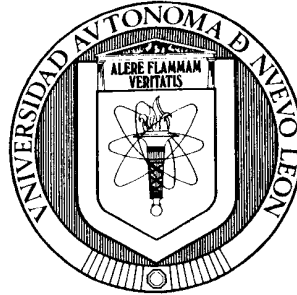


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS DE
FUERZAS BÁSICAS DE UN CLUB PROFESIONAL

Por

ALAN CARLOS ACOSTA RODRÍGUEZ

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA PRÁCTICA

Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, enero 2020

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina práctica titulado “Programa de intervención psicológica en futbolistas de fuerzas básicas de un club profesional” realizado por el Lic. Alan Carlos Acosta Rodríguez, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

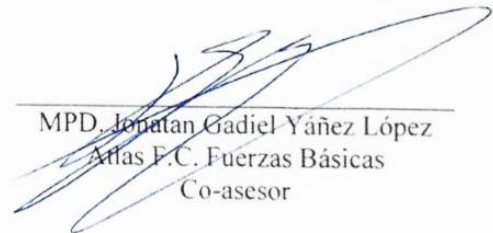
COMITÉ DE TITULACIÓN



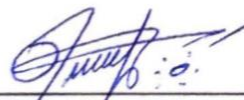
Dr. Luis Tomás Rodenas Cuenca
Facultad de Organización Deportiva
Asesor Principal



Dr. José Carlos Jaenes Sánchez
Universidad Pablo de Olavide
Co-asesor



MPD. Jonathan Gadiel Yáñez López
Atlas F.C. Fuerzas Básicas
Co-asesor



Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero
Subdirectora de Posgrado e Investigación
de la FOD UANL

Nuevo León, enero 2020

Agradecimientos, dedicatoria y reconocimientos

Este trabajo va dedicado a mis padres, por haberme apoyado e impulsado a lograr superarme, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Esto es fruto de lo que juntos cosechamos. Siempre estaré agradecido con ustedes por el inmenso amor que me brindan. A mis hermanos, que en todo momento tuvieron palabras de aliento, aun cuando las cosas no se veían del todo claras, Cesar aún lejos, estas en mis pensamientos, Alex, eres mi más grande inspiración; los amo hermanos, familia.

A mi director: Dr. Luís Tomás Rodenas Cuenca. Que cuando más necesitaba apoyo, en él lo encontré, siempre existieron palabras de apoyo para mi persona, ¡gracias!

Al Dr. José Carlos Jaenes Sánchez, que me recibió con los brazos abiertos, increíble el aprendizaje que tuve con usted, siempre estaré agradecido por todo el tiempo y esfuerzo que le brindo a este trabajo. Mto. Jonatan Gadiel Yáñez López, por todo el conocimiento transmitido, y por todas las experiencias que gracias a usted pude vivir. Sin su apoyo esto no hubiese sido posible. Este logro es para ustedes y es el primero de muchos más. ¡Muchas gracias!

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) y Red de Deportes de Calidad (REDDECA) por haberme permitido ser parte de su Institución, así como el facilitarme el apoyo económico para acompañar mis estudios y proyectos tanto a un nivel nacional como en el extranjero.

De igual forma agradezco a la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), la Facultad de Psicología (FAPSI) y la Facultad de Organización Deportiva (FOD) por darme esta oportunidad de cursar mis estudios de posgrado y proporcionarme las herramientas y material necesario para fortalecer mi desarrollo profesional.

Quiero agradecer de forma especial, a mis amigos y compañeros de la maestría, Gabriela, Jesús, que juntos vivimos una gran travesía, Yesica y Diana por todos los momentos y experiencias que vivimos juntos, Sara, me alentaste para continuar y disfrutar aun más de todo, mil gracias. A los profesores que me aportaron nuevos conocimientos y herramientas de autoaprendizaje. Sin duda alguna todos ustedes fueron un gran pilar para que yo me mantuviera en este gran camino, siempre voy a tenerlos en mi corazón mientras viva. Gracias infinitas...

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Enero 2020

ALAN CARLOS ACOSTA RODRÍGUEZ

Título del Producto Integrador: Programa de intervención psicológica en futbolistas de fuerzas básicas de un club profesional

Número de Páginas: 51

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen: La presente investigación tiene como objetivo principal reducir los niveles de ansiedad de los jugadores de fuerzas básicas de un club profesional de fútbol soccer categoría sub 15 de la ciudad de Guadalajara, Jalisco. La muestra está conformada por 6 sujetos, los cuales conforman el grupo control y experimental del estudio. Se utilizaron tres instrumentos antes y después del programa de intervención psicológica, el Inventario de Ansiedad Competitiva- 2 Revisado (CSAI-2R), y el Registro de Evaluación de Rendimiento Deportivo en el Fútbol (RERDF). Los resultados muestran que existió una disminución de la ansiedad, y aumento de la autoconfianza, aunque no de manera significativa. También se muestran correlaciones significativas y de forma negativa entre la ansiedad (Cognitiva y Somática), en relación a la autoconfianza, correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, y también existen relaciones significativas entre la ansiedad y ciertos factores del rendimiento percibido. Se concluye que, la propuesta de intervención planteada, beneficia a jugadores de fútbol de categorías inferiores, ya que, se ha hallado que existe una disminución de los niveles de ansiedad, tanto somática como cognitiva y un aumento de la autoconfianza tras la intervención, aunque estadísticamente no es significativa.



FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____

Hoja de contenido (índice)

Introducción	1
Capítulo I	6
1. Marco teórico	6
1.1. Psicología del Deporte	6
1.2. Entrenamiento de habilidades psicológicas	9
1.3. Ansiedad	11
1.3.1. Definición	11
1.3.2. Concepción teórica.....	12
1.3.3. Evaluación de la ansiedad.....	14
1.4. Autoconfianza	15
1.4.1. Definición	15
1.4.2. Concepción teórica.....	15
1.4.3. Evaluación de la autoconfianza.....	16
1.5. Rendimiento deportivo.....	17
1.5.1. Definición	17
1.6. Estudios sobre ansiedad, rendimiento deportivo, autoconfianza y deporte.	17
Capítulo II	23
2. Metodología	23
2.1. <i>Diseño</i>	23
2.2. <i>Población</i>	23
2.3. <i>Muestra</i>	23
2.4. <i>Criterios de inclusión</i>	23
2.5. <i>Criterios de exclusión</i>	24
2.6. <i>Instrumentos</i>	24
2.7. <i>Procedimiento/Técnicas de intervención</i>	25
2.8. <i>Aplicación de los instrumentos</i>	25
2.9. <i>Consideraciones éticas</i>	26
2.10. <i>Análisis estadístico</i>	26
Capítulo III	28
3. Resultados	28
Capítulo IV	32
4. Discusión y conclusiones	32
4.1. Discusión.....	32
4.2. Limitaciones del estudio y futuras líneas de mejora	33

4.3. Conclusiones	33
Referencias.....	35
Anexos	41

Introducción

El fútbol tradicional es uno de los deportes más populares y con mayor número de espectadores en el mundo, es un deporte de conjunto, en el cual participan dos equipos de 11 jugadores cada uno, en su modalidad de fútbol 11 (García Ferrando y Llopis-Goig, 2011). El cual consiste en anotar la mayor cantidad de goles al rival. El fútbol actual en el ámbito profesional se ha caracterizado últimamente por el incremento de las exigencias en relación al rendimiento, esto pudiera deberse tanto al aspecto social como al económico, esto a nivel mundial, puesto que es impresionante la cantidad de dinero que mueve el fútbol, llegando a hablarse de cantidades por encima de los 100 millones de euros, esto solo por la adquisición de algún jugador, volviéndolo un completo negocio (Ródenas, 2015). Lo que conlleva a la constante exigencia de un rendimiento óptimo que los directivos e inversionistas piden a sus jugadores, poniendo en primer plano la urgencia de resultados. En México esto no es la excepción, tan solo basta mirar la cantidad de extranjeros que militan en el fútbol nacional, puesto que para ellos es una muy buena fuente de ingresos, y esto genera aun otro obstáculo más para el jugador mexicano, que, si no es constante su rendimiento deportivo, fácilmente puede ser remplazado por algún jugador de otra nacionalidad, lo que añade una presión más a este deporte. Esto es muy fácil de detectar en jugadores mexicanos jóvenes, pues a pesar de ser potencia en categorías juveniles a nivel mundial, (dos veces campeón del mundo sub 17), no se les da una continuidad en sus equipos. Causando en muchos casos la desaparición de los mismos. Y es que, debido a que se ha vuelto más comercial el fútbol, resulta más atractivo para los equipos de la Liga MX comprar jugadores extranjeros, a darles oportunidad de crecer a ciertos jugadores mexicanos, a menos que en realidad sean excepcionales. Todas estas dificultades tienen que atravesar los jugadores de fútbol, en específico el mexicano, y las cuales pueden afectar su rendimiento deportivo. Esto, muchas veces se le suele relacionar con el aspecto psicológico, para prueba de esto, algunos jugadores y entrenadores famosos dentro del fútbol han mencionado frases que se quedarán para la historia, recogidas en Ródenas y Mercé (2015):

