

UNIVERSIDAD DE OVIEDO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

GRADO EN PSICOLOGÍA

CURSO 2023/204

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

**EVALUACIÓN DE FACTORES PSICOLÓGICOS Y HABILIDADES DE
AFRONTAMIENTO EN FUTBOLISTAS SEMIPROFESIONALES**

SPORTS PSYCHOLOGY

**ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL FACTORS AND COPING SKILLS IN
SEMI-PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS**

Trabajo empírico

ISMAEL FAGIR GONZÁLEZ

Oviedo, julio de 2024

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

(De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.3 del Acuerdo de 5 de marzo de 2020, del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo, por el que se aprueba el Reglamento sobre la asignatura Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Oviedo)

D/Dña. Ismael Fagir González, estudiante del Grado en Psicología de la Facultad de Psicología,

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado: “Evaluación de factores psicológicos y habilidades de afrontamiento en futbolistas semiprofesionales” que presento para su exposición y defensa, es original y he citado debidamente todas las fuentes de información utilizadas, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

En Oviedo, a 8 de julio de 2024

Firmado: *Ismael Fagir González*

Resumen

Antecedentes: la ansiedad y las estrategias de afrontamiento son un componente de interés en el mundo del fútbol, pero no hay muchas evidencias de la relación existente con el rendimiento deportivo. *Objetivo:* comparar relaciones entre la ansiedad y el rendimiento deportivo y las habilidades de afrontamiento y la experiencia. *Método:* en este estudio participaron 126 futbolistas federados del Grupo 2 de la *Tercera Real Federación Española de Fútbol*, con edades entre 18 y 40 años ($X = 25.79$; $DT = 5.35$). *Resultados:* no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ansiedad somática y cognitiva en relación con la percepción de rendimiento deportivo. Tampoco se encontró una relación significativa entre la experiencia y las habilidades de afrontamiento. *Conclusiones:* el estudio destaca la importancia del psicólogo deportivo en el ámbito futbolístico, subrayando la relevancia del entrenamiento de habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento para optimizar el rendimiento deportivo.

Palabras clave: Psicología del Deporte, rendimiento deportivo, fútbol, ansiedad, habilidades de afrontamiento.

Abstract

Background: anxiety and coping skills are an interest component in the world of football, however there is not much evidence of the existing relation between these and performance in sport. *Objective:* comparing the relations between anxiety and sport performance, and coping skills and experience. *Method:* 126 federated football players from Group 2 from *Tercera Federación Española de Fútbol* between the ages of 18 and 40 ($X = 25.79$; $DT: 5.35$) took part in this research. *Results:* there where no statistically significant differences found in somatic and cognitive anxiety in relation to the percepción of sports performance. There was also no significant relationship found between experience and coping skills. *Conclusions:* this research highlights the importance of the sport psychologist in the football sphere, emphasizing the relevance of training in psychological skills and coping strategies to optimise sports performance.

Keywords: sports psychology, sports performance, football, anxiety, coping skills.

Introducción

En las sociedades contemporáneas, el deporte trasciende su simple práctica y se convierte en un componente vital en varios aspectos, como actividad económica, espectáculo y participación cotidiana. Hablar del deporte implica involucrarse en una amplia gama de procesos, dominios y patrones de acción colectiva de naturaleza variada, disipando cualquier intento de atribuciones y clasificaciones rígidas (Elías y Dunning, 1992). El fútbol puede ser reconocido como el “deporte rey”, representando un fenómeno que abarca dimensiones culturales, sociales, deportivas, mediáticas, económicas e incluso políticas a nivel global (Rodríguez, 2017).

La Psicología del Deporte puede ser concebida como una rama especializada de la psicología mediante la que se explora y se utilizan los principios del comportamiento humano en relación con la práctica del ejercicio físico y del deporte según Lorenzo (1997). Este autor agrega que su propósito es proporcionar un análisis de los aspectos psicológicos en la actividad física y deportiva, contribuyendo así a la resolución de los diversos desafíos asociados con la práctica deportiva. Según la formulación de Cox (2008), se centra en la investigación de cómo los factores psicológicos y emocionales influyen tanto en la participación en el deporte como en el rendimiento deportivo. Por tanto, podemos entenderla como el estudio científico del comportamiento de individuos involucrados en actividades deportivas, así como la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos. Los investigadores en este campo persiguen principalmente dos objetivos: comprender cómo los componentes psicológicos inciden en el rendimiento motor de una persona y analizar cómo la participación en actividades físicas afecta al desarrollo psicológico de los individuos (Weinberg y Gould, 2023).

En el estudio pionero desarrollado por Yerkes y Dodson (1908), lo que hoy en día se conoce como la Ley de Yerkes-Dodson, se relaciona el nivel de activación con el rendimiento en una actividad específica. Se define esta relación en forma de U invertida, indicando que existe un punto óptimo de activación para lograr el rendimiento máximo, y que, tanto por encima como por debajo de ese punto, el rendimiento tiende a disminuir, ya sea debido a una activación excesiva o insuficiente. De acuerdo con Sonstroem y Bernardo (1982), ese nivel de activación al que se refieren Yerkes y

Dodson hace que el rendimiento disminuya si la activación del deportista se encuentra por encima o por debajo de su nivel óptimo de *arousal*. El concepto de *arousal* lo definieron Gould y Krane (1992) como “una activación general fisiológica y psicológica, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (pp. 120-121). Para comprobar la hipótesis de la U invertida, Arent y Landers (2003) encontraron un nivel óptimo de rendimiento entre el 60 y 70% de la activación máxima, evaluando a 104 participantes en una tarea de cicloergómetro. Para ello utilizaron la medición de la frecuencia cardíaca (FC). En este sentido, Salvador y Moya (2002) consideran la FC una variable sensitiva a estresores que se puede registrar de manera continua y no invasiva, y que se utiliza para investigar sobre la activación, la ansiedad y el estrés.

En otra línea de investigación y, según Hanin (1997, 2000), desde la teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo (IZOF) se considera la posibilidad de identificar el rango o zona de activación emocional que le permitiría al deportista alcanzar rendimientos elevados, mediante la evaluación de las emociones de manera individualizada (Hagtvet y Hanin, 2007; Ruiz y Hanin, 2004). En estos estudios con deportistas de élite, se encontró que manifestaban distintos niveles de activación, por lo que Hanin y colaboradores (1997, 2000) concluyeron que algunos deportistas tienden a un mejor rendimiento cuando su activación es alta y otros cuando es baja; por tanto, desde la IZOF se afirma que existen diferencias individuales en la forma de reaccionar ante una situación de ansiedad (Córdoba et al., 2020).

Al revisar la literatura científica, se puede observar que desde la teoría cognitivo-motivacional-relacional (CMRT por sus siglas en inglés; Lazarus, 1991, 1999) se plantea que experimentar emociones negativas lleva a la movilización de habilidades de afrontamiento por parte de los deportistas para gestionar el malestar. Así, se respalda la idea de que, en función de la emoción experimentada, cada deportista afronta la situación de manera distinta a través de diferentes esfuerzos o habilidades (Britton et al., 2019; Pons et al., 2017). Ese afrontamiento es definido en la CMRT por Lazarus y Folkman (1984) como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que se utilizan para gestionar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes respecto a los recursos del individuo” (p.

