



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2023/2024
Convocatoria Junio



Modalidad: Revisión Bibliográfica

Título: La relación entre ansiedad, estrés y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales.

Autor: Adrián Recuero López

Tutor: Rafael Alcaraz Sánchez

Torrevieja a 28 de mayo 2024

ÍNDICE

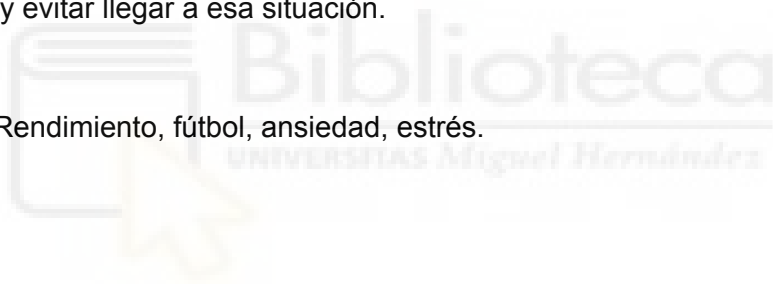
1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. MÉTODO.....	7
4. RESULTADOS.....	10
5. DISCUSIÓN.....	16
6. CONCLUSIÓN.....	17
7. REFERENCIAS.....	19
FIGURA 1.....	9
TABLA 1.....	10



RESUMEN

El rendimiento deportivo de un futbolista profesional mantiene una estrecha relación con múltiples variables psicológicas como el estrés y la ansiedad, estas pueden afectar en gran medida al futuro desempeño del jugador durante un partido o una competición por lo que es importante medirlas y analizarlas de tal manera que se pueda predecir cómo será su rendimiento y trabajar para prevenirlas. Desarrollar un adecuado control del estrés reducirá los niveles de ansiedad y, como consecuencia, mejorará el desempeño del jugador durante el partido. Se ha realizado una revisión bibliográfica con el objetivo de entender la influencia que tienen la ansiedad y el estrés sobre el rendimiento de los futbolistas. Tras revisar los artículos seleccionados se concluye que las variables psicológicas estrés y ansiedad pueden tener un gran impacto en el rendimiento de un futbolista durante la competición, causando consecuencias negativas en su desempeño sobre el terreno de juego y provocando en el deportista conductas que le perjudican a él y al resto de su equipo. El trabajo del Psicólogo Deportivo es fundamental para prevenir estas conductas y evitar llegar a esa situación.

Palabras clave: Rendimiento, fútbol, ansiedad, estrés.



INTRODUCCIÓN

Las competiciones deportivas pueden suponer una carga para todos esos deportistas que están involucrados en ellas, tales como un partido importante, una carrera, un campeonato nacional. Cada persona tiene su propia forma de vivir esa carga, unos tienden a verbalizar las dificultades que encuentran, y otros reaccionan ante esa situación estresante con inquietud física, temblores, dificultades para respirar o sudoración excesiva (Kaplánová A., 2020). Cuando el rendimiento de un deportista no progresa según lo previsto, su cuerpo generalmente reacciona de forma más compleja ante ese escenario estresante. Se manifiesta en el ámbito de la experiencia emocional a través de ansiedad, miedo, vergüenza o culpa (Kaplánová A., 2021), y en el marco del comportamiento o la conducta a través de agresiones físicas o ataques verbales (Yang R., Yi F., Tsai C, 2015).

La Psicología del Deporte está enfocada en el estudio científico de los comportamientos y procesos psicológicos en el ámbito deportivo (Brewer, 2009), gracias a esta se pueden estudiar los factores psicológicos que afectan tanto positivamente como de forma negativa al deportista en su día a día (Weinberg y Gould, 2010). Cuenta con varios objetivos generales, destacando el de comprender en qué medida los factores psicológicos aumentan, mantienen o disminuyen el rendimiento deportivo (Weinberg y Gould, 2010). El rendimiento deportivo puede definirse como el resultado de una acción o actividad deportiva considerando tiempos transcurridos, puntos anotados y/o victorias logradas por el deportista en una competición (Martin, Carl y Lehnertz, 2001).

Antes de avanzar con el concepto de rendimiento deportivo, cabe destacar la importancia del rol del psicólogo en este ámbito. Este es considerado muy importante ya que, citando a Dosil (2008), el psicólogo debe actuar antes de que surjan los problemas y, para ello, deben realizar un trabajo basado en la planificación, información y coordinación con el deportista y/o club deportivo.

Por concretar un poco más, las funciones de actuación del psicólogo deportivo son la evaluación y diagnóstico, la planificación y asesoramiento, la intervención, la educación y formación, y la investigación (Fernández , 2010).

