Tarjetas Amarillas Tj. A; Faltas Señaladas: FS; Total de Ansiedad: TA.

Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990); Profile Of Mood States (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman (1971); Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI-RASGO) de Spielberg, Gorsuch y Lushene (1970); Instrumento de Baessler y Schwarzer (Autoeficacia general), Grimaldo (2005); Autoeficacia específica: modelo de Lazaro y Villamarin (1993); Competitive State Anxiety Inventory 2R, (CSAI-2R) adaptación de Andrade, Lois y Arce (2007); Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) de Smith (2006); Group Environment Questionarie (CEG) de Carron, Brawley y Widmeyer (1985); Social Athletic Readjustment Rating Scale (SARRS) de Thomas H Holmes, Richard H. Rahe (1967); Sport Competition Anxiety Test (SCAT) de Martens (1977); Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCQS-2) de Newton, Duda y Yin (2000); Inventario de Estrés en Fútbol (ISF) (Brandão, 2000) (77 ítems); Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (55 ítems) de Buceta, Gimeno & Perez-Llantada (1994); Achievement Motive Scale – Sport (AMS-S) de O.P. Misha and D.r. S.K. Srivastava (2019)



## 2. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo es ver cómo puede afectar la ansiedad y el estrés precompetitivo en el fútbol, comparando diferentes categorías como inferiores o elite, uno de los factores de esta ansiedad como es el riesgo de lesión o diferentes maneras de afrontar esta ansiedad precompetitiva para no sufrirla o disminuirla. Para ello, para alcanzar el máximo rendimiento posible deben de dominar el máximo de habilidades psicológicas y hacerlo de la manera mas temprana posible para dominar este ámbito desde categorías inferiores.

Si comparamos los resultados de los estudios que utilizan una muestra con jugadores de categorías inferiores, menos de 18 años (6/13 estudios) y los de categorías superiores, más de 18 años (7/13 estudios), podemos ver que prácticamente todos los jugadores tienen una ansiedad en niveles intermedios, a excepción de algunos en iniciación que están un poco por encima. Cuando se hace la comparación de los dos grupos, si la ansiedad somática y cognitiva están a niveles altos, la autoconfianza del jugador automáticamente va a disminuir siendo perjudicial para su rendimiento en el juego (Serrano, Reis, Fonseca, Paulo, Honório, y Batista, 2019).

El momento en el que más ansiedad se sufre en un partido de fútbol es antes de jugar, antes de salir al campo, conforme avance el juego la ansiedad somática va disminuyendo, su punto más fuerte se encuentra entre 30 min y 1 hora antes de competir según el trabajo de Castro, Cerdas, Barrantes-Brais, Bonilla, y Ureña (2018).

En categorías de iniciación (12 años) la cohesión dentro del grupo/equipo va a hacer que la ansiedad precompetitiva disminuya, es decir se correlacionan inversamente (Cáceres, Gómez-Millán y Velarde, 2021).

Si hablamos de ansiedad y lesión y comparamos antes y después de una lesión, se ha demostrado que las lesiones afectan al estado de ánimo de manera negativa, que antes de la lesión mostraban niveles superiores de Tensión y Autoconfianza y después de haberla sufrido empezaron a mostrar niveles elevados de Depresión, Ansiedad cognitiva y somática. Además, niveles altos de tensión en el futbolista pueden llevar a la lesión, en cambio si tenían altos niveles de vigor predicen una baja posibilidad de lesión que lleva a un buen rendimiento como se explica en los trabajos de Olmedilla, Toro y Gómez, (2013) y Lavallée y Flint (1996). Además, cuando sufrieron una lesión los futbolistas mostraron niveles superiores de Ansiedad cognitiva hace que se aumenten los pensamientos negativos y la preocupación, mermándole la competencia deportiva al jugador (Rozen y Horne, 2007).