“La concentración siempre ha sido un mensaje importante en mi discurso. Cuando los jugadores salen del vestuario, siempre es lo último de lo que les hablo. El fútbol es

cada vez más un ajedrez y en el ajedrez, si pierdes un segundo la concentración, estás muerto” (Sir Alex Ferguson. Entrenador de fútbol británico, p. 36)

“Se puede dejar de correr, o dejar de entrar en juego durante largos minutos; lo único que no se puede dejar de hacer es de pensar” (César Luis Menotti, exfutbolista y entrenador del fútbol argentino, p.54)

“Los buenos jugadores se mueven con serenidad, relajados, seguros de sus fuerzas y convencidos de sus intenciones” (Johan Cruyff, exfutbolista y entrenador del fútbol holandés, p.15)

“Para mí, el fútbol ofrece tantas emociones, un sentimiento diferente todos los días” (Ronaldinho, exfutbolista del FC Barcelona, p. 82)

“La confianza es el 50% de un futbolista” (Fabio Coentrao, exfutbolista del Real Madrid, p. 92)

Desde el punto de vista psicológico el fútbol es un deporte de oposición y con colaboración (Riera.1997 a y b). Un deporte de oposición dado que en el formato más extendido de fútbol 11 juegan once contra once jugadores; y de oposición porque las acciones de uno y otro equipo van encaminadas a vencer, al contrario, utilizando la técnica individual, la táctica y la estrategia como medio para conseguirlo. Riera desde este punto de vista, destaca que, en el deporte existen elementos de interacción, que tiene que ver con el medio en el que se realiza la actividad, los objetos que se involucran, si existen compañeros o no, el rival y las normas de la disciplina deportiva. De igual forma, menciona que, con cada uno de estos elementos de interacción, las habilidades que el deportista tiene en relación a estos elementos suelen ir cambiando. También, habla de una función que cumple cada uno de los anteriores puntos. Para finalizar agrega dos secciones que se relacionan con lo anteriormente mencionado, que son ejercicios y tareas, y el objetivo psicológico que tiene cada uno de ellos. Jaenes (2019), haciendo referencia a este trabajo aportado por Riera, lo relaciona con el fútbol, donde los elementos de interacción dentro del fútbol son el medio (césped natural, artificial), los objetos (balones, conos, porterías), los compañeros, los oponentes y las normativas y concepto. Teniendo en cuenta de que cada vez se le van agregando de menos a más cada uno de estos elementos. Dentro de las habilidades, funciones, ejercicios y tareas, y el objetivo psicológico, Jaenes agrega cada uno de estos apartados dependiendo los elementos que

interactúan dentro del fútbol, por ejemplo, un elemento con el que interactúa el futbolista es el césped, que, a su vez, aquí el futbolista genera habilidades como andar, correr, saltar. Posteriormente, en este medio y en con estas habilidades el deportista tiene una función adaptativa, dentro de la cual puede haber ejercicios y tareas como carreras continuas, fartlek, etc. Y finaliza con el objetivo psicológico que se relaciona con todo lo anterior que en este caso sería, dureza mental, personalidad resistente (véase Figura 1). Teniendo en cuenta esto, en el deporte y dentro del mismo fútbol es de suma relevancia el factor psicológico.

Elementos de interactuación	Habilidades	Función que cumple	Ejercicios y tareas	Objetivo Psicológico
Medio: césped natural o artificial, albero, tierra	Andar, correr, saltar	Adaptativa (básica)	Carrera Continua Fartlek Multisaltos	Dureza mental Personalidad resistente
Medio + Objetos (balones)	Tirar, parar, conducir, controlar	Coordinación (Técnica adaptada a cada jugador)	Ejercicios con conos, paredes móviles, dos balones	Atención, concentración, asociación, disociación
Medio + objetos + compañeros	Pases, desdoblamientos, coberturas, ataques, permutas	Cooperación (táctica) (diferentes movimientos, jugadas que se organizan para llevar a cabo un plan)	Ases a diferentes distancias, entrenamiento por parejas, trabajo con una red central, control con diferentes partes del cuerpo	Toma de decisiones, mejorar la visión del juego, aprender a compartir, trabajo grupal, cohesión.
Medio + objetos + [compañeros] + oponentes	Defender, marcar, presionar, regatear, tirar, (apoyos), proteger...	Superación (estrategia) Jugar al ataque, defensivo (conjunto y orientación final)	Situaciones de 2x1 Trabajo con oponentes pasivos y activos Rondós a un número de toques con oposición	Comunicación: aprender a usar los criterios del CBAS en el campo. Trabajar en equipo
Medio + objetos + oponentes + normativa + conceptos	Preparación física, psicología, entrenamientos, dietética, salud, rehabilitación, tecnología...	Teorización y aplicación a la preparación del deportista (conceptual)	Sacar rápido en diferentes situaciones de juego, presionar a los defensas, crear situaciones difíciles sin salir penalizado	Leer la jugada, el partido. Aprovecharse del reglamento.

Figura 1. Elementos de interactuación en fútbol (Jaenes, 2019)

Una de las variables más investigadas dentro de la Psicología del Deporte es la ansiedad, que, junto con el estrés y activación con relación al rendimiento deportivo, son algunos de los aspectos más estudiados en el mundo del deporte. Dosil y Caracuel (2003) definen el término ansiedad como un conjunto de reacciones suscitadas por una situación

en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado. Por otro lado, Gould, Greenleaf y Krane (2002) describen estas reacciones como nerviosismo y tensión asociadas al nivel de activación que tiene el organismo. He aquí la relación que existe entre ansiedad y rendimiento deportivo, puesto que dentro del deporte los atletas a menudo se encuentran con situaciones las cuales pudieran percibir como amenazantes, por ejemplo: el creerte inferior al rival, pensamientos negativos acerca de la competencia, miedo al fracaso, autoeficacia baja, u otras cuestiones más, que a su vez producen o generan ciertos niveles de ansiedad, ya sea de manera cognitiva o somática, pudiendo con ello llegar a influir en su desempeño deportivo (Dosil, 2008). Aun cuando ya existen una gran cantidad de investigaciones en cuanto a la ansiedad, pero a pesar de estos estudios, sus conclusiones parecen no llegar a los deportistas, ya que hay atletas que no saben cómo manejarla, o simplemente poder regular sus niveles de ansiedad, e incluso hay personas que tienen recurrentemente síntomas que se presentan debido a este estado de nerviosismo, malestar psicológico, dudas; y sin embargo, no son conscientes de que, con un entrenamiento psicológico adecuado, podrían tener un mejor control de la ansiedad que se presenta en ellos, propiciando un mejor rendimiento deportivo.

Lois (2007) menciona que la aparición de sensaciones y emociones que no tienen un adecuado control puede afectar la capacidad del sujeto para concentrarse y para tomar decisiones en el terreno de juego (citado en Cisterna, 2015). Actualmente se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación, así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad (Weinberg & Gould, 1996). La aplicación de las técnicas de relajación en relación con otras destrezas de autorregulación psicológica (la visualización, la autosugestión, la activación, control de respuesta de ansiedad, autoconversación, etc.) favorece de gran manera la efectividad de estas y en algunos casos no es posible su aplicación si no se tiene un pleno dominio de la relajación (Weinberg, 1981).

