

# VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO EN FUTBOLISTAS. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
EL DEPORTE

**CURSO 2023/2024**



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

ALUMNO: ADRIÁN DÍAZ GARCÍA  
TUTORA ACADÉMICA: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

## ÍNDICE:

CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)...	5
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	5
DISCUSIÓN.....	12
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	14
BIBLIOGRAFÍA.....	20
ANEXOS.....	22



## 1.CONTEXTUALIZACIÓN

El fútbol, regido a nivel global por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), es un deporte colectivo que enfrenta a dos equipos de once jugadores cada uno. El objetivo principal del juego es marcar más goles que el equipo contrario dentro del tiempo reglamentario. Sin embargo, el fútbol va más allá de esta simple premisa; es una disciplina que exige habilidades técnicas, tácticas, físicas y mentales, y donde la cooperación y la estrategia de equipo son fundamentales para el éxito. Cada partido es una combinación de destreza individual y sincronización grupal, donde se ponen a prueba la resistencia, la velocidad, la agilidad y la capacidad de tomar decisiones bajo presión.

Este deporte es uno de los más populares y practicados en todo el mundo, con millones de jugadores aficionados y profesionales que participan en competiciones a nivel local, nacional e internacional. La importancia social que el fútbol ha ido adquiriendo con el tiempo es enorme; así, el acontecimiento deportivo está mediatizado por multitud de factores, siendo objeto de estudios, debates e investigaciones sociológicas (García Ferrando, 1990). Hoy en día se considera que el éxito deportivo no sólo se alcanza con aptitudes físicas, sino que los factores psicológicos juegan un papel muy importante en el rendimiento. La psicología del deporte ha tratado de estudiar dichos factores que afectan directamente a los deportistas (Onturk, 2020).

A lo largo de la carrera de un deportista, este hace frente a diversos obstáculos e inconvenientes, donde se experimenta presión y estrés, tanto a nivel físico como mental, generando malestar emocional y estado de ánimo que influye en su desarrollo profesional y personal (Reche et al., 2020).

Dentro de las variables psicológicas influyentes en la productividad deportiva para la consecución del éxito, Gimeno, Buceta & Pérez- Llantada (2007), destacan la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

En cuanto a estas variables psicológicas presentes en futbolistas, vamos a explicar las principales características de cada una de ellas y en que aspectos producen cambios sobre el rendimiento.

La atención es según Dosil (2004), la forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación, procurando desechar los estímulos no relevantes. En el fútbol, el jugador debe ser capaz tanto de seleccionar el foco atencional, como de oscilar de un foco a otro frecuentemente (García, Rodríguez & Garzón, 2011). Además, define concentración como el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero.

Deci y Ryan (1985) explicaron que la motivación es un continuo caracterizado por distintos niveles de autodeterminación que, de mayor a menor, son motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación. La motivación intrínseca se caracteriza por involucrarse en una actividad por iniciativa propia y por el placer y la satisfacción derivados de esta participación. Explicaron la motivación extrínseca como medio para conseguir un fin, y no para su propio beneficio; por ejemplo, complacer a sus familiares o amigos. Explicaron la amotivación como un estado en que los atletas no están motivados ni intrínseca ni extrínsecamente, simplemente no están motivados.

Los jugadores intrínsecamente motivados participan en el fútbol por el placer y la satisfacción que les proporciona el juego en sí mismo, sin necesidad de recompensas externas y tienden a mostrar mayor compromiso, dedicación y perseverancia, lo que puede llevar a un rendimiento superior y a una carrera más larga y satisfactoria en el fútbol

Da Silva (2009) obtuvo que las motivaciones de los atletas son principalmente intrínsecas, aunque también tienen importancia las motivaciones extrínsecas, los motivos de salud, el placer en sí mismo de la práctica, las relaciones sociales y la competición. Por otra parte, Ruiz-Juan y Zarauz (2012a) y Zarauz y Ruiz-Juan (2014a) encontraron que los atletas tienen una motivación intrínseca muy alta, una motivación extrínseca moderada y una amotivación muy baja.

La mayoría de las investigaciones sobre la motivación en la práctica deportiva se han centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento (Ros-Martínez, Moya-Faz y Garcés, 2013), tanto a nivel individual como por equipos. El análisis de la conducta se ha ido extendiendo a los agentes psicosociales que intervienen en el contexto deportivo (Balaguer, Castillo, Ródenas, Fabra y Duda, 2008; Soriano, Ramis, Cruz y Sousa, 2014), las diferencias sexuales y transculturales (García, Herazo y Tuesca, 2015), la inserción y reajuste social mediado por la práctica recreativa y terapéutica (Alvis y Neira, 2013), así como las aplicaciones del ejercicio físico en la salud y el bienestar.

Otra de las variables mencionadas es la autoconfianza, convicción de que se puede ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un resultado, por lo que en el ámbito deportivo se utiliza para referirse a la autopercepción de la capacidad para enfrentarse a una tarea (Nicolás, 2009).

La autoconfianza es un componente esencial para el éxito en el fútbol, ya que afecta tanto al rendimiento individual como al del equipo. En un deporte tan competitivo y de alto rendimiento, la autoconfianza influye en cómo los jugadores manejan la presión, toman decisiones y se recuperan de los errores.

La cohesión es otra variable que afecta positivamente al rendimiento deportivo en el fútbol; en el modelo de Carron, Eys y Burke (2007), se detallan cuatro antecedentes principales que intervienen en el desarrollo de la cohesión en el deporte: los factores ambientales, los factores personales, los factores de liderazgo y los factores de equipo. Estos factores se distinguen a su vez en función de dos niveles de interacción; en el primer nivel, se encuentra la integración grupal y la atracción al grupo y en el segundo, están los aspectos de tarea y sociales (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado, & García-Calvo, 2013). Estos factores en sus niveles de interacción, van a determinar un tipo y un nivel de cohesión que autores como Balaguer, Castillo, Ródenas, Fabra y Duda (2015) han relacionado con el rendimiento deportivo alcanzado.

Por otro lado, la existencia de factores estresantes afectan negativamente al individuo a nivel personal y social, abordando su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial (López-Suárez, 2014; Romero, 2015).

La ansiedad es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc., cuyos síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas (Saz, 2000). En el deporte, Kent (2003) expone que un alto nivel de ansiedad reduce el rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución, destacando tres tipos de ansiedad:

Ansiedad cognitiva: Los futbolistas pueden experimentar pensamientos de fracaso, miedo al error y preocupación por el rendimiento, lo cual afecta su capacidad para mantener el enfoque en el juego.