Respecto a la ansiedad precompetitiva y autoconfianza, se muestra en el estudio y se corrobora lo encontrado por Olmedilla et al., (2013) y Petrie (1993), que niveles excesivos de autoconfianza puede que no sean buenos para el futbolista ya que podrían influir en su conducta, asumiendo más riesgos y disminuyendo su atención haciendo que aumente esa probabilidad de lesionarse.

Por otro lado, en el estudio de Castro, Zurita, Chacón, Padial y Martínez (2018) podemos observar que los jugadores de futbol que estaban estudiando sufrían más ansiedad que los que no lo hacían, pero además si estudiaban bachillerato o una FP básica la cosa cambiaba, y es que los estudiantes de bachillerato tenían niveles más altos de ansiedad en comparación con los que cursaban una formación profesional.

La edad también se puede considerar un factor para sufrir ansiedad precompetitiva ya que cuanto más mayor eres “más experimentado” estás en el futbol, más veces te has visto en situaciones iguales o similares, en cambio jugadores jóvenes si es su primera vez en esa situación puede que “la presión” le pueda ya que son muchos factores a los que les da importancia y no

sabe distinguir entre los importantes y los que no. Para ello hacemos una revisión del artículo de Elhom, Hansen, Damsgaard, Panduro, Ermidis, Krustrup, Randers, Hvid, Elbe y Wikman (2020) en el que corrobora que una edad avanzada se asocia positivamente con características psicológicas y negativamente con la ansiedad somática y preocupación.

El factor campo en el fútbol es bastante importante sobre todo en competiciones donde los partidos son a ida y vuelta como por ejemplo la UEFA Champions League, ya que la mayoría de jugadores si les preguntas prefieren jugarse la clasificación “en casa”, es decir en su propio campo, pero si nos fijamos en el estudio de Serrano y Res et al. (2019) se investigó si jugar en casa o fuera hacía que los niveles de ansiedad aumentaran o disminuyeran, pero después del estudio no se encontraron diferencias significativas entre hacerlo en casa o fuera, pero si la importancia del encuentro ya que cuanto más importancia se le diese al juego, más ansiedad cognitiva y somática va a tener el deportista.

En cuanto a la localización, según la liga, el clima, el ambiente o los compañeros pueden afectar de una manera o de otra, en la revisión del estudio podemos ver que a los jugadores de origen brasileño las situaciones que más estrés les provocan son las de conflicto social y esto hace que se tengan mayores exigencias psicológicas, por lo que puede suponer una disminución en el rendimiento deportivo. En cambio, los jugadores de origen portugués intentaban neutralizar las situaciones aparentemente negativas, siendo así un punto neutro o ligeramente positivo para estos. Según Brandão, Valdés, Machado y Ramires (2006) en su artículo publicado, para ambos grupos las situaciones de insuficiencia son las que generan inseguridad y producen ansiedad, por lo que son perjudiciales para el rendimiento.

Actualmente se reciben becas económicas por jugar al fútbol para irte a jugar a algún equipo de fuera, pagarte la universidad o simplemente para vivir en la ciudad del equipo en el que estes jugando, este también puede ser un factor que puede provocar ansiedad precompetitiva en el deportista, como por ejemplo jugarte la beca de la que dependes para seguir jugando al fútbol, por ello como se desarrolla en el documento de Adriana Kaplánova, (2020) los jugadores que eran premiados aumentaban la ansiedad cognitiva ya que también aumentaba el miedo al fracaso y por ello, disminuía el rendimiento deportivo.

Centrando la atención en los objetivos del trabajo, las principales conclusiones o hallazgos que podemos encontrar son:

- La mayoría de los futbolistas de elite o semiprofesionales evaluados no sufren ansiedad precompetitiva.
- Ansiedad precompetitiva y estados de ánimo se relacionan con la gravedad de la lesión.
- Una familiarización con rutinas precompetitivas ha mostrado ser eficaz con una reducción de la ansiedad en jugadores semiprofesionales.
- La situación, ambiente o estilo de vida puede afectar a esa ansiedad precompetitiva, como por ejemplo los estudios o las becas para jugar al fútbol.
- El factor de la edad es importante ya que aprendes a controlar esos factores que te producen ansiedad precompetitiva y preocupación.