141). Esos esfuerzos, según Gaudreau y Blondin (2004), se orientan a cambiar elementos que provoquen el malestar, a distraer la atención de esos estímulos, o a asumir la no consecución del objetivo planteado.

Por lo que respecta al rendimiento deportivo, se considera un concepto complejo que abarca múltiples ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes, los cuales son aspectos que no pueden delimitarse claramente (Grosser, 1992). Aunque estas influencias mutuas suelen ser significativas, a menudo no se aprecia la transición entre ellas. Williams y James (2001) indican que el rendimiento de un deportista es multifactorial, derivando tanto el éxito como el fracaso de una combinación de capacidades condicionales físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, así como de otras variables externas, como el árbitro, el terreno de juego y el rival. Por su parte, Cortegaza y Luong (2020) definen el rendimiento deportivo como la medida de eficacia exhibida durante la ejecución de actividades deportivas, ya sea un entrenamiento o una competición deportiva. Se expresa mediante el logro de metas establecidas para un intervalo de tiempo específico, con el fin de evaluar las capacidades alcanzadas en cada fase de control. Para los citados Cortegaza y Luong (2020), el concepto de rendimiento va ligado al nivel de eficiencia, entendiendo la eficiencia como la capacidad del deportista de conseguir los resultados esperados y programados con el menor coste posible.

En el fútbol, como señalan García y Serrano (2011), el rendimiento es considerado multidimensional, dependiente de diversos factores que se integran de forma compleja en función del futbolista, el equipo, la competición, etc. Además, es sabido que el rendimiento deportivo se ve influido por la genética, la calidad del sueño, el tipo de dieta y alimentación, factores ambientales, tipo de deporte, tipo de entrenamiento, experiencia deportiva y el estado psicológico (Arias y Fernández, 2009; Durán et al., 2015; Pozo, 2007; Ruiz-Juan y Zarauz, 2014; Torregrosa, M. et al., 2007; Torres et al., 2017; Uberuaga et al., 2018; Zarauz et al., 2014). Dentro de ese estado, los factores psicológicos son cada vez más importantes en el ámbito deportivo, ya que están intrínsecamente vinculados a las circunstancias en el campo de juego (García y Acevedo, 2020). Considerando el conjunto de los factores individuales, ambientales, deportivos y psicológicos, algunos de las cuales pueden ser entrenados, surge el

rendimiento que un deportista puede lograr (Momparker, 2023). Por tanto, y de forma genérica, el rendimiento deportivo se puede definir como el resultado de una acción producto del aprovechamiento máximo de una ejecución (Pacheco y Gómez, 2005).

Una vez delimitado el concepto de rendimiento deportivo, resulta pertinente examinar y comprender las diversas variables que inciden en él para su posterior análisis. Estas variables son determinantes para el nivel de rendimiento que un deportista puede alcanzar. Por ende, según diversos autores (González-García, 2017; Martín, 2001), es necesario que estas variables se consideren desde distintas ópticas, sin descuidar ninguna de ellas.

Por un lado, Martín (2001) diferencia tres tipos de variables: condiciones personales, condiciones no personales y condiciones observables directamente. Las variables que contienen las condiciones personales engloban la condición física, la técnica de movimiento y la táctica deportiva. Dentro de las condiciones no personales están los sistemas del organismo (sistema cardiovascular, sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema muscular y sistema endocrino) y los estados psíquicos (motivación, concentración, ansiedad, autoconfianza, estado de ánimo y capacidad para manejar el estrés y la presión competitiva). Finalmente, las variables que se encuentran dentro de las condiciones observables directamente son las condiciones sociales y materiales. Por otro lado, Baker y Horton (2004) proponen una división de los factores asociados al rendimiento en dos grupos. En el primero se encuentran los factores primarios, que son aquellos parámetros con una influencia directa en el rendimiento, como los factores genéticos, el entrenamiento y los aspectos psicológicos. Y en el segundo se agrupan los factores secundarios, que abarcan aspectos socioculturales (influencia cultural, familiar, recursos disponibles, etc.) y el entorno contextual (nivel competitivo, madurez del deporte, etc.).

De acuerdo con Simón (2009), las variables que afectan al rendimiento se clasifican en variables principales (características físicas, entrenamiento, calidad de la práctica, aspectos cognitivos y emocionales, entrenador, etc.) y variables facilitadoras (familia, entorno, recursos, naturaleza del entrenamiento). A su vez, González-García (2017) agrupa las características para alcanzar el rendimiento deportivo en variables

ambientales, personales y otras variables. Las variables ambientales incluyen el entrenador, la familia, el entrenamiento y la competición. Las variables personales comprenden aspectos psicológicos, antropométricos y genéticos. Por último, las otras variables engloban aspectos como el lugar de nacimiento, incidencia de lesiones, apoyo positivo del grupo de iguales, condiciones de equipamiento o estudios del deportista. González-García (2017) añade que el éxito del deportista al realizar una acción o actividad deportiva dependerá en gran medida de cada una de estas variables.

Examinando la literatura científica, una de las variables psicológicas más estudiadas es la ansiedad (Ivarsson et al., 2020). Para la psicología, la ansiedad es una respuesta emocional compleja con función adaptativa que guía el comportamiento ante situaciones aversivas o difíciles (Díaz y De la Iglesia, 2019). Esta condición se manifiesta a través de síntomas somáticos como temblores, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, entre otros; y síntomas cognitivos, que incluyen inquietud mental, hipervigilancia, pérdida de concentración, distorsiones cognitivas, etc. (Saz, 2000). En esta misma línea, Arroyo y colaboradores (2022) exponen que la ansiedad cognitiva se refiere a aspectos psicológicos, que conllevan un aumento de la preocupación, una disminución de la concentración y una mayor probabilidad de fallos; y que la ansiedad somática se manifiesta a nivel fisiológico, en relación con elementos afectivos y psicofisiológicos derivados de la activación automática. Estos factores somáticos y cognitivos pueden afectar significativamente al rendimiento deportivo (Riquelme et al., 2020), por lo que explorar y comprender cómo estos factores inciden en los niveles de ansiedad de los deportistas podría desempeñar un papel crucial durante las competiciones.

El concepto de ansiedad competitiva es fundamental e impregna diversos comportamientos humanos, teniendo un impacto significativo en la actividad profesional (Castillo-Rodríguez, et al., 2021). Según García-Mas y colaboradores (2011), el estado de ansiedad en los deportistas se comprende como un mecanismo de respuesta a la interpretación y evaluación de situaciones ambientales, como puede ser la competición misma, generando reacciones negativas como niveles elevados de activación del sistema nervioso autónomo, preocupación y cogniciones autoorientadas que pueden afectar los procesos de atención y otras funciones cognitivas. Los

desencadenantes más comunes y fundamentales de la ansiedad son el temor al fracaso, así como los posibles resultados desfavorables de la actuación deportiva. El juicio social también representa un factor de riesgo adicional. La presión de la multitud, la evaluación por parte del entrenador o de los compañeros de equipo, los procedimientos de puntuación ambiguos y cualquier situación en la que otros juzguen al deportista tienen el potencial de generar una respuesta de ansiedad intensificada (Goutteborge et al., 2015). A todo lo mencionado, se le puede añadir la presencia de niveles bajos de autoestima, ya que se han vinculado con un aumento del riesgo de ansiedad (y ansiedad social), pudiendo obstaculizar el rendimiento (Linville, 1987; Samadzadeh et al., 2011).