En cuanto a la intervención psicológica en el rendimiento deportivo, se han descrito numerosas técnicas para el control de estrés, reducción de ansiedad o aumento/disminución de la activación (Anshel & Sutarso, 2007; Buceta, 1998; Dosil, 2002).

El objetivo general del trabajo fue reducir los niveles de ansiedad de los jugadores de fuerzas básicas de un club profesional de fútbol soccer categoría sub 15 de la ciudad de Guadalajara, Jalisco., mediante una intervención psicológica enfocada en técnicas de relajación. Con la finalidad de alcanzar el objetivo general se desarrollaron dos objetivos específicos; proporcionar técnicas de relajación a los jugadores de fútbol y realizar una comparación entre la ansiedad, autoconfianza y rendimiento de los jugadores. Y para complementar el trabajo se formularon tres Hipótesis las cuales fueron: H₁) A mayor autoconfianza, menor es el nivel de ansiedad, H₂) A mayor rendimiento, menor es el nivel de ansiedad y H₃) Con niveles altos de rendimiento, la autoconfianza aumenta.

Partiendo de estos puntos se realizó un diseño pre experimental, diseño con prueba previa y posterior de un grupo, donde se midieron los niveles de ansiedad, la autoeficacia y el rendimiento al equipo antes y después de un trabajo psicológico. La intervención brindó a los participantes herramientas psicológicas con la finalidad de regular sus niveles de ansiedad, una intervención enfocada en técnicas fisiológicas (respiración controlada, relajación progresiva) y cognitivas (visualización) en jugadores de fuerzas básicas de un equipo profesional de fútbol.

Así mismo, el presente trabajo está dividido en cuatro capítulos, en los cuales se abordó lo siguiente: en el capítulo uno, se habla acerca del marco teórico, donde se mencionan los componentes principales de la investigación, desde conceptos como lo son Psicología del Deporte, habilidades psicológicas, ansiedad, autoeficacia, rendimiento y fútbol, haciendo mención a algunas teorías sustentan estas variables psicológicas y lo que se pretende investigar, acompañado de estudios previos que relacionan lo antes ya mencionado. En el capítulo dos, se recoge la metodología de esta investigación, la cual engloba el diseño utilizado, la población y muestra, los criterios de inclusión y exclusión, los instrumentos, el procedimiento y las técnicas de intervención utilizadas y las consideraciones éticas. En el capítulo tres, se realiza una descripción de los resultados encontrados en esta investigación. Y en el capítulo cuatro, se recoge la discusión que se obtiene a raíz de este estudio agregando propuestas futuras y las limitaciones que se encontraron, cerrando con las conclusiones a las cuales se llegaron.

Capítulo I

1. Marco teórico

1.1. Psicología del Deporte

En sus inicios la Psicología de la Actividad Física (en adelante PAFD) se centraba en investigar, como disciplina científica, las causas, los efectos de los procesos y fenómenos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva. La PAFD debe analizar las interacciones de las personas implicadas en la actividad deportiva: deportistas, entrenadores, árbitros, público, directivos ..., también los objetos y normas con las que se relacionan (Riera, 1985).

Más tarde, Weinberg y Gould (1995), postulan que la PAF se centra en los factores psicológicos que influyen en la participación, el rendimiento deportivo y en los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico.

La Psicología del Deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000). Gill menciona que la Psicología del Deporte y del Ejercicio es la rama de las ciencias del deporte y del ejercicio que se ocupa de proporcionar respuestas a las cuestiones sobre la conducta humana en esas áreas aludiendo a que es una ciencia necesaria para dar respuesta a las numerosas preguntas que suscita la práctica diaria de una actividad física o deporte en los entrenadores, deportistas, directivos, árbitros, etc.

Para Cox (2008) la Psicología del Deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la Psicología en el ámbito del deporte y la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo, la verdadera psicología del deporte se interesa en mucho más que en el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano.

El psicólogo del deporte tiene a su cargo varias funciones, dentro de las principales podemos resaltar la evaluación y diagnóstico, la planificación y asesoramiento, la intervención, la educación y/o formación, y la investigación. De igual manera, tiene

algunos campos de interés como lo son el deporte base o de iniciación, el deporte de alto rendimiento y el deporte de ocio, salud y tiempo libre.

En México, el interés por estos campos ha ido incrementando, puesto que hoy en día existen desde certificaciones, hasta especialidades que fortalecen la formación de personal calificado en la Psicología del Deporte, los cuales se encargan de las funciones antes expuestas, pero para ello, existió un recorrido años atrás.

Dentro de la historia de la Psicología en México, podemos ver avances notables, basta con mirar hacia los años setentas, puesto que el Dr. Octavio Rivas, pionero de la Psicología del Deporte en México, se incursiona en el fútbol profesional siendo contratado por el equipo de fútbol de Primera División Pumas de la UNAM. Este trabajo que inicia a mediados de los años setenta continúa con resultados relevantes durante la época de los ochenta, periodo donde el club se convierte en una de las canteras más importantes del país, debutando jugadores de talla internacional como Hugo Sánchez, Manuel Negrete y Luis Flores entre otros. Más tarde, el Dr. Rivas es invitado a formar parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol que participa en los mundiales de México 1986 y Estados Unidos, 1994, ayudando con ello a la difusión y promoción de la psicología del deporte en el país (Rodríguez & Morán, 2010).

En cuanto a la formación y difusión de la Psicología del Deporte, el Dr. Rivas imparte por primera vez el módulo de “Psicología Aplicada al Fútbol” dentro del Centro de Capacitación (CECAP) de la Federación Mexicana de Fútbol (FMF) a finales de los años setenta, espacio que ha logrado trascender hasta nuestros días, como parte del proceso de formación de los Directores Técnicos del país. A partir de este suceso existieron distintas instituciones como la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, organizó el I Simposium Internacional de Psicología del Deporte, el cual contó con la participación de destacados psicólogos de Estados Unidos como Richard Suinn, Andrew W. Meyers y Ronald M. Bale, constituyéndose como el primer evento académico en el país de calidad internacional en el ámbito de la Psicología del Deporte. Por otro lado, las Instituciones de Educación Superior comienzan a su vez propuestas de difusión y formación.

En 1978, Por su parte, a principios de los años ochenta la Facultad de Psicología de la UNAM, organiza el coloquio titulado “Psicología Aplicada al Deporte” donde intervienen organismos gubernamentales como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la Escuela Superior de Educación Física y promoción Deportiva del Distrito Federal. (Rodríguez, & Morán, 2010).

Congresos Internacionales de Psicología del Deporte, de Psicología del Deporte y Actividad Física y Jornadas de Psicología del deporte, son algunos de los eventos que se han realizado en México, como en San Luís Potosí, Guadalajara, Monterrey, Morelia, entre otras Ciudades de México. En México, se ofertan distintos tipos de programas de extensión académica enfocados en la Psicología del Deporte, como, la Maestría en Ciencias del Deporte con opción terminal en Psicología del Deporte (Universidad de Chihuahua), Maestría en Ciencias del Deporte con opción terminal en Psicología del Deporte (Universidad del Fútbol), Maestría en Psicología Aplicada, con salida terminal en Psicología del Deporte (Universidad Autónoma de Yucatán) o Maestría en Psicología del Deporte (Universidad Autónoma de Nuevo León).

En España, este interés y trabajo en campos diversos se debe fundamentalmente a que la enseñanza sistemática de Psicología del Deporte empezó mucho antes en los Institutos de Educación Física (INEF) que en las propias Facultades de Psicología. Una guía del Colegio Oficial de Psicólogos de España (1998) diseñó el perfil de lo que es y hace un Psicólogo del Deporte y desde hace tiempo, el Colegio Oficial de Psicólogos de España (COP) trabaja en una acreditación adecuada, que se puede obtener si se cumplen ciertos requisitos desde 2018. Igualmente, la Federación Española de Psicología del Deporte (FEPD) está emitiendo desde 2013 una acreditación nacional para psicólogos, miembros de esta organización y con acreditación de formación en Psicología del Deporte.