Después de la revisión y análisis podemos concluir que en la elite del fútbol no es muy habitual la ansiedad y el estrés precompetitivo, se suele dar más en jóvenes que a través del fútbol tienen una responsabilidad como una beca o que están poco experimentados. De esta manera habría que hacer hincapié en familiarizarse con estas situaciones, trabajar habilidades psicológicas en entrenamientos o de forma alterna a ellos para que cuando llegue la competición esta ansiedad se reduzca y poder gestionarla de la mejor manera posible para que afecte lo menos posible al rendimiento del deportista.

Para las futuras líneas de investigación, deberían ir encaminadas a implementar en equipos amateurs/semiprofesionales estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad y estrés ya que los jugadores profesionales como se ha visto anteriormente no sufren ansiedad y estrés precompetitivo ya que están “acostumbrados” a mediar con estas situaciones, además de la experiencia hacen que no lo sufran.

### 3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Como se ha explicado anteriormente, el tener estrategias de afrontamiento frente a ansiedad y estrés va a suponer que estas se afronten de una manera diferente, reduciéndolas e incluso casi eliminándolas.

Es por ello, que el entrenamiento psicológico se ha incorporado al régimen de entrenamiento de muchos equipos en los últimos años.

Para poder alcanzar el rendimiento deportivo, nuestros deportistas tienen como objetivo dominar el máximo número de habilidades psicológicas como son la relajación (técnica de Jacobson, por ejemplo), la practica imaginada, establecimiento de objetivos, evaluación propia de la activación o la evaluación objetiva de su rendimiento.

Para la consecución, como finalidad de esta propuesta de intervención, es conseguir integrar este entrenamiento psicológico de manera temprana, para que dé como resultado un éxito en las diferentes situaciones deportivas que se puedan dar en la competición.

En la tabla 1 (Anexo 1) se muestran algunas de las habilidades psicológicas que según el manual de Buceta (1998) pueden servirnos para alcanzar ese rendimiento deportivo y que debemos entrenarlas con nuestros futbolistas

#### **Método.**

De manera conjunta se realizará la intervención psicológica, junto a los contenidos físicos, técnicos y tácticos. Se realizará de manera individual y de forma grupal en grupos de 5-6 futbolistas en un equipo amateur militante en Liga Preferente, con edades comprendidas entre 18 y 29 años.

Se les pasará para que rellenen de forma individualizada el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Anexo 2) para obtener una evaluación psicológica de cada futbolista e informe personalizado sobre aspectos positivos y negativos y cuales se pueden mejorar.

A continuación, de manera individual, se hará la intervención psicológica en la que se hará un descripción de la técnica, establecimiento de objetivos, elaboración del plan de competición y posibles alternativas por si surgen problemas durante este plan.

El trabajo en grupo lo haremos mediante técnicas psicológicas específicas que ayuden a afrontar ese estrés y ansiedad, esas situaciones deportivas y sociales que pueden afectar al futbolista durante la temporada.

En la tabla 2 especifico que técnicas utilizare en un microciclo precompetitivo durante la pretemporada incluyendo los aspectos psicológicos a la vez que los objetivos físicos, técnicos y tácticos.