El rendimiento deportivo se evalúa a través de diferentes instrumentos de observación relacionados con las características de cada disciplina deportiva. En deportes como el

boxeo se miden el tiempo de reacción y precisión de los boxeadores (Luis del Campo y González Fernández, 2017); en otros como el taekwondo, se evalúan las acciones técnico-tácticas (Estevan, Álvarez y Castillo, 2016); y en deportes colectivos como el fútbol, se miden la frecuencia y eficacia de los pases, disparos a puerta o acciones de precisión en las jugadas a balón parado (Alarcón, Castillo-Díaz, Madinabeitia, Castillo-Rodríguez y Cárdenas, 2018; Castellano, 2018; Fernández Crespo y Piñar López, 2017; Suárez Cadenas y Courel-Ibáñez, 2017). También puede evaluarse a través de autoinformes y entrevistas con el objetivo de estudiar valoraciones que realizan los entrenadores sobre los deportistas, y mediante la autovaloración que hacen estos sobre su propio rendimiento (Bohórquez et al., 2017; García-Naveira Vaamonde, 2018), así como el grado de satisfacción con el partido que acaban de jugar o la prueba que acaban de realizar (Andrade, España y Rodríguez, 2016; Castro, Cerdas, Barrantes-Brais, Bonilla y Ureña, 2018).

El rendimiento deportivo puede verse afectado por distintas variables psicológicas que influyen en este, como 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 (Gimeno, Buceta y Pérez Llantada, 2007).

La ansiedad es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso que se caracteriza por la presencia de síntomas somáticos como temblor, sudoración, inquietud, palpitaciones, etc., cuyos síntomas cognitivos son inquietud psíquica, pérdida de concentración, hipervigilancia y distorsiones cognitivas (Saz, 2000). Niveles altos de ansiedad reducen el rendimiento deportivo ya que esta afecta a la calidad de la atención y, en consecuencia, a la calidad de ejecución (Kent, 2003). Se destacan tres tipos de ansiedad: cognitiva, somática y conductual.

El estado de ansiedad somático es una expresión del estado físico/fisiológico de los jugadores, mientras que el estado de ansiedad cognitivo es una expresión del estado mental del jugador (Slimani M, Nikolaidis, 2019).

Por otra parte, Kent (2003) define el estrés en el ámbito deportivo como una afección psicológica que se da cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes. El control del estrés consiste en una habilidad psicológica que resulta muy importante para el deportista, permitiéndole canalizar los diferentes estímulos estresantes que pueden resultar incapacitantes para el desarrollo normal de la actividad física.

Sin embargo, el estrés no siempre resulta negativo para quien lo experimenta, existe el conocido como estrés positivo o eustrés, el cual hace referencia a aquel que prepara el cuerpo para una actividad de carácter explosivo, colaborando para mantener en el deportista su capacidad atencional, motivación y entusiasmo, reflejando una actitud positiva hacia la actividad (Ferreira, Valdés, y Arroyo, 2002).

¿De qué manera influyen estas variables psicológicas en el rendimiento deportivo de los futbolistas profesionales? Antes de responder a esta pregunta, es importante hablar del deporte en el que se centra este trabajo, el fútbol.

El fútbol es considerado por muchos como el deporte rey a nivel mundial, desata pasiones y toda una montaña rusa emocional en aficionados y jugadores. Ser futbolista profesional supone desarrollar múltiples capacidades al más alto nivel. Pazo y Sáenz López (2008) tienen en cuenta factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos; todos ellos influyen en los jugadores profesionales.

García y Serrano (2011) y Lorenzo y Bohórquez (2014) apuntan que, en el fútbol, el rendimiento es considerado multidimensional, lo cual quiere decir que depende de varios factores que se conjugan de forma compleja dependiendo de la competición, el equipo, los jugadores, etc.

Así pues, Pazo, Sáenz-López, y Fradua (2012) también indican que a nivel psicológico, es necesario profundizar y obtener referencias del jugador mediante técnicas e instrumentos psicológicos. Por ello, las habilidades psicológicas, vienen a configurar uno de los pilares fundamentales para el desarrollo óptimo de la carrera deportiva.

Este trabajo tiene como objetivo principal conocer la relación existente entre la ansiedad y el estrés con el rendimiento deportivo de los futbolistas profesionales.

El procedimiento empleado lleva a cabo la revisión de fuentes primarias y secundarias dentro de publicaciones científicas como artículos originales que tratan sobre la relación que existe y cómo influyen variables psicológicas como la ansiedad y el estrés en el rendimiento deportivo de los futbolistas profesionales. La localización de artículos se ha realizado en las bases de datos informatizadas más importantes de las áreas de la Psicología y de la Psicología del deporte, tales como: PsycInfo, ScienceDirect, PubMed y Sportdiscus.

