UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS

TESIS DE GRADO

"ANSIEDAD EN EL FÚTBOL JUVENIL DE ALTO RENDIMIENTO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO"

Tutor: Roberto Ribetti

Tesista: María Verónica Tisera.

Título a obtener: Licenciada en Psicología.

Marzo 2024

Resumen

La ansiedad es una respuesta emocional natural. Sin embargo, esta puede impactar negativamente en el rendimiento deportivo. Esta investigación se centra en describir las posibles relaciones entre la ansiedad estado (precompetitiva) en sus manisfestaciones y el control de estrés entendido como indicador del rendimiento deportivo. Como la ansiedad estado precompetitiva influye en el rendimiento deportivo de los jugadores juveniles de fútbol en un club de Rosario, utilizando el control del estrés como indicador clave.

El estudio, de carácter descriptivo, busca establecer relaciones entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. La población estudiada incluyó futbolistas de 18 a 20 años, seleccionados de una categoría competitiva de alto rendimiento. Se utilizó un muestreo no probabilístico, seleccionando 37 atletas de una categoría específica del club. Los datos se recopilaron mediante dos inventarios: el CSAI-2, que evalúa la ansiedad y la autoconfianza antes de la competición, y el CPRD, que mide el control de estrés, la autoconfianza, la motivación y la cohesión del equipo. Los resultados revelaron que conforme se acerca la competencia, la autoconfianza y el control del estrés disminuyen, mientras que la ansiedad aumenta, afectando la capacidad de los jugadores para manejar el estrés durante la competencia. Se destaca la importancia de abordar la ansiedad precompetitiva con herramientas como técnicas de relajación y visualización para mejorar el rendimiento. La autoconfianza actúa como un amortiguador frente al estrés y puede promover estrategias de manejo del estrés. Estos hallazgos sugieren oportunidades para optimizar estrategias de entrenamiento y desarrollo personal en el deporte de alto rendimiento, considerando aspectos cognitivos y emocionales para mejorar el bienestar y el rendimiento de los deportistas.

Palabras clave:

Ansiedad, Rendimiento deportivo, Control de estrés.

Índice

INTRODUCCIÓN 4
ESTADO DEL ARTE 6
Tema 14
Problema 14
Objetivos 14
Objetivo general 14
Objetivo específico 14
MARCO TEÓRICO 15
1. Definiciones y teorías que explican la ansiedad 15
1.1 El enfoque psicoanalítico. 15
1.2 El enfoque conductista. 17
1.3 El enfoque cognitivo-comportamental. 17
2. Control de estrés y estrategias de afrontamiento 20
3. Psicología del deporte y ansiedad 21
3.1 La ansiedad en la práctica del deporte 23
4. Rendimiento deportivo 27
MARCO METODOLÓGICO 30
1. Tipo de Estudio 30
2. Definición conceptual y operacional de las variables 30
3. Descripción del contexto de investigación 30
4. Unidades de Análisis (población, muestra y tipo de muestreo empleado) 31
5. Técnicas, instrumentos y procedimientos 31
6. Consideraciones Éticas 32
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS 33
1. Análisis de las dimensiones de ansiedad 33
2. Análisis de características psicológicas en relación al rendimiento deportivo 34
3. Relaciones entre niveles de ansiedad y el control de estrés, siendo una característica psicológica relacionada al rendimiento. 36
3.1 Relación entre el control de estrés y la ansiedad cognitiva 37
3.2 Relación entre el control de estrés y la ansiedad somática 38

3.3 Relación entre el control de estrés y la autoconfianza 39
CONCLUSIONES 41
BIBLIOGRAFÍA 43
ANEXO 46

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una respuesta emocional natural que experimentan las personas ante situaciones de peligro, estrés o incertidumbre. Es una sensación de inquietud, temor o preocupación que puede manifestarse de diversas formas, como nerviosismo, tensión muscular, dificultad para concentrarse, irritabilidad y problemas para conciliar el sueño (Cheng et al., 2009). Si bien la ansiedad es una respuesta adaptativa que ayuda a enfrentar desafíos, cuando se vuelve excesiva o persistente, puede convertirse en un problema que afecta negativamente la calidad de vida de las personas.

El estudio de la ansiedad es esencial para la psicología porque ayuda a comprender la salud mental, la adaptación, las interacciones sociales y las estrategias de afrontamiento de las personas en los distintos ámbitos de su vida. Entre esos ámbitos, la ansiedad puede influir significativamente en el rendimiento deportivo. El rendimiento deportivo, está determinado por el conjunto de habilidades del individuo y como estas se relacionan con su estado mental.

En el contexto del fútbol juvenil de alto rendimiento, comprender el impacto de la ansiedad es fundamental para optimizar el desarrollo y el rendimiento de los atletas jóvenes ya que los jugadores enfrentan una combinación única de presiones competitivas, sociales y personales. El fútbol juvenil de alto rendimiento se caracteriza por un ambiente altamente competitivo y exigente, donde los jugadores enfrentan desafíos tanto dentro como fuera del campo. Desde la presión por destacar y ganarse un lugar en el equipo hasta la expectativa de cumplir con las demandas físicas y tácticas del juego, los jóvenes futbolistas están expuestos a una variedad de factores estresantes que pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad.

Investigar el impacto de la ansiedad en el deporte de alto rendimiento es crucial por varias razones. Por un lado, la ansiedad puede afectar negativamente el rendimiento deportivo al interferir con la concentración, la toma de decisiones, la coordinación motora y la ejecución técnica. Comprender cómo la ansiedad influye en estos aspectos es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés. Por otra parte, los atletas de alto rendimiento están expuestos a una presión considerable, lo que puede aumentar su vulnerabilidad a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Investigar el impacto de la ansiedad en el deporte puede ayudar a identificar factores de riesgo y desarrollar intervenciones para promover la salud mental de los atletas. Asimismo, la ansiedad puede afectar significativamente el bienestar emocional de los atletas, lo que puede tener consecuencias negativas en su calidad de vida tanto dentro

como fuera del campo de juego. Comprender cómo la ansiedad influye en el bienestar emocional de los atletas es esencial para apoyar su desarrollo integral. Sin embargo, a pesar de la importancia de este tema, la investigación sobre la ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento sigue siendo limitada, especialmente en el contexto local, lo que resalta la necesidad de explorar más a fondo esta área para informar las prácticas de entrenamiento y apoyo.

En función de la expuesto, esta tesis se centra en explorar y describir las posibles relaciones de la ansiedad estado (pre competitiva) en el rendimiento deportivo del jugador de fútbol juvenil en un club de Rosario tomando el control de estrés como indicador clave.

ESTADO DEL ARTE

Para la construcción del presente estado del arte, se realizó una exhaustiva búsqueda en bases de datos y google académico a partir de las palabras clave “ansiedad” y “rendimiento deportivo”. Se filtraron artículos de los últimos 10 años. Se incluyeron, además, artículos más antiguos ya que se destacan por su aporte a la problemática de estudio.

El estudio de la ansiedad en el rendimiento deportivo es un tema de gran relevancia en la psicología del deporte. Esta importancia cobra especial relevancia en la práctica del deporte de alto rendimiento donde se espera el mayor nivel de desempeño posible por parte de los deportistas. Las investigaciones han revelado que el manejo adecuado de la ansiedad es crucial para prevenir el fracaso en competiciones. Beltrán (2013) subraya que, para alcanzar la excelencia en el rendimiento deportivo de élite, es imperativo optimizar todos los recursos disponibles, incluyendo no solo los físicos y técnicos, sino también los mentales. La investigación acerca de la relación entre rendimiento deportivo y ansiedad es vasta y es un tema de interés continuo en la investigación científica.

Los primeros estudios científicos sobre la ansiedad y el rendimiento deportivo se centraron en comprender cómo las respuestas emocionales, especialmente la ansiedad, afectan el desempeño de los atletas. Estos estudios exploraron la relación entre la ansiedad y el rendimiento en diversas disciplinas deportivas, investigando cómo la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza influyen en la ejecución de habilidades técnicas y tácticas.

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento ha ocupado un lugar destacado en la bibliografía de la psicología del deporte, como evidencian los fundacionales trabajos de Martens (1977, 1983), Hanin (1989) y Spielberger (1989). La importancia de este enfoque radica en el impacto significativo que los estados emocionales negativos pueden tener tanto en los entrenamientos como en la competición. Se ha observado que parte de los fracasos en competencias pueden atribuirse a problemas relacionados con el manejo de la ansiedad, según señalan estudios pioneros como los de Márquez (1992), Lazarus (2000) y Hammermeiseter y Burton (2001).

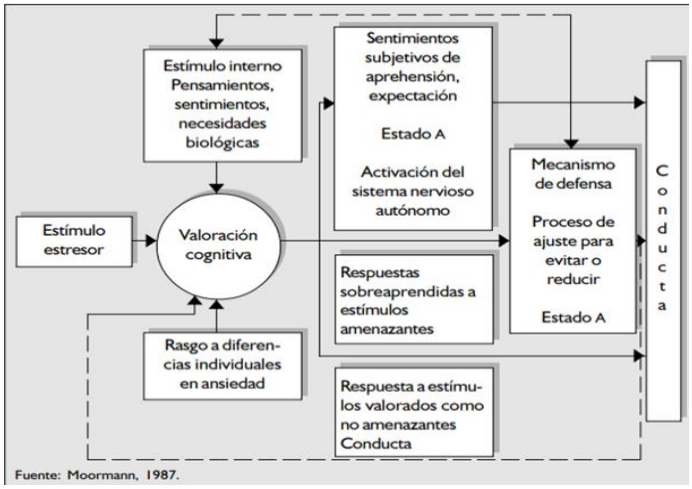
Es crucial entender que la ansiedad está estrechamente relacionada con otros conceptos como la angustia o el estrés, pero sobre todo con el miedo. Según Roca (2006), "la ansiedad es básicamente un miedo condicionado que construimos en nuestra existencia a partir de condicionamientos, ya sean personales o inducidos socialmente".

Esta afirmación destaca la naturaleza psicosocial de la ansiedad y el miedo, señalando cómo estas emociones pueden motivar el comportamiento humano de manera negativa.

Para comprender mejor la ansiedad, es fundamental diferenciar entre el peligro real o conocido y el peligro no conocido derivado de impulsos internos. Aunque la ansiedad comparte similitudes con el miedo, se diferencia en su enfoque hacia peligros futuros, indefinidos e imprevisibles, como señala Marks (1986). Ambas emociones presentan síntomas similares, como pensamientos de peligro, pero su naturaleza anticipatoria distingue a la ansiedad como una preocupación por eventos aún por venir.