<b>Técnica/Habilidad psicológica.</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Beneficios</b>
<b>Establecimiento de objetivos</b>	Tener la capacidad de fijar metas alcanzables, articulando correctamente los recursos de los que disponemos y estableciendo adecuadamente los procesos y las secuencias para conseguirlos. Deben ser a corto, medio y largo plazo de manera individualizada por parte del futbolista.	-Centrarse en la tarea y no en el resultado. -Secuencia de objetivos propuestos a medida que se van consiguiendo otros. -Mantener la atención en los objetivos a corto plazo.
<b>Auto aplicación de técnicas de relajación y respiración.</b>	Controlar los estados de activación y conseguir un conjunto de habilidades para controlar nuestro cuerpo ante situaciones de ansiedad y estrés.	-Reducir el nivel de activación. -Manejar situaciones de ansiedad y estrés. -Aprender a sentir diferentes zonas del cuerpo y manejarlas.
<b>Identificación y consecución del nivel de activación óptimo.</b>	Favorecer el mejor funcionamiento físico y psicológico del futbolista lo que lleva a un mejor rendimiento deportivo	-Mejor rendimiento deportivo. -Máximo rendimiento sin aparente esfuerzo. -Evitar una activación excesiva o deficitaria.
<b>Practica en imaginación</b>	Conseguir que las destrezas requeridas se desarrollen a la perfección y lleguen a ejecutarse de forma automática. Conocer diferentes aspectos de la práctica deportiva (técnico-tácticos) dando instrucciones precisas.	-Acortar el tiempo de aprendizaje -Optimizar el rendimiento -Exponer a los futbolistas a condiciones de competición. -Dirigir la atención a estímulos que sean relevantes -Provocar sensaciones positivas y asociarlas a estímulos estresantes.

*Tabla 2.* Programa específico de entrenamiento en establecimiento de objetivos, auto aplicación de técnicas de relajación y respiración, identificación y consecución del nivel de activación óptimo y practica en imaginación.

Los resultados esperados para dicha intervención son que los jugadores a los que se les ha aplicado el programa disminuyan esa ansiedad y estrés precompetitivo que les pueden afectar en el transcurso del partido, sobre todo al principio del mismo y hacer que no disminuya e incluso aumentar su rendimiento, para ello en la Tabla 3 que está a continuación, se muestra el entrenamiento que se realizaría durante un microciclo precompetitivo para la temporada que viene ya que esta da comienzo al principio de mes de octubre de 2023.

Las fortalezas de este programa son que cuentan con entrenadores altamente cualificados en la rama de psicología deportiva en la que van a poner todo su desempeño en realizar las tareas de la mejor forma posible para poder ver el cambio en los jugadores.

En cuanto a las debilidades es que lo jugadores no lleguen a conectar con el entrenador y pueda llegar su frustración al no ver resultados después de aplicar dicho programa.

MICROCICLO PRECOMPETITIVO (SEPTIEMBRE 2023)					
SESIÓN LUNES 4 SEPTIEMBRE		SESIÓN MIÉRCOLES 6 SEPTIEMBRE		SESIÓN JUEVES 7 SEPTIEMBRE	
<b>Objetivo físico:</b> mantener la forma física tras la pretemporada y prevenir lesiones.	Sesión de propiocepción, trabajo de tren inferior, superior y CORE.	<b>Objetivo físico:</b> mejora de la resistencia aeróbica	Circuito aeróbico + finalización en portería	<b>Objetivo físico:</b> mejorar la velocidad de reacción	Ejercicio donde tras estímulos visuales o auditivos tienes que reaccionar lo más rápido posible.
<b>Objetivo técnico:</b> Control + cambio de orientación	Ejercicio de salida de balón tras un despeje del rival y cambio de orientación por parte de la defensa y mediocentro.	<b>Objetivo técnico:</b> aumento de la velocidad de conducción	Ejercicio donde hay que hacer zig-zag o slalom a la mayor velocidad posible.	<b>Objetivo técnico:</b> anticipación por parte del defensa al delantero	Ejercicio donde el defensa tiene que adelantarse al delantero tras un balón en largo.
<b>Objetivo táctico:</b> entrada al área de los delanteros	Ejercicio en el que se ponen centros y los delanteros y el extremo contrario tienen que entrar cruzándose en el área para rematar.	<b>Objetivo táctico:</b> apoyo del tercer hombre para descargar tras un balón largo al delantero	Ejercicio donde el portero o defensa hacen un desplazamiento en largo y los extremos se acercan para ayudar al delantero.	<b>Objetivo táctico:</b> jugadas ensayadas de córner.	Ejercicio donde se ensayan jugadas de córner dependiendo de la situación que se encuentre el equipo.
<b>Objetivo psicológico:</b> aprender a respirar y relajarse	Al acabar el entreno, técnicas de respiración como la de Jacobson para disminuir la activación de las diferentes zonas del cuerpo. (Anexo 3)	<b>Objetivo psicológico:</b> trabajar la práctica imaginada en lanzamientos de falta y penalti.	Ejercicio donde se imagine la ejecución de penaltis y faltas, pasar hoja de autorregistro (Anexo 4)	<b>Objetivo psicológico:</b> consecución del nivel óptimo de activación. -Aumentar motivación: pensar en el éxito y sus consecuencias. -Aumentar estrés: puntos fuertes de los rivales o anticipar problemas reales.	Proponer diferentes situaciones en las que el deportista tiene que activarse de manera que coincida con su mejor rendimiento, activación cognitiva positiva o negativa, uso hoja de autorregistro. (Anexo 5)
<b>Objetivo general del microciclo:</b> bajar el nivel de carga y trabajar cuestiones muy propias de la competición, pero con poca intensidad.					