MÉTODO

Para la realización de este trabajo se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de la literatura científica, publicada en distintas bases de datos, sobre la Psicología del Deporte, el rendimiento deportivo y la relación existente entre este y distintas variables psicológicas como el estrés y la ansiedad. Para su elaboración, se han seguido las directrices de la declaración PRISMA, para la correcta realización de revisiones bibliográficas. A continuación, se detalla el proceso de elaboración en sus distintas fases.

BÚSQUEDA INICIAL

Las primeras búsquedas se llevaron a cabo en las bases de datos SportDiscus, PsycInfo, ScienceDirect y Pubmed, combinando distintos tipos de búsquedas con los términos “football”, “anxiety”, “football players”, “stress”, “elite football” y “sports performance”. Dichas búsquedas arrojaron una enorme cantidad de resultados, varios de los cuales estaban repetidos o resultaban poco útiles para la revisión. A pesar de ello, aportaron una visión amplia del tema a tratar.

Los resultados arrojados por la base de datos PsycInfo fueron los más escasos y los menos útiles por lo que se decidió su eliminación de la revisión bibliográfica.

BÚSQUEDA SISTEMÁTICA

La búsqueda sistemática se realizó nuevamente en las bases de datos ScienceDirect, SportDiscus y PubMed sin embargo, esta se llevó a cabo con una nueva condición, acotar los resultados a las publicaciones realizadas desde el año 2008 hasta la actualidad para contar con los datos de las investigaciones más recientes.

La combinación de términos que aportó mejores resultados fue la siguiente: “Football players” AND “anxiety” AND “sports performance”. Concretamente, se obtuvieron 8 resultados en SportDiscus, 52 en PubMed y 770 en ScienceDirect. Por último, antes de proceder a la selección de artículos, se definieron los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

- Los artículos seleccionados deben ser publicaciones realizadas entre los años 2008, incluido, y 2024.
- Sólo se seleccionarán artículos de investigación empírica.
- Las investigaciones deben haberse llevado a cabo con futbolistas profesionales o semiprofesionales, tratando temas como el rendimiento deportivo y su relación con las variables psicológicas estrés y ansiedad.

Criterios de exclusión

- Se excluyen los estudios publicados en revistas, libros y enciclopedias.
- Se excluyen aquellos artículos que han sido publicados antes del año 2008.
- Aquellos que hablen de futbolistas amateur.
- Se excluyen los artículos que tratan la relación entre el rendimiento deportivo y variables psicológicas que no son ansiedad y estrés.

Fijados estos criterios y tan sólo con la lectura del título de los artículos obtenidos previamente, se consideraron adecuados 32 artículos, resultado obtenido tras eliminar 6 duplicados entre las tres bases de datos. Posteriormente, se procedió a leer el resumen de esos 32 artículos, y tras esa lectura se tomó la decisión de descartar 27 de ellos, principalmente porque hablaban de futbolistas de categorías inferiores, algo que no es objeto de la revisión porque se buscan estudios de futbolistas profesionales (n = 18); otros artículos fueron descartados por motivos como no valorar la relación entre el rendimiento deportivo y la ansiedad y el estrés, si no la relación entre rendimiento y otras variables psicológicas (n = 6); por tratar temas como el impacto de las lesiones en la salud mental de los jugadores (n = 2); o hablar de futbolistas profesionales ya retirados (n = 1).

Finalmente, fueron 5 los artículos que cumplieron con todos los criterios de inclusión establecidos con anterioridad. 4 de ellos obtenidos desde la base de datos ScienceDirect y 1 desde Sportdiscus, no se seleccionó ninguno de PubMed al no cumplir con los criterios de inclusión o estar repetidos. Estos artículos fueron los seleccionados para llevar a cabo la revisión bibliográfica. Todos estos artículos tratan la relación, la influencia de la ansiedad o estrés, con el rendimiento deportivo de los futbolistas profesionales, de qué manera estas variables psicológicas afectan al desempeño diario de los jugadores de élite, qué consecuencias puede producir sobre ellos, etc. A continuación, se presenta el diagrama de flujo PRISMA en cuatro niveles:

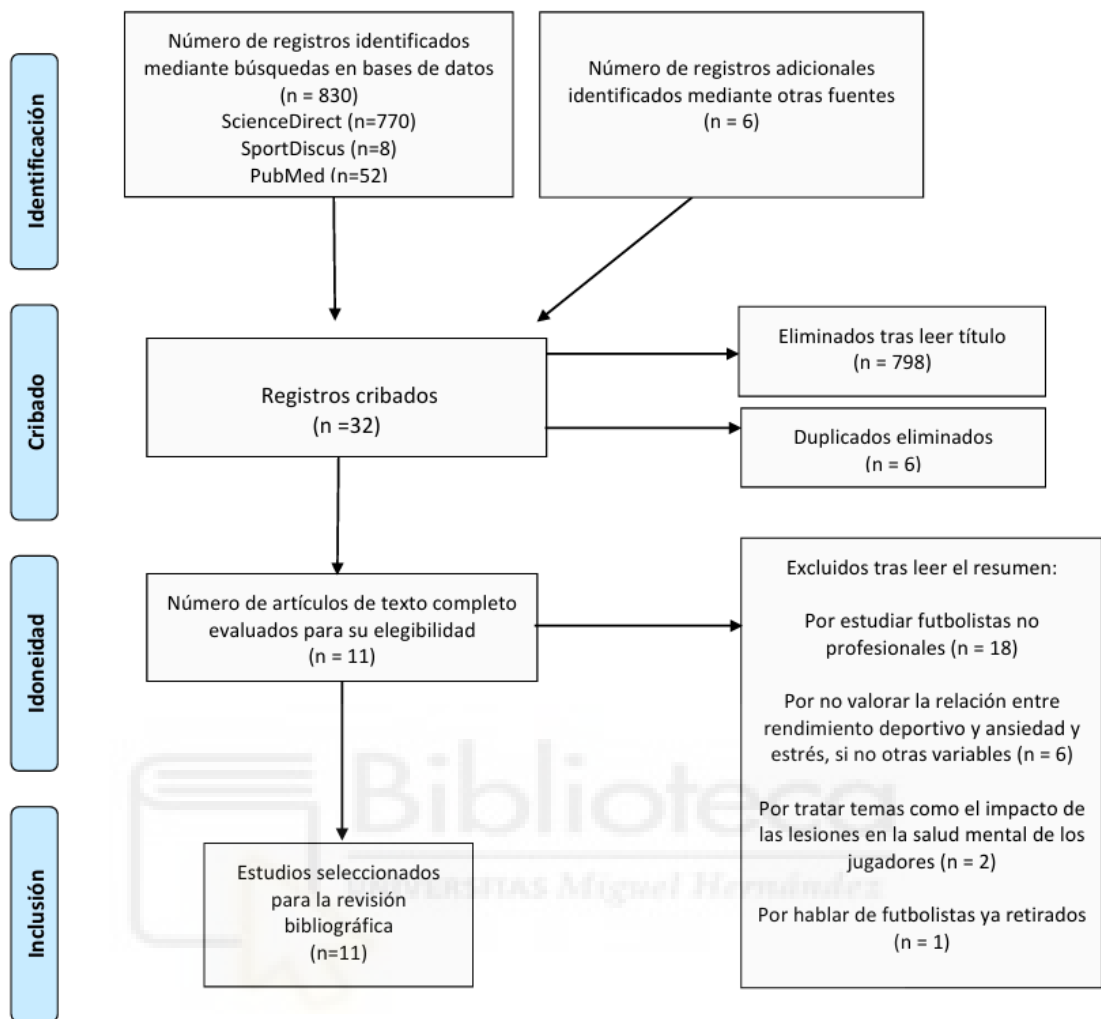


Figura 1.

BÚSQUEDA MANUAL

Una vez seleccionados los 5 artículos, y tras la lectura en profundidad de cada uno de ellos, se tomó la decisión de incluir 6 estudios más en la revisión bibliográfica. La lectura de los artículos tan sólo había dejado 5 óptimos para realizar la revisión, cantidad insuficiente, por lo que se procedió a revisar las referencias bibliográficas de esos 5 artículos. Se encontraron 6 estudios que cumplían con prácticamente todos los criterios de inclusión para realizar la revisión adecuadamente. 3 de ellos habían sido publicados antes del año 2008, lo cual incumplía con el criterio establecido de artículos publicados desde ese año hasta la actualidad. Sin embargo, la gran calidad de dichas investigaciones hizo que fueran seleccionadas para la revisión.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de los estudios seleccionados, centrados en analizar la relación e influencia de distintas variables psicológicas, principalmente ansiedad y estrés, en el rendimiento deportivo de futbolistas profesionales, y semiprofesionales en una minoría de los siguientes. Una síntesis de los resultados puede consultarse en la tabla 1.

Autores	Muestra	Instrumento	Resultados
Pacheco & Gómez (2005)	49 futbolistas bolivianos pertenecientes a 3 equipos profesionales	CPRD	Control de estrés como segunda variable con mayor incidencia en el rendimiento de porteros y defensas, y principal en los delanteros
Gonzalez-Campos, Campos Mesa y Romero Granados (2014)	25 futbolistas semiprofesionales	CPRD	72% no sufre ansiedad durante la competición. 44% de ellos controla su energía sin alcanzar estados de ansiedad. 28% refiere no tener problemas como para experimentar síntomas de ansiedad en competición. 4% normalmente siente ansiedad mientras compite
Berastegui-Martínez, Lopez-Ubis (2022)	37 jugadoras de fútbol profesionales	ACSQ-1	El programa fomentó el uso de habilidades de afrentamiento, lo que influyó positivamente en la reducción del estrés y la ansiedad,