En el campo de la psicología deportiva, la ansiedad se define como un estado psicológico negativo que surge en respuesta al estrés percibido durante la realización de una tarea bajo presión (Cheng et al., 2009). Usualmente, la ansiedad se manifiesta en dos formas principales: somática, que implica cambios físicos como aumento de la frecuencia cardíaca y sudoración, y cognitiva, que incluye pensamientos preocupantes y aprensiones (Weinberg y Gould, 2015). Esta ansiedad puede manifestarse tanto como un rasgo, siendo parte estable de la personalidad de un individuo, como un estado, que es más susceptible a cambios y específico de una situación temporal (Ford et al., 2017; Guerra et al., 2017). En el contexto deportivo, la ansiedad se percibe como una respuesta tanto estable como transitoria ante situaciones que el deportista considera estresantes, lo que lleva a evaluaciones cognitivas específicas y a respuestas conductuales y fisiológicas (Ford et al., 2017; Guerra et al., 2017).

En sus estudios, Spielberger hizo la conocida distinción entre rasgo y estado, según la cual el primero es la disposición mayor o menor a percibir un estímulo como peligroso o amenazante, y a responder a ellos con un estado de ansiedad. Este último se refiere a la emoción transitoria que varía en intensidad y fluctúa en el tiempo. La relación entre rasgo y estado de ansiedad puede apreciarse en el siguiente gráfico:



De acuerdo con esto, un deportista ansioso (como rasgo) está más propenso a experimentar estados de estrés, aunque ansiedad y estrés no pueden identificarse.

Cox (2008) establece que las competencias deportivas generan grados altos de ansiedad. A consecuencia de esto, mecanismos fisiológicos y cognitivos interfieren y opacan el rendimiento del deportista, muchas veces en su totalidad. Para él, la ansiedad se debe entender como un estado emocional que ocurre en la previa deportiva y que influye en el deportista afectando cognitivamente, confundiéndose y generando sentimientos de miedo y temor que junto a factores somáticos (sudoración, aceleración cardiaca, temblores, tensión muscular) inciden en el desempeño del deportista.

En el meta-análisis llevado a cabo por Craft, Magyar, Becker y Feltz (2003), se estableció que la ansiedad cognitiva elevada y la baja autoconfianza predicen una disminución en el rendimiento, y que ambas condiciones están asociadas con un aumento en la ansiedad somática. Este estudio se suma a una serie de investigaciones que han examinado durante años la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. En uno de los estudios, durante la evaluación de la ansiedad realizada a jugadores de fútbol, se analizó cuándo experimentaban episodios de ansiedad durante la práctica de este deporte. Se confirmó que el sentimiento de ansiedad se manifestaba especialmente en momentos de equivocaciones o errores durante el transcurso de una competición.

En la misma línea, Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) ofrecen una investigación que analiza la influencia de variables psicológicas en la consecución del éxito deportivo, destacando la importancia del entrenamiento en habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento. Estos autores enfatizan que, en todas las áreas del rendimiento deportivo, intervienen variables psicológicas que son de suma importancia, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, la cohesión, las habilidades interpersonales y el ajuste emocional. Específicamente, la evaluación del rendimiento se destaca como una variable de estrés significativa, relacionada directamente con la evaluación y la ansiedad social. Los indicadores de un posible impacto negativo de la evaluación incluyen la pérdida de concentración, la manifestación de ansiedad, las dudas sobre el propio desempeño y la falta de motivación. Por otra parte, la percepción de la ansiedad precompetitiva por parte del deportista puede variar según su evaluación consciente de la situación en cuestión, pudiendo considerarla favorable o desfavorable. Se sugiere que estos aspectos se utilicen como medidas de *screening*, ya que el instrumento es sensible para identificar problemas

o fortalezas en la motivación y la cohesión del equipo, aunque carece de especificidad en cuanto al modelo teórico subyacente.

Una herramienta ampliamente utilizada en la evaluación psicológica en el deporte es el inventario de "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD), desarrollado por Gimeno y Buceta (2010), el cual proporciona una visión integral de diversos aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo.

En relación con investigaciones previas sobre las relaciones entre la ansiedad rasgo y la ansiedad estado en competiciones (Ries, Vasquez, Mesa & Castillo, 2012), se hace referencia a la teoría de Spielberger (1972), quien sostiene que el aumento de la ansiedad estado depende de la ansiedad rasgo. Esta relación se observa con mayor precisión en la dimensión somática que en la dimensión de preocupación. Sin embargo, estudios de campo realizados por Schwenkmezger (1985) no han encontrado evidencia que respalde esta teoría, lo que sugiere que la influencia esperada de la ansiedad rasgo sobre el aumento de la ansiedad estado puede ser más relevante en situaciones ambivalentes, donde la evaluación precisa de la amenaza no es posible. Esta relación entre ansiedad estado y rasgo se vincula estrechamente con el rendimiento deportivo, destacando la importancia de comprender y manejar adecuadamente estos aspectos psicológicos para optimizar el desempeño en competiciones deportivas.

Estudios sobre la autoconfianza, arriban a la creencia de que se puede realizar de manera favorable la conducta objetivo (Nicolás, 2009), y producir un resultado, teniendo el control sobre el ambiente, por lo cual han reportado mayores niveles de autoconfianza en un mejor rendimiento deportivo, que cuando hay niveles bajos. Los estudios sobre la autoconfianza sugieren que esta creencia en la capacidad personal de lograr una conducta objetivo (Nicolás, 2009) puede influir positivamente en el rendimiento deportivo al proporcionar un sentido de control sobre el entorno. Se ha observado que niveles más altos de autoconfianza están asociados con un mejor desempeño en comparación con niveles bajos. Este constructo, dentro del ámbito deportivo, ha sido definido por Dosil (2004) como el grado de certeza basado en experiencias pasadas que tiene un deportista sobre su capacidad para tener éxito en una tarea específica. En otras palabras, es la convicción de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado. Nicolás (2009), también en el contexto deportivo, indica que la autoconfianza se refiere comúnmente a la percepción que tiene una persona sobre su habilidad para enfrentar una tarea determinada. Finalmente se aprecia que los estudios constatan que la autoconfianza se correlaciona

inversamente con la ansiedad, es decir a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, observando en el jugador un mayor control del estrés.

En la década de los años 90, se llevaron a cabo diversos estudios sobre el control del estrés en futbolistas, evidenciando una relación moderada entre la ansiedad cognitiva y somática, y señalando que la ansiedad está inversamente relacionada con el rendimiento. En un estudio realizado por Navarro, Amar y González Ferreras (1995), se afirmó que no existe una relación entre niveles altos de ansiedad y la falta de autocontrol, pero se encontró que los niveles bajos de control del estrés se asociaron con un aumento en las lesiones. Además, destacaron que el análisis del control del estrés puede predecir las lesiones y aseguraron que el nivel de *arousal*, junto con la ansiedad, es uno de los aspectos más relevantes relacionados con el rendimiento deportivo (Lopez y Perez, 2002).

Uno de los primeros modelos teóricos que abordó esta relación es el modelo de la U invertida. Este modelo establece una relación entre la activación y el rendimiento deportivo en forma de una curva en U invertida, donde un nivel bajo de activación conduce a un empeoramiento del rendimiento. Sin embargo, un aumento en el nivel de activación puede generar una mejora, aunque si la activación sigue aumentando, se vuelve a producir un deterioro en el rendimiento (Yerkes y Dodson, 1908).

Según McGrath, el estrés es un proceso, y se define como "un desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda, y la capacidad de respuesta en condiciones en las que el fracaso de la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes" (McGrath 1970, citado por Weinberg y Gould 1996).

Según el modelo de este autor, el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

1) Demanda medioambiental (física y psicológica)

2) Percepción de las demandas. (cantidad de amenaza física o psicológica percibida).

3) Respuesta: física y psicológica. Arousal, estado de ansiedad cognitivo y somático, tensión muscular, cambios en la atención.

4) Conducta: rendimiento o resultado. Se destacan dentro de la etapa de respuesta física y psicológica del proceso de estrés, el arousal y la ansiedad. Dos variables, que se diferencian del estrés, y se relacionan con él.

En lo que respecta a las diferencias según la edad, se ha observado que los deportistas jóvenes y menos experimentados tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad, posiblemente debido a su menor experiencia compitiendo en sus respectivos deportes (Carretero, 2012; Juan et al., 2016; Zarauz y Ruiz-Juan, 2013). Sin embargo,

otros estudios sugieren que no se encuentran diferencias significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de este factor (Arnau y Esquiva, 2018).

En cuanto al tipo de deporte, los deportistas que compiten en disciplinas individuales suelen experimentar niveles más altos de ansiedad y estrés en comparación con aquellos que participan en deportes de equipo (Hanton et al., 2017; Martorell et al., 2021; Ponseti et al., 2017). Esta disparidad puede deberse al hecho de que, en los deportes de equipo, el peso de los errores es menor y la responsabilidad individual tiende a ser compartida, lo que puede llevar a una reducción del estrés y la ansiedad relacionados con el desempeño.

En un estudio reciente, Terrón y Jiménez (2023) investigaron la relación entre el estrés, la ansiedad y el rendimiento deportivo, centrándose en cómo diferentes variables pueden afectar los niveles de ansiedad y, por ende, el rendimiento en deportistas federados y no federados, considerando diferencias de sexo, edad y tipo de deporte practicado. Participaron 202 deportistas de entre 18 y 30 años, que practicaban fútbol, baloncesto, atletismo y/o natación. Los resultados muestran una relación entre las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva. Además, se encontraron diferencias significativas en la ansiedad somática dependiendo de si el deporte practicado era individual o grupal, así como diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva según el sexo, pero no en relación con la edad. El estudio sugiere que niveles moderados de ansiedad podrían beneficiar estas habilidades psicológicas para mejorar el desempeño en el deporte. En cuanto al tipo de deporte, se encontró que los deportistas que participan en deportes colectivos experimentan niveles más bajos de ansiedad somática en comparación con los que practican deportes individuales. Por lo tanto, se sugiere abordar de manera diferencial los mecanismos de autorregulación dependiendo del tipo de deporte. Finalmente, se observó que los deportistas masculinos muestran niveles más bajos de ansiedad cognitiva y somática, así como niveles más altos de autoconfianza en comparación con las deportistas femeninas. Por lo tanto, el artículo recomienda fortalecer las estrategias de afrontamiento que promuevan la autoconfianza y otros recursos psicosociales en los deportistas masculinos.

En un meta análisis Moromenacho (2022) argumenta que la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo no es completamente clara, ya que el concepto de rendimiento puede referirse tanto a los resultados obtenidos como al bienestar del deportista durante la competición. Esto genera una gran ambigüedad en la variable, lo que dificulta establecer una relación precisa. En algunos casos, el rendimiento se asocia con

la habilidad motriz, como se evidenció en un estudio con personas en edad escolar que examinaba la ansiedad antes y después de la práctica deportiva (Pérez et al., 2011). A pesar de las variaciones en el concepto, todos comparten la similitud de manifestarse durante la competencia.