Ansiedad somática: Síntomas físicos como hiperventilación y palpitaciones pueden disminuir la capacidad física de los jugadores, reduciendo su rendimiento en el campo.

Ansiedad conductual: Se manifiesta en conductas visibles como inquietud, evitación de responsabilidades (como no querer cobrar un penalti) y conductas nerviosas (como tocarse la cara repetidamente).

Lundqvist, Kenttä & Raglin (2011) afirman que puntuaciones bajas en esta variable y combinados con altos niveles de autoconfianza son los que funcionan como facilitadores en el logro deportivo.

González, Garcés de los Fayos & Ortega (2014) señalan que una elevada ansiedad se relaciona negativamente con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista. He aquí la importancia del desarrollo de habilidades psicológicas en el atleta con la finalidad de que sea capaz de canalizar positivamente el afrontamiento competitivo y éste sea fuente de disfrute.

Fletcher y Fletcher (2005), en su metamodelo para el estrés, las emociones y el desempeño, propone que los estresores surgen del entorno en el que se desenvuelve el sujeto y que está mediado por procesos de percepción, evaluación y afrontamiento. Por tanto, basándonos en este modelo, la resiliencia influye en el estrés a diferentes niveles; la evaluación de los estresores, la metacognición en respuesta a las emociones y la selección de afrontamiento. (Fletcher y Sarkar, 2012). Un jugador resiliente es capaz de evaluar estos estresores de manera más efectiva, reconociendo cuáles son manejables y cuáles requieren una adaptación más significativa.

Los futbolistas a menudo experimentan una amplia gama de emociones, desde la euforia de ganar hasta la frustración de perder o lesionarse. La resiliencia en el fútbol influye en cómo los jugadores evalúan y responden a los estresores del entorno, cómo manejan sus emociones y cómo eligen las estrategias de afrontamiento adecuadas para mantener y mejorar su desempeño.

Pacheco & Gómez (2005), tras la aplicación del CPRD, especifican qué variables psicológicas influyen más en el rendimiento deportivo de los jugadores en función de sus demarcaciones particulares - porteros, defensas, centrocampistas y delanteros. Los autores destacan el control del estrés como segunda variable con mayor incidencia en los porteros y defensas, y como predominante en los delanteros.

El objetivo de este trabajo es analizar la relación existente entre el fútbol y las distintas variables psicológicas positivas como son la autoconfianza, la motivación, la concentración y la cohesión de equipo. Por otro lado, también hemos analizado las variables negativas como son el estrés y la ansiedad. Asimismo, se pretende proponer estrategias de intervención psicológica que mejoren el rendimiento de los futbolistas, fomentando un entorno más saludable y eficaz tanto a nivel individual como colectivo.

## 2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

Para realizar la revisión sistemática se han seguido los criterios PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Para ello se ha procedido a consultar 5 bases de datos: ProQuest, Scopus, SportsDiscus Dialnet y PubMed entre febrero y abril de 2024.

Para la realización del trabajo ha sido necesario pedir el código de investigación responsable (COIR): TFG.GAF.APM.ADG.240521

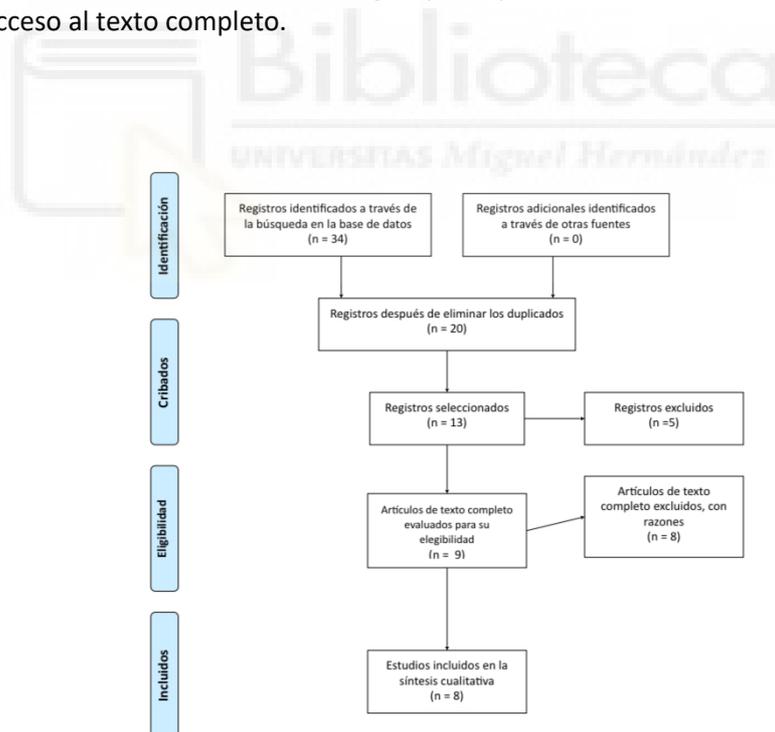
Se han utilizado los siguientes criterios de inclusión y de exclusión:

### Criterios de inclusión:

- Artículos publicados en los últimos 8 años.
- Ensayos controlados y aleatorizados, ensayos clínicos.
- Estudios que relacionen el fútbol y las variables psicológicas que afecten al rendimiento
- Con acceso a texto completo

### Criterios de exclusión:

- Artículos publicados antes de los últimos 8 años.
- Artículos duplicados.
- Revisiones bibliográficas, metaanálisis, opiniones de expertos, estudio de casos.
- Publicados en idiomas distintos al inglés y al español
- Sin acceso al texto completo.



## 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En la TABLA 1, que se muestra a continuación aparecen las características de los estudios incluidos en esta revisión, las cuales han sido organizadas en autor y año de publicación, objetivo del estudio, muestra, instrumento, variables de medida, resultados y conclusiones de cada uno.

Tabla 1. A continuación se resumen los principales artículos científicos y estudios relevantes que fundamentan y respaldan los temas abordados en este trabajo. Cada artículo se seleccionó por su contribución significativa al campo de estudio, proporcionando perspectivas, metodologías y hallazgos pertinentes que informan las investigaciones y conclusiones de este TFG.