			provocando una mejora del rendimiento deportivo entre los futbolistas participantes
Jensena, Ivarssonb, Fallbyb, Dankersa, Elbe (2018)	323 futbolistas de élite de Dinamarca y Suecia	Escala de Ansiedad Deportiva-2 (SAS-2)	Sería ventajoso identificar y apoyar a los jugadores con altos niveles de preocupación perfeccionista y altos niveles de ansiedad competitiva con el objetivo de prevenir el desarrollo de disminuciones en el rendimiento, así como síntomas depresivos
Campos, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., Romero, O. (2017)	100 jugadores de fútbol	CPRD	El control del estrés ofrecía puntuaciones que determinaban factores de la conducta disfuncional
Navarro, J. I., et alter (1995)	18 jugadores de fútbol	CSAI-2	Alta correlación entre las variables de ansiedad y las de las conductas no reglamentarias realizadas

Ferreira Brandão, M. R., Valdés Casal, H., & Arrollo Mendoza, M. (2002)	44 jugadores profesionales brasileños y 20 cubanos	Cuestionario ISF	El estudio reflejó la gran influencia negativa que pueden tener sobre el rendimiento deportivo de un futbolista profesional factores como las metas y la presión
Arcas & Guillermo (2023)	25 jugadores de fútbol profesional del equipo Loja Federal	CSAI-2	La mayoría de futbolistas del equipo presentaban niveles elevados de ansiedad somática antes de competir.

Tabla 1.



Pacheco & Gómez (2005) llevaron a cabo una investigación con 49 futbolistas bolivianos pertenecientes a 3 equipos profesionales. Para esta investigación aplicaron el CPRD o Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo de Buceta, Gimeno & Pérez-Llantada (1994). Buscaban especificar qué variables psicológicas influyen más en el rendimiento deportivo de los jugadores en función de su posición en el terreno de juego, portero, defensa, centrocampista o delantero. Los autores destacaron el control de estrés como segunda variable con mayor incidencia en el rendimiento de porteros y defensas, y principal en los delanteros.

Por otra parte, el estudio de González-Campos et al. (2015) refleja la importancia de la autoconfianza y el control del estrés en los futbolistas, ya que esto ayuda a predecir su rendimiento deportivo. La investigación concluye con que se puede predecir el riesgo de vulnerabilidad a una lesión si el jugador de fútbol posee niveles altos de ansiedad o, lo que es lo mismo, niveles bajos en control del estrés.

La autoconfianza correlaciona negativamente con la ansiedad, es decir, a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, por lo que, mayor nivel de control del estrés en el deportista.

En un estudio que busca analizar la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol, Gonzalez-Campos, Campos Mesa y Romero Granados (2014) obtuvieron los siguientes resultados en la escala influencia de la evaluación en función de la subescala ansiedad; quedó reflejado que el 72% de los futbolistas del equipo no siente gran ansiedad mientras está compitiendo, el 44% de ellos dice que controla su energía sin alcanzar estados de ansiedad y un 28% refiere no tener problemas como para experimentar síntomas de ansiedad en competición. Sin embargo, aparece un 4%, solo un jugador, que normalmente siente ansiedad mientras compete. En lo que a cometer errores se refiere, el 60% asegura que no experimenta síntomas de ansiedad cuando cometen algún fallo, mientras que hay un 20% que si padece ansiedad al equivocarse durante un partido; el 4% lo afirma claramente.

En la investigación llevada a cabo por Kaplánová (2024) distinguen entre dos tipos de ansiedad, la somática y la cognitiva. Los resultados de la investigación muestran que el componente cognitivo de la ansiedad, el cual hace referencia a pensamientos y miedos negativos, puede ser un predictor significativo de cómo afrontar la adversidad, permitir que los futbolistas alcancen su mejor rendimiento bajo presión y que estén libres de preocupaciones. Mientras que, en su estudio, los síntomas de ansiedad somática, que hace referencia a los elementos fisiológicos de la activación de los deportistas están ausentes como predictores significativos. El estudio concluye que, un mayor nivel de ansiedad cognitiva en los jugadores de fútbol, aumenta el miedo a la pérdida de prestigio y al bajo rendimiento deportivo durante la competición; asimismo, la respuesta fisiológica del cuerpo resultante de la ansiedad somática, junto con la autoestima de los futbolistas, constituye un predictor importante en el establecimiento adecuado de objetivos a corto y largo plazo. Las actividades dirigidas a reducir el componente cognitivo de la ansiedad podrían ser útiles para afrontar mejor la adversidad y proporcionar un rendimiento óptimo en competición.