Sin embargo, al analizar las dos teorías predominantes en los artículos, como el Modelo de la Zona Optimal de Funcionamiento Individual (IZOF) y la teoría de la U-Invertida, se encontró que sí existe una relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. No obstante, esta relación depende del tipo de ansiedad experimentada en ese momento. Por lo tanto, se concluyó que la ansiedad precompetitiva, ya sea de tipo rasgo o estado, no se relaciona directamente con el rendimiento durante la competición, aunque esté presente. En cambio, tanto la ansiedad cognitiva como la somática sí influyen en el rendimiento. Aunque de manera distinta, según las dos teorías previamente mencionadas, se observa que un aumento en la ansiedad cognitiva, asociada con la autoconfianza, conlleva a una reducción en el rendimiento. Por otro lado, la ansiedad somática sigue un patrón en forma de U-invertida, lo que indica que un incremento en este tipo de ansiedad inicialmente mejora el rendimiento deportivo hasta alcanzar un punto óptimo, pero si continúa aumentando, el rendimiento comienza a decrecer. Es importante destacar que la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo está influenciada por diversos factores como el tipo de ansiedad, factores interpersonales, externos y niveles de autoconfianza, entre otros, los cuales pueden favorecer o perjudicar al deportista en su desempeño.

En síntesis, los estudios analizados concluyen en que, actualmente, se reconoce que la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo es un tema complejo y multifacético. La ansiedad, caracterizada por una respuesta emocional negativa ante situaciones estresantes, puede afectar el rendimiento deportivo de diferentes maneras.

Se ha observado que la ansiedad puede manifestarse de manera cognitiva (pensamientos preocupantes) y somática (activación fisiológica), y que ambos tipos de ansiedad pueden influir en el rendimiento deportivo de manera diferente. Mientras que la ansiedad cognitiva tiende a asociarse con una disminución del rendimiento, la ansiedad somática puede tener un efecto en forma de U-invertida, es decir, un nivel moderado de ansiedad somática puede mejorar el rendimiento hasta cierto punto óptimo, pero un exceso puede provocar una disminución en el rendimiento.

Además, se ha encontrado que factores como la autoconfianza, la experiencia deportiva, el tipo de deporte practicado y el nivel de competencia pueden modular la

relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. Los deportistas con altos niveles de autoconfianza tienden a manejar mejor la ansiedad y a mantener un mejor rendimiento, mientras que la falta de experiencia o la presión competitiva pueden aumentar los niveles de ansiedad y afectar negativamente al rendimiento.

En general, se reconoce que la ansiedad es un factor importante a considerar en el contexto del rendimiento deportivo y que su manejo adecuado puede ser crucial para optimizar el desempeño de los atletas. Es necesario seguir investigando para comprender mejor cómo la ansiedad afecta al rendimiento deportivo y cómo se pueden desarrollar estrategias efectivas de intervención psicológica para ayudar a los deportistas a enfrentar y superar los desafíos relacionados con la ansiedad en el deporte.

Tema

Ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento y su relación con el rendimiento deportivo.

Problema

Cuáles son las posibles relaciones de la ansiedad estado (competitiva) en el rendimiento deportivo del jugador de fútbol juvenil (Federado), en un club de Rosario.

Objetivos

Objetivo general

- Describir las posibles relaciones entre la ansiedad estado precompetitiva en sus manifestaciones y el control de estrés entendido como indicador del rendimiento deportivo.

Objetivo específico

- Identificar el nivel de ansiedad estado precompetitiva de los deportistas.
- Analizar su rendimiento deportivo autopercibido.
- Establecer posibles relaciones entre ansiedad estado precompetitiva y el control de estrés entendido como indicador del rendimiento deportivo.

MARCO TEÓRICO

1. Definiciones y teorías que explican la ansiedad

La ansiedad es una condición de incomodidad tanto mental como física que se manifiesta con sensaciones de nerviosismo, preocupación, falta de seguridad o agitación frente a una percepción de peligro próximo, pero no claramente definido.

La palabra ansiedad se comienza a introducir en Psicología, cuando Freud (1894) describió la neurosis de ansiedad como síndrome diferente de la neurastenia, a partir de este momento, comienza a tener su significado desde el psicoanálisis, y se la menciona como señal de peligro para poner en marcha mecanismos de defensa.

Posteriormente es utilizada, quedando impregnada en otras ciencias psicológicas.

El estudio teórico de la ansiedad, ocupa un espacio amplio en la historia de la psicología.

Las distintas corrientes psicológicas ofrecen sus conceptualizaciones y sus líneas de investigación propias que se han ido ajustando a cambios teóricos.

A continuación, se realiza un recorrido por teorías psicológicas clásicas que han buscado definir qué es la ansiedad y dar cuenta de cómo y por qué se produce: psicoanálisis, conductismo y cognitivo-conductual.

1.1 El enfoque psicoanalítico.

En cuanto a las teorías de Freud (1894) sobre la ansiedad, inicialmente la concibe como un reflejo inmediato de la energía sexual reprimida, así como de la libido que se transforma en ansiedad a través de procesos fisiológicos. Esta primera formulación explica los síntomas físicos, pero deja un vacío en cuanto al malestar emocional asociado.

En 1925, Freud presenta una segunda formulación en la que define la ansiedad como una respuesta intrínseca del organismo que anticipa un peligro inminente. Esta ansiedad refleja las experiencias desagradables que se experimentan en los primeros años de vida. Freud reformula su teoría sobre la ansiedad, distinguiendo tres tipos y conceptos:

1) Ansiedad real: Freud sugiere que este tipo de ansiedad desempeña una función vital al activar nuestro instinto de supervivencia frente al peligro. La ansiedad real nos impulsa a tomar acciones para protegernos y salvaguardar nuestra vida.

2) Ansiedad neurótica: Surge desde la infancia y está relacionada con los impulsos del Ello. Este tipo de ansiedad se origina por temores a las posibles consecuencias de nuestros actos, generando preocupación por los resultados de nuestras acciones.

3) Ansiedad moral: Freud atribuye esta ansiedad al Superyó, que nos hace sentir culpables por no cumplir con los estándares morales establecidos. El Superyó nos dicta lo que está bien y lo que está mal, generando sentimientos de culpa cuando no cumplimos con sus expectativas sobre cómo debemos actuar.

Freud (1926) sugiere que el peligro neurótico debe ser identificado para poder enfrentarlo. La ansiedad neurótica se caracteriza por ser más intensa a nivel físico, desproporcionada en relación al estímulo desencadenante y persistente más allá de los límites de adaptación, mientras que la angustia psíquica suele ser reactiva y adaptativa, experimentada como una emoción normal.

Con respecto a la angustia, Freud postula que surge como resultado de una excitación sexual no liberada, lo que genera una notable tensión física de naturaleza sexual en el individuo, llevándolo a desarrollar una neurosis de angustia. Por lo tanto, se requiere un proceso de elaboración psíquica para abordar este fenómeno. Desde una perspectiva dinámica, las normas sociales han inducido al ser humano a reprimir sus impulsos sexuales al no encontrar una salida adecuada para ellos, lo que desencadena un proceso de represión que culmina en el surgimiento de la angustia en el individuo. Según el psicoanálisis, es crucial un tratamiento que permita una liberación adecuada de esta angustia.

En conclusión, las teorías de Freud (1894) sobre la ansiedad evolucionaron desde una concepción inicial que la relacionaba con la energía sexual reprimida, hasta una visión más compleja que distinguía tres tipos de ansiedad: la real, la neurótica y la moral. Freud (1926) destacó la importancia de identificar el peligro neurótico para abordarlo de manera efectiva. La ansiedad neurótica se caracteriza por su intensidad física desproporcionada y persistencia, mientras que la angustia psíquica suele ser reactiva y adaptativa. Además, Freud sugirió que la angustia surge como resultado de una excitación sexual no liberada, lo que lleva a una neurosis de angustia que requiere un proceso de elaboración psíquica para su resolución. En última instancia, desde una perspectiva dinámica, las normas sociales han contribuido a la represión de los impulsos sexuales, lo que puede desencadenar la angustia en el individuo, destacando la importancia de un tratamiento adecuado para liberar esta angustia.

1.2 El enfoque conductista.

La corriente conductual contribuyó significativamente al desarrollo del concepto de ansiedad y su medición, definiéndola como una respuesta emocional de corta duración, cuya frecuencia es su principal característica distintiva.

Watson (1920), pionero del Conductismo clásico, adoptó una perspectiva ambientalista que enfatizaba el entorno externo, utilizando términos como miedo y temor en lugar de ansiedad. Su enfoque objetivo buscaba equiparar la psicología con las ciencias naturales, como la física y la química.

Posteriormente, Skinner (1968) introdujo su teoría del Condicionamiento Instrumental, donde la ansiedad se considera una respuesta a la presentación de un estímulo aversivo, lo que lleva a una reducción en la conducta del individuo que la experimenta. De esta manera, se genera una respuesta emocional, ya que el estímulo que precede a un refuerzo negativo resulta en una conducta condicionada que busca reducir la amenaza del estímulo.

En cuanto a la angustia, según la perspectiva conductista, esta se considera una conducta aprendida. Según la teoría del aprendizaje, los estímulos que preceden a los eventos no condicionados se convierten en condicionados, lo que conduce a una respuesta condicionada. Esta respuesta condicionada sería la angustia misma, la cual, a su vez, motiva una conducta de evitación.

En conclusión, la corriente conductual ha desempeñado un papel fundamental en la comprensión y medición de la ansiedad. Definiéndola como una respuesta emocional breve pero frecuente, ha permitido identificar sus características distintivas. Desde los primeros trabajos de Watson, que enfatizaban el entorno externo y utilizaban términos como miedo y temor en lugar de ansiedad, hasta las contribuciones de Skinner con su teoría del Condicionamiento Instrumental, que destacan la respuesta emocional ante estímulos aversivos, se ha logrado avanzar en la comprensión de cómo se manifiesta la ansiedad y la angustia desde una perspectiva conductual. En resumen, estas perspectivas han demostrado que la ansiedad y la angustia son fenómenos que pueden ser aprendidos y condicionados, lo que abre nuevas vías para abordar su tratamiento y manejo.

1.3 El enfoque cognitivo-comportamental.

Raimond Cattell fue uno de los pioneros en realizar un intento sistemático para medir e identificar el constructo de la ansiedad. En su obra "El significado y medida de

neurotismo y ansiedad" (Cattell y Scheier, 1961), destacó la existencia de dos factores relacionados con la ansiedad: el rasgo y el estado.

La ansiedad de estado se refiere a una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, acompañados de pensamientos molestos y preocupaciones, y se asocia con una alta activación del organismo. Esta emoción negativa varía en un continuo. Cuando este estado se mantiene de manera consistente a lo largo del tiempo, se convierte en lo que Cattell llama ansiedad de rasgo. Este último se constituye como uno de los factores que forman parte de la personalidad, y se refiere a la predisposición de un individuo a experimentar la competencia, los partidos o la evaluación social como amenazantes, lo que conlleva a tener un nivel más elevado de ansiedad en comparación con otros.

Por otro lado, de acuerdo con Spielberger (1996), la ansiedad se define como un estado emocional o condición orgánica del individuo que experimenta fluctuaciones en intensidad y varía en el tiempo. Se caracteriza por la percepción consciente de sentimientos de aprensión, tensión y por una alta actividad del sistema nervioso autónomo. Por lo tanto, es una condición subjetiva, ya que el nivel de ansiedad experimentado por un individuo depende de su propia percepción. Esto implica que la ansiedad se relaciona principalmente con una variable subjetiva y no necesariamente con el peligro objetivo de una situación.