ESTUDIO Y AUTORES	OBJETIVO	MUESTRA	INSTRUMENTO	VARIABLES DE MEDIDA U OTRAS	RESULTADOS	CONCLUSIONES
Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas  González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017).	Describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semi-profesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés.	100 jugadores de fútbol Semi-profesionales. La muestra (n=100) ha sido seleccionada mediante un muestreo aleatorio entre equipos de tercera división pertenecientes a las provincias de Sevilla y Jaén. La edad de los futbolistas oscila entre 17 y 24 años con una media de 20.9.	Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	Control del estrés , autoconfianza, ansiedad y concentración	Los deportistas que tienen niveles más altos de autoconfianza tienden a mostrar una mejor capacidad para mantener la atención y concentración durante la actividad deportiva. Una menor capacidad para concentrarse esté asociada con niveles más altos de ansiedad durante la competición.	El estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición
Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos	Determinar la eficacia de un programa de entrenamiento	48 jugadoras de futbol de 3 equipos de	Se utilizó el Cuestionario de	Control de Estrés, Influencia de la	Las futbolistas del GE2 mostraron una mejora significativa en la escala de	El GE1 aumenta sus puntuaciones

<p>psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol.</p> <p>Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., &amp; Ortega, E. (2018).</p>	<p>psicológico en equipos de fútbol femenino respecto a las características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo.</p>	<p>Segunda División Nacional</p>	<p>Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD)</p>	<p>Evaluación del Rendimiento, Motivación Habilidad Mental y Cohesión de Equipo.</p>	<p>Influencia de la evaluación del rendimiento, reduciendo el impacto negativo de la presión y la ansiedad. Las futbolistas que recibieron la intervención psicológica mostraron una mejor capacidad para controlar el estrés</p>	<p>en todas las escalas del CPRD, y el GE2 lo hace en dos de las escalas, y en este caso además con diferencias estadísticamente significativas; incremento que no se produce en el GC</p>
<p>Análisis de la relación entre diferentes variables psicológicas en el contexto deportivo de los futbolistas.</p> <p>Iglesias, E., Cecchini, J. A., Cueli, M., &amp; González-Castro, P. (2019).</p>	<p>Examinar la relación entre este conjunto de variables psicológicas (clima motivacional, la orientación de meta, las necesidades psicológicas básicas del deporte y la cohesión)</p>	<p>Participaron en esta investigación 175 futbolistas (110 hombres y 65 mujeres), con edades comprendidas entre los 12 y los 26 años (M = 15.59, DT = 2.8), pertenecientes a equipos de fútbol en diferentes categorías (infantil n</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (PMCSQ-2)</li> <li>- Para medir las percepciones del clima motivacional</li> <li>- Cuestionario de Percepción de Éxito</li> <li>- Para evaluar las disposiciones de meta de logro</li> <li>- Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas</li> </ul>	<p>Necesidades psicológicas básicas.</p>	<p>Un clima de maestría y una orientación de meta a la tarea son más propensos a satisfacer las necesidades psicológicas de los individuos y fomentar una cohesión positiva del equipo. El clima de ejecución y la orientación de meta al yo pueden estar asociados con menos cohesión de equipo y menor satisfacción de las necesidades psicológicas,</p>	<p>Los dos tipos de orientaciones de meta, predicen positivamente la satisfacción de la necesidad de competencia, pero no la de relación con los demás, y únicamente la orientación a la tarea predice positivamente la autonomía. Factores ambientales,</p>

		= 49 futbolistas, cadete n = 46, juvenil n = 28, regional n = 38, primera división n = 14).	en el Ejercicio (BPNES) - Autonomía, competencia y relación - Escala de Cohesión en equipos deportivos - Para evaluar la cohesión		excepto en términos de competencia.	personales, de equipo y de liderazgo, van a configurar un tipo de orientación de meta, de cohesión y van a condicionar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en el deporte.
Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol.  Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Luis Miguel Ramos-Pastrana, Ortega-Toro, E., &	Determinar la eficacia de un programa de intervención psicológica (atención-concentración, motivación y nivel de activación)	19 jugadores de fútbol 11, pertenecientes a un equipo de la categoría Cadete	Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	Influencia de Evaluación del Rendimiento, Habilidad Mental y Control de Estrés.	Existen diferencias estadísticamente significativas en tres de los cinco factores, IER (t (18) = -1.83; p = .03), HM (t(18) = -2.35; p = .03) y CE (t(18) = -1.83; p = .08).	Mejoran en "Influencia de Evaluación del Rendimiento", "Habilidad Mental" y "Control de Estrés". Se concluye que, el presente trabajo aporta evidencia sobre la eficacia de la intervención psicológica en el fútbol base, tal y

Olmedilla-Zafra, A. (2019).						como muestran los resultados.
Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de las lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional.  Catalá, P., & Peñacoba, C. (2020)	Analizar la asociación entre determinadas características psicológicas de los deportistas y la ocurrencia de lesiones	22 jugadores de fútbol masculino pertenecientes a un club de la tercera división	-Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1 -CPRD - Inventario de Ansiedad Estado Competitiva 2 (Competitive State Anxiety Inventory 2, CSAI-2, Martens et al., 1990)	Control del estrés, motivación y autoconfianza	Los no lesionados utilizaban más la reestructuración cognitiva. Las conductas de riesgo y el retraimiento mental fueron más comunes entre los deportistas lesionados. Los deportistas no lesionados mostraron mayores niveles de autoconfianza. Los deportistas no lesionados mostraron mejores puntuaciones en control de estrés, motivación y habilidad mental	El control del estrés y ciertas estrategias de coping en particular, así como la motivación y la habilidad mental desempeñan un papel relevante en la prevención de la lesión deportiva.
Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales.  Gómez-García, L., Olmedilla-Zafra, A.,	Determinar si la variable Inteligencia Emocional se relaciona con aquellas variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo	60 jugadoras de fútbol que compiten en la categoría profesional de Liga Iberdrola	Se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	Inteligencia emocional y su posible relación con las demás variables psicológicas que afectan al rendimiento en futbolistas	El control emocional y la regulación emocional (CIE y RE) están positivamente asociados con el rendimiento en diversas áreas (IER, A, An, M y CE), mientras que la ansiedad evaluativa (AE) está negativamente relacionada	Relación significativa entre la IE y las diferentes variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. Puntuaciones altas en