Otro gran estudio es el de Sarıkaya, Secer y Ozer (2024), aquel que confirma que la disposición psicológica, la cual juega un papel intermediario entre las habilidades físicas, técnicas y tácticas de los jugadores de fútbol, es una de las claves de rendimiento deportivo o físico de los mismos, por su efecto en el éxito del futbolista. Una de las variables psicológicas en las que se centra la investigación es la ansiedad, concluyendo que, según el modelo de estrés y lesiones deportivas, se afirma que la ansiedad puede ser un precursor que afecta a la relación respuesta al estrés-lesión. Por tanto, sería un requisito importante determinar las respuestas psicológicas, como la ansiedad por

lesiones deportivas, en diversos períodos de entrenamiento, como antes, mitad y final de temporada, aplicados en diferentes momentos a lo largo de la temporada.

La investigación realizada por Berastegui-Martínez, Lopez-Ubis (2022) con 37 jugadoras de fútbol profesionales de dos equipos distintos, tenía como objetivo evaluar los efectos del programa “Aurrera neslak” (adelante neslas) sobre la Inteligencia Emocional de las jugadoras y la frecuencia con la que estas utilizan distintas estrategias de afrontamiento durante los partidos. La investigación terminó concluyendo que, en coherencia con los resultados de su estudio y otros relacionados, el programa fomentó el uso de habilidades de afrontamiento, lo que a su vez influyó positivamente en la reducción del estrés y la ansiedad, provocando una mejora del rendimiento deportivo entre los futbolistas participantes.

En la investigación llevada a cabo por Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers, Elbe (2018), participaron un total de 323 futbolistas de élite pertenecientes a 20 equipos diferentes de primer nivel en Dinamarca y Suecia. Para el estudio se empleó la Escala de Ansiedad Deportiva-2 (SAS-2) para evaluar la ansiedad competitiva de los jugadores. El SAS-2 es un cuestionario de 15 ítems que evalúa la ansiedad rasgo cognitiva y somática en entornos de rendimiento deportivo que experimentan los atletas antes o durante la competencia (Smith et al., 2006). El estudio concluye que podría ser ventajoso identificar y apoyar a los jugadores con altos niveles de preocupación perfeccionista y altos niveles de ansiedad competitiva con el objetivo de prevenir el desarrollo de disminuciones en el rendimiento, así como síntomas depresivos.

En el estudio llevado a cabo por Campos, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., Romero, O. (2017) se empleó una muestra compuesta por 100 jugadores de fútbol con el objetivo de medir la influencia del control del estrés en su rendimiento deportivo, empleando la escala control del estrés del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Buceta, Gimeno & Pérez-Llantada (1994), y las subescalas ansiedad, autoconfianza y atención-concentración. Los resultados reflejaron que el control del estrés ofrecía puntuaciones que determinaban factores de la conducta disfuncional, por lo que se aconseja tratamiento para combatir todo este tipo de conductas. La investigación también muestra que, el análisis del control del estrés en los futbolistas evaluados sugiere que, ante situaciones deportivas erradas, descienden sus niveles de atención - concentración, lo que refleja la importancia del trabajo específico de estas situaciones en prevención de ejecuciones erráticas posteriores.

El siguiente estudio realizado por Navarro, J. I., et al (1995), propuso aplicar, durante cinco partidos, siempre antes de los mismos, el cuestionario CSAI-2, registrándose la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza precompetitiva de los futbolistas. Los partidos fueron grabados y, posteriormente, se estudiaron las conductas no reglamentarias empleadas por los jugadores como agresiones físicas, protestas al árbitro o a los compañeros de equipo, respuestas ante una agresión, formas de responder a las amonestaciones, a las faltas señaladas y a los errores cometidos. El estudio mostró una alta correlación entre las variables de ansiedad y las de las conductas no reglamentarias realizadas, además de reflejar que los resultados generales indicaban una escasa relación entre las puntuaciones de los deportistas en el cuestionario CSAI-2 y las conductas deportivas analizadas durante el desarrollo del partido.

La tendencia general de los datos indica que hay un grupo de deportistas que, obteniendo puntuaciones elevadas en ansiedad, suelen manifestar conductas que señalan falta de autocontrol durante los encuentros deportivos, algunas de ellas incluso entrañan riesgos importantes para el propio jugador, el equipo o bien, el contrario. Así, una agresión física o una respuesta a una agresión, una protesta airada al árbitro a una falta señalada por éste, puede perjudicar gravemente, no sólo al protagonista de la acción, si no también al equipo entero.