Sobre la relación ansiedad-rendimiento deportivo, son varios los estudios en los que se respalda una correlación positiva entre ellos. Frixone (2018) sostiene que la ansiedad puede tener un impacto positivo en el rendimiento deportivo hasta cierto punto, de modo que puede generar una mayor activación del sistema nervioso autónomo y, en niveles óptimos, prepara al cuerpo para la acción. Por otro lado, Gutiérrez (2017) documenta que los deportistas de élite perciben la ansiedad competitiva como un mecanismo beneficioso para mejorar su rendimiento. Sin embargo, destaca que su control debe ser importante para que mantengan niveles elevados. Estos hallazgos coinciden con las investigaciones previas de Núñez (2016) y Espejo (2015), quienes informan que la competición misma representa una situación de desafío o amenaza, generando síntomas de ansiedad en los futbolistas. Por contraposición, en diversos estudios se avala una relación negativa entre ansiedad y rendimiento deportivo. De acuerdo con Adanis y Segura (2017) niveles más altos de ansiedad impactan negativamente en la capacidad de concentración de los futbolistas, generando pensamientos negativos y disminuyendo su enfoque, lo que, en conjunto, resulta en un rendimiento deportivo inferior. Por otro lado, Villegas (2019) expone que una mayor cohesión de equipo contribuye a la autoconfianza y permite reducir los niveles de ansiedad somática y cognitiva, lo que implica un mejor desempeño tanto individual como colectivo.

En el ámbito del rendimiento deportivo, se ha estudiado otra variable: la autoconfianza. Este aspecto cobra relevancia debido a que la autoconfianza se considera uno de los factores cognitivos más cruciales en el deporte de élite (Short et al., 2005).

La autoconfianza se refiere a la convicción de que se puede llevar a cabo con éxito una actividad específica (Feltz, 1988) y, además, tiene una correlación positiva con el rendimiento deportivo (Woodman y Hardy, 2003). Se considera como una cualidad fundamental en los deportistas de élite (Hanton et al., 2004), ya que contribuye a desencadenar emociones positivas, mejorar la concentración, generar calma emocional, establecer metas, incrementar el esfuerzo y focalizar sus estrategias de juego (Castillo, 2016; Hardy, 1997). De este modo, Eysenck y Calvo (1992) plantean que, en situaciones de elevada autoconfianza, la ansiedad podría incidir de manera facilitadora en el control de la atención y el rendimiento, al poner en marcha una actividad mental más enfocada hacia metas específicas. En la misma línea, y de acuerdo con Stanger y colaboradores (2018), la autoconfianza puede fomentar la provisión de recursos para hacer frente a situaciones en las que uno percibe que no está haciendo progresos suficientes para lograr un objetivo. Por otro lado, se observó que en los deportistas de élite la confianza influye en su rendimiento a través de pensamientos, comportamientos y emociones (Hays et al., 2009). De acuerdo con Medrano y colaboradores (2017), una confianza débil genera sentimientos de inseguridad, interrumpe la concentración y provoca indecisión, lo que lleva a dudar del propio rendimiento. Por su parte, Eraña (2015) y Reina y Hernández (2016) argumentan que los deportistas con baja confianza no se esfuerzan lo suficiente, lo que resulta en un menor rendimiento. En cambio, tener mucha confianza puede ser igual de perjudicial que tener muy poca (Eraña, 2015), ya que puede llevar al deportista a creer que no necesita esforzarse más para alcanzar sus objetivos (Reina y Hernández, 2016).

En un deporte como el fútbol, las habilidades o estrategias de afrontamiento son de gran importancia para poder superar factores estresantes como las lesiones, competir bajo niveles altos de presión o altas cargas de entrenamiento (Carson y Polman, 2010; Stefanello, 2007). Las estrategias de afrontamiento son mecanismos que pone en marcha el individuo para minimizar los efectos del estrés y de las situaciones adversas (Cano et al., 2007; Domínguez et al., 2006). Ferreira et al. (2002) y Serrano et al. (2019) observaron que la ausencia de estos mecanismos de afrontamiento puede generar malestar y distrés con un aumento de la frecuencia cardíaca, respiratoria o tensión muscular, así como de la ansiedad y nerviosismo.

Siguiendo la categorización realizada por Frydenberg y Lewis (1996), se distinguen tres estilos de afrontamiento: el *productivo* (que implica acciones orientadas a resolver el problema), el *no productivo* o el de *no afrontamiento* (que incluyen aspectos como el aislamiento o el sentimiento de culpa) y el *orientado hacia los otros* (estrategias que implican buscar apoyo social u otras formas de ayuda externa). Si se observan los primeros estudios en el ámbito deportivo, Madden et al. (1989) concluyeron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social, el afrontamiento de focalizado en los problemas y el aumento de esfuerzo (García, 2022). En estudios posteriores se concluyó que uno de los estilos de afrontamiento de los deportistas de alto rendimiento es el centrado en el problema, afirmando que ponen el foco en el problema o en la situación estresante con el objetivo final de encontrar solución y manejar los factores estresantes para su mejor adaptación al contexto deportivo (Rosado et al., 2012; Yi et al., 2005).

Fundamentado lo anterior, el objetivo principal del presente trabajo es analizar la relación entre la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y los niveles de autoconfianza en el rendimiento deportivo de los futbolistas semiprofesionales de la categoría *Tercera Real Federación Española de Fútbol* con el propósito de identificar correlaciones y factores influyentes en la experiencia psicológica de los deportistas. El segundo objetivo es evaluar las habilidades de afrontamiento deportivo y examinar su relación con la experiencia en la categoría. Los objetivos específicos de este trabajo son: (1) analizar niveles de autoconfianza mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés y (2) describir las diferencias de la experiencia en el fútbol en las estrategias de afrontamiento.

Las hipótesis planteadas son las siguientes:

H1: se prevé que a mayor percepción positiva de rendimiento deportivo se obtendrán menores niveles de ansiedad somática y cognitiva.

H2: se espera que existan diferencias significativas en ansiedad somática y cognitiva en función de la autoconfianza en el rendimiento deportivo.

H3: se estima que a mayor nivel de autoconfianza mayor control del estrés.

H4: a mayor experiencia en el fútbol semiprofesional mayores habilidades de afrontamiento ante la adversidad y la preocupación.

Método

Participantes

En este estudio se ha seleccionado un total de 126 deportistas elegidos mediante un muestreo intencional de futbolistas federados en la competición *Tercera Real Federación Española de Fútbol*, 3ª RFEF, en el Grupo 2 (Principado de Asturias). La categoría consta de 18 equipos de la región y juegan un total de 34 jornadas. Las edades están comprendidas entre los 18 años y los 40 años ($X = 25.79$; $DT = 5.35$), siendo el 100% hombres. No se tuvo en cuenta la demarcación en el terreno de juego de los participantes.

Se recopilaron datos sociodemográficos, como la edad, nivel de estudios, años de experiencia en el fútbol semiprofesional (considerando todas las categorías nacionales excepto primera y segunda división), así como los años practicando este deporte, el número de sesiones de entrenamiento o si lo compaginan con otro deporte (por ejemplo, con pádel o tenis).