<p>&amp; Peris-Delcampo, D. (2022).</p>					<p>con el control de la ansiedad y puede aumentar la preocupación por la evaluación del rendimiento.</p>	<p>regulación emocional conllevan a niveles mas altos de control del estrés y autoconfianza.</p>
<p>Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players</p> <p>José A Domínguez-González , Rafael E Reigal , Verónica Morales-Sánchez , Antonio Hernández-Mendo (2024)</p>	<p>Analizar las correlaciones entre el perfil psicológico deportivo, la ansiedad competitiva, la autoconfianza y el estado de flujo en jóvenes futbolistas. Además, se exploraron posibles diferencias basadas en la categoría de edad, el nivel competitivo y la posición en el campo</p>	<p>328 participantes divididos en dos grupos: Grupo 1, de 14 a 15 años, y Grupo 2, de 16 a 18 años (Media = 15.85; DE = 1.44).</p>	<p>Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), el Inventario Revisado de Ansiedad Competitiva Estado-2 (CSAI-2R) y la Escala de Estado de Flujo (FSS).</p>	<p>Perfil psicológico deportivo (concentración, motivación), ansiedad competitiva, autoconfianza y estado de flujo.</p>	<p>El Perfil psicológico (IPED) correlaciona positivamente con la autoconfianza del CSAI-2R y con las variables del FSS, y correlaciona negativamente con la ansiedad cognitiva y somática. Valores superiores y estadísticamente significativos en las variables del IPED: autoconfianza, afrontamiento negativo, visioimaginativo, afrontamiento positivo y control actitudinal. Menor ansiedad somática y una mayor autoconfianza en el CSAI-2R. Puntuaciones significativamente mejores en el FSS para las variables habilidad y desafío, metas claras, retroalimentación directa y clara, concentración</p>	<p>Puntuaciones más altas en las variables analizadas a favor de la categoría de edad más avanzada y del nivel competitivo superior, aunque no por posiciones en el campo de juego.</p>

					en la tarea y sensación de control.	
<p>Posttraumatic stress disorder, insomnia, depression, and healthrelated quality of life in Chinese soccer players: Resilience as a moderator.</p> <p>Zhang, Zeqi; Guan, Anlin.(2024)</p>	<p>Examinar las relaciones entre el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el insomnio, la depresión y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en jugadores de fútbol chinos, e investigar el papel moderador de la resiliencia en estas relaciones.</p>	<p>380 jugadores de fútbol de 29 provincias en China, mayores de 18 años.</p>	<p>-Short-Form Posttraumatic Stress Disorder Checklist-5</p> <p>-Insomnia Severity Index</p> <p>- Patient Health Questionnaire-9</p> <p>-Short Form Health Survey-12</p> <p>- Connor-Davidson Resilience Scale</p>	<p>Estrés postraumático (TEPT), el insomnio, la depresión y la calidad de vida.</p> <p>Relación de la resiliencia con estas variables.</p>	<p>El TEPT estaba significativa y positivamente correlacionado tanto con el insomnio como con la depresión, y significativamente correlacionado negativamente con la CVRS (componentes PCS y MCS) y la resiliencia.</p> <p>El efecto del insomnio sobre la depresión se debilitó a medida que aumentaba la resiliencia, y que la resiliencia revirtió la moderación de la relación entre el insomnio y la depresión.</p>	<p>La resiliencia es un factor de protección psicológica efectivo para los jugadores de fútbol, que puede reducir el impacto negativo en la salud mental y la CVRS hasta cierto punto.</p>

## 4.DISCUSIÓN.

El presente trabajo de fin de grado ha examinado la influencia de diversas variables psicológicas, como la motivación, el estrés, la autoconfianza y la concentración y la ansiedad, en el rendimiento de los futbolistas. A lo largo de la revisión de la literatura y el análisis de los datos recopilados, se han encontrado numerosas evidencias que respaldan la importancia de estas variables en el contexto deportivo. En esta discusión, se explorarán los hallazgos del estudio en relación con la literatura existente, subrayando las similitudes, diferencias y posibles implicaciones para futuras investigaciones y prácticas en el ámbito del fútbol.

Estudios como el de González et al. (2017) investigaron que los deportistas con altos niveles de autoconfianza suelen mostrar una mayor capacidad para mantener la atención y concentración durante la actividad deportiva, lo que a su vez mejora su rendimiento. Esta confianza puede reducir la incertidumbre y la ansiedad, permitiendo que el atleta se concentre mejor en el momento presente y en las tareas necesarias para el éxito. Los resultados del estudio subrayan la importancia del control del estrés y la autoconfianza en el rendimiento deportivo, especialmente en situaciones de alta presión como los partidos de fútbol.

La eficacia de un programa de entrenamiento psicológico en equipos de fútbol fue analizada en el estudio de Olmedilla et al. (2018), las futbolistas, que recibieron la intervención psicológica, mostraron una mejora significativa en la influencia de la evaluación de rendimiento; esto indica que la intervención ayudó a reducir el impacto negativo de la presión y la ansiedad asociadas con la evaluación de su rendimiento. También demostraron una tendencia hacia la mejora en el control del estrés proporcionándoles herramientas y estrategias para manejar el estrés en situaciones competitivas. Las jugadoras que han recibido entrenamiento psicológico están mejor preparadas para enfrentar la presión y la ansiedad, lo que puede resultar en un rendimiento más consistente y efectivo en el campo.

En el estudio de Moreno et al. (2019) investigaron sobre la eficacia de un programa de intervención psicológica enfocado en atención-concentración, motivación. Los jugadores que participaron en el programa experimentaron mejoras en su eficiencia en el campo. Esto conlleva una mejor ejecución de las jugadas, toma de decisiones más rápida y efectiva, y una mayor coordinación en el juego colectivo; también ayudó a fortalecer la habilidad mental de los jugadores. Esto implica una mejor gestión del estrés durante los partidos, una mayor resiliencia ante la presión y una capacidad mejorada para mantener el enfoque en el juego a pesar de distracciones externas.

Iglesias y Cecchini (2019) exploraron la cohesión relacionándola con el tipo de clima (orientado a la tarea o al ego) y con las necesidades psicológicas. Los equipos con un clima de maestría y una orientación de meta hacia la tarea suelen experimentar una mayor cohesión, esto se traduce en una conexión más fuerte entre los jugadores, lo cual es fundamental para el rendimiento colectivo en el campo. Los equipos que satisfacen adecuadamente las necesidades psicológicas básicas de sus jugadores suelen experimentar una mayor cohesión. Esto conlleva en una mejor comunicación dentro del campo, apoyo mutuo y una capacidad mejorada para superar desafíos durante los partidos.