En el paso de los 80 a los 90, se amplía enormemente el campo de visión en materia de intervención, ampliándose las competencias hacia la Formación, el asesoramiento de entrenadores, deportistas y directivos y el ámbito algo más clínico Comité Olímpico de Puerto Rico, grupo en el que participan 14 psicólogos que vienen trabajando con las diferentes Federaciones y equipos nacionales (Jaenes, Rivera & Hechevarría, 2012).

Desde los 90 y fundamentalmente en los últimos años y en consonancia con los intereses de otras Ciencias del Deporte, los temas de Salud y promoción de una vida activa es uno de los grandes campos de intervención del Psicólogo del Deporte, la promoción de cambio en el estilo de vida hacia uno más saludable, en cómo mover a la población hacia unas formas de vida más activas, en una sociedad donde la tecnificación, internet y los coches. Por ello, son frecuentes las Jornadas de Tercera Edad, Jornadas de Salud y Deporte, Congresos de Mayores, o el proyecto que se acaba de lanzar en Andalucía denominado 55+, un programa multidisciplinar de promoción de vida activa en mayores de 55 años. de mayores en Granada donde se debatieron temas de gran actualidad con esta población en crecimiento en nuestro país o las Jornadas de Deporte y Salud de 2013. igualmente, en Granada.

En la actualidad, y en el ámbito más deportivo, desde hace tiempo, sobre todo a raíz de la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 , es bastante más frecuente ver psicólogos colaborando en cursos de formación, en tareas de asesoramiento a federaciones y entrenadores y en Centros de Alto Rendimiento como el de San Cugat, el Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD) situado en el Centro de Alto Rendimiento de Remo y Piragua de la Cartuja de Sevilla (CEAR), el CEARE de Esplugas o más recientemente en Murcia, etc.

1.2. Entrenamiento de habilidades psicológicas

Las habilidades psicológicas son características de un deportista, que son adquiridas o en parte innatas, que determinan que sea posible o probable que tenga éxito en el deporte (Cox, 2008).

El entrenamiento de habilidades psicológicas (PST) se refiere a la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales o psicológicas para mejorar el rendimiento, obtener mayor placer o lograr mayor satisfacción con la actividad física o deportiva (Weinberg & Gould, 2010).

Los métodos PST incluyen fijación de objetivos, diálogo interno, imágenes, ensayo mental y relajación, y se sabe que puede contribuir a aproximadamente el 50-90% del rendimiento de un atleta.

Aunque todos los programas PST son únicos para el individuo, todos siguen una estructura general de tres fases. En la primera fase, Educación, los atletas simplemente aprenden la importancia y los beneficios del entrenamiento psicológico. En la segunda fase, Adquisición, los atletas aprenden los métodos para adquirir y desarrollar diversas habilidades psicológicas, se les asignan lecciones con un instructor que le enseñará al atleta los métodos relevantes que luego deben practicar por su cuenta. La tercera fase, práctica, aquí es donde los atletas practican repetidamente los métodos que se les enseñaron hasta que logran sus objetivos. Hay tres objetivos principales de esta etapa de práctica. El primero, es practicar los métodos PST con tanta frecuencia, que eventualmente se convierten en una segunda naturaleza para el atleta. El segundo, es que los atletas incorporen automáticamente sus habilidades psicológicas aprendidas en todas sus situaciones competitivas. El tercero, es utilizar las habilidades psicológicas que un atleta necesita cuando compite, por ejemplo, utilizando el diálogo interno positivo para mejorar la confianza en uno mismo.

Hay tres secciones de habilidades psicológicas que deben desarrollarse; habilidades básicas, habilidades de rendimiento y habilidades de facilitación. Las habilidades básicas incluyen compromiso, motivación, confianza en sí mismo y autoestima. Los atletas deben desarrollar todo esto si van a entrenar con éxito y progresar en el deporte. Después de desarrollar las habilidades básicas, las habilidades de rendimiento deben centrarse en aquellas que los atletas necesitan usar durante el entrenamiento y la competencia. Estas incluyen concentración, atención, afrontamiento de la presión y control de activación, entre otras muchas. Las habilidades psicológicas de rendimiento permitirán a los atletas concentrarse en las tareas que necesitan durante la competencia, y no en distracciones como una multitud ruidosa, por ejemplo. Después de desarrollar las de rendimiento, se necesitan habilidades de facilitación para utilizar efectivamente las que son de desempeño. Estas habilidades incluyen comunicación, motivación de capacitación, trabajo en equipo, trabajo en equipo y espíritu de equipo, y gestión del estilo de vida. Estos son importantes porque sin la motivación y el apoyo adecuados, un atleta no puede comprometerse con el deporte y alcanzar su máximo potencial.

Una técnica utilizada a menudo por los psicólogos deportivos que manejan PST, es la Técnica de Relajación Progresiva. Edmund Jacobson es el creador de este método de relajación. A principios de siglo XX concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares (Meléndez, 2010). Jacobson, descubrió que, tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar, casi completamente, las contracciones musculares y experimentar una sensación de relajación profunda. La culminación de los estudios fue la Relajación Progresiva en 1938. Esta técnica, “La Relajación de Jacobson”, también conocida como “Terapia de Relajación Muscular Progresiva” la cual entra dentro de las habilidades de rendimiento. Se ha demostrado que, ayuda a disminuir la intensidad de los síntomas corporales asociados con la experiencia de ansiedad (Argotty, 2016, Galindo, 2006; Mosconi, Correche, Rivarola & Penna, 2007).

En general, el entrenamiento en habilidades psicológicas proporciona una variedad de métodos y oportunidades para los atletas con el fin de ayudar a su rendimiento, incluidas técnicas y estrategias de relajación, formas de lidiar con la ansiedad del estado y alcanzar las metas deseadas, y varios inventarios que ayudan a proporcionar más información sobre la composición psicológica de un atleta.

1.3. Ansiedad

Del rendimiento manifestado durante la competición va a depender el éxito profesional, la autoestima, la valoración social, la economía del club al que pertenece e incluso el prestigio de su comunidad o país, por tanto, el nivel competitivo de los deportistas puede condicionar el grado de ansiedad experimentada (Gutiérrez, Estévez, García & Pérez, 1997).

1.3.1. Definición

La ansiedad, según Dosil y Caracuel (2003) hacen referencia a que es una de las emociones que antes se aprende y la definen como un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado. En realidad, la ansiedad es la respuesta emocional

negativa y desagradable, consecuencia de la desadaptación en una situación de estrés. Cuando no se maneja el estrés, cuando se percibe que no se tienen recursos para afrontar con éxito una situación desafiante, aparece la ansiedad.

Jaenes y Caracuel (2016), mencionan que la ansiedad, conlleva temor y dificultad para controlar la preocupación que invade al sujeto y tiene a su vez asociada una serie de signos fisiológicos y puramente musculares, tales como tensión, irritabilidad, dificultades para concentrarse en la tarea, etc. Se suele magnificar la situación que provoca la ansiedad.

1.3.2. Concepción teórica

Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo

Esta teoría fue propuesta por Cattell y Scheier (1961). En la cual se habla de que, dentro de la ansiedad, existen dos tipos, ansiedad estado y ansiedad rasgo. Para Spielberger (1966) y Martens (1977), la ansiedad rasgo es cuando el deportista percibe determinados estímulos o situaciones como amenazantes y responde a las mismas con un aumento de su nivel de activación y su ansiedad estado. Teóricamente pues, es una tendencia de comportamiento, estos mismos provendrían de la capacidad interna –innata– en un porcentaje y se aumentaría o disminuirían con las interacciones, las experiencias del sujeto. Cuando las susceptibilidades a tener ciertos estados de ánimo y son crónicas se convierten en rasgos de carácter de una persona (Navarrete, 2010).

La ansiedad estado es más puntual, es en un momento en que el deportista responde de forma circunstancial, en un espacio de tiempo determinado; por ejemplo, en la precompetición y se puede expresar como miedo al fracaso, preocupación por el rendimiento, dudas, incertidumbre o malestar físico en general como se ha descrito anteriormente. Se considera pues un estado emocional inmediato ante estas situaciones específicas y se caracteriza por aprensión, miedo, tensión e incremento de la activación fisiológica.