Instrumentos de medida

En este estudio se relaciona la ansiedad con el rendimiento deportivo en el fútbol, así como los estilos de afrontamiento y el rendimiento deportivo.

Para evaluar la primera de las variables de investigación se empleó el *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)* y el *Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 revisado (CSAI-2R)*. El primero de ellos, el *CPRD*, fue creado por Gimeno y Buceta (1994) y es utilizado en el campo de la Psicología Deportiva como un instrumento de evaluación psicodeportiva (Bazán, 2023). Se estructura en cinco dimensiones, abarcando un total de 55 ítems

medidos mediante una escala de tipo Likert con valores que oscilan entre 1 (*totalmente en desacuerdo*) y 5 (*totalmente de acuerdo*) y que abordan diversas variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo. La configuración de la estructura factorial explicaría aproximadamente el 63% de la varianza total observada. Las puntuaciones obtenidas en cada una de estas escalas proporcionan una evaluación específica de la situación psicológica del deportista en relación con dicha variable, lo que facilita la comparación de su progreso antes y después de una intervención o tratamiento específico. Los cinco factores son: a) *Control del estrés*: incluye las características de la respuesta del deportista (concentración, tensión, confianza) en relación con las demandas de la competición y las situaciones potencialmente estresantes y en cuya presencia es necesario el control; b) *Influencia de la evaluación del rendimiento*: abarca características como perder la concentración, ansiedad, dudas sobre si se está haciendo bien o sentirse motivado ante situaciones en las que se evalúa su propio rendimiento o lo están evaluando personas significativas para él y los antecedentes que pueden implicar una valoración del rendimiento del deportista de personas que emiten juicios sobre su ejecución (entrenador, compañeros de equipo, rivales o espectadores), situaciones en las que se emiten juicios acerca del rendimiento deportivo (al destacar la labor de otros compañeros de equipo, por ejemplo) y situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución, error, comentarios o actuaciones poco deportivas, entre otras); c) *Motivación*: engloba el interés por entrenar y superarse cada día, el establecimiento y consecución de objetivos, la importancia del deporte en relación con otras facetas de la vida y la relación coste-beneficio de la actividad deportiva; d) *Habilidad mental*: incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento o el funcionamiento y autorregulación cognitivos; e) *Cohesión de equipo*: abarca la relación interpersonal con los miembros del equipo, el nivel de satisfacción con ellos, la actitud individualista -o no- en relación con el grupo y la importancia que se le da al denominado espíritu de equipo.

Considerando el nivel de consistencia mínimo aceptable propuesto por Nunally (1978) como .70 se puede observar que tanto el cuestionario en su totalidad como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de

equipo muestran una consistencia interna adecuada. Así, control del estrés tiene un nivel de consistencia de .88, influencia de la evaluación del rendimiento de .72, motivación de .67, habilidad mental de .34 y cohesión de equipo de .78; en su conjunto, el cuestionario tiene .85. En este estudio se ha obtenido un valor del coeficiente alfa de Cronbach y de .53 control de estrés, .77 influencia de la evaluación del rendimiento, .32 motivación, .51 habilidad mental y .51 cohesión de equipo; con un coeficiente alfa de .78 en conjunto.

El otro instrumento empleado es el *Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 revisado*. Es una versión adaptada y traducida del *CSAI-2* elaborado por Martens et al. (1990), siguiendo las recomendaciones de la literatura sobre adaptación de test y escalas (Muñiz y Hambleton, 2000). Se emplearon métodos de traducción directa e inversa, con la participación de traductores bilingües y revisores especializados, siguiendo las pautas propuestas por Hambleton (1996). El test resultante constaba de 16 ítems, después de haber eliminado el ítem “*Mis manos están sudorosas*”. El formato de respuesta era tipo Likert de cinco puntos, siendo 1 “*nada*” y 5 “*mucho*”. El alfa de Cronbach obtenido en este estudio fue de .75. El cuestionario se distribuye en 3 subescalas: a) *Ansiedad cognitiva*: este aspecto se refiere al conjunto de expectativas y cogniciones negativas, tales como la preocupación y la aprensión, que pueden ser generadas por el deportista, influyendo en su desempeño y afectando la focalización de la atención, la concentración e incluso el control corporal. Los efectos subjetivos de estas preocupaciones se traducen en sensaciones de malestar, nerviosismo, tensión y dificultades para percibir positivamente el afrontamiento de la competición. En este estudio, esta subescala tiene un coeficiente alfa de .73; b) *Ansiedad somática*: Martens et al. (1990) explican que esta dimensión se refiere a los aspectos fisiológicos y afectivos que resultan directamente de la activación autónoma, tales como el incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sensaciones de nudo en el estómago, aumento de la sudoración corporal, sequedad en la boca y tensión muscular. En definitiva, se relaciona con aspectos musculares y vegetativos (González, 2012). En este trabajo, este factor tiene un coeficiente alfa de .87; c) *Autoconfianza*: este aspecto se centra en la convicción que el deportista tiene en sus propias habilidades para alcanzar sus metas deportivas. Es un predictor significativo del éxito competitivo, ya que está estrechamente vinculado con el

rendimiento y las estrategias que el deportista emplea para resolver las diferentes situaciones deportivas. Según los autores del instrumento se considera como un regulador de la ansiedad cognitiva, ya que está relacionado con la capacidad para actuar a un nivel determinado en una tarea concreta (Balaguer et al., 1994). Este constructo influye en el nivel de motivación, el pensamiento, la capacidad de atención y la habilidad psicológica para controlar la ansiedad. Esta subescala tiene un coeficiente de alfa de Cronbach de .85 en este estudio.

El otro instrumento que se utilizó para evaluar los estilos de afrontamiento fue el *Inventario de Habilidades de Afrontamiento Deportivo (ACSI-28)*, desarrollado por Smith et al. (1995). La confiabilidad ha sido examinada en varios estudios (Crocker et al., 1998; Murphy y Tammen, 1998), revelando una consistencia interna alta, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a .86 y una correlación test-retest, superior a .80 (García et al., 2021). El cuestionario consta de 28 ítems relacionados con el comportamiento del atleta tanto durante el entrenamiento como en competición, los cuales se responden utilizando una escala Likert de 5 puntos, siendo 1 “*casi nunca*” y 5 “*casi siempre*”. El coeficiente de alfa en este estudio obtenido fue de .85. Se compone de 7 subescalas, cada una con cuatro ítems y sus respectivas etiquetas (García y Oliveros, 2018): a) *Afrontamiento de la adversidad*: evalúa si el deportista mantiene una actitud positiva y entusiasta, permanece calmado y controlado ante contratiempos, y se recupera rápidamente de los errores; b) *Capacidad de entrenamiento, preparación o habilidad para ser entrenado*: valora la disposición del deportista para aprender y seguir instrucciones, así como su capacidad para aceptar críticas constructivas sin tomarlas de manera personal; c) *Concentración*: refleja la capacidad del deportista para mantenerse enfocado en la actividad, tanto durante el entrenamiento como en situaciones de competición, incluso en condiciones adversas; d) *Confianza y motivación de logro*: evalúa si el deportista muestra confianza y motivación positiva, da su máximo esfuerzo durante el entrenamiento y los partidos, y trabaja arduamente para mejorar sus habilidades; e) *Establecimiento de metas y preparación mental*: valora si el deportista establece y trabaja hacia objetivos específicos de rendimiento, se prepara mentalmente para los partidos y cuenta con un plan claro para competir; f) *Rendimiento bajo presión*: evalúa si el deportista se siente desafiado en lugar de amenazado por situaciones de

presión y si mantiene un buen rendimiento bajo estas circunstancias; g) *Afrontamiento a la preocupación, ausencia o estar libre de preocupaciones*: determina si el deportista se presiona a sí mismo, se preocupa por cometer errores o por el juicio de los demás en caso de un mal desempeño.