Según estudios como el de Catalá et al. (2020), que analizó la asociación entre características psicológicas de los deportistas y la ocurrencia de lesiones, obtenemos resultados como; los deportistas lesionados mostraron una mayor prevalencia de conductas de riesgo y retraimiento mental. Esto sugiere que podrían enfrentar más dificultades para manejar el estrés

o la presión, lo que potencialmente aumenta el riesgo de lesiones. Los deportistas no lesionados mostraron mayores niveles de autoconfianza en comparación con los lesionados. La autoconfianza es crucial para la actuación deportiva, ya que influye en la capacidad de tomar decisiones rápidas y efectivas bajo presión. Los deportistas no lesionados mostraron mejores puntuaciones en control de estrés, motivación y habilidad mental en comparación con los lesionados. Los jugadores que poseen habilidades como la reestructuración cognitiva, alta autoconfianza, buen control de estrés, motivación y habilidad mental están mejor equipados para enfrentar los desafíos físicos y mentales del deporte, reduciendo así el riesgo de lesiones y mejorando su contribución al equipo.

Gómez et al. (2022) exploraron la relación entre Inteligencia Emocional y variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo. El control emocional y la regulación emocional mostraron una asociación positiva con el rendimiento en diversas áreas como la inteligencia emocional general, la autoconfianza, la ansiedad, la motivación y el control de estrés. La ansiedad evaluativa mostró una relación negativa con el control de la ansiedad y puede aumentar la preocupación por la evaluación del rendimiento; los jugadores con alta Inteligencia emocional pueden ser más capaces de manejar y reducir la ansiedad evaluativa, permitiéndoles mantener un nivel adecuado de activación y concentración para optimizar su rendimiento. Las variables como la autoconfianza, adaptabilidad, motivación y control de estrés mostraron correlaciones positivas con la Inteligencia emocional; esta juega un papel crucial en el rendimiento deportivo, especialmente en deportes como el fútbol donde las emociones pueden influir significativamente en el desempeño individual y colectivo.

En el estudio de Domínguez et al. (2024) analizaron las correlaciones entre el perfil psicológico deportivo, la ansiedad competitiva, la autoconfianza y el estado de flow en jóvenes futbolistas; obtuvieron valores superiores y estadísticamente significativos en el IPED para las variables de autoconfianza, afrontamiento negativo, visoimaginativo, afrontamiento positivo y control actitudinal. La capacidad de manejar positivamente el estrés y mantener un control actitudinal adecuado puede ayudar a los jugadores a enfrentar desafíos competitivos y a recuperarse rápidamente de situaciones adversas en el campo. También se encontraron menores niveles de ansiedad somática y mayores niveles de autoconfianza en los futbolistas. La ansiedad somática, como nerviosismo físico antes de un partido, y la ansiedad cognitiva, como preocupaciones y dudas sobre el rendimiento, pueden interferir con la concentración y la ejecución técnica de los jugadores. Se obtuvieron puntuaciones significativamente mejores en el estado de flow para variables como habilidad y desafío, metas claras, retroalimentación directa y clara, concentración en la tarea y sensación de control. En el fútbol, estar en estado de flujo puede mejorar la percepción del tiempo, la toma de decisiones rápidas y precisas, así como la ejecución técnica y táctica.

Según el estudio de Zhang et al. (2024) el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) está significativa y positivamente correlacionado tanto con el insomnio como con la depresión en los jugadores de fútbol. Además, se encontró una correlación significativamente negativa entre el TEPT y la resiliencia. Esto indica que los jugadores que experimentan síntomas de TEPT pueden tener niveles más bajos de resiliencia, lo cual es crucial para enfrentar y adaptarse a los desafíos emocionales y situacionales en el deporte.

Implementar intervenciones que fortalezcan la resiliencia podría ser crucial para mejorar la salud mental y el bienestar general de los deportistas, permitiéndoles enfrentar mejor los desafíos psicológicos inherentes a la competición y promoviendo un entorno deportivo más saludable y sostenible.

En conclusión, los estudios revisados sugieren que variables psicológicas como la inteligencia emocional, el perfil psicológico deportivo, la ansiedad competitiva y la autoconfianza, la motivación, la concentración y la cohesión de equipo juegan roles fundamentales en el rendimiento de los futbolistas.

Es importante conocer las limitaciones presentes en la investigación actual. Muchos como el de Gómez et al. (2022) y Moreno et al. (2019) utilizan muestras pequeñas y específicas; lo que dificulta la generalización de resultados. Por otro lado estudios como el de Moreno et al. (2019), también cuentan con un corto periodo de análisis de estas variables; se debería establecer el estudio de las mismas durante una temporada completa. En cuanto a las limitaciones del estudio de Olmedilla et al. (2018) ser un trabajo de campo, con deportistas en plena competición genera la influencia de variables contaminantes, que difícilmente pueden ser controladas. También la falta de estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales, y la variabilidad en los métodos utilizados para medir y evaluar las variables psicológicas.

Para futuras investigaciones, se sugiere explorar más a fondo cómo estas variables psicológicas interactúan entre sí y con factores externos como el entrenamiento, la gestión del estrés y el apoyo social. Además, es crucial profundizar en el desarrollo e implementación de intervenciones psicológicas específicas diseñadas para fortalecer estas variables y mejorar el rendimiento deportivo. Investigar estrategias innovadoras para mejorar la inteligencia emocional, la motivación intrínseca, la concentración y la cohesión de equipo podría ofrecer nuevas perspectivas para optimizar el potencial de los futbolistas y promover su bienestar integral en el largo plazo.

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

El rendimiento de los futbolistas no solo depende de sus habilidades técnicas, tácticas y físicas, sino que también está significativamente influenciado por diversas variables psicológicas. Entre estas variables, la motivación, la concentración, la autoconfianza, el estrés, la ansiedad y la cohesión de equipo desempeñan un papel crucial en el desempeño de los futbolistas. La interacción y el manejo adecuado de estas variables pueden marcar la diferencia en el rendimiento tanto de los futbolistas a nivel individual como del equipo a nivel colectivo.

A continuación, se analizarán algunas de estas variables psicológicas clave, destacando su importancia y cómo influyen directamente en el rendimiento deportivo de los futbolistas. Es fundamental entender que estas variables no actúan de manera aislada, sino que interactúan entre sí, afectando el estado mental general del jugador y su capacidad para desempeñarse en el campo, concretamente:

**Motivación:** Es el motor que impulsa a los futbolistas a esforzarse y superar los desafíos. Una alta motivación puede aumentar la dedicación al entrenamiento y la persistencia durante los partidos, mientras que una falta de motivación puede llevar a un bajo rendimiento y desinterés.