Según Spielberger, basándose en las ideas fundamentales de Cattell (1961), el rasgo de ansiedad se define como las características estables y consistentes de un individuo en relación con su propensión a percibir estímulos como amenazantes o peligrosos, así como su forma de reaccionar ante estos estados, ya sea a nivel de rasgo o estado de ansiedad.

Spielberger (1972) resumió su teoría en seis puntos esenciales:

1) Los escenarios que el individuo percibe y valora como amenazantes o peligrosos darán lugar a un estado de ansiedad. Los niveles de ansiedad que superen lo normal serán sentidos como desagradables a través de mecanismos de retroalimentación sensorial y cognitiva.

2) La intensidad de la reacción ante la amenaza percibida será proporcional a la percepción del peligro, lo que influirá en el aumento o disminución del estado de ansiedad.

3) La duración del estado de ansiedad dependerá de la capacidad del individuo para interpretar la situación como amenazante o peligrosa.

4) Las personas con un mayor nivel de ansiedad como rasgo serán más propensas a percibir situaciones como amenazantes para su autoestima que aquellas con un nivel de ansiedad más bajo.

5) La conducta del individuo será donde se manifiesten los niveles elevados de ansiedad o se utilice para desarrollar mecanismos de defensa psicológica para reducir la ansiedad.

6) Las situaciones de estrés pueden desencadenar respuestas específicas para reducir los niveles de ansiedad como parte de un mecanismo de defensa inconsciente.

En su teoría del rasgo-estado de ansiedad, Spielberger (1972) sugiere que los estados de ansiedad son un proceso en constante cambio que comienza con la evaluación de estímulos tanto internos como externos por parte de la persona, influenciada por su rasgo de ansiedad.

En este sentido, las personas con un alto nivel de rasgo de ansiedad tienden a percibir una mayor cantidad de escenarios o situaciones como peligrosos o amenazantes. Una vez evaluados los estímulos, surgen diferentes posibilidades según si se consideran amenazantes o no. Si se perciben como no amenazantes, no se experimentará ansiedad. Sin embargo, si son percibidos como peligrosos, se generará un aumento en el estado de ansiedad, y la persona activará los mecanismos aprendidos para reducir o eliminar dicho estado de ansiedad.

Según la perspectiva cognitivista, la angustia se define como un estado emocional negativo que conlleva diversas sensaciones, como nerviosismo, preocupación y aprensión, que están vinculadas a una activación tanto mental como orgánica. La angustia cognitiva implica un componente mental, mientras que la somática se refiere al grado de activación física percibida.

El concepto de angustia estado se refiere a un componente del estado de ánimo que persiste en el tiempo, caracterizado por sensaciones subjetivas y conscientes de aprensión y tensión (Spielberger, 1996, p. 17).

Por otro lado, la angustia rasgo forma parte de la personalidad y representa una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en el comportamiento de la persona. Aquellos con una alta angustia rasgo tienden a percibir ciertas circunstancias como amenazantes, incluso cuando no representan un peligro objetivo.

En resumen, tanto Cattell como Spielberger han contribuido significativamente a nuestra comprensión de la ansiedad, destacando su naturaleza multifacética y su

importancia tanto como estado transitorio como rasgo de la personalidad. Estos enfoques han permitido avanzar en la medición y comprensión de la ansiedad, así como en el desarrollo de estrategias para su manejo y control.

2. Control de estrés y estrategias de afrontamiento

El término control de estrés se refiere a un conjunto de técnicas diseñadas para proporcionar a las personas herramientas efectivas para enfrentar el estrés. Se considera que el control de estrés es efectivo cuando una persona utiliza estrategias que le permiten manejar tanto las manifestaciones físicas como cognitivas de la ansiedad competitiva (Letelier López, 2007). En un entorno donde diversos factores, como la incertidumbre sobre los resultados, la presencia del público y las expectativas de personas significativas, pueden aumentar las respuestas emocionales intensas en los deportistas, estos están constantemente aplicando esfuerzos para gestionar los efectos de la presión.

Respecto al concepto de afrontamiento, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984, citado por Romero Carrasco, 2009), el afrontamiento se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona realiza de manera constante para manejar las demandas específicas, tanto internas como externas, que percibe como superiores a sus recursos individuales. En este sentido, el estrés y otras respuestas emocionales están influenciadas por el proceso de evaluación cognitiva que la persona realiza sobre la situación que enfrenta.

Este proceso de evaluación consta de dos fases principales, según Romero Carrasco (2009). En primer lugar, la valoración primaria, donde la persona evalúa las consecuencias que la situación puede tener para ella. Luego, la valoración secundaria, donde analiza los recursos disponibles para evitar o reducir las posibles consecuencias negativas de la situación percibida como amenazante o desafiante. En este contexto, la valoración secundaria representa la capacidad de afrontamiento, entendida como un proceso psicológico activado cuando el entorno o la situación son percibidos como amenazantes.

Es importante destacar que este proceso de afrontamiento es dinámico y adaptativo, ya que implica una interacción continua entre la persona y su entorno. Además, las estrategias de afrontamiento pueden variar en función del tipo de problema que se enfrenta, mostrando así una capacidad de adaptación a las circunstancias cambiantes. Es posible desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento a través del autoconocimiento de los propios recursos para alcanzar objetivos, como señala Letelier

López (2007). En su artículo sobre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico (Romero Carrasco, 2009), se aborda el estudio del afrontamiento desde un enfoque de promoción de la salud, situando a la persona en un continuo entre salud y enfermedad. Según este punto de vista, cuando se enfrenta un estímulo perturbador, se genera una tensión con la que la persona debe lidiar. La manera en que esta tensión se maneja o controla determina si el resultado será psicopatológico, neutral o saludable.

El control adecuado de la tensión frente a los estresores está estrechamente asociado con un afrontamiento exitoso. Sin embargo, en el mismo artículo se plantea que no existen estrategias de afrontamiento inherentemente mejores o peores, sino que su éxito o fracaso debe evaluarse considerando diversos factores: el contexto o las características de la situación deportiva que genera estrés, el momento vital del individuo, los objetivos que se persiguen con cierto comportamiento y el apoyo social.

En resumen, el control de estrés y el afrontamiento son habilidades clave que las personas pueden desarrollar para gestionar eficazmente las demandas de situaciones competitivas, maximizando su rendimiento y bienestar psicológico.

3. Psicología del deporte y ansiedad

Es fundamental abordar la psicología del deporte desde diversas perspectivas, dada la amplia gama de definiciones y conceptos que existen en esta área de la psicología.

Según Weinberg y Gould (1996), se trata del estudio científico del comportamiento humano en el contexto del deporte y la actividad física. Esta disciplina identifica los principios fundamentales que los profesionales pueden aplicar para ayudar a individuos de todas las edades a participar en actividades deportivas y obtener beneficios de ellas.

Muchos expertos sostienen que la psicología del deporte se centra en dos objetivos principales: comprender cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo y entender cómo la participación en el deporte y la actividad física impacta en el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

La esencia genuina de esta disciplina radica en el interés por el deporte como un medio para el crecimiento humano integral, considerándolo en su totalidad.

Según Cox (2009), la psicología del deporte y la actividad física implica el estudio de los aspectos psicológicos y emocionales que afectan al rendimiento deportivo, así como el impacto de la participación en el deporte o la práctica de actividad física en los aspectos psicológicos y emocionales de las personas.

Según Antonelli y Salvini (1978), la psicología del deporte abarca una amplia corriente de pensamiento que integra diversas doctrinas y, por ende, es un campo de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución de cada individuo desde su propia formación específica (Riera, 1985).

Williams, Jean (1991), plantea que la psicología del deporte se centra en dos aspectos principales: los factores psicológicos que influyen en la práctica deportiva y los efectos psicológicos derivados de dicha participación.

Hoy en día, no podemos limitarnos al marco teórico proveniente exclusivamente de la educación física, ya que la variable psicológica está adquiriendo relevancia. Es necesario realizar investigaciones desde una perspectiva psicológica para comprender el comportamiento en el deporte en su complejidad y singularidad.

Es importante destacar que el deporte abarca una actividad tan diversa y en constante evolución que puede ser subdividida en múltiples ámbitos. Estos ámbitos pueden ser definidos según los objetivos de los deportistas (por ejemplo, deporte por placer o competición) y la especialidad académica del psicólogo (como el aprendizaje de habilidades motrices, equipos de rendimiento, marketing deportivo, entre otros).

Por otro lado, Balagué (1993) hace una primera propuesta de las posibilidades de la función del psicólogo en el ámbito del deporte, y define los objetivos profesionales generales de la psicología del deporte desde dos ámbitos: el del deporte y el de la salud. Asimismo, plantea como objetivo principal, en el terreno del deporte, contribuir a la idea de que la participación deportiva ayude al desarrollo total del individuo.

De acuerdo con los objetivos de los deportistas considerar la división de los ámbitos de la práctica del deporte por objetivos siguiente: 1) Deporte de competición. 2) Deporte de iniciación. 3) Deporte de ocio. 4) Deporte para hacer salud.

La participación del psicólogo en el ámbito deportivo se divide en dos roles: indirecto y directo. En el papel indirecto, el psicólogo se desempeña como formador y asesor de otros especialistas, brindando conocimientos en cursos y ofreciendo orientación para mejorar el rendimiento. En el rol directo, el enfoque se centra en resolver problemas específicos del deportista, como trastornos emocionales y de la personalidad que puedan afectar su desempeño en el campo de juego.

La orientación clínica del psicólogo deportivo implica una formación en la clínica y un profundo conocimiento de la experiencia deportiva. Se centra en maximizar el equilibrio de las ansiedades y emociones precompetitivas, competitivas y poscompetitivas para mejorar el rendimiento. Según Bleger (1970), el objetivo no es

eliminar toda la tensión, sino mantenerla en un nivel óptimo para el desarrollo de la personalidad.

La psicología aplicada al deporte investiga las causas generales predisponentes, como la pérdida de concentración, la saturación psicológica y la desmotivación, así como las causas específicas de cada individuo según su historia personal y deportiva. El objetivo es comprender y abordar estos factores para mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los atletas.

<table>
<tr><th colspan="3">Rol del Psicólogo aplicado al deporte</th></tr>
<tr><td>Asesor</td><td>Psicoterapeuta</td><td>Resocializador-Normalizador</td></tr>
<tr><th colspan="3">FAIR PLAY (JUEGO LIMPIO)</th></tr>
<tr><td colspan="2">Secreto Profesional</td><td>Transdisciplina</td></tr>
</table>

3.1 La ansiedad en la práctica del deporte

La ansiedad se manifiesta en diferentes formas, tanto físicas como mentales. Surge cuando hay preocupación por diversas situaciones, como exámenes, discursos, encuentros importantes o competiciones deportivas. Esta preocupación afecta a todo el cuerpo, generando reacciones similares independientemente de la causa. Es crucial para el rendimiento, ya que tanto el cuerpo como la mente participan en estas reacciones.