Procedimiento

Para la ejecución del cuestionario, se estableció colaboración con la dirección y el cuerpo técnico de los 18 clubes de la categoría 3ª RFEF. Se coordinaron citas para administrar el cuestionario presencialmente. Los participantes tenían que acceder al enlace que les dirigía a la plataforma *Google Forms*. Se proporcionó una breve explicación del propósito de la evaluación y se atendieron las consultas durante su realización. La recolección de datos se efectuó entre febrero y mayo de 2024.

Con el fin de asegurar la confidencialidad de las respuestas, se garantizó la recopilación anónima de los datos exclusivamente con fines de investigación. Se solicitó a los participantes que completaran la casilla de consentimiento informado, lo cual era requisito indispensable para proseguir con la encuesta. Además, este estudio se adhirió a los principios éticos para la investigación con sujetos humanos, conforme a las pautas establecidas en el manual de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020) y de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos (3/2018 de 5 de diciembre). Los datos se custodiaron de manera digital con contraseña y no se ha vulnerado ningún derecho.

Diseño

Este estudio se desarrolla bajo un diseño *ex post facto* de carácter exploratorio, descriptivo, correlacional y de corte transversal. La recopilación de datos se llevó a cabo en un único momento temporal utilizando los cuestionarios *CSAI-2R*, *ACSI-28* y *CPRD*, aplicados a jugadores de fútbol semiprofesionales. Este enfoque metodológico permite tanto la descripción de las características de la ansiedad y las habilidades de afrontamiento en la muestra, como la exploración de las relaciones entre estas variables

y otros factores demográficos y deportivos, sin manipular directamente las variables independientes.

Análisis de datos

Para el análisis estadístico, se determinó la utilización de pruebas estadísticas no paramétricas al comprobar el incumplimiento del supuesto de normalidad. La normalidad se evaluó mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Por lo que respecta a la primera hipótesis, se empleó la prueba de Kruskal-Wallis para analizar la relación entre los niveles de ansiedad y rendimiento deportivo. Asimismo, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en ansiedad somática y cognitiva según niveles de autoconfianza y para analizar el control del estrés según los niveles de autoconfianza (H2 y H3). Además, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney para analizar la relación entre niveles de ansiedad y rendimiento deportivo (H1), así como para explorar si hay diferencias estadísticamente significativas en habilidades de afrontamiento según la experiencia en la categoría (H4). Los análisis estadísticos se realizaron a través de la herramienta SPSS Statistics 27.

Resultados

Para contrastar la primera hipótesis, en la cual se postula que a mayor percepción de rendimiento deportivo se manifestarán menores niveles de ansiedad somática y cognitiva, se aplicó la prueba no paramétrica ANOVA de 1 factor de Kruskal-Wallis para muestras independientes. No se observaron diferencias estadísticamente significativas ni en ansiedad somática ($p = .725$) ni cognitiva ($p = .440$), ya que p es mayor que el nivel de significancia utilizado en la investigación ($\alpha = .05$), por lo que no se rechaza la hipótesis nula (véase Tabla 1).

Tabla 1

Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y la percepción de rendimiento deportivo (N = 126).

Factor	RBA	RBU	REX	<i>Kruskal-Wallis</i>	Tamaño del efecto
	Media	Media	Media		
	(Rango)	(Rango)	(Rango)		
AS	2.549	2.327	2.36	.725	.01
	(2.9)	(4.1)	(3.23)		
AC	2.51	2.716	2.598	.440	.013
	(2.00)	(2.52)	(2.76)		

Nota: AS = Ansiedad somática; AC = ansiedad cognitiva; RBA = Rendimiento deportivo bajo; RBU = Rendimiento deportivo bueno; REX = Rendimiento deportivo extraordinario. Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Para contrastar la hipótesis en la que se planteó que la ansiedad somática y cognitiva estaban relacionadas con los niveles de autoconfianza se realizó un análisis correlacional mediante la Rho de Spearman entre dichas variables y se encontró una correlación negativa de .286 para la ansiedad somática y de .047 para la ansiedad cognitiva (véase Tabla 2). La correlación observada entre la autoconfianza y la ansiedad somática, aunque resultó ser significativa ($p < .05$), es menor a .30, lo cual se considera una correlación baja. Esto implica que su impacto en la práctica es limitado debido a la debilidad de la asociación. Por otro lado, la correlación obtenida entre la autoconfianza y la ansiedad cognitiva representa un valor extremadamente bajo, lo que se interpreta como una relación prácticamente inexistente.

Tabla 2

Relación entre la ansiedad somática y ansiedad cognitiva y los niveles de autoconfianza en el rendimiento deportivo (N = 126).

Rho de Spearman	Ansiedad somática	Ansiedad cognitiva	Autoconfianza
Ansiedad somática	--		
Ansiedad cognitiva	.439*	--	
Autoconfianza	-.286*	-.047	--

* $p < .01$

Por otro lado, contrastando si los niveles de autoconfianza estaban relacionados con el control del estrés, se obtuvo una correlación negativa estadísticamente significativa de .428, lo que sugiere que a mayores niveles de autoconfianza disminuye el manejo del estrés (véase Tabla 3), oponiéndose a la tercera hipótesis planteada.

Tabla 3

Relación entre los niveles de autoconfianza y el manejo del estrés (N = 126).

Rho de Spearman	Autoconfianza	Control del estrés
Autoconfianza	--	
Control del estrés	-.428*	--

* $p < .01$

Por último, para contrastar la cuarta hipótesis, tras utilizar la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes, en el afrontamiento de la adversidad ($U = 2106.0$; $p = .552$) y de la preocupación ($U = 2093.0$; $p = .596$) no se observaron diferencias estadísticamente significativas en función de los años de experiencia en la categoría de fútbol semiprofesional (véase Tabla 4). Esto implica que la diferencia en las medias de afrontamiento de la adversidad y preocupación entre

futbolistas con poca y mucha experiencia es pequeña, indicando que la experiencia en la categoría no afecta significativamente esta habilidad. A pesar de que los tamaños del efecto indican diferencias moderadas, la falta de significación estadística sugiere que estas diferencias pueden no ser suficientemente grandes para ser relevantes en un contexto práctico.

Tabla 4

Relación entre las habilidades de afrontamiento ante la adversidad y la preocupación y los años de experiencia en la categoría (N = 126).