**Concentración:** La capacidad de mantener el foco en las tareas y objetivos durante el juego es esencial para el rendimiento. Una concentración óptima permite a los jugadores tomar decisiones rápidas y precisas, además de mantener la calma en situaciones de alta presión.

**Autoconfianza:** La creencia en las propias habilidades es fundamental para que los futbolistas se desempeñen a su máximo potencial. Una autoconfianza elevada ayuda a los jugadores a enfrentar adversidades y a recuperarse rápidamente de los errores.

**Estrés y Ansiedad:** Aunque ciertos niveles de estrés pueden ser motivadores, un exceso puede resultar perjudicial, afectando negativamente la toma de decisiones y la ejecución técnica. La ansiedad, tanto la precompetitiva como la competitiva, puede disminuir la eficacia en el juego y generar un círculo vicioso de bajo rendimiento y aumento de ansiedad.

**Cohesión de Equipo:** La armonía y el sentido de unidad dentro del equipo son esenciales para el éxito colectivo. La cohesión de equipo mejora la comunicación, la colaboración y el apoyo mutuo, lo que se traduce en un mejor desempeño grupal.

Dado que estas variables son determinantes en el rendimiento deportivo, es crucial desarrollar estrategias que permitan a los futbolistas gestionarlas y optimizarlas. La presente propuesta de intervención se centra en implementar tareas y ejercicios específicos destinados a mejorar el manejo de estas variables psicológicas. A través de un enfoque estructurado, que incluye técnicas de respiración, visualización, y dinámicas grupales, se busca fortalecer el control del estrés, incrementar la motivación y autoconfianza, mejorar la concentración y fomentar una mayor cohesión de equipo. Esta intervención no solo tiene el potencial de mejorar el rendimiento individual y colectivo, sino también de promover el bienestar general de los futbolistas, contribuyendo a su desarrollo integral como atletas y personas.

Realizaremos tres mediciones durante la intervención de todas estas variables mediante distintos cuestionarios y escalas (ver anexo):

1. Motivación: Escala de motivación deportiva (EMD). **Autores:** Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., & Blais, M.R. **Año:** 1995. Evalúa la motivación intrínseca (por placer y satisfacción), la motivación extrínseca (por recompensas externas) y la desmotivación (falta de intención para actuar).

2. Estrés: Escala de Estrés Percibido de Cohen (PSS). **Autores:** Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. **Año:** 1983. Evalúa la frecuencia con la que las situaciones en la vida de los individuos se perciben como estresantes.

3. Ansiedad: Test de la ansiedad en competencia deportiva (SCAT). **Autores:** Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. **Año:**1990. Evalúa cómo los atletas experimentan la ansiedad antes y durante la competencia, diferenciando entre ansiedad somática (física) y cognitiva (mental)

4. Autoconfianza: Cuestionario de Autoconfianza en el Deporte (SSCI). **Autores:** Vealey, R.S. **Año:** 1986. Evalúa la percepción de los atletas sobre su capacidad para tener éxito en sus deportes.

5. Concentración: Escala de Evaluación de la Atención y la Concentración en Deportistas (EACD): **Autores:** Hernández-Mendo et al. **Año:** 2012. Analiza aspectos como la atención sostenida, la selectiva y la capacidad de concentrarse bajo presión.

6. Cohesión de equipo: Group Environment Questionnaire (GEQ). **Autores:** Carron, Widmeyer y Brawley. **Año:** 1985. mide la cohesión del equipo, tanto en términos de integración del grupo (cómo los miembros perciben la unidad del equipo) como de atracción personal hacia el grupo (cómo los individuos se sienten motivados para ser parte del equipo).

Se hará la primera evaluación al inicio de la intervención, la segunda a los 6 meses y la última al finalizar el estudio tras 12 meses de intervención.

1ª Evaluación: Evaluación inicial de todas las variables a través de los cuestionarios empleados para evaluar cada una de las mismas

2ª Evaluación: A través de esta evaluación podremos conocer los primeros cambios en la conducta de los deportistas.

3ª Evaluación: Se pretende determinar el impacto de la intervención a largo plazo. Realizaremos de nuevo los cuestionarios a los deportistas para comprobar una posible evolución en la mejora de las variables.

### **MÉTODO:**

En esta propuesta de intervención nos vamos a centrar en los jugadores de la categoría juvenil del Club Elda Unión, un equipo de alto rendimiento que ahora mismo están afrontando esta temporada con el objetivo de ascender a Nacional. Estos jóvenes futbolistas, comprenden las edades de 16 a 18 años, entrenan de forma regular, de 3 a 5 días a la semana. Debido al nivel de competición en el que se encuentran, están expuestos a una presión considerable que puede afectar su rendimiento.

Se llevará a cabo a lo largo de 1 año completo, con sesiones programadas mensualmente en las que se aplicarán ejercicios con el fin de mejorar el control del estrés, motivación, autoconfianza, concentración, control del estrés, entre otras.

El objetivo principal de esta propuesta de intervención es implementar estrategias efectivas que mejoren las variables psicológicas clave, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los jóvenes futbolistas del Club Elda Unión. Se busca dotar a los jugadores de herramientas y técnicas que les permitan alcanzar su máximo potencial tanto dentro como fuera del campo, promoviendo su desarrollo integral y su éxito en el fútbol.

Los resultados que se esperan una vez acabada la intervención son un aumento y mejora significativa de las variables; motivación, autoconfianza, concentración y cohesión de equipo y una disminución significativa de las variables estrés y ansiedad.

### **ESTRATEGIAS INTERVENCIÓN**

#### **MOTIVACIÓN**

- Sesiones de entrenamiento para planificar objetivos claros y realistas
- Establecimiento de metas motivacionales: Ayudar a los jugadores a identificar metas personales y de equipo que sean significativas para ellos. Estas metas deben estar alineadas con sus valores personales y aspiraciones deportivas, a corto plazo vamos a profundizar en la mejora de la precisión de pases cortos y largos, también en mejorar la eficacia en defensa para reducir el número de goles en contra. A largo plazo estableceremos la meta de ganar la liga y ascender directo o bien entrar en playoff.
- En cuanto a las recompensas estableceremos unos premios individuales que se otorgaran a final de cada mes:

- Mejor Jugador del Mes: Un reconocimiento mensual al jugador que haya demostrado consistencia y excelencia en su rendimiento a lo largo de varios partidos.
- Premio al Espíritu Deportivo: Reconocer al jugador que haya demostrado un comportamiento ejemplar en el campo, respetando las reglas del juego, mostrando fair play y siendo un ejemplo positivo para sus compañeros.
- Premio al Progreso Personal: Reconocer mejoras significativas en aspectos como la disciplina, el compromiso con el entrenamiento, la superación de obstáculos personales, o el desarrollo de nuevas habilidades.