Cada vez que la preocupación prevalece y se experimenta ansiedad, se produce una alteración y disfunción. Esto significa que cuanto mayor es la preocupación, mayor es la manifestación de ansiedad y más se ve afectado el rendimiento. En el ámbito de la psicología del deporte, esto se conoce como "ahogo", y conduce a la comisión de errores mentales, tácticos y de ejecución. Sin embargo, el cuerpo siempre ofrece numerosas advertencias para indicar que se está "fuera de control".

Algunos de los síntomas físicos o somáticos inmediatos incluyen: palpitaciones del corazón, tensión muscular, sensación de fatiga, irritabilidad, boca seca, sensación de frío, agarrotamiento de las manos y los pies, peso en el estómago, ganas de orinar, distorsión visual, temblores y tics musculares, sofocación, alteración de la voz, náuseas y

vómitos, diarrea, flatulencias, aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la tensión arterial y respiración más rápida.

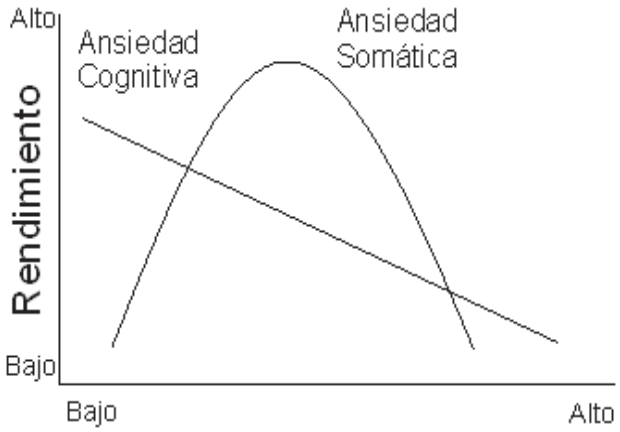
Algunos signos cognitivos o advertencias incluyen: confusión, olvido de detalles, dificultad para concentrarse, recaída en antiguos hábitos y dificultad para tomar decisiones. Si bien experimentar todos estos síntomas simultáneamente puede resultar en una disfunción completa, generalmente se experimenta una combinación de ellos cuando el deportista se siente nervioso, inseguro o preocupado por su desempeño en la tarea que enfrenta.

Las personas difieren en cuanto al grado en que se ve afectado su nivel de rendimiento, y por ello resulta esencial identificar las respuestas que se asocian con la ansiedad y determinar hasta qué punto influyen sobre las actuaciones.

Los factores Control del Estrés y Autoconfianza muestran indicadores que se alinean con el modelo de estrés, ansiedad y autoconfianza de Martens, Vealey & Burton (1990). Por lo tanto, las mediciones de estas variables se complementan con las del CSAI-2, considerando que la evaluación con el CPRD está relacionada con el rasgo de ansiedad y autoconfianza del deportista, a diferencia del CSAI-2, que se centra en la evaluación del estado previo a una competencia. En cuanto a los factores Cohesión de Equipo y Motivación, se necesitan estudios de validez de criterio para abordar la evaluación de estos aspectos, en base a una teoría ya establecida.

La ansiedad en el deporte ha sido objeto de numerosos estudios (Ryska, 1993; Raglin y Turner, 1993; Finkenberg et al., 1992; Krane, 1992; Poretta et al., 1992). En estas investigaciones, se analizan los factores que contribuyen a su desarrollo y cómo afecta al rendimiento deportivo, así como los diversos aspectos que influyen en su manifestación en los deportistas. La evaluación de la ansiedad competitiva según la teoría de Martens considera la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza de forma independiente, lo que permite una atención personalizada.

El análisis de la ansiedad a través de la Teoría Multidimensional de Martens ofrece una comprensión integral del fenómeno, considerando sus tres componentes principales. La ansiedad somática refleja una respuesta física condicionada a estímulos del entorno relacionados con la competición, como la activación física y la sudoración. Por otro lado, la ansiedad cognitiva está vinculada a la percepción de habilidad y las expectativas de éxito, manifestándose en forma de preocupaciones y aprensiones.



Los términos autoconfianza y autoeficacia son utilizados por algunos autores, indistintamente, es decir, como si fueran sinónimos. Volviendo al término autoeficacia, una de las principales teorías que se encuentran en la literatura científica es la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977), la cual propone tres dimensiones: 1) El nivel, que es el logro de ejecución esperado del individuo o el número de tareas que puede realizar para el logro del objetivo; 2) La fuerza, que determina la certeza que tiene el sujeto de lograr con éxito las tareas a alcanzar, y; 3) La generalidad, considerada como el número de dominios en los cuales los individuos se consideran eficaces.

Posteriormente, Bandura (1986) matiza su teoría señalando que la autoeficacia percibida es "un concepto que engloba los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado". También, García, Hernández y Peinado (2009) especifican que la autoeficacia es la percepción que una persona tiene de su capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

Otra teoría importante dentro del estudio de la ansiedad en el deporte, es la teoría de la U invertida, también conocida como la ley de Yerkes-Dodson, postula que existe una relación curvilínea entre la activación y el rendimiento. Esta teoría establece que el rendimiento será óptimo si el nivel de activación es moderadamente elevado. Si el nivel de activación es demasiado alto o demasiado bajo, repercutirá de forma negativa en el resultado de la tarea.

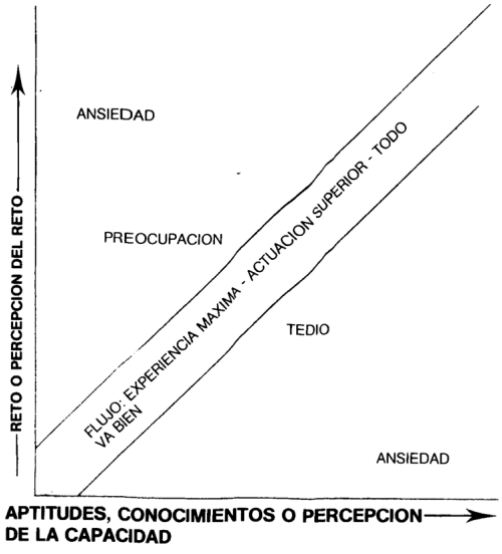
Una de las teorías pioneras en el estudio de la relación entre la activación y el rendimiento deportivo es el modelo de la U invertida, propuesto por Yerkes y Dodson en 1908. Este modelo sugiere que el rendimiento deportivo sigue una curva en forma de U invertida en relación con el nivel de activación. En otras palabras, un nivel bajo de activación conduce a un rendimiento deficiente, pero a medida que aumenta la activación,

el rendimiento mejora hasta alcanzar un punto óptimo. Sin embargo, si la activación sigue aumentando más allá de ese punto óptimo, el rendimiento comienza a deteriorarse nuevamente.

La simplicidad y la popularidad del modelo de la U invertida lo han convertido en una herramienta ampliamente utilizada en la investigación deportiva. Sin embargo, ha sido objeto de críticas que han motivado el desarrollo de nuevos enfoques complementarios que incorporan otros elementos.

Mihaly Csikszentmihalyi, autor de "Más allá del tedio y la ansiedad", ha propuesto un concepto que es relevante para la búsqueda de un equilibrio óptimo en el rendimiento deportivo. Sugiere que el desafío al que se enfrenta un individuo debe estar en consonancia con su nivel de habilidad para alcanzar un estado de "fluidez", en el que la actuación fluye de manera perfecta. Cuando el desafío supera el nivel de habilidad percibido, el individuo experimenta preocupación y ansiedad. Por otro lado, si el nivel de habilidad supera al desafío percibido, surge el tedio y el individuo no se siente comprometido con la tarea. En resumen, el equilibrio entre el desafío y la habilidad determina si se experimenta preocupación, tedio o fluidez en el rendimiento deportivo.

El nivel óptimo o el equilibrio deseado se alcanza cuando los conocimientos y capacidades se hallan a igual altura que el reto al cual se enfrenta el deportista. Veamos la siguiente imagen:



Relación con la Activación y la Angustia

Las competiciones deportivas suelen provocar niveles significativos de ansiedad y angustia, lo que afecta los procesos fisiológicos y cognitivos de los deportistas. La activación, un proceso que abarca aspectos fisiológicos y psicológicos, varía desde un

estado de sueño profundo hasta un nivel máximo de excitación. El arousal, en este sentido, actúa como un impulsor energético que moviliza los recursos del cuerpo para realizar actividades vigorosas e intensas (Sage, 1984). Sin embargo, cuando los niveles de arousal son demasiado altos, el deportista puede experimentar emociones desagradables asociadas al sistema nervioso autónomo, lo que se conoce comúnmente como estrés o ansiedad, generando angustia y afectando su desempeño.

4. Rendimiento deportivo

Desde la psicología del deporte, Padial (1995) sostiene que el rendimiento deportivo supone la búsqueda de la eficacia de los gestos deportivos, a través de continuas adaptaciones, con el fin de lograr nuevamente el equilibrio interno del organismo en las situaciones estresantes. Pacheco y Gómez (2005) comprende el rendimiento deportivo como el resultado de una acción producto del aprovechamiento máximo de su ejecución para poder realizar una tarea lo mejor posible. Rodríguez y Galán (2007) lo definen como las acciones motrices específicas a una reglamentación deportiva que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Rodríguez Salazar y Montoya (2006) indican que el rendimiento deportivo permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales comprendidas como la acción motriz propias de una reglamentación deportiva.

Martin et al. (2001) lo desarrolla como el resultado de una actividad deportiva de competición definida en la magnitud otorgada a dicha actividad motriz según las reglas deportivas. En este sentido, el rendimiento deportivo se refiere a un conjunto de actividades motrices propias de las reglas de un deporte y valoradas desde su magnitud en un contexto deportivo. De este modo se comprende el rendimiento deportivo como un término polisémico y principalmente sensible a disciplina, contexto, situación, deportista, y ejecución deportiva.

En los trabajos de investigación empírica, frecuentemente, el rendimiento deportivo suele especificarse como la variable dependiente del estudio (Ezquerro, 2008). Su conceptualización y operacionalización varían según los contextos y procesos de producción científica pudiendo hallarse tantas operacionalizaciones del rendimiento deportivo como artículos científicos publicados. A partir de diseños cuasi-experimentales, Luis del Campo y González Fernández (2017) estudiaron el comportamiento motor de boxeadores a través del tiempo de reacción y precisión de respuestas, mientras que Alarcón, Castillo-Díaz, Madinabeitia, Castillo-Rodríguez y

Cárdenas (2018) estudiaron el rendimiento motor de futbolistas a través de la precisión del pase.

El rendimiento deportivo es un elemento central para las ciencias deportivas y congruentemente para la psicología del deporte. Obtener rendimientos deportivos óptimos permite aumentar la posibilidad de alcanzar el éxito y resultados deportivos esperados.