Teoría Multidimensional de la Ansiedad

Esta teoría fue elaborada por Martens, Vealey y Burton (1990), como una alternativa a la Hipótesis de la “U” invertida (Landers & Boutcher, 1986). Postula que la ansiedad, como reacción ante una situación de estrés es multidimensional y se expresa de

formas diferenciadas: una expresión más cognitiva y otra más somática. La teoría se basa en la relación lineal negativa entre el estado de ansiedad cognitiva y el rendimiento deportivo. Por tanto, según esta teoría, la ansiedad cognitiva y somática tienen efectos independientes en el rendimiento. La ansiedad cognitiva se operativiza como un conjunto de preocupaciones sobre el rendimiento, incapacidad de concentración e interrupciones de la atención. Mientras que la ansiedad somática se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca, etc.). En relación con la ansiedad, la teoría multidimensional postula específicamente lo siguiente:

1. Existe una relación lineal negativa entre el estado cognitivo de la ansiedad y el desempeño deportivo.
2. Existe una relación de “U” invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento.

En la teoría de ansiedad multidimensional, la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva tiene efectos independientes en el desempeño atlético. La ansiedad estado competitiva que ocurre antes de una situación de evaluación o desafío, como es la competición, se denomina ansiedad de estado precompetitiva (Cox, 2008). De acuerdo con Endler (1978) citado por Cox (2008), existen cinco antecedentes específicos, o factores que llevan a un aumento en la ansiedad en la anticipación a una situación de logro. Los cinco factores son: miedo al fracaso, miedo a la evaluación social negativa, miedo al daño físico, ambigüedad de la situación y la interrupción de una rutina ya aprendida.

Posteriormente y como un añadido a esta teoría Jaenes y Caracuel (2016) analizan las dos formas de expresión somática: la expresión simpática, es decir que se dispara el sistema simpático y los síntomas son más acelerados, como responde a dicha función simpática: aumento de las pulsaciones, piernas tensas, necesidad de ir al baño frecuentemente, etc., por otro lado hay una expresión parasimpática, es decir que las respuestas son enlentecidas: piernas y brazos flojos, somnolencia, sensación de flojera en el cuerpo. Ambas expresiones, son en realidad ansiedad, pero expresadas de forma diferente y es una variable individual, depende del sujeto, es una respuesta automática, fisiológica y no depende del deporte, del nivel competitivo, etc.

1.3.3. Evaluación de la ansiedad

A partir de la década de 1950, los investigadores interesados en la ansiedad midieron la misma con inventarios generales como la Escala de Ansiedad manifiesta de Taylor (1953), la Escala de Ansiedad IPAT (Cattell & Scheier, 1957) y la Escala de Ansiedad General (Sarason et al., 1960). Algunos resultados obtenidos con estos instrumentos llevaron a los investigadores a concluir que la ansiedad era demasiado poco específica para ser útil como predictor de comportamiento. Los indicios revelaban que la ansiedad era aguda (estado) y crónica (rasgo), lo que condujo a un avance conceptual mayor, que Spielberger (1966) defendía mejor. Se le atribuye el enlace de la distinción entre estados de ansiedad momentáneos (estado A) y rasgos de ansiedad más duraderos (rasgo A). Esto llevó a Spielberger et al. (1970) para desarrollar el *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* (STAI), un avance significativo (Martens, Vealey, & Burton, 1990). Algunos de los instrumentos psicológicos que miden la ansiedad se puede ver en la figura 2.

Basketball S-R Sport Inventory of Anxiousness (S-RSIA)	Inventario E-R de Ansiedad en el Deporte (Baloncesto)
Competitive Golf Stress inventory (CGSI)	Inventario de Estrés Competitivo en Golf
Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)	Inventario de Ansiedad Estado Competitiva
Precompetitive Stress Inventory PSI	Inventario de Estrés Precompetitivo
Sources of Stress Scale SSS	Escala de Fuentes de Estrés
Sport Anxiety Interpretation Measure (SAD)	Medida de Interpretación de la Ansiedad en el Deporte
Sport Anxiety Scale (SAS)	Escala de Ansiedad en el Deporte
Sport Competition Anxiety Test (SCAT)	Test de Ansiedad Competitiva en el Deporte

Figura 2. Listado de pruebas para evaluar la ansiedad y estrés en el deporte (Fuente: Jaenes & Caracuel, 2005)

1.4. Autoconfianza

1.4.1. Definición

En el deporte, la autoeficacia está definida como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte (Vealey, 1986). La autoconfianza se adquiere gradualmente mediante el desarrollo de complejos cognitivos, sociales, lingüísticos y/o habilidades físicas que se obtienen a través de la experiencia (Bandura, 1982).

1.4.2. Concepción teórica

Teoría de la autoeficacia de Bandura

Bandura (1997) define la autoeficacia como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. Por lo tanto, la autoeficacia es una forma de autoconfianza específica de la situación, este es un componente fundamental de lo que Bandura denomina la teoría cognitiva social. Otros componentes importantes de esta teoría son el control y el accionar personal. Para desarrollar la autoeficacia el individuo debe creer que tiene el control y que las acciones que llevo a cabo fueron intencionales. El poder y la voluntad de originar un curso de acción son las características clave del accionar personal. Si una persona cree que tiene el control y el poder de producir determinados resultados estará motivada para tratar de hacer que estos hechos ocurran, esta es la importancia que tiene la autoeficacia. Si un deportista percibe o cree que puede ayudar a ganar en una competición estará ansioso por competir. Por lo tanto, un deportista eficaz es un deportista motivado para trabajar intensamente con el propósito de asegurar el éxito porque cree que lo puede lograr.

Bandura (1977, 1982, 1986, 1997) propone cuatro elementos fundamentales para desarrollar la autoeficacia y la autoconfianza. Cada uno de estos elementos es fundamental para entender como el deportista desarrolla la autoeficacia y la autoconfianza: desempeño exitoso, aprendizaje indirecto, persuasión verbal y motivación emocional.

La autoeficacia percibida es un elemento poderoso y constante que predice el rendimiento deportivo individual (Escarti & Guzmán, 1999; Schunk, 1995; Treasure, Monson y Lox, 1996). Como regla general las personas que dudan de sus habilidades las

que demuestran un alto nivel de autoeficacia trabajan más, con mayor intensidad, son más perseverantes y logran niveles más elevados (Cox, 2008).

1.4.3. Evaluación de la autoconfianza

Partiendo de las definiciones que se realizaron acerca de la autoconfianza y autoeficacia, y de su relación con el rendimiento deportivo, muestran la importancia de estas variables dentro del contexto deportivo, ya sea para entrenadores o deportistas.

Al igual que la mayoría de variables psicológicas cuentan con escalas o cuestionarios que ayuden a medirlos, para la autoconfianza se han elaborado una amplia cantidad de instrumentos para evaluarla. Vives y Garcés de los Fayos (2002) indican que se ha evaluado a través de instrumentos específicos en el deporte, aunque también constatan la existencia de cuestionarios que presentan ítems o escalas relacionaos con la autoconfianza.

De los instrumentos más destacados que evalúan la variable autoconfianza, están los propuestos por Vealey (1986) y Bandura (1977), que han sido los más empleados en el ámbito investigador y aplicado.

Vealey (1986) desarrolló dos instrumentos que han tenido buena aceptación en el ámbito de la PAFD y en otras áreas de la psicología. Uno de ellos es el inventario sobre confianza rasgo en el deporte (*trait sport-confidence inventory*, TSCI) y el otro es el inventario sobre confianza estado en el deporte (*state sport-confidence inventory*, SSCI). Ambos están compuestos por trece ítems y utilizan una escala tipo Likert de nueve puntos en la que el deportista compara su confianza con la de un deportista que conozca y que considere tiene gran confianza en sí mismo.

Bandura (1977) propone la metodología micro analítica para evaluar la autoconfianza por la que se deben realizar medidas específicas para cada tarea (va aumentando en dificultad y el deportista debe indicar las que puede realizar). Se utilizan tres dimensiones para analizar las respuestas (para evaluar la autoeficacia): nivel o magnitud, fuerza y generalidad.