Factor	PEX	MEX	<i>U de Mann-Whitney</i>	<i>p</i>	Tamaño del efecto
	Media	Media			
	(Rango)	(Rango)			
AA	2.402	2.453	2103.0	.552	.403
	(1.96)	(2.06)			
AP	2.365	2.418	2093.0	.596	.405
	(3.25)	(2.13)			

Nota: AA = Afrontamiento de la adversidad; AP = Afrontamiento de la preocupación; PEX = Poca experiencia en la categoría; MEX = Mucha experiencia en la categoría. Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Discusión

El principal objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza con el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría 3ª RFEF en Asturias, y se obtuvieron valores prácticamente insignificantes. Esto no quiere decir que no exista correlación entre estas variables. Cabe la posibilidad de que factores externos o limitaciones presentes en el estudio hayan podido influir en la significancia de los resultados. Por otro lado, el segundo objetivo era observar si existían diferencias estadísticamente significativas entre la experiencia en la categoría y las habilidades de afrontamiento de los futbolistas; donde no se observaron diferencias. Esto puede ser debido al reducido tamaño de la muestra obtenida para este estudio. Estos resultados pueden traer implicaciones de cara a futuros estudios como, por ejemplo, observar las estrategias psicológicas que tienen los futbolistas para ver cómo influye en los niveles de ansiedad o en las habilidades de afrontamiento. En esta línea, Delgado et al. (2019) observaron que el empleo de técnicas y ejercicios de relajación permitieron reducir los niveles de ansiedad en futbolistas. Por otro lado, Dinas (2016) sugiere que las estrategias de afrontamiento (como la calma emocional o la búsqueda de apoyo emocional) presentan una correlación inversa con los niveles de ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza.

El segundo objetivo era observar la relación entre las habilidades de afrontamiento y la experiencia. Aunque no se observaron diferencias estadísticamente significativas, si se comparan los resultados obtenidos con estudios como el de Stanley (2004) y Omar-Fauzee et al. (2009), se puede afirmar que los atletas con mayor experiencia tienen mejor destreza fisiológica y psicológica debido a que perciben las situaciones críticas mejor o cambian de estrategia rápidamente. Por ello, controlar las situaciones de juego durante la competición mediante estas habilidades puede mejorar el rendimiento deportivo. Es posible que los participantes de este estudio, al no competir en una categoría profesional y exigente, reflejen niveles de esfuerzos y competitividad más bajos.

En cuanto a las hipótesis, en primer lugar, se comprobó que no había diferencias estadísticamente significativas entre la percepción de rendimiento deportivo y la ansiedad somática y cognitiva. Los datos fueron analizados a través de la Ley de Yerkes-Dodson y se observó que podría interpretarse en el contexto de que, aunque los

futbolistas se perciban con un rendimiento positivo, si no alcanzan el nivel óptimo de activación, la ansiedad no se ve modulada de manera significativa. Por otro lado, desde la perspectiva de la IZOF, la baja asociación entre rendimiento y ansiedad precompetitiva podría indicar que la variabilidad individual de la respuesta a la activación emocional no se alinea de manera predecible con la percepción subjetiva. En un estudio realizado por Núñez y García (2017), se observó que deportistas con niveles de ansiedad dentro del rango específico de cada modalidad mejoran el rendimiento deportivo. Esto va en consonancia con los hallazgos de Rodrigo et al. (1990), relativos a la existencia de una relación inversa entre la ansiedad somática y cognitiva y el rendimiento en una muestra de 51 futbolistas. En esta investigación se estima que, al tratarse de futbolistas de nivel semiprofesional, las exigencias, tanto individuales como colectivas, son menores que las de un futbolista de élite, lo que podría repercutir en las puntuaciones de ansiedad somática y cognitiva disminuyéndolas. Además, los futbolistas de mayor edad se perciben con un rendimiento más bajo que los de menor edad. Otra posibilidad de no encontrar diferencias estadísticamente significativas podría ser debido a solo analizar futbolistas y no compararlo con otras modalidades deportivas, como observaron en los resultados de sus estudios Lois (2014) y Kirkby y Liu (1999), que concluyeron que los deportistas de modalidades individuales, como las artes marciales, presentan mayores niveles de ansiedad somática que los de modalidades colectivas, como el fútbol o el hockey. Por otro lado, Caicedo et al. (2017) observaron niveles más altos de ansiedad cognitiva en las modalidades colectivas.

En segundo lugar, en función de los resultados obtenidos se sugiere una asociación de tipo negativo muy baja entre la autoconfianza y la ansiedad somática y cognitiva. Esto pudo haber sido debido al tamaño muestral o a que los participantes no compiten en categorías superiores o profesionales, lo cual puede influir en las puntuaciones obtenidas en el cuestionario *CSAI-2R*. En un estudio realizado por Taberero y Márquez (1994) con una muestra de 40 futbolistas se encontraron relaciones positivas entre ansiedad somática y cognitiva, pero negativas entre estas y la autoconfianza. También coincide con los resultados obtenidos por Kim et al. (2009), donde se observó una relación inversa entre los niveles de ansiedad somática y ansiedad cognitiva con la variable autoconfianza en jugadores de élite. Puntuar bajo en ansiedad

somática y cognitiva y medio-alto en autoconfianza está relacionado con la mejora del rendimiento deportivo (Jaenes et al., 2012; Montero et al., 2019). La asociación baja entre las variables referidas en la segunda hipótesis podría ser debidas a factores como la experiencia previa de los futbolistas. Esto fue analizado en los estudios realizados por Espejo (2015), que observó que experiencias negativas aumentaban niveles de ansiedad y por López (2011), que sugiere que la experiencia deportiva ayuda al deportista a tener un mejor control del estrés y de la ansiedad.

En tercer lugar, se obtuvo una relación inversa entre los niveles elevados de autoconfianza y el manejo del estrés. Esto difiere de los resultados obtenidos por González et al. (2015), en los que se obtuvieron niveles altos de autoconfianza, bajos en ansiedad y altos en control del estrés. En este trabajo, cabe la posibilidad de que los resultados en la escala *Control del estrés* hayan sido bajos debido a la situación individual o deportiva en el momento en el que los participantes realizaron el cuestionario. Otra posibilidad podría vincularse a las lesiones deportivas, por lo que algún futbolista podría estar pasando por un periodo lesivo. Esto va en consonancia con un estudio realizado por Olmedilla et al. (2001) en el que se encontró que con niveles bajos de control del estrés aumentan las lesiones. Actualmente, no existen muchos estudios que tengan en cuenta la relación entre las variables *autoconfianza* y *control del estrés*, por lo que se puede considerar oportuno realizar estudios con un tamaño muestral más amplio y de diferentes categorías sociodemográficas para poder obtener datos con más garantías.

Por último, no se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas entre la subescala *Afrontamiento de la adversidad* y *Afrontamiento de la preocupación* con experiencia en la categoría, lo que se opone a lo planteado en la última hipótesis, que refiere que a mayor experiencia mayores habilidades de afrontamiento. Estos resultados obtenidos van en consonancia con lo que obtuvo Graupera et al. (2011), que observaron que no había diferencias estadísticamente significativas entre la experiencia deportiva y la subescala *Afrontamiento de la adversidad*. Por otro lado, encontraron una correlación positiva entre afrontamiento de la preocupación y la experiencia, pero bastante baja (de .06, $p < .042$). Estos hallazgos también los encontró en su investigación Goudas et al. (1998) en una muestra con jugadores de baloncesto. En este estudio, a pesar de

encontrarse tamaños de efecto moderados, la falta de significancia estadística sugiere que las diferencias encontradas podrían no ser lo suficientemente grandes como para generalizarlo a un contexto más práctico. Relacionándolo con los diferentes estilos de afrontamiento, se puede inferir que tanto los futbolistas con poca experiencia como aquellos con mucha experiencia no difieren significativamente en su uso de estrategias productivas, no productivas u orientadas hacia los otros. Esto podría ser debido a que el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas no es dependiente únicamente de la experiencia acumulada en la categoría, sino que podría estar influenciado por otros factores (como la formación psicológica previa o el apoyo social).