#### AUTOCONFIANZA

- Sesiones de feedback constructivo y refuerzo positivo. Proporcionar retroalimentación específica y alentadora después de los entrenamientos y partidos. Reconocer públicamente los esfuerzos y logros individuales de los jugadores refuerza su confianza en sus habilidades y contribuciones al equipo.
- Sesiones de entrenamiento enfocadas en el desarrollo y la mejora continua de las habilidades individuales y colectivas. A medida que los jugadores adquieren y perfeccionan nuevas habilidades, su confianza en su capacidad para contribuir al equipo aumenta.
- Premio a la constancia : Premiar al jugador que haya mostrado un progreso constante y mejoras significativas en su rendimiento y habilidades a lo largo de la temporada.
- Competitividad saludable: Promover una mentalidad competitiva positiva que fomente el deseo de mejorar continuamente sin comprometer la ética deportiva y el respeto por el juego limpio.

#### CONCENTRACIÓN:

- Sesiones de simulación de escenarios de presión: Introducir situaciones de entrenamiento que imiten las condiciones de alta presión que los jugadores enfrentan durante los partidos importantes.
- Enseñar a los jugadores técnicas de atención plena y respiración consciente para mejorar su capacidad de concentración y reducir distracciones durante los entrenamientos y los partidos.
- Premio a la mejora en la concentración: Reconocer a los jugadores que hayan trabajado activamente en mejorar su capacidad de concentración durante la temporada.
- Mejor Jugador en Situaciones de Presión: Otorgar reconocimiento al jugador que haya mostrado una habilidad excepcional para mantener la calma y concentrarse en momentos decisivos del partido.

#### CONTROL DEL ESTRÉS:

- Sesiones de identificación de emociones: Enseñar a los jugadores a reconocer y nombrar sus emociones durante el juego para aumentar la conciencia emocional y facilitar una respuesta más efectiva.
- Sesiones bajo presión: Juegos de roles bajo presión; crear escenarios de entrenamiento donde los jugadores practiquen decisiones tácticas bajo presión simulada, como tiros libres en el último minuto o defensas clave en situaciones de contraataque.
- Sesiones de relajación visualización y autoobservación: Incluyen ejercicios de respiración profunda, visualizar acciones técnicas.
- Reconocer a aquellos jugadores que, además de su rendimiento en el campo, demuestren un equilibrio emocional excepcional y un respeto hacia sí mismos, sus compañeros y oponentes, incluso en circunstancias desafiantes

- Estas sesiones ayudan a los deportistas a desarrollar habilidades mentales clave como el control emocional, la concentración, la confianza y la toma de decisiones bajo presión.

#### ANSIEDAD:

- Sesiones Informativas: Organizar charlas educativas para que los jugadores comprendan qué es la ansiedad, cómo se manifiesta y qué estrategias pueden utilizar para gestionarla de manera efectiva.
- Ejercicios de Presión Controlada: Crear escenarios de entrenamiento donde los jugadores practiquen bajo presión simulada, como tiros libres decisivos o enfrentamientos uno contra uno, para mejorar la gestión de la ansiedad en situaciones competitivas.
- Reconocer a aquellos jugadores que, a pesar de enfrentar desafíos y adversidades, han demostrado una capacidad constante para mantenerse firmes y superar la ansiedad, inspirando a otros con su actitud positiva y su determinación.

#### COHESIÓN DE EQUIPO:

- Sesiones de juegos de roles estratégicos: Crear escenarios de entrenamiento donde los jugadores practiquen ejecutar tácticas específicas como un equipo, enfatizando la comunicación y la toma de decisiones conjunta.
- Competiciones de equipo: Organizar competiciones internas entre equipos dentro del club, donde los jugadores trabajen juntos para alcanzar objetivos específicos y fortalezcan la cohesión a través de la competencia amistosa.
- Otorgar reconocimiento al equipo que haya demostrado un comportamiento deportivo ejemplar, mostrando respeto hacia sus compañeros, oponentes y árbitros en todo momento.

A continuación haremos mención de la diferentes fortalezas y debilidades que podemos encontrar en nuestra propuesta:

Entre las fortalezas:

- La adaptabilidad de las intervenciones a diversas necesidades individuales y contextos deportivos.
- La integración de principios científicos probados en psicología deportiva.

Entre las limitaciones:

- La resistencia al cambio por parte de algunos jugadores.
- La necesidad de un compromiso continuo por parte de entrenadores y staff técnico.
- La disponibilidad de recursos adecuados para implementar las intervenciones de manera efectiva y sostenible.

#### CONCLUSIÓN:

Esta propuesta de intervención está diseñada para mejorar variables psicológicas clave en jugadores de fútbol ofreciendo un enfoque integral y estructurado para optimizar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional de los atletas. La autoconfianza, motivación, concentración, control del estrés y cohesión de equipo son pilares fundamentales

abordados en esta iniciativa, cada uno de los cuales juega un papel crucial en el éxito individual y colectivo en el deporte.

La implementación de estrategias específicas, como sesiones de entrenamiento mental enfocadas en visualización, técnicas de respiración y mindfulness, así como programas de desarrollo de habilidades sociales y comunicativas, se propone para fortalecer estas variables psicológicas. Esta propuesta de intervención no solo aspira a potenciar el rendimiento y la salud mental de los jugadores de fútbol, sino también a establecer un modelo de cuidado integral que promueva el desarrollo personal y colectivo dentro del deporte.