Desde el punto de vista aplicado Weinberg y Gould (2007) proponen que el deportista responda a una serie de cuestiones que puedan ayudarle a conocer cual des su nivel de confianza: ¿Cuándo tengo exceso de confianza? ¿Como me recupero de los errores? ¿Cuándo tengo dudas sobre mí mismo? ¿Mi confianza es constante a lo largo de

todo el evento? ¿Soy indeciso en ciertas situaciones? ¿Cómo reacciono frente a la adversidad?

1.5. Rendimiento deportivo

1.5.1. Definición

Weinberg y Gould (1996). Mencionan que la práctica deportiva es un medio por el cual el ser humano logra incrementar su salud física y busca propiciarse bienestar psicológico, potencializando sus cualidades personales, así como sus capacidades.

El rendimiento deportivo está condicionado por tres tipos de preparación; la preparación física, la preparación técnico-táctica y la preparación psicológica (Gorbunov, 1987), si alguna de estas se descuida, se ve amenazando el rendimiento.

El concepto de rendimiento deportivo debe entenderse de forma global, ya que engloba como antecedentes factores como la preparación física, la preparación táctica, la preparación técnica y la preparación psicológica (Buceta, 1998) y está estrechamente vinculado al deporte de competición, ya que este último, exige que los deportistas exploten sus recursos al máximo. Cuando se hace referencia al deporte de competición, se está aludiendo al deporte de alto rendimiento, y no al deporte de iniciación en etapas tempranas de la vida de los deportistas (Núñez y García, 2017), si bien en su aceptación más simple, rendimiento significa mejora sobre un momento anterior y eso también se da en las edades tempranas, si bien la realidad es que se alude a rendimiento en categorías superiores abiertamente competitivas; así pues, se puede entender el rendimiento deportivo como el resultado de una actividad deportiva, dentro del deporte de competición según unas reglas previamente establecidas (Martin, 2001).

1.6. Estudios sobre ansiedad, rendimiento deportivo, autoconfianza y deporte.

La ansiedad es una variable psicológica que ha sido estudiada en diferentes contextos deportivos, por ejemplo, Jones, Swain y Hardy (1993), realizaron uno de los primeros trabajos que buscaban relacionar los síntomas de ansiedad precompetitiva y el rendimiento. Para ello compararon las diferencias en las respuestas de 48 gimnastas, que se dividieron en dos grupos: uno de mayor y otro de menor nivel de rendimiento de acuerdo a sus puntuaciones en la competencia, para estudiar la ansiedad se aplicó el CSAI-2. Los resultados mostraron que no existían diferencias significativas en la intensidad sus

respuestas, pero si en cuanto a que las gimnastas de mayor nivel interpretaron sus síntomas de ansiedad cognitiva y somática como mayores facilitadores de su ejecución que sus compañeros de menor nivel.

Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y Del Pino, (2003), realizaron un estudio con el cual pretendían investigar el estado psicológico de corredores populares de maratón, entre 65 y 12 horas antes de la competencia, para el cual consideraron a la ansiedad somática, a la ansiedad cognitiva y a la autoconfianza como las tres variables relevantes. Los resultados mostraron puntuaciones bajas en las dos variables de ansiedad y altas en autoconfianza, con correlaciones significativas negativas entre la autoconfianza y cada variable de ansiedad, y una correlación significativa positiva entre la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. También se encontró una correlación significativa negativa entre la ansiedad somática y la edad de los sujetos, y la ansiedad somática y la experiencia de los participantes, así como una correlación positiva entre la ansiedad somática y el mejor tiempo realizado en maratones anteriores.

Navarrete (2010) comparó al igual que Jaenes, Peñaloza y Navarrete (2012) realizaron una investigación con 156 practicantes de triatlón, y encontraron al igual que anteriores estudios como lo son los de Jaenes y Caracuel (2005 y 2016) y Cauas (2008), que los deportistas de resistencia tienden a presentar mayoritariamente niveles de medio-bajos a bajos de ansiedad cognitiva y somática y de valores medio y medio altos a bajos en autoconfianza. En específico en este trabajo, los triatletas presentan antes de la competencia niveles bajos de ansiedad cognitiva y somática, y niveles de autoconfianza altos, inclusive mayores a la media de los maratonistas populares. Esto puede explicarse en función de la tarea deportiva; en forma general se puede decir que, en tareas motoras o actividades deportivas de corta duración, mayor es el impacto de la ansiedad o, por el contrario, como en el caso de maratón o triatlón, en las tareas de larga duración, la influencia es menor (Jaenes & Caracuel, 2016).

Por otra parte, Ramis, Torregrosa y Cruz (2013), la estudiaron con 785 jóvenes que practicaban deportes de iniciación, de los cuales había deportes como baloncesto, balonmano, waterpolo, tenis, natación, etc., deporte de oposición y colaboración en terminología de la clasificación psicológica de los deportes (Riera.1997 a y b). En esta investigación encontraron y comprobaron lo que alguna vez hizo mención en un artículo

Simón y Martens (1979), que los jóvenes que participan en deportes y actividades que requieren de habilidades habituales y cerradas como la gimnasia, muestran mayores niveles de ansiedad somática que aquellos que participan en deportes que requieren de habilidades perceptivas o abiertas tales como el tenis.

En cambio, Ponseti (2015), en una investigación realizada con 37 competidores de natación con una media de edad de 12.22 años, encontró que la ansiedad de manera general no se percibe como alta y no afecta en el rendimiento de estos atletas dentro de las competencias o entrenamientos, por lo menos no de manera significativa. Aunque mencionan que la ansiedad asociada con la preocupación por el rendimiento (cognitiva) tiene un efecto bloqueante o debilitante en el rendimiento de los nadadores, esto en situaciones específicas (la estabilidad o la diferencia entre dos marcas sucesivas, separadas por 21 días).

Dentro del fútbol se han realizado estudios como por ejemplo Navarro Guzmán, Amar y González Ferreras (1995), es este un estudio pionero que trata de relacionar la ansiedad y la autoconfianza y fútbol, en el cual se aplicó el cuestionario CSAI-2 durante 5 partidos de un equipo de tercera división, esto para ver si existía una relación entre la ansiedad y la aparición de conductas antideportivas, en los resultados que muestran, señalan que existe una tendencia en los datos de un grupo de jugadores que presentan niveles altos de ansiedad suelen manifestar conductas de falta de autocontrol, incluso siendo riesgos para el propio jugador, aunque estas correlaciones no llegan a ser estadísticamente significativas. Sin embargo, la consistencia interna del cuestionario, se sigue manteniendo, debido a que se muestran correlaciones significativas entre la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Este mismo cuestionario que en esa investigación se usó de manera experimental, fue validado posteriormente por Jaenes, Caracuel y Pérez-Gil (1999).

Mosconi, Correche, Rivarola, y Penna (2007), realizaron una investigación en la cual implemento un programa de intervención psicológica, donde se utilizó como principal técnica psicológica la relajación progresiva de Jacobson, esto con 16 deportistas hombres de un equipo de fútbol, de entre 16 y 17 años. Aquí se les aplico en el pre y post intervención, el Inventario de Situaciones-Respuesta de Ansiedad (ISRA) y la Escala Analógica de Rendimiento. En los resultados ellos señalan que se logró un efecto positivo

en la disminución de los niveles de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora, aparte de un alto rendimiento deportivo. Una vez concluido su estudio argumentan que la utilización de la técnica de relajación en forma sistemática logro un efecto satisfactorio.

García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva (2011), realizaron un estudio donde analizaron la ansiedad competitiva y el clima motivacional percibido de la competición por 54 jóvenes futbolistas; esto, respecto a la percepción de sus habilidades y rendimiento deportivo por parte de sus cuatro entrenadores. Encontraron que los jugadores que perciben un clima motivacional centrado en el ego, presentan los niveles más altos de ansiedad cognitiva; por otro lado, sus resultados muestran que, aunque existe una relación entre las dos variables (ansiedad y clima motivacional), no existe una relación entre el clima motivacional generado con la habilidad y rendimiento percibido.