Este estudio presenta varias limitaciones. La naturaleza exploratoria de la investigación sugiere interpretar con cautela los resultados obtenidos. Además, se recomienda aumentar el tamaño de la muestra llegando a deportistas de todas las categorías nacionales, edades -e incluso introducir estudios comparando edades y géneros-, ya que la representatividad de una muestra pequeña limita generalizar los hallazgos obtenidos, así como la homogeneidad no permite observar posibles variaciones existentes en la población. Por otro lado, otra limitación puede ser la dependencia de técnicas de autoinforme, las cuales son altamente subjetivas, y pueden llevar a sesgos de deseabilidad social. En cuanto al diseño del estudio, la transversalidad de la investigación sólo captura un momento específico en el tiempo, por lo que no se puede establecer una relación de causalidad ni observar posibles cambios a lo largo del tiempo. Asimismo, existe la posibilidad de que factores externos no tenidos en cuenta (como, por ejemplo, el nivel socioeconómico y el entorno familiar) hayan podido influir en los resultados.

Por ello, dentro de las futuras líneas de investigación, se recomienda llevar a cabo estudios similares introduciendo un elevado tamaño muestral, añadiendo diversas categorías, tanto profesionales como semiprofesionales, así como de fútbol femenino, para poder establecer diferencias a nivel de edades, experiencia y género. En esta línea, es recomendable realizar investigaciones en función de la demarcación del jugador, ya que, según el estudio realizado por Pacheco y Gómez (2005), dependiendo de la posición en el terreno de juego influyen más o menos las distintas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (como, por ejemplo, el control del estrés

influye más en los atacantes). Se recomienda seguir investigando en la línea de cómo la ansiedad y las habilidades de afrontamiento están relacionadas con el rendimiento deportivo, incluyendo variables externas no consideradas en este estudio, y medir el rendimiento deportivo de forma objetiva para llegar a conclusiones sólidas y con menor impacto de posibles sesgos. Por último, tras los continuos avances de las nuevas tecnologías, sería interesante combinar técnicas de evaluación mediante la tecnología aplicadas al deporte para medir de forma más objetiva el rendimiento deportivo (como, por ejemplo, el *biofeedback*) y complementarlo con las intervenciones psicológicas para una optimización de los recursos disponibles.

Conclusiones

Con esta investigación, se pretende destacar la figura del psicólogo deportivo en el ámbito futbolístico. El entrenamiento de las habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento es clave para una optimización del rendimiento deportivo. El análisis realizado a través de los tres cuestionarios no arrojó resultados que puedan generalizarse a un contexto más práctico.

Específicamente, en este estudio, se comprobó que no había relación significativa entre la ansiedad somática y cognitiva y la percepción de rendimiento deportivo, lo que va en contra de nuestra primera hipótesis postulada. Por otro lado, dado que futbolistas con niveles elevados de autoconfianza presentan niveles bajos de ansiedad somática y cognitiva, se debería reforzar la confianza de los jugadores mediante, por ejemplo, un *feedback* positivo y constructivo o con entrenamiento mental y técnicas de relajación, ya que las habilidades psicológicas que mejoren la confianza pueden suponer un factor clave en el rendimiento deportivo. Respecto al control del estrés y la autoconfianza, se ha encontrado que a mayor autoconfianza menor capacidad de manejo del estrés, por lo que se recomienda el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, así como -por ejemplo- el establecimiento de metas o un *feedback* efectivo. Finalmente, los futbolistas no presentaron un predominio en ningún estilo de afrontamiento relacionado con la experiencia en la categoría. Por ello, han de potenciarse los estilos de afrontamiento productivos (como la planificación activa) a través de sesiones individuales con profesionales especializados.

Referencias

- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7ª Edición). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arent, S. M. y Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: a reexamination of the Inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436-444. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609113>
- Arias, D.G. y Fernández, A. E. (2009). Que hace a un campeón? Explicando la variaciones en el desempeño deportivo en humanos. *Revista Médica de Risaralda* 15(1). <https://doi.org/10.22517/25395203.653>
- Arroyo, R., Moral, J. E., González, Ó. y Arruza, J. A. (2022). Influencia del resultado en la ansiedad de futbolistas iniciados. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 15-30. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14410>
- Baker, J. y Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15(2), 211-218. <https://doi.org/10.1080/1359813042000314781>
- Balaguer, I., Palomares, A. y Guzmán, J.F. (1994). La autoconfianza/autoeficacia en el deporte. En I. Balaguer (Dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. (pp, 175-206). Valencia: Albatros Educación.
- Bazán, E. F. (2023). Adaptación paraguaya del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). *Revista Científica de la Facultad de Filosofía*, 18(2), 28-36. <https://doi.org/10.57201/rcff.v18i2.4000>
- Caicedo, E. E., Pereno, G. L., y De la Vega Marcos, R. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405.

- Cano, F. J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Revista Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Cantón, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Carson, F., y Polman, R. C. J. (2010). The facilitative nature of avoidance coping within sports injury rehabilitation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 235-240. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00890.x>
- Castillo, D. (2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Castillo-Rodríguez, A., López-Aguilar, J. y Alonso-Arbiol, I. (2021). Relationship between physical-physiological and psychological responses in amateur soccer referees. *Journal of Sport Psychology*, 30(2), 26-37.
- Cortegaza, L. y Luong, D. E. (2020). Bases teóricas del rendimiento deportivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 207. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Argentina: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Crocker, P. R., Kowalski, K. C. y Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Díaz Kuaik, I. y De la Iglesia, G. (2019). Anxiety: Review and Conceptual Delimitation. *Summa Psicológica UST*, 16(1), 42-50.

- Domínguez, M., Batista, F., Torres, B., Vera, J., Bezerra, M. y Domínguez, L. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 301-308.
<https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000200017>
- Durán, S., Arroyo, P., Varas, C., Herrera-Valenzuela T., Moya, C., Pereira, R. y Valdés-Badilla, P. (2015). Calidad del sueño, somnolencia e insomnio en deportistas paralímpicos de elite chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(6), 2832-2837.
- Elías, N., y Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: FCE.
- Eraña, I. (2015). *Aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento de jóvenes tenistas* (Tesis doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
- Espejo, O. (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>
- Eysenck, M. W. y Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: the processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
- Feltz, D. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 423-457.
- Ferreira, M., Valdés, H. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Flores F. T., Ordóñez, F. M., Rubio, E. P. y Sánchez-Oliver, A. J. (2017). Dieta vegetariana y rendimiento deportivo. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (46), 27-38.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1996). The Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context.

European Journal of Psychological Assessment, 12(3), 224-235.

<https://doi.org/10.1027/1015-5759.12.3.224>

García, V., Espada, M. y De las Heras, R. (2021). Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas (Psychological coping strategies of Spanish dance companies). *Retos*, 42, 109-117.

<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86204>

García, L. T., y Oliveros, D. (2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.). *Actividad Física y Deporte*, 4(2), 31–51.

<https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.554>

García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, H., Lameiras, J., Jiménez, R. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.