Para la investigación llevada a cabo por Ferreira Brandão, M. R., Valdés Casal, H., & Arrollo Mendoza, M. (2002), se analizaron 44 jugadores profesionales brasileños y 20 cubanos y se empleó el cuestionario ISF, compuesto por 77 ítems con situaciones generales y específicas del fútbol. El estudio analiza también la diferencia entre cómo perciben los futbolistas de una nacionalidad una situación estresante y cómo la perciben los otros, ese no es el objeto de este trabajo por lo que cabe destacar la gran influencia negativa que pueden tener sobre el rendimiento deportivo de un futbolista profesional factores como las metas y la presión. La meta se refiere a la ambición del atleta de obtener un determinado resultado deportivo. Y la presión a las demandas de la prensa, de sí mismo y de otras personas, presión para cumplir las metas establecidas, obligación de vencer en un determinado partido y alcanzar los resultados esperados. También afectan los factores personales como las demandas, costes y beneficios de la práctica deportiva. En esta fuente destacan ítems como el nerviosismo excesivo, dormir mal la noche anterior a un partido o estar cerca de finalizar un contrato. También se tienen en cuenta aspectos de la competición como jugar contra un rival contra el que ya has perdido alguna vez, demandas físicas como haber tenido que realizar un viaje muy largo para jugar, experiencias traumáticas como fallar una ocasión clara o cometer un error que perjudique

al equipo.

Por último, el estudio realizado por Arcas & Guillermo (2023) tenía como objetivo principal analizar la ansiedad precompetitiva y su influencia en el rendimiento deportivo de futbolistas profesionales, para ello se empleó una muestra de 25 jugadores de fútbol profesional del equipo Loja Federal de la ciudad de Loja, la investigación se realizó a través de la aplicación del Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2). Los resultados obtenidos revelaron que la mayoría de futbolistas del equipo presentaban niveles elevados de ansiedad somática antes de competir. Se buscaba identificar el porcentaje tanto de ansiedad somática, como de ansiedad cognitiva, y los resultados de esta última coinciden con los del estudio de González et al. (2017), investigación comentada anteriormente que reveló que las variables psicológicas tienen un gran impacto negativo en el rendimiento deportivo de un futbolista.

DISCUSIÓN

Son muchos los estudios que han buscado analizar y entender esa relación existente entre las distintas variables psicológicas y el rendimiento deportivo de muchos atletas y, en este caso, futbolistas profesionales o de distintas categorías.

A través de cuestionarios cumplimentados por los jugadores antes de los partidos han sido capaces de detectar que muchas conductas antirreglamentarias tienen muchas más probabilidades de hacer acto de presencia en futbolistas cuyos niveles de ansiedad son altos antes de la competición (Navarro, 1995). Muchos futbolistas sufren ansiedad antes de jugar un partido tal y como revelan Arcas & Guillermo (2023).

Por otra parte, existen factores estresantes que condicionan el futuro desempeño de un futbolista sobre un terreno de juego, el estudio de Ferreira Brandão, M. R., Valdés Casal, H., & Arrollo Mendoza, M. (2002) habla de nerviosismo, dormir mal la noche de antes de un partido, las demandas personales o la presión ejercida por la prensa, algo que, a medida que el deportista sube de categoría, se hace aún más grande. La presión a la que se ven sometidos los futbolistas de élite es muy grande y es importante aprender a manejarla, aprender a controlar el estrés.

Desarrollar una adecuada Inteligencia Emocional como concluyen Berastegui-Martínez, Lopez-Ubis (2022) en su estudio también resulta fundamental ya que toda esa presión y factores estresantes a los que se enfrentan cada día los jugadores requieren de unas adecuadas conductas de afrontamiento para llevar la situación de la mejor forma posible.

Otra variable psicológica, totalmente co-dependiente a la ansiedad y estrés, es la autoconfianza, la cual está muy relacionada con el control del estrés y correlaciona negativamente con la ansiedad, a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad y mayor control de los estímulos estresantes (González-Campos, 2015). Un gran nivel de autoconfianza facilitará el desempeño de un rendimiento deportivo óptimo sobre un campo de fútbol, lo que a su vez facilitará y acercará al jugador al éxito, que es la meta final, alcanzar sus metas. Por último, variables psicológicas como la ansiedad y el estrés afectan en mayor o menor medida a cada futbolista, no sólo por su personalidad sino también por la posición que ocupan en el terreno de juego, así lo demostraron Pacheco & Gómez (2005), quienes destacaron el control de estrés como segunda variable con mayor incidencia en porteros y defensas, y principal en los delanteros.

En cuanto a las limitaciones encontradas para realizar este trabajo, la principal ha sido encontrar artículos que se ocuparan en plenitud de la relación entre ansiedad, estrés y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales. Muchos de ellos cumplían los primeros requisitos pero estudiaban futbolistas amateur. Es por ello que se tomó la decisión de incluir algunos artículos que ocupaban futbolistas profesionales y semiprofesionales, en ningún caso jugadores principiantes o de categorías muy inferiores.