Tabla 3. Objetivos y estrategias planteados en un microciclo precompetitivo.

#### 4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ariza, H. H. L., Jiménez, A. S., & Villada, J. F. R. (2011). Demandas fisiológicas y psicológicas en el fútbol. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(2), 41-55.
- Borrego, C. C., Cid, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of human kinetics*, 34(1), 119-127.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M., Marco, F. G., Auría, C. P. L., Ezquerro, M., & de la Llave, A. L. (2002). El cuestionario 'Características psicológicas relacionada con el rendimiento deportivo'(CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *REME*, 5(11), 4.
- Brandão, M. R. F., Valdés Casal, H., Machado, A. A., & Ramires, A. (2006). Percepción del estrés competitivo y cultura en futbolistas profesionales de Brasil y Portugal. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 0201-217.
- Cáceres, J. P., Gómez-Millán, M. R. B., & Velarde, M. Á. A. (2021). Relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en fútbol de iniciación. *Informació psicològica*, (121), 106-117.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the body*. New York: Norton.
- 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*, (32), 3-6.
- CASTELLANO-PAULIS, J., HERNÁNDEZ-MENDO, A., MORALES-SÁNCHEZ, V., & ANGUERA-ARGILAGA, M.T. Optimising a probabilistic model of the development of play in soccer. *Quality & Quantity*, 2007, 41(1), pp. 93-104.
- Castro, D. S., Cerdas, D. A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U., & Ureña, B. S. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 36-54.
- Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., & Lózano Sánchez, A. M. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores.
- Cattell, R. B. (1966). Patterns of change: measurements in relation to state-dimension, trait change, lability, and process concepts. En R. B. Cattell (Ed.), *Handbook of multivariate experimental psychology* (pp. 355-402). Chicago, IL: Rand MacNally.
- Smith, R., & Karaman, M. A. (2019). Development and validation of the contextual achievement motivation measure.
- Dosil, J. (2007). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Síntesis.
- Fernández, D. L., & Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619.