García, O. y Serrano, V. (2011). El análisis de la realidad del fútbol desde una perspectiva científica. Reseña del libro de “Fútbol e Innovación” de Julen Castellano Paulis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 808-813.

García, R. (2022). *Relación entre género, resiliencia y estilos de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento*. Universidad Europea de Madrid.

Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster análisis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1865-1877.

Gimeno, F., y Buceta, J. M. (1994). Modelo de atención psicológica en un centro de Medicina del Deporte. *Archivos de Medicina del Deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 11(43), 241-246.

- González, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional*. [Tesis Doctoral]. Universidad de Sevilla. Recuperado de <https://idus.us.es/handle/11441/24077?>
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González-García, H. (2017). *Los estilos educativos parentales y variables personales que inciden en el rendimiento deportivo*. [Tesis Doctoral, Universidad Miguel Hernández]. Repositorio de la Universidad Miguel Hernández.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-141). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gouttebarg V, Frings-Dresen M. H. y Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190–196.
- Grosser, M. (1992). *Rendimiento Deportivo*. México D.F: Roca S.A.
- Hagtvet, K. A. y Hanin, Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 47-72.

- Hambleton, R. K. (1996). Adaptación de tests para su uso en diferentes idiomas y culturas: fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas. En J. Muñiz (Coord.), *Psicometría* (pp. 207-238). Madrid: Universitas.
- Hanton, S., Mellalieu, S., y Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise* 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Hardy, L. (1997). The coleman roberts griffiths address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 277-294. <https://doi.org/10.1080/10413209708406487>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., y Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Ivarsson, A., Kilhage-Persson, A., Martindale, R., Priestley, D., Huijgen, B., Ardern, C. y McCall, A. (2020). Psychological factors and future performance of football players: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 415-420.
- Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., Caracuel, J. C., y López, A. M. (2012). Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 17-24. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000200003>
- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C.M., Cho, S. J., Kim, M. J., Yook, M., Ryu, M, Song, S. K. y Yook, K. H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depress Anxiety*, 26(7), 601-606. <https://doi.org/10.1002/da.20552>
- Kirkby, R.J. y Liu, J. (1999). Precompetition anxiety in Chinese Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 88(1), 297-303.

Ley Orgánica 3 de 2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Boletín Oficial del Estado, núm. 294, de 6 de diciembre de 2018, 119788-119857.

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3/con>

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663–676. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.663>

Lois, G. (2014). *Medida de la Ansiedad Precompetitiva: Adaptación del CSAI-2R al español*. [Tesis de Doctorado, Universidad de Santiago de Compostela]. Repositorio institucional da USC.

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

Lorenzo, J. (1997) *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Madden, C. C., Kirkby, R. J. y McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. y Smith, D. E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-178). Champaign IL: Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.

- Martín, D. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Medrano, E. F., Mateos, M. E., y Martos, R. G. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(44), 158-171. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13>
- Momparler, J. (2023). Efectos de una intervención ecológica vs cognitiva sobre el rendimiento y cogniciones en futbolistas adolescentes. [Tesis Doctoral, Universitat de València, España]. Portal de Producció Científica UV.
- Montero, B. G., Toner, J., y Moran, A. (2019). Questioning the breadth of the attentional focus effect. En M. Cappuccio (Ed.), *Handbook of Embodied Cognition and Sport Psychology* (pp. 199-221). Cambridge, MA: MIT Press.
- Muñiz, J., y Hambleton R. K. (2000). Adaptación de los tests de unas culturas a otras. *Metodología de las Ciencias del Comportamiento*, 2(2), 129-149.
- Murphy, S. y Tammem, V. (1998). In search of psychological skills. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Nunally, J. C. (1978): *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Núñez, A. (2016). *Relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica*. [Tesis de maestría, Universitat de les Illes Balears]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146326/tfm_2015-16_MNEC_anp846_597.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Núñez, A., y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32, 172–177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Olmedilla, A., Lozano, F. J., Ortín, F. J., y González, L. E. (2001). Control de estrés y gravedad de la lesión deportiva del futbolista. En *Actas VIII Congreso Nacional*

de Psicología de la Actividad Física y el Deporte (pp. 265-271). Pontevedra: Federación Española de Psicología del Deporte.

- Pacheco, M. P. y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 3(2), 1-26.
- Pozo A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Reina, A., y Hernández, A. (2016). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2012.v1i1.1990>
- Riquelme, O., Cisternas, C. y Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 65(1), 13-28. <https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v65i1.2>
- Rodrigo, G., Lusiardo, M. y Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology* 21(2), 112-120.
- Rodríguez, J. M. (2017). Personalidad, liderazgo y rendimiento en jugadores y entrenadores de fútbol y fútbol sala. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/683276/rodriguez_gomez_jose_manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosado, A., Dos Santos, A. M. y García, F. G. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 125-148.

- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables sociodemográficas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 28-31. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34470>
- Ruiz, M. C. y Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 258-273. <https://doi.org/10.1080/10413200490498366>
- Salvador, A. y Moya-Albiol, L. (2002). Respuesta Cardíaca y Electro dérmica ante Estresores Psicológicos de Laboratorio. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3(1), 75-85.
- Samadzadeh, M., Abbasi, M. y Shahbazzadegan, B. (2011). Comparison of sensation seeking and self-esteem with mental health in professional and amateur athletes, and non-athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1942-1950. <https://10.1016/j.sbspro.2011.04.032>
- Saz, A. I. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club.
- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., y Batista, M. (2019). Pre-Competitive Anxiety: A comparative study between “Under 12” and Senior teams in football. *Retos. Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(36), 318–326. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v36i36.67129>
- Short, S., Sullivan, P., y Feltz, D. (2005). Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sports. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 9(3), 181–202. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0903_3
- Simón, J. A. (2009). *Percepciones de los deportistas sobre los factores que contribuyen a la excelencia en el deporte*. [Tesis Doctoral, Facultad de Ciencias del Deporte de Castilla la Mancha]. http://www.juansp.com/juansp/tesis/Tesis_Doctoral_Juan_Angel_Simon_Piquer_as/Documento_files/Tesis_JASimon_Final.pdf

- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., y Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Stanger, N., Chettle, R., Whittle, J. y Poolton, J. (2018). The role of pre-performance and in-game emotions on cognitive interference during sport performance: The moderating role of self-confidence and reappraisal. *The Sport Psychologist*, 32(2), 114-124. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0001>
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(2), 232-244. <http://dx.doi.org/10.5628/rpcd.07.02.232>
- Sonstroem, R. J. y Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A re-examination of the inverted-U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4(3), 235-245. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.3.235>
- Tabernero, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(53), 53-67.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 227-237.
- Uberuaga, M., Bustamante, Á. y Morán-Bravo, M. (2018). Suplementos nutricionales para el rendimiento deportivo: una revisión narrativa. *Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 63, 37-42. <https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v63i2.31>
- Villegas, R. (2019). *Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana*. [Tesis de pregrado, Universidad

Peruana de Ciencias Aplicadas]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/626018>

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Estados Unidos: Human Kinetics.

Williams, C. A. y James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London, England: Routledge.

Woodman, T., y Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sports performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>

Yerkes, R. M. y Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

Yi, J. P., Smith, R. E. y Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: A person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-4662-1>

Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2014). *Universitas Psychologica*, 13(3), 1047-1058. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3fdaa>.