También en fútbol, López-López (2011) en un estudio comparativo entre futbolistas profesionales y no profesionales demostró, usando el CPRD que los jugadores profesionales perciben niveles significativamente más altos de la capacidad para controlar el estrés y la ansiedad que los No-profesionales. Otra cosa que encontraron fue que en los futbolistas profesionales la diferencia de edades puede ser factor para la capacidad de control de estrés y ansiedad, mostrando diferencias significativas entre grupos, teniendo los jugadores de entre 26 y 30 años el mayor nivel de control de ansiedad y estrés. Haciendo una mención que en cuanto va aumentando la edad, se incrementan los niveles de control.

González, Valdivia-Moral, Cachón, Zurita y Romero (2017), en un estudio que realizaron con 100 futbolistas semiprofesionales, que el desarrollar la habilidad de control de estrés, previene estados altos de ansiedad, y como consecuencia se mantiene elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición. Para la obtención de información de los futbolistas estudiados en cuanto a la variable control del estrés, en esta investigación se utilizó el CPRD, y los resultados revelan que controlan el estrés precompetitivo y durante la competición, pudiéndose anticipar una mayor continuidad deportiva de estos futbolistas en el futuro. También notaron que, en situaciones deportivas erradas, los futbolistas disminuían sus niveles de atención-concentración, con lo cual concluyen acerca de la importancia de incluir un

trabajo específico que se centre en la prevención de ejecuciones erráticas posteriores (en el fútbol).

Una de las líneas de investigación con mayor abordaje en este ámbito de la ansiedad competitiva y el fútbol ha sido la que relacionan con las lesiones deportivas, por ejemplo, Olmedilla, García y Martínez (2006), en un estudio donde pretendían analizar la influencia que tenían ciertos factores psicológicos los cuales se consideran importantes, esto para explicar el riesgo que tenían los futbolistas semiprofesionales y profesionales de padecer una lesión. Para ello utilizaron el CPRD y un cuestionario que brindaba información de las lesiones que los futbolistas habían sufrido en los últimos tres años. Aquí la muestra utilizada fueron 278 futbolistas. Los resultados indican que la concentración es una variable que discrimina significativamente entre los futbolistas lesionados y no lesionados. Dentro del grupo de futbolistas lesionados, la evaluación de la ejecución deportiva muestra una relación significativa con las lesiones de carácter muy grave, así como tendencias a la significación estadística entre las variables autoconfianza y ansiedad con el número total de lesiones.

Después Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas (2009), realizaron una investigación con 72 futbolistas juveniles donde buscan relacionar las lesiones, con la percepción de éxito y ansiedad rasgo de estos jugadores de fútbol. Para ello se les aplicó un autoinforme para información acerca de las lesiones, para la percepción del éxito se administró el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), y para la ansiedad rasgo se utilizó el Test de Ansiedad Rasgo en el Deporte (SCAT). Los resultados indican que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones y con las lesiones producidas durante los partidos, en resumen, que los futbolistas juveniles que puntúan niveles altos de ansiedad competitiva, sufren un mayor número de lesiones durante los partidos. Otro resultado fue que se aprecia una relación negativa entre la ansiedad y la percepción de éxito.

Posteriormente en un estudio parecido, solo que, con mayor cantidad de futbolistas, realizado por Abenza, Olmedilla, Ortega y Esparza (2009), el cual se enfoca en estudiar la posible relación que existe entre ciertos constructos psicológicos como la autoconfianza, la ansiedad, la evaluación del rendimiento, la concentración y la probabilidad de sufrir una lesión en los futbolistas, para lo cual se utilizó una muestra de

226 futbolistas juveniles. Debido a los resultados que se obtuvieron en esta investigación, se concluyó que, en los futbolistas juveniles, para reducir las probabilidades de una lesión es necesario poseer valores altos en las puntuaciones de autoeficacia, al igual que el rendimiento, puesto que los valores bajos de estas variables están asociados con un mayor riesgo de padecer lesiones. Por último, se menciona que los valores bajos de ansiedad están menos asociados con el riesgo de sufrir una lesión, esto en comparación con los valores medios y altos. En esta línea se puede añadir que en deportes como el fútbol y debido a la fatiga y con ello a la menor capacidad de concentración, en los últimos quince minutos es cuando se producen un mayor número de lesiones.

Capítulo II

2. Metodología

2.1. Diseño

Diseño con preprueba-posprueba y grupo de control.

Este diseño incorpora la administración de pre pruebas a los grupos que componen la intervención. Los participantes se asignan en los grupos y después se les aplica simultáneamente la pre prueba; un grupo recibe el tratamiento experimental y otro no (grupo control); por último, se les administra, también simultáneamente, una post prueba (Petrosko, 2004), al grupo experimental se les administraron cuatro cuestionarios, al igual que al grupo control. El diseño se diagrama como sigue:

G_1	$O_1 O_2$	X	$O_3 O_4$
G_2	$O_5 O_6$	$-$	$O_7 O_8$

2.2. Población

La población fueron jugadores de las fuerzas básicas de un club profesional de fútbol soccer categoría sub 15 de la ciudad de Guadalajara, Jalisco quienes participaron en el Torneo de Apertura 2019 de la Liga MX. Dentro del equipo se encuentran registrados 29 jugadores nacidos a partir del año 2004. De los cuales, 3 son porteros, 10 defensores, 8 mediocampistas y 8 delanteros.

2.3. Muestra

En el estudio participaron seis jugadores, divididos en dos grupos, tres que formaran parte del grupo control, al cual sólo se le realizaron evaluaciones, y otros tres jugadores que conforman el grupo experimental, a quienes se le proporcionó un programa de intervención psicológica. Los tres jugadores que forman parte del grupo experimental habitan en la casa club del equipo.

2.4. Criterios de inclusión

Ser jugador de fútbol de un club profesional de Guadalajara

Ser categoría sub 15

Ser titular

2.5. Criterios de exclusión

No ser titular

2.6. Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos antes y después del programa de intervención psicológica, el Inventario de Ansiedad Competitiva- 2 Revisado (CSAI-2R), y el Registro de Evaluación de Rendimiento Deportivo en el Fútbol (RERDF).

El CSAI-2R fue creado el año 2003 por Martens, Russell y Cox, está compuesto por 17 ítems, que se distribuyen en tres subescalas: Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza (véase Anexo 1). Cada uno de los enunciados se valora mediante un formato de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas (*1 = nada, 2 = un poco, 3 = moderadamente, y 4 = Mucho*). La subescala de Ansiedad Cognitiva se ha diseñado para evaluar las sensaciones negativas que el sujeto posee acerca de su rendimiento y de las consecuencias del resultado. Contiene 5 ítems y una puntuación global que oscila entre 5 y 20 puntos, un ejemplo de ítem para este factor es “*Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo*”. La subescala de Ansiedad Somática está compuesta por 7 ítems que hacen referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad tales como tensión muscular, aumento de la tasa cardíaca, sudoración y malestar en el estómago. Su puntuación mínima es de 7 y la máxima de 28, un ejemplo de ítem para este factor es “*Siento mi cuerpo tenso*”. Finalmente, este inventario integra una subescala de Autoconfianza, que estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición. Para ello se utilizan 5 ítems, que proporcionan una puntuación global entre 5 y 20, un ejemplo de ítem de este factor es “*Confío en mí*”.

El Registro de Evaluación de Rendimiento Deportivo en el fútbol (RERDF)

Es un registro que permite tener un dato cuantitativo del rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol. Este registro deportivo consta de una hoja y está constituido por cuatro criterios para su calificación: factor técnico, factor táctico, factor físico y factor psicológico, los cuales se clasifican en una escala 1 a 10, donde 1 es el punto más bajo y

10 el más alto, de acuerdo al desempeño deportivo del jugador dentro de una competencia (véase Anexo 2). Para obtener el rendimiento percibido total se realiza una sumatoria de las percepciones que se tienen tanto por parte de los entrenadores como de sus compañeros más cercanos, promediándola en relación al partido, de igual forma se realiza con cada factor para obtener el rendimiento percibido total de los mismos (técnico, táctico, físico y psicológico). Este instrumento se ha utilizado en estudios previos (Guerrero & Paz, 2013) para evaluar la percepción del rendimiento deportivo de futbolistas.