- Ferreira, M. R., Valdés, H. M. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Gálvez, A. y Paredes, J. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el futbolista.
- García Barrero, J., & Llames Lavandera, R. A. (1992). Preparación psicológica de la selección olímpica de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 1 (2), 63-75.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo»(CPRD): Características psicométricas. *Análise psicológica*, 19(1), 93-113.
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L., & Romero Granados, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*,(10) 1, 95-101.
- Hoff, J. y Helgerud, J. (2004). Endurance and Strength Training for Soccer Players. *Sports Med*, 34(3), 165-180.
- Kaplánová, A. (2020). Financial awards and their effect on football players' anxiety and coping skills. *Frontiers in Psychology*, 11, 1148.
- Lavallée, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of athletic training*, 31(4), 296.
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., ... & Wikman, J. (2022). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 32, 150-160.
- Moya, R. M., & Montero, P. J. R. (2017). Demandas físicas y fisiológicas internas y variables psicológicas características del fútbol. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, (30), 17-28.
- Navarro, J. I., Amar, J. R. y González-Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(8), 7-17.
- Núñez, A. (2011). *Aspectos psicológicos y rendimiento deportivo*.
- Pérez Córdoba, E. A., & Llames Lavandera, R. A. (2010). Aplicación de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del psicólogo* (2010, p. 20-25).
- Reilly, T. y Gilbourne, D. (2003). Science and football: a review of applied research in the football codes. *J Sport Sci*, 21(9), 693-705.
- REINA GÓMEZ, A. *Evaluación de factores implicados en el rendimiento del fútbol profesional*, 2012, (Doctoral dissertation, Tesis Doctoral. Málaga. Universidad de Málaga).
- Sánchez, A., & Zanger, A. (2007). *La préparation mentale du joueur de Torball de Brest*. Université de Bretagne Occidentale.
- Sánchez, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., Ruz, R. P., & Martínez, A. M. (2018). Niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 53-60.

- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., & Batista, M. (2019). Pre-Competitive Anxiety: A comparative study between «Under 12» and Senior teams in football. *Revista RETOS*, (36), 318-326.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 232-238
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-122). NewYork: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state an trait. Anxiety conceptual and methodological issues. *The Sorit Hern Psychologist*, 2, 6-16.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. y Wisloff, U. (2005). Physiology of Soccer, An Update. *Sports Med*, 35(6), 501-536
- Svensson, M. y Drust, B. (2005). Testing soccer players. *J Sport Sci*, 23 (6), 601-618.
- TAPIA, A. *El entrenador en la dirección de equipos de fútbol y factores determinantes en el resultado del partido*, 2010, (Doctoral dissertation, Tesis Doctoral. Universidad de Málaga).
- Zafra, A. O., Toro, E. O., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14(1), 55-62.

## 5. ANEXOS

### **Anexo 1.**

- Establecimiento de objetivos.
- Practica en imaginación.
- Técnicas para la solución de problemas y toma de decisiones.
- Habilidades atencionales.
- Auto aplicación de técnicas de relajación y respiración.
- Identificación y consecución del nivel de activación óptimo.
- Evaluación objetiva del propio rendimiento.
- Autoobservación y registro.
- Aplicación de autoafirmaciones, auto instrucciones y auto refuerzos.
- Preparación personal para la actuación en entrenamiento y competición.

*Tabla 1.* Habilidades psicológicas en el contexto del deporte de competición.

### **Anexo 2. CPRD.**

El cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD representa, en el ámbito aplicado de la Psicología del Deporte, un instrumento básico, pues resulta fácil de aplicar y corregir, ofrece garantías psicométricas y sus escalas permiten una evaluación psicológica amplia del deportista. Gracias a su amplia construcción teórica, el cuestionario permite evaluar las variables relacionadas con el rendimiento, pero también su interrelación, de modo que facilita el diagnóstico diferencial y el establecimiento de prioridades en los objetivos de la intervención. Disponer de baremos genéricos y específicos facilita al evaluador la interpretación general de los resultados, lo cual es una ventaja significativa, y el análisis pormenorizado de los ítems aporta una mayor riqueza a dicha interpretación, ofreciendo claros puntos de partida para la intervención.