Para ello, es indispensable identificar qué conjunto de características de los contextos deportivos son parte e influyen en el mismo.

Williams y James (2001) señalan que tanto el rendimiento deportivo, el resultado deportivo y el éxito deportivo son producto de múltiples factores de carácter interno y externo al sujeto. Las mismas dependen de las habilidades físicas y psicológicas de los sujetos, como también, a características ajenas al mismo como el árbitro, terreno de juego, rival, condiciones climáticas, etc.

En esta línea, por ejemplo, el rendimiento deportivo en el fútbol depende de la interacción de múltiples factores tales como los jugadores del equipo y las características propias de cada competición (García & Serrano, 2011; Lorenzo & Bohórquez, 2014; Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012).

Algunos deportistas son capaces de alcanzar un rendimiento esperable en el entrenamiento, pero no deseable en la competición (Martin et al., 2001). Estas diferencias de rendimiento y fluctuaciones en las ejecuciones deportivas durante una competición pueden comprenderse a partir de sus condiciones:

Condición psicológica. Las habilidades, procesos y factores psicológicos del deportista no facilitaron la ejecución de comportamientos funcionales en los contextos competitivos.

Condición táctica. Las estrategias y dinámicas de juego fueron ineficaces o superadas por las respuestas tácticas del rival.

Condición física. El agotamiento físico, producto de las exigencias de la competencia, impactó en la eficacia de la destreza técnica.

Condición técnica. Fluctuarán durante los contextos de ejecución deportiva debido a su interacción con los componentes tácticos, físicos y psicológicos. Estos últimos, tienen una gran influencia en las ejecuciones deportivas permitiendo corregir sus deficiencias y fluctuaciones en función de las habilidades psicológicas que presente el deportista (Weinberg & Gould, 1996).

El caso del fútbol

El fútbol es un deporte popular y competitivo que se juega entre dos equipos de 11 jugadores cada uno en un campo rectangular de césped, donde el objetivo es anotar goles en el arco contrario utilizando principalmente los pies. Aunque tradicionalmente ha sido un deporte masculino, las mujeres también han empezado a participar activamente en él.

La historia del fútbol se remonta a varios siglos atrás, con juegos similares desarrollados en las Islas Británicas durante la Edad Media. Sin embargo, el fútbol moderno, tal como se conoce hoy, tiene sus orígenes en las Islas Británicas durante el siglo XIX. En 1863, se fundó la Football Association en Londres, estableciendo las primeras reglas unificadas del deporte y sentando las bases para su organización y popularización a nivel mundial.

Desde entonces, el fútbol ha experimentado una evolución significativa en términos de reglas, tácticas y alcance mediático. Se han establecido competiciones internacionales como la Copa Mundial de la FIFA, que se celebra cada cuatro años, así como torneos continentales como la Copa América y la Eurocopa. El fútbol ha capturado la atención de millones de personas en todo el mundo y sigue siendo un fenómeno cultural y social.

En la actualidad, el fútbol se juega en diferentes niveles, desde el amateur hasta el profesional, y continúa adaptándose a los cambios sociales y tecnológicos. Aunque ha evolucionado, la esencia del juego en equipo, la habilidad técnica y la competencia siguen siendo fundamentales en este deporte.

MARCO METODOLÓGICO

1. Tipo de Estudio

El carácter de este estudio es de tipo descriptivo. Busca establecer relaciones entre las variables de estudio.

El objeto de estudio fue abordado desde una perspectiva cuantitativa, ya que se recopilaron y analizaron los datos buscando dar respuestas estadísticas a un problema concreto, utilizando un inventario con escala de medición Likert.

2. Definición conceptual y operacional de las variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Instrumento	Escala
Ansiedad	Estado emocional auto-percibido de un ind., desencadenado por determinadas situaciones	Declaración de los sujetos	Cognitiva Somática Autoconfianza	Inventario CSAI-2	Ordinal
Rend. Deportivo	Capac. de realizar act, física, con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar	Declaración de los sujetos	Autoconfianza Motivación Control-estrés Coh. Equipo	Inventario CPRD	Ordinal

3. Descripción del contexto de investigación

El área de estudio fue la ciudad de Rosario, que está ubicada al sur de la Provincia de Santa Fe en la República Argentina. Es el centro del Área Metropolitana del Gran Rosario, constituida por: Rosario, Villa Gobernador Gálvez, San Lorenzo, Pérez, Capitán Bermúdez, Granadero Baigorria, Fray Luis Beltrán, Funes, Puerto Gral. San Martin.

El fútbol tiene una relevancia significativa en la ciudad de Rosario, Santa Fe, Argentina. Esta ciudad es conocida por ser cuna de grandes equipos de fútbol y por tener una pasión desenfrenada por este deporte.

En particular, los dos principales equipos de fútbol de la ciudad, Rosario Central y Newell's Old Boys, tienen una base de seguidores apasionados que llenan los estadios en cada partido. Los enfrentamientos entre estos equipos, conocidos como el "Clásico Rosarino", son eventos muy esperados y generan una gran rivalidad y emoción entre los aficionados.

Además de los equipos profesionales, el fútbol se practica en todos los niveles en Rosario, desde el fútbol infantil y juvenil hasta las ligas amateur y semiprofesionales. Los clubes locales desempeñan un papel importante en la comunidad, proporcionando espacios para la recreación, el desarrollo deportivo y la integración social.

La pasión por el fútbol en Rosario trasciende lo deportivo y se convierte en parte de la identidad cultural de la ciudad. Los colores de los equipos, las canciones de la hinchada y la emoción de los partidos son parte del tejido social de Rosario, y el fútbol se vive con intensidad en las calles, los bares y los hogares de la ciudad.

4. Unidades de Análisis (población, muestra y tipo de muestreo empleado)

La población está formada por futbolistas dedicados a la competición, con edades comprendidas entre 18 y 20 años.

La muestra está compuesta por 37 atletas seleccionados de una categoría (4ta) de un club de la ciudad de Rosario.

Esta categoría se caracteriza por pertenecer a la Asociación del Fútbol Argentino, donde participan los equipos juveniles de las diferentes instituciones del fútbol argentino, lo cual se juega anualmente y participan menores, desde los 13 a 21 años. El muestreo fue de tipo no probabilístico, incidental o por conveniencia.

Se trata de una categoría competitiva, de alto rendimiento, donde su objetivo y aspiración es dirigirlos hacia la primera división del fútbol profesional.

5. Técnicas, instrumentos y procedimientos

Instrumentos de recolección de datos:

La administración de los inventarios en la presente investigación permitió obtener los datos necesarios para el análisis del objeto de esta investigación.

• Inventario: CSAI-2 (Ansiedad estado/competitivo):

Este inventario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansiedad somático y autoconfianza.

Los deportistas responden a cada uno de los ítems partiendo de la consigna general: “Antes de la competición…”.

Se responde sobre cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert de 4 categorías dónde 1 corresponde a “nada” y 4 corresponde a “mucho”.

• Inventario: CPRD, Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2020, Diciembre 28):

El CPRD (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llanta, 2001) es un autoinforme desarrollado a partir del Inventario Revisado de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS-R5; Mahoney, 1988).

En su versión adaptada a deportistas de Buenos Aires (Pagano & Vizioli, 2020), presenta 25 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos que va de 0 *totalmente en desacuerdo* a 4 *totalmente de acuerdo,* a su vez presenta una opción de respuesta en la que el deportista puede indicar que no entendió el ítem. Estos 25 reactivos evalúan 4 factores subyacentes, control de estrés, autoconfianza, motivación, cohesión de equipo.

Procedimientos:

Inicialmente se solicitó al cuerpo técnico de la categoría, una reunión previa de planificación, para obtener la autorización mediante un contacto inicial con los jugadores, a su vez informarles y explicarles el procedimiento, en cuanto a la administración de los instrumentos.

Luego de un contacto inicial con los deportistas, se les explicó en qué consistía ambos inventarios y la importancia que tenía para la investigación, la sinceridad de los datos.

Los inventarios correspondientes, se enviaron por medio del formato *Google Form*, resultando ágil, su distribución y recepción.

Para la descripción y análisis de los datos se utilizaron tablas de frecuencias para los objetivos descriptivos y tablas de contingencia para el establecimiento de las posibles relaciones entre las variables. No se utilizaron pruebas estadísticas ya que la finalidad de la tesis no fue establecer relaciones estadísticamente significativas entre las variables, sino describir relaciones aparentes.

6. Consideraciones Éticas

La administración de los instrumentos contó con previo consentimiento informado; dando cuenta de que la información recabada es de carácter anónimo, estrictamente a ser utilizada para los fines de este trabajo. Todos los participantes del estudio accedieron a participar del mismo.

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El siguiente apartado analiza los resultados obtenidos en cuanto a las posibles relaciones de la ansiedad previa a la competencia en el rendimiento deportivo y las relaciones entre ambas variables.

1. Análisis de las dimensiones de ansiedad

Como fue descripto en el apartado metodológico, el instrumento utilizado, Inventario estructurado CSAI-2, analiza el constructo ansiedad en función de tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Para determinar los niveles de las tres dimensiones de ansiedad en bajo, medio y alto se tomaron los siguientes puntos de cortes que surgieron del análisis de los puntajes máximos del inventario: nivel bajo (0-29), nivel medio (30 y 70) y nivel alto (71 y 85).

Tabla. 1 Niveles de las dimensiones de ansiedad en F y %

Niveles	Dimensiones de ansiedad					
	Ansiedad cognitiva		Ansiedad somática		Autoconfianza	
	F	%	F	%	F	%
Bajo	-	0	29	78	-	0
Medio	17	46	7	19	18	49
Alto	20	54	1	3	19	51

En cuanto a la ansiedad cognitiva, una pequeña mayoría de los jugadores mostró niveles altos de este constructo, (20 participantes - 54%). Esto indica que experimentan pensamientos negativos, preocupación y rumiación antes o durante la competencia deportiva.

Por el otro lado, 17 participantes (46%), mostraron un nivel medio de ansiedad cognitiva. Ningún participante puntuó en los niveles bajos.

En cuanto a la ansiedad somática, los jugadores en su mayoría registraron niveles bajos, en 29 participantes refleja el 78%, esto sugiere que experimentan pocos síntomas físicos relacionados con la ansiedad, como palpitaciones, tensión muscular o respiración acelerada, antes o durante la competencia.

En cambio, en el nivel medio de ansiedad somática se tiene a 7 participantes, esto es del 19%, mientras que, con un nivel alto, se tiene a 1 participante y esto es el 3%.

En cuanto a la Autoconfianza, los jugadores en una pequeña mayoría (19 participantes, 51%) se registraron niveles altos, esto indica que tienen una fuerte creencia en sus habilidades y capacidad para desempeñarse en el deporte.

Dieciocho integrantes, esto es del 49%, registraron un nivel medio de ansiedad cognitiva.