## 6. BIBLIOGRAFÍA

Catalá, P., & Peñacoba, C. (2020). *Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 5(1),1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>

Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>

García, L. G., Zafra, A. O., & Delcampo, D. P. (2022). *Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. . Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*,1-6 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8733544>

González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas (Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes). *Retos Digital/Retos*, 32, 3–6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>

Iglesias, E., Cecchini, J. A., Cueli, M., & González-Castro, P. (2019). Análisis de la relación entre diferentes variables psicológicas en el contexto deportivo de los futbolistas. *Universitas Psychologica*, 18(4), 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-4.ardv>

Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 4(2), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a13>

Nope, C., Petro, J. y Bonilla, D. A. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Revista de investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 10(2),61-77. doi: <https://doi.org/10.15332/2422474x/6226>

Olmedilla, A., Ortega, E., & 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. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100007>

Ortega, A. M. S., & Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 6(2),1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>

Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>

Peris-Delcampo, D., & Chirivella, E. C. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a6>

Suárez, C. I., & De la Villa Moral Jiménez, M. (2021). *Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional*. *Revista de Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 6(2),1-13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>

Zafra, A. O., Montero, F. J. O., Alvarez, M. D. A., & Martínez, F. J. L. (2004). Formación en psicología para entrenadores de fútbol: una propuesta metodológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2),247-262. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5187254>

Zarauz-Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42. [https://doi.org/10.1016/s0120-0534\(15\)30004-2](https://doi.org/10.1016/s0120-0534(15)30004-2)

Zhang, Z., & Guan, A. (2024b). Posttraumatic stress disorder, insomnia, depression, and healthrelated quality of life in Chinese soccer players: Resilience as a moderator. *Social Behavior And Personality*, 52(5), 13268E-13281E. <https://doi.org/10.2224/sbp.13268>



## 7.ANEXOS:

### ANEXO 2: TABLA DE ESTRATEGIAS DE BÚSQUEDA.

Bases de datos	Fórmula de búsqueda	Total de artículos
SportsDiscus	Football AND psychological variables OR sports performance	2
ProQuest	Football AND psychological variables OR sports performance	3
Scopus	Football AND psychological variables OR sports performance	1
PubMed	Football AND psychological variables OR sports performance	1
Dialnet	Variables psicológicas en fútbol	1
<b>Total</b>		<b>8</b>

### ANEXO 2: ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA.

#### ESCALA DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA (SMS/EMD)

Nos gustaría saber las razones por las que participas en tu deporte. Por favor, indica, rodeando con un círculo, el grado en el que cada una de las siguientes preguntas corresponde a alguna de las razones por las que actualmente participas en tu deporte.

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Sólo tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé, siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7

### ANEXO 3: ESCALA DEL ESTRÉS PERCIBIDO DE COHEN.

**INSTRUCCIONES:** Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante los últimos 30 días. En cada pregunta, por favor indique con una "X" con qué frecuencia se sintió o pensó en cada situación

N°	ITEM	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1	¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3	¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4	¿Con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	4	3	2	1	0
5	¿Con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
6	¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7	¿Con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
8	¿Con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
9	¿Con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10	¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

### ANEXO 4: TEST DE ANSIEDAD EN COMPETENCIA DEPORTIVA (SCAT).



#### Test de Ansiedad en Competencia Deportiva (SCAT)

##### Evaluar tu ansiedad

Lea cada una de los enunciados que se presentan, y elija una de las siguientes opciones "Rara vez", "A veces" o "A menudo" según se siente así cuando compite en su deporte, marque la casilla correspondiente.

Cuadro para indicar su respuesta.

Cuestiones	Rara vez	A veces	A menudo
1. Competir contra otros es divertido.			
2. Antes de competir me encuentro agitado.			
3. Antes de competir me preocupo por no rendir bien.			
4. Soy buen deportista cuando compito.			
5. Cuando compito me preocupo por cometer errores.			
6. Antes de competir estoy calmado.			
7. Establecer un objetivo es importante cuando se compete.			
8. Antes de competir tengo una sensación desagradable en el estómago.			
9. Justo antes de competir noto que mi corazón late más deprisa que de costumbre.			
10. Me gusta competir en actividades que exigen mucha energía física.			
11. Antes de competir me encuentro relajado.			
12. Antes de competir me encuentro nervioso.			
13. Los deportes de equipo son más excitantes que los deportes individuales.			
14. Me pongo nervioso queriendo que empiece la competición (el partido, la prueba, etc.).			
15. Antes de competir generalmente me encuentro tenso			

ANEXO 5: CUESTIONARIO DE AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE (SSCI).

ÍTEMS	NIVEL DE CONFIANZA								
	BAJA			MEDIA			ALT		
Compara la confianza que tienes en ti mismo, en este momento, en tu habilidad para ejecutar las destrezas necesarias para tener éxito, con las del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tomar decisiones críticas durante la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para actuar bajo presión, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ejecutar las estrategias necesarias para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para concentrarte lo suficientemente bien para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para adaptarte a las diferentes situaciones competitivas y aún así tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para alcanzar tus metas en competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la seguridad que tienes en este momento, en tu habilidad para pensar y responder con éxito durante la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para enfrentarte al reto de la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ANEXO 6: CUESTIONARIO DE VARIABLES PSICOLÓGICAS (CPRD).

CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO - C.P.R.D.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: (M) o (F) \_\_\_\_\_  
 Carrera que estudia (Indique el año en el que se encuentra): \_\_\_\_\_  
 Deporte que practica: \_\_\_\_\_ Años que lleva practicándolo: \_\_\_\_\_

Instrucciones:

Conteste a cada una de las siguientes cuestiones indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una "X" la casilla correspondiente. En caso no entender lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, consultar con el examinador.

TD	Totalmente en Desacuerdo
MD	Más de radamente en Desacuerdo
NN	Ni de acuerdo ni en desacuerdo
MA	Más radamente de Acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo

	TD	MD	NN	MA	TA
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.					
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición en la que voy a participar.					
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.					
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar.					
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.					
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.					
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición.					
8. En la mayoría de competiciones confío en que lo haré bien.					
9. Cuando lo hago mal suelo perder la concentración.					
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mi mismo(a).					
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).					
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia.					
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para volver a concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.					
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).					
15. Establezco metas u objetivos que debo alcanzar y normalmente los consigo.					

# ANEXO 7. CÓDIGO DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE COIR:TFG.GAF.APM.ADG.240521



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

Elche, a 21/05/2024

Nombre del tutor/a	Antonio Pelegrín Muñoz
Nombre del alumno/a	Adrián Díaz García
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Variables psicológicas que afectan al rendimiento en futbolistas. Estrategias de intervención.
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	24052101509
Código de autorización COIR	TFG.GAF.APM.ADG.240521
Ciudadad	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: **Variables psicológicas que afectan al rendimiento en futbolistas. Estrategias de intervención.** 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  
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable  
Vicerrectorado de Investigación y Transparencia

### Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar nuevas autorizaciones según procediere, 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, sobre 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.

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 <http://hor.umb.es/solicitud-de-evaluacion/16a-tfm/>