1er APELLIDO: \_\_\_\_\_ NOMBRE: \_\_\_\_\_

2º APELLIDO: \_\_\_\_\_ SEXO (Masc. ó Fem.): \_\_\_\_\_

FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_/\_\_\_/19\_\_

FECHA ACTUAL: \_\_\_/\_\_\_/19\_\_

DEPORTE: \_\_\_\_\_

CLUB: \_\_\_\_\_

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR: \_\_\_\_\_

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: \_\_\_\_\_

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: \_\_\_\_\_

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: \_\_\_\_\_

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

acontecimiento y éxito (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	19__
_____	19__
_____	19__
_____	19__
_____	19__

**\* INSTRUCCIONES:**

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

**\* PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO			
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	0	0	0
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	0	0	0
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	0	0	0
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	0	0	0
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	0	0	0
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	0	0	0
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	0	0	0
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	0	0	0
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	0	0	0
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	0	0	0
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	0	0	0

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedos» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	0	0	0
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0	0	0
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	0	0	0
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	0	0	0
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	0	0	0
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	0	0	0
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0	0	0
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	0	0	0
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	0	0	0
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0	0	0
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	0	0	0

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	0	0	0
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0	0	0
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que verá, hará o notará cuando la situación sea real.	0	0	0
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	0	0	0
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	0	0	0
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	0	0	0
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	0	0	0
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	0	0	0
31. Mi deporte es toda mi vida.	0	0	0
32. Tengo fe en mí mismo(a).	0	0	0
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	0	0	0

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	0	0	0
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensan otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	0	0	0
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	0	0	0
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	0	0	0
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0	0	0
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	0	0	0
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	0	0	0
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	0	0	0

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0	0	0
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	0	0	0
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	0	0	0
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	0	0	0
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	0	0	0
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	0	0	0
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	0	0	0
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	0	0	0
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	0	0	0

* PREGUNTAS:	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	0	0	0
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	0	0	0
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	0	0	0
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	0	0	0
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	0	0	0

➔ POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.



**Anexo 4. Autorregistro para evaluar la practica imaginada en futbolistas.**

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR LA CAPACIDAD DE IMAGINACIÓN EN FÚTBOL.**

<b>SITUACION DE PENALTI O Falta DIRECTA.</b>	
1. ¿Soy capaz de imaginar el lanzamiento de un penalti o una falta directa?	
2. ¿Soy capaz de controlar las imágenes que estoy imaginando?	
3. Velocidad de las imágenes: sin movimiento, lenta, real o rápida.	
4. Perspectiva utilizada: interna o externa	
5. ¿Soy capaz de imaginar la situación del portero?	
6. ¿Soy capaz de centrar la atención en los estímulos relevantes evitando distracciones como el público?	
7. ¿Cuántas veces he repetido esta acción?	
8. ¿Siento que es beneficioso esta sesión?	
9. ¿Soy capaz de imaginar otras situaciones? Si es que si, describir de manera breve.	

**Anexo 5. Autorregistro de nivel de activación optima.**

<b><u>NIVEL DE ACTIVACIÓN (1-10)</u></b>	<b><u>NIVEL DE RENDIMIENTO (1-10)</u></b>	<b><u>SINTOMAS DE ACTIVACIÓN OPTIMA EN CASO DE QUE SE HAYA CONSEGUIDO.</u></b>

## Anexo 12. COIR Jose Joaquín Román Mira.



### INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 2/03/2023

Nombre del tutor/a	Antonia Pelegrin Muñoz
Nombre del alumno/a	Jose Joaquín Román Mira
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Como afecta la ansiedad y el estrés precompetitivo en el fútbol.
Evaluación Riesgos Laborales	No procede
Evaluación Ética	No procede
Registro provisional	230301091129
Código de Investigación Responsable	TFG.GAF.APM.JJRM.230301
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: Como afecta la ansiedad y el estrés precompetitivo en el fútbol, ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, se autoriza la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos  
Secretario del CEII  
Vicerrectorado de Investigación

Domingo L. Orozco Beltrán  
Presidente del CEII  
Vicerrectorado de Investigación

#### Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición el Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

Página 1 de 2

COMITÉ DE ÉTICA E INTEGRIDAD EN LA INVESTIGACIÓN  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN  
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELICHE



La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>