Los resultados muestran en cuanto a la ansiedad cognitiva es que en la gran mayoría de los jugadores ésta se presenta en forma de estados de preocupación y temor previo al afrontar las competiciones. En algunos participantes esto se manifiesta con una intensidad media, y en otros, con una intensidad alta. Por otro lado, en cuanto a la ansiedad somática uno de los participantes mostró un nivel alto de manifestaciones físicas y fisiológicas negativas para enfrentarse a los retos deportivos, mientras que una minoría mostró niveles medios. La mayoría del equipo presenta un nivel bajo de ansiedad somática lo que significa que no presentan manifestaciones a nivel corporal de ansiedad. La autoconfianza como determinante crítico del rendimiento, muestra ser muy parejos en los niveles altos y medios, lo cual puede actuar negativamente en la ejecución de los jugadores que dio alto, afectando también a su rendimiento, ya que según Weinberg y Gould (2010), las personas con exceso de confianza son falsamente confiadas, es decir, su confianza es mayor de lo que sus capacidades garantizan.

2. Análisis de características psicológicas en relación al rendimiento deportivo

La tabla 2 muestra los resultados arrojados del instrumento utilizado en el inventario estructurado CPRD, descrito en el apartado metodológico, el cual analiza las siguientes dimensiones psicológicas: autoconfianza, motivación, control de estrés y cohesión de equipo.

Tabla. 2 Características psicológicas en relación al rendimiento en F y %								
Percentil	Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo							
	Autoconfianza		Motivación		Control de Estrés		Cohesión de equipo	
	F	%	F	%	F	%	F	%
>	1	3	-	-	5	13	16	43
M	2	5	1	3	1	3	21	57
<	34	92	36	97	31	84	-	-

En cuanto a la autoconfianza, los jugadores en su mayoría mostraron niveles altos, (34 participantes), reflejando el 92%, estos sugieren que tienen una fuerte creencia en sus habilidades y capacidades para enfrentar los desafíos deportivos. En cambio, en el nivel medio, solo 2 participantes, esto es del 5%, mientras que, con un nivel bajo, 1 participante, por lo que refleja 3%.

Con respecto a la Motivación, los jugadores en su mayoría registraron niveles altos, en 36 participantes refleja el 97%, esto indica que tienen un fuerte impulso y entusiasmo para participar en el fútbol y dar lo mejor de sí mismos. por lo que respecta con niveles moderados, en solo 1 participante, esto es del 3%, mientras que no se registraron niveles bajos.

En cuanto al Control de Estrés, los jugadores en su mayoría registraron niveles altos, en 31 participantes refleja el 84%, esto sugiere que son capaces de manejar eficazmente el estrés asociado con el deporte y el rendimiento en el campo. El nivel medio tiene a 1 participante, esto es del 3%, mientras que, con un nivel bajo, son 5 participantes y esto es el 13%.

En cuanto a la cohesión de equipo, los jugadores en su mayoría registraron niveles moderados, en 21 integrantes, eso refleja el 57%, esto indica que tienen una conexión y colaboración adecuada con sus compañeros de equipo. En cambio, respecto a los niveles altos, no se registraron participantes, como si se tiene niveles bajos en 16 integrantes,

significando el 43%, lo que podría sugerir la necesidad de fortalecer la colaboración y el vínculo dentro del equipo.

Podemos considerar que los niveles elevados de autoconfianza en los jugadores, puede tener aspectos positivos como negativos, es decir, por un lado, ayuda a tomar decisiones rápidas, ya que se tiene una percepción positiva de sus habilidades y capacidades y, por otro lado, un exceso de autoconfianza, lleva a los jugadores a subestimar a sus oponentes, tomando decisiones imprudentes.

En la mayoría de los jugadores, la motivación presenta niveles altos, esto podría afectar positivamente, ya que serán más propensos a entrenar con dedicación, a esforzarse al máximo en el campo y perseverar ante los desafíos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la motivación por sí sola no garantiza el éxito y que otros factores tales como, niveles altos en el control del estrés, puede generar un buen manejo de las presiones y mantener la calma en situaciones difíciles, sumado los niveles moderados y bajos en la cohesión de equipo, podría ser beneficioso trabajar estrategias para fortalecer el sentido de equipo y la colaboración entre jugadores, esto dará un impacto positivo, promoviendo el trabajo en equipo y la comunicación entre jugadores, alcanzando su mayor potencial en el rendimiento deportivo.

3. Relaciones entre niveles de ansiedad y el control de estrés, siendo una característica psicológica relacionada al rendimiento.

A los fines de realizar el presente análisis se describen las vinculaciones encontradas entre las dimensiones de la ansiedad estudiadas y características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo.

Dentro de las características psicológicas estudiadas asociadas al rendimiento deportiva, se analiza el control de estrés. El control de estrés es un indicador clave para el rendimiento deportiva ya que se refiere a la capacidad de poder regular un estado de tensión excesivo y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas del sujeto, manifestándose a través del plano físico, psicológico y por la conducta, hasta el punto de que el sujeto con estrés se situará al borde del agotamiento por el sobreesfuerzo constante, la tensión emocional, siempre agobiado, permanentemente desbordado y sobrepasado arrastrando un cansancio crónico.

Los deportistas con ansiedad y estrés excesivamente elevados, no descansan, están constantemente pensando que van a hacer para que las cosas les salgan mejor, tienen hiperactividad constante, pretenden estar atentos a tantas cosas que al final acaban sin

poder atender a todo lo que querían. Estos sujetos que viven con estrés tienen una tensión constante que afecta a todo el individuo y a la gente que vive a su alrededor.

El control del estrés es muy importante, para afrontar presiones, ansiedades, sobreponerse a errores de manera rápida, tolerar la incertidumbre y mantener la motivación, el entusiasmo, la concentración y tomar decisiones que optimicen el rendimiento deportivo. Los niveles de control de estrés "menor a la media" y "mayor a la media" fueron establecidos en función de la distribución percentilar de las puntuaciones directas siendo el puntaje 18 el punto de corte.

3.1 Relación entre el control de estrés y la ansiedad cognitiva

	Ansiedad cognitiva		
Control de estrés	Bajo	Medio	Alto
Menor a la media	-	1	4
Mayor a la media	-	16	15
Promedio	-	-	1

Se observa una división clara en cuanto a los niveles de ansiedad cognitiva relacionada al control de estrés, ya que casi la mitad de los jugadores muestran una ansiedad cognitiva alta, lo que sugiere que experimentan preocupaciones y pensamientos negativos relacionados con su desempeño en el fútbol. Sin embargo, es importante destacar que, a pesar de su elevada ansiedad cognitiva, estos jugadores parecen tener habilidades efectivas para gestionar y controlar su estrés durante los eventos deportivos.

Por otro lado, la otra mitad de los jugadores, presentan una ansiedad cognitiva moderada, estos jugadores pueden experimentar cierta preocupación y pensamientos negativos, pero en menor medida que el grupo anterior. Sin embargo, al igual que el primer grupo, también demuestran un control de estrés mayor a la media. Esto sugiere que, a pesar de tener una ansiedad cognitiva menor pronunciada, estos jugadores también poseen habilidades para manejar y controlar su estrés durante los partidos.

En general, estos hallazgos a nivel descriptivo apuntan a la relación entre la ansiedad cognitiva y el control del estrés. Parece haber una tendencia en la que los jugadores con ansiedad cognitiva alta o moderada muestran un mayor control de estrés

que la media. Esto indicaría que estos jugadores han desarrollado estrategias efectivas para hacer frente a las presiones y demandas del deporte.

Por lo tantos estos resultados revelan que la mayoría de los jugadores controlan el estrés precompetitivo y durante la competición, pudiéndose detectar en cuanto a la ansiedad cognitiva (precompetitiva), siendo un estado negativo, ocurrido 24hs antes a la competición, nos muestra en la mayoría de los participantes como resultante, un desequilibrio (alerta/vigilancia) entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo, por lo tanto, puede verse afectado factores personales-situacionales, que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad, (por ej.: La importancia del evento, información insuficiente, autoestima, etc.) pudiendo considerarse en los jugadores el grado de preocupación previo al evento.

3.2 Relación entre el control de estrés y la ansiedad somática

	Ansiedad Somática		
Control de estrés	**Bajo**	**Medio**	**Alto**
Menor a la media	3	2	-
Mayor a la media	26	4	1
Promedio	-	1	-

Dentro de la muestra analizada, se observa una variedad de perfiles en relación a la ansiedad somática y el control de estrés. En primer lugar, 26 de 37 jugadores, exhiben una ansiedad somática baja, junto con un control de estrés mayor a la media, estos jugadores parecen experimentar niveles reducidos de manifestaciones físicas de ansiedad, como, por ejemplo, palpitaciones o tensión muscular y al mismo tiempo demuestran una buena capacidad para manejar y controlar su estrés durante los partidos. A nivel descriptivo, un nivel de ansiedad somática baja estaría relacionado con un control de estrés mayor a la media.

Además, solo 4 de 37 jugadores, presentan una ansiedad somática moderada, pero, aun así, muestran un control de estrés mayor a la media. Esto sugiere que estos jugadores experimentan ciertas manifestaciones físicas de ansiedad, pero a su vez, cuentan con estrategias efectivas para lidiar con el estrés asociado al fútbol.

Sin embargo, se identifican casos donde el control de estrés es menor a la media, por ejemplo, solo 3 de 37 jugadores, muestran una ansiedad somática baja, pero tienen dificultades para gestionar su estrés durante los partidos.

Asimismo, solo 2 de 37 jugadores, exhiben tanto una ansiedad somática moderada, como un control de estrés menor a la media, lo cual indica que enfrentan desafíos adicionales para controlar tanto las manifestaciones físicas de ansiedad, como el estrés.

Adicionalmente se encuentra solo 1 de 37 jugadores, con un control de estrés promedio y una ansiedad somática moderada y otro jugador con un control de estrés promedio y una ansiedad somática mayor a la media. Estos casos sugieren que, a pesar de no estar en los extremos de los espectros de la ansiedad somática y el control del estrés, los mismos, podrían beneficiarse de intervenciones para mejorar su manejo de la ansiedad y el estrés.

Por lo tanto, según los datos arrojados vemos que los participantes en su mayoría, tienen bajos niveles de ansiedad somática, es decir que experimentan pocos síntomas físicos de la ansiedad, (ej.: sudoración, temblor, ritmo cardiaco, etc.) lo cual puede tener una implicancia positiva para su rendimiento en el campo, ayudando eficazmente a las demandas físicas, pudiendo así reducir el riesgo de lesiones.

3.3 Relación entre el control de estrés y la autoconfianza

Control de estrés	**Autoconfianza**		
< > o P a la Media	**Bajo**	**Medio**	**Alto**
Menor a la media	-	3	2
Mayor a la media	-	15	16
Promedio	-	-	1

Dentro de la muestra analizada, se observa que, sólo 16 de 37 jugadores, reportaron tener un control de estrés mayor a la media y una autoconfianza alta. Esto sugiere que estos jugadores son capaces de manejar eficazmente el estrés relacionado con su rendimiento futbolístico y tienen una sólida confianza en sus habilidades y capacidades. Lo que

respecta a 15 de 37 jugadores, informaron tener un control de estrés mayor a la media y una autoconfianza moderada.