CONCLUSIÓN

Una vez realizada la revisión bibliográfica a través de los artículos seleccionados queda claro que la ansiedad y el estrés pueden llegar a influir en gran medida en el rendimiento deportivo de un futbolista profesional, personas que están constantemente sometidas a factores estresantes, a presiones externas ejercidas por la prensa o los propios aficionados, y presiones internas como la búsqueda de metas, expectativas propias, etc.

Enseñar habilidades o estrategias de afrontamiento del estrés es una de las tareas principales de las que se debe ocupar un psicólogo deportivo, enseñar a manejar la presión, a controlar el estrés, de tal manera que no afecte al rendimiento del jugador. Afrontar los partidos con ansiedad puede hacer que aparezcan conductas antirreglamentarias que perjudican, no sólo al protagonista de esas acciones, sino también al equipo, competir con un futbolista menos reduce las posibilidades de ganar y alcanzar el éxito.

Se tiende a ver la figura de un futbolista famoso como la de una persona sin sentimientos

a la que nada le puede afectar “porque tiene mucho dinero”, y en ocasiones, cuando se produce una bajada de su rendimiento se tiende a creer que es una mera cuestión física, aumento de peso o molestias musculares.

Una vez realizada la revisión de todos los artículos comentados anteriormente queda demostrado que la salud mental de los deportistas de élite es muy importante, que esta juega un gran papel en el rendimiento que los futbolistas ofrecen cuando saltan al terreno de juego. Ansiedad y estrés constituyen dos de las variables psicológicas que mayor influencia tienen sobre el desempeño de un jugador profesional, analizarlas o medirlas puede predecir el rendimiento del deportista en un posterior partido. Desarrollar un adecuado control del estrés ayuda a prevenir la ansiedad y, como consecuencia, a rendir adecuadamente durante la competición y prevenir lesiones.

El objetivo del presente trabajo es entender la relación existente entre la ansiedad y el estrés con el rendimiento deportivo de los futbolistas profesionales, pero además, los estudios revisados pueden orientar a jugadores, entrenadores y psicólogos a la hora de trabajar todos esos aspectos que pueden provocar un gran impacto en el rendimiento de los futbolistas. El fútbol es un deporte de equipo en el que todos los jugadores tienen que ofrecer su mejor versión para ganar un partido, y el éxito no solo requiere una adecuada preparación física, también una gran preparación psicológica con ayuda de los mejores profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berastegui-Martínez, J., & Lopez-Ubis, J. C. (2022). Effects of an intervention programme designed to improve emotional intelligence and foster the use of coping strategies among professional female football players. *Heliyon*, 8(7), e09860.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09860>

Campos, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & 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.

Ferreira Brandão, M. R., Valdés Casal, H., & Arrollo Mendoza, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil & Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1). Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731>

González-Campos, G., Campos Mesa, M. del C., & Romero Granados, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol (Influence of the performance evaluation analysis of the football team players). *Retos*, 25, 85–89. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34486>

González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, ML, & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 95-101.

Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A.-M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147–155.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>

Kaplánová A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6), e27608.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>

Kaplánová A. (2021). Competitive Anxiety, and Guilt and Shame Proneness From

Perspective Type D and Non-type D Football Players. *Frontiers in psychology*, 12, 601812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601812>

Kaplánová A. (2020). Financial Awards and Their Effect on Football Players' Anxiety and Coping Skills. *Frontiers in psychology*, 11, 1148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01148>

Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., & Ferreras, y. C. G. (s/f). *Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol*.

Rpd-online.com. Recuperado el 28 de mayo de 2024, de

<https://archives.rpd-online.com/article/download/59/59-59-1-PB.PDF>

Orozco-Remache, C. R., & Aldas-Arcos, H. G. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *MQRInvestigar*, 7(1), 3168–3179. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>

Pacheco, Marcelo Pablo, & Gómez, Jaime. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 3(2), 42-67. Recuperado en 28 de mayo de 2024, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612005000200003&lng=es&tlng=es.

Ries, Francis, Castañeda Vázquez, Carolina, Campos Mesa, María del Carmen, & Castillo Andrés, Oscar Del. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.

Recuperado en 28 de mayo de 2024, de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es.

Sarıkaya, T. A., Secer, E., & Kaya, D. O. (2024). Effects of mid-season camp period loading on sports injury anxiety and physical performance of professional male soccer players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 249–255. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.04.030>

Ursino, D. J., Abal, F. J. P., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2019). La evaluación del rendimiento deportivo en Psicología del Deporte: una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, XXVI, 413–425.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369163433045>

Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, XXV, 331–339.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369162253040>

Yang R., Yi F., Tsai C. El impacto del entrenamiento de habilidades mentales en el rendimiento deportivo. *J Gerencia de Deportes de Ocio*. 2015; 1 :8–19.