Esto indica que estos jugadores, pueden lidiar con el estrés en cierta medida, pero podrían beneficiarse de un aumento en su confianza en sí mismos para mejorar aún más su rendimiento. A nivel descriptivo, la autoconfianza parece estar relacionada con un control de estrés mayor a la media.

Además, 3 de 37 jugadores, indicaron tener un control de estrés menor a la media y una autoconfianza moderada. Esto sugiere que estos jugadores pueden experimentar dificultades para mejorar el estrés relacionado con el juego y podrían beneficiarse de estrategias adicionales para mejorar tanto su control de estrés, como su confianza en sí mismos. Sin embargo, 2 de 37 jugadores, mostraron tener un control de estrés menor a la media, pero una alta autoconfianza. Esto podría indicar que estos jugadores tienen una autoconfianza sólida en sus habilidades, a pesar de enfrentar desafíos en la gestión del estrés. Por lo que puede ser útil, brindarles herramientas adicionales para mejorar su manejo del estrés. Asimismo, 1 de 37 jugadores, reportó tener un control de estrés moderado, pero una autoconfianza alta. Esto sugiere que este jugador puede tener habilidades adecuadas para manejar el estrés y una fuerte creencia en sí mismo, lo que resulta, un buen equilibrio entre ambos aspectos.

En este cuadro se observa, una puntuación alta de autoconfianza en la mayoría de los jugadores, indicando que tienden a controlar el estrés potencial de la competencia, confiando en sus recursos, estando predispuestos y capacitados para ejecutar un buen rendimiento. Por lo tanto, aquellos con un control de estrés mayor a la media y una autoconfianza alta, parecen tener una ventaja en términos de rendimiento. Sin embargo, los jugadores con un control de estrés menor a la media o una autoconfianza moderada, podrían beneficiarse de intervenciones específicas para mejorar estos aspectos y potenciar su rendimiento en el campo.

CONCLUSIONES

El presente estudio tuvo como objetivo general encontrar posibles relaciones entre la ansiedad y el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol juvenil de un club de Rosario.

Los objetivos específicos fueron identificar el grado de ansiedad estado de los deportistas, analizar su rendimiento deportivo y establecer las asociaciones entre ansiedad estado y el control de estrés como característica psicológica del rendimiento deportivo.

Para lograr tal fin se seleccionaron dos instrumentos: Inventario CPRD e inventario CSAI2.

El tipo de estudio fue descriptivo, no experimental. La muestra seleccionada fue de tipo estratificada y estuvo compuesta por 37 jugadores de fútbol juvenil, pudiendo extraer las siguientes conclusiones:

Se detectó que, en la medida en que el deportista se aproxima a la competencia los valores de autoconfianza y control del estrés, comienzan a disminuir, a la vez que los valores de ansiedad se elevan, siendo la competencia un medio modificador del estado de ansiedad.

Es notable que las competiciones generan altos niveles de ansiedad cognitiva, en los jóvenes deportistas, lo cual puede afectar por ejemplo su control de estrés (como variable dependiente del rendimiento deportivo) durante la competición.

Atendiendo a los niveles de ansiedad estado, (como variable independiente) se pudo detectar que, tiene que ver con un estado emocional transitorio, para eso es crucial que los entrenadores y profesionales de la salud deportiva , reconozcan y aborden la ansiedad cognitiva (precompetitiva) , brindándoles herramientas necesarias, como puede ser, la aplicación de técnicas de relajación, visualización y autoevaluación positiva, para mejorar la condición de los deportistas y su rendimiento en la competición y el entrenamiento.

La habilidad de los jugadores para mantener niveles reducidos de ansiedad somática en su mayoría sugiere un grado significativo de adaptación psicológica y un manejo efectivo de las reacciones fisiológicas asociadas con el estrés.

La autoconfianza parece actuar como un amortiguador frente al estrés potencial inducido por la competencia. Los resultados indican que pueden confían en sus propios recursos y habilidades para lidiar con situaciones desafiantes en el campo de juego. Esta confianza en sí mismos no solo influye positivamente en su capacidad para gestionar el

estrés, sino que también puede potenciar su rendimiento en situaciones competitivas al reducir la interferencia de la ansiedad cognitiva.

Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar no sólo los aspectos fisiológicos, sino también los cognitivos y emocionales en la evaluación y el entrenamiento de los jugadores de fútbol.

Los programas de desarrollo psicológico podrían aprovechar la tendencia inherente de mantener niveles significativamente altos de autoconfianza. Mediante la promoción de estrategias de manejo del estrés y la ansiedad cognitiva, es posible fomentar aún más la resiliencia psicológica de los deportistas y mejorar su desempeño en situaciones competitivas.

En última instancia, esta investigación arroja luz sobre la compleja relación sobre la incidencia que tiene la ansiedad estado, en los jugadores de fútbol, afectando a la competencia, lo cual, desempeña un papel fundamental en el éxito de los deportistas y que la gestión efectiva del estrés, que puede tener un impacto significativo en el rendimiento y el bienestar general de los jugadores.

A medida que se profundiza en la comprensión de estos factores psicológicos, se abren nuevas oportunidades para la optimización de las estrategias de entrenamiento y desarrollo personal en el ámbito del deporte de alto rendimiento.

Los resultados demuestran que la ansiedad es un constructo que ocupa gran importancia en el campo del deporte. Los efectos producidos por la ansiedad y la preocupación jamás facilitan una buena actuación. La ansiedad desequilibra el control y “bloquea el programador”, de modo que impide actuar al potencial nivel. Por todos los condicionantes a los que se expone el deportista, lo anterior expresado, es mayormente evidenciado a nivel de competencia.

La preocupación que provoca ansiedad es casi siempre disfuncional y desequilibradora para la actuación. Es la preocupación en torno al temor de fracasar o de no actuar de acuerdo con las propias o ajenas expectativas, lo que da lugar, en ocasiones a “quedar en blanco”.

BIBLIOGRAFÍA

Alarcón, F., Castillo-Díaz, A., Madinabeitia, I., Castillo-Rodríguez, A., & Cárdenas, D. (2018). La carga mental deteriora la precisión del pase en jugadores de fútbol.

Álvaro de Ansorena Cao, Javier Cobo Reinoso, Ignacio Romero Cagigal. (1983). El constructo Ansiedad en Psicología: Una Revisión. Estudios de Psicología, 16.

Bandura, A. (1977). Teoría del aprendizaje social. Acantilados de Englewood, NJ: Prentice Hall.

Bleger, J. (1970). Psicología de la conducta.

Castano, F., & Leon del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). La relación entre el inventario de ansiedad del estado competitivo-2 y el rendimiento deportivo: un meta-análisis. Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio, 25(1), 44-65.

Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas.

Gimeno, & Buceta. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: cuestionario de" características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" CPRD. Editorial Dykinson.

González-Campos, G. (2013). Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional.

González Carballido, L. G. (2001). Estrés y Deporte de Alto rendimiento.

García, H., Hernández, M., & Peinado, S. (2009). Respuestas psicofisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. Revista de la Facultad de Medicina, 32(2), 107-112.

Harris, D. V., & Harris, B. L. (1992). Psicología del Deporte. Integración mente-cuerpo.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).

Luis del Campo, V., & González Fernández, R. (2017).

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo.

Navarro, J. I., Amar, J. R., & González-Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte.

Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. Revista digital, (27).

Martens, R. (1987). El Entrenamiento psicológico del deportista. Ponencia presentada en IV jornada de la asociación catalana de psicología del sport, Lleida, España.

Pacheco, M. P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional.

Padial, P. (1995). Teoría del entrenamiento deportivo.

Riera, J. (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Ediciones Martinez Roca S.A.

Riera, J., & Cruz, J. (1991). Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas.

Rodríguez, M. C., & Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginería como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras.

Rodríguez Salazar, M. C., & Montoya, J. C. (2006). Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento.

Spielberger, C. D. (1966). Los efectos de la ansiedad en el aprendizaje complejo y el rendimiento académico. En C.D. Spielberger (ed.), Ansiedad y Comportamiento. Nueva York: INC. Academic Press.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual para el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. Palo Alto: Consulting Psychologist Press.

Torres, I. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma, 12(38).

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). Activación, estrés y angustia.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.

Yerkes, R., & Dodson, J. (1908). La relación de la fuerza del estímulo con la rapidez de la formación de hábitos.

Terrón, S., & Jiménez, M. D. L. V. M. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad y Estrés*, *29*(2), 88-93.

Martorell, M. S., Verdaguer, F. X. P., Prats, A. N., Bosch, B. C., Ferragut, G. S., y Mas, A. G. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (39), 187-191.

Moromenacho, D. M. A. (2022). Relación entre la ansiedad y rendimiento deportivo: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica, 2*(2), 1-17.

ANEXO

Inventario ansiedad estado/competitivo

CSAI-2

(Competitive state anxiety inventory-2) de Martens, Vealey y Burton

CSAI-2
(Competitive State Anxiety Inventory-2)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor, lee cada una de estas frases y señala con un círculo el número que corresponda a cómo te sientes justo en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero, por favor, elige la respuesta que mejor indique cómo te encuentras en este preciso momento.

ITEMS	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO
1. Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento inquieto.	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy "muerto de miedo".	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Me encuentro con el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

Nombre.....Edad.....Fecha.....

CUESTIONARIO CPRD

Autores: Gimeno, Buceta & Perez Llanta (2001)

Adaptación: Pagano & Vizioli (2020)

Afirmaciones:

Totalmente en desacuerdo 0 1 2 3 4 Totalmente de acuerdo

1. Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito.	0 1 2 3 4	O
2. Tengo una gran confianza en mi técnica.	0 1 2 3 4	O
3. Me llevo muy bien con otros miembros de mi equipo.	0 1 2 3 4	O
4. En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien.	0 1 2 3 4	O
5. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	0 1 2 3 4	O
6. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo.	0 1 2 3 4	O
7. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0 1 2 3 4	O
8. Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	0 1 2 3 4	O
9. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0 1 2 3 4	O
10. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición.	0 1 2 3 4	O
11. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0 1 2 3 4	O
12. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	0 1 2 3 4	O
13. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	0 1 2 3 4	O
14. Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso.	0 1 2 3 4	O
15. En este momento lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	0 1 2 3 4	O
16. Mi deporte es toda mi vida.	0 1 2 3 4	O
17. Tengo fe en mí mismo/a.	0 1 2 3 4	O
18. Cuando cometo un error durante una competición suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o algún espectador.	0 1 2 3 4	O
19. Creo que el aporte específico de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0 1 2 3 4	O
20. No vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	0 1 2 3 4	O
21. A menudo pierdo la concentración durante una competición por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	0 1 2 3 4	O
22. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0 1 2 3 4	O
23. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	0 1 2 3 4	O
24. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento.	0 1 2 3 4	O
25. Suelo confiar en mí mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competición.	0 1 2 3 4	O