2.7. Procedimiento/Técnicas de intervención

Como se indicó anteriormente, se realizó una intervención psicológica con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad de los participantes. Para ello, se seleccionaron aleatoriamente seis jugadores de las fuerzas básicas categoría sub 15 de un equipo de fútbol en Guadalajara (México), los cuales 3 de ellos viven en la casa club del equipo profesional, con ellos se llevó a cabo la intervención (grupo experimental). En primera instancia, existió el contacto con el responsable de la Casa Club, quien es el tutor legal de los jugadores, debido a que son menores de edad, se le mencionó el propósito de la intervención, se le solicitó y se obtuvo el consentimiento informado para la evaluación de los jugadores, así como la implementación del programa de intervención psicológica.

2.8. Aplicación de los instrumentos

En relación al diseño de la investigación, se realizaron aplicaciones pre y post intervención, las cuales se llevaron a cabo en el primer y sexto partido respectivamente. Para obtener los datos iniciales se realizó la primera aplicación de las escalas que se utilizaron, donde el CSAI-2R se aplicó después de la charla técnica, 15 minutos antes de iniciar el partido, los cuestionarios de RERDF se realizaron al finalizar el partido, esto durante el primer partido de la temporada regular de la liga. Para finalizar, en el post intervención se realizó la última aplicación de los test. Esto con la misma tónica que se realizó en el primer partido, solo que estos tuvieron cabida en la sexta jornada del torneo, ambas tomas de los cuestionarios se aplicaron tanto al grupo control como al grupo experimental.

Intervención

Una vez obtenido el consentimiento por parte del tutor, y seleccionados al azar los jugadores que serían parte del programa de intervención psicológica, posteriormente se tuvo una reunión con ellos, donde se les informó de lo que trataba el trabajo, mencionándoles la dinámica y fechas de las sesiones. El programa inicio con la aplicación de los cuestionarios en la primera y última semana del programa (8 al 14 de Julio y del 12 al 18 de Agosto), la sesión introductoria se llevó a cabo en la semana del 15 de Julio, las entrevistas se realizaron en la semana del 22 de Julio, la respiración diafragmática fue dentro de la semana del 15 de julio hasta la del 5 de Agosto, la relajación progresiva entre la semana del 22 de Julio y 5 de Agosto, y la visualización entre la semana del 5 y 12 de Agosto (Véase Figura 3).

2.9. Consideraciones éticas

En la reunión que se mencionó previamente, la cual se tuvo con el tutor legal, se le entregó el consentimiento, con información acerca de la intervención que se tendría con los jugadores (Véase Anexo 3).

2.10. Análisis estadístico

Los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS 22.0 para Windows, primero se calcularon los descriptivos de las variables incluidas en el estudio. Después, dado el número reducido de sujetos y considerando que son muestras independientes (control vs. experimental), se utilizó la prueba de U de Mann Whitney para identificar las diferencias entre ambos grupos. Para conocer las diferencias entre los mismos grupos se realizó la prueba de Wilcoxon. Además, se llevó a cabo un análisis de correlaciones bivariadas mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

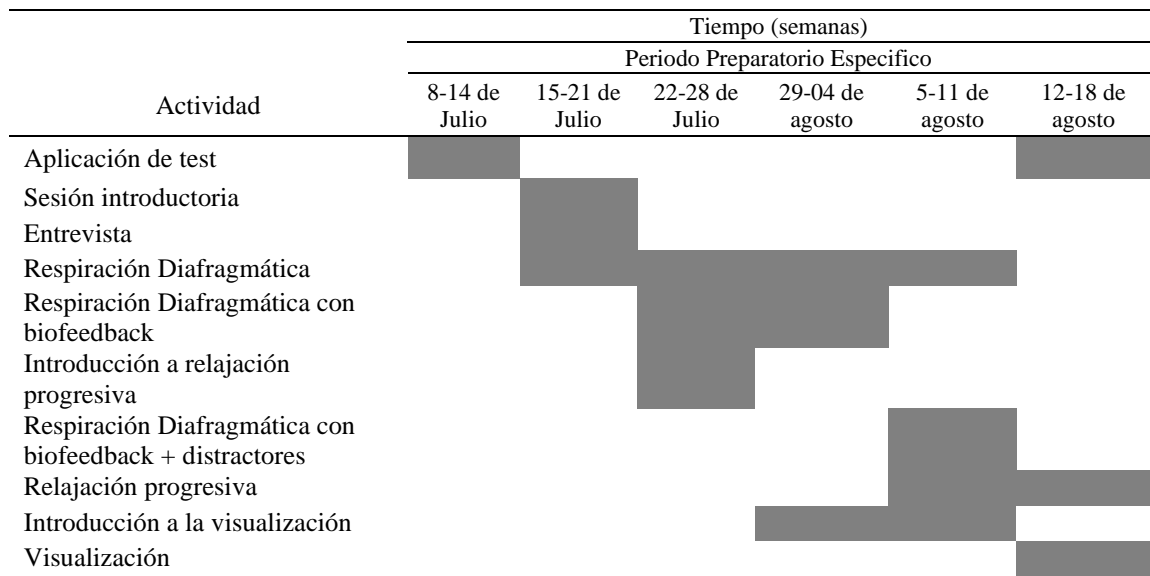


Figura 3. Diagrama de Gantt de las actividades realizadas en el programa de intervención.

Capítulo III

3. Resultados

Los resultados del presente estudio serán expuestos de la siguiente manera: en primera instancia, se visualizan los estadísticos descriptivos de los factores que provienen del CSAI-2R (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza) y el rendimiento (técnico, táctico, físico, psicológico y rendimiento total), continuando con las diferencias de las variables entre grupos, y finalizando, con las correlaciones bivariadas entre los factores, diferenciándolos entre el pre y post de la intervención.

En la Tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos relacionados con los factores del estudio, los cuales provienen de las variables de ansiedad y rendimiento antes mencionadas. En cuanto a la media y desviación estándar, los resultados oscilan entre 7.75 a 18.83 y .34 a 3.50 respectivamente.

Tabla 1.

Descriptivos de la distribución de las variables.

Factores	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
Ansiedad Somática Toma 1	13.50	2.42	-1.50	2.88
Ansiedad Somática Toma 2	12.33	2.73	.448	-2.22
Ansiedad Cognitiva Toma 1	13.33	2.06	-.05	-1.72
Ansiedad Cognitiva Toma 2	11.50	3.50	-.16	-1.55
Autoconfianza Toma 1	18.00	1.41	.00	-.30
Autoconfianza Toma 2	18.83	1.47	-.71	-2.05
Total Técnico Toma 1	7.91	.49	-.03	1.38
Total Técnico Toma 2	8.41	.40	.00	-.00
Total Táctico Toma 1	7.86	.71	.29	1.49
Total Táctico Toma 2	8.50	.45	.94	-1.57
Total Físico Toma 1	7.97	.53	1.89	4.06
Total Físico Toma 2	8.52	.73	.57	-.50
Total Psicológico Toma 1	7.75	.34	-1.21	.20
Total Psicológico Toma 2	8.50	.60	.82	.37
Rendimiento Total Toma 1	7.87	.48	.38	2.14
Rendimiento Total Toma 2	8.48	.50	.64	-.99

Nota. *M* = Media; *DT* = Desviación estandar

Debido a que la muestra no es muy amplia y no cumple los criterios de normalidad se decidió utilizar la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, en la tabla 2 se puede observar este análisis estadístico, donde se muestra en primera instancia los descriptivos de cada uno de los grupos, y en segundo lugar se presentan los valores de la U de Mann Whitney, así como el nivel de significancia de esta prueba englobando los factores de las variables ansiedad y rendimiento. Los resultados de este análisis estadístico muestran que en 6 de los 16 factores (ambas tomas) que se evaluaron durante las dos tomas tuvieron diferencias significativas ($p<.05$), los cuales fueron ansiedad somática toma 2 (.03), ansiedad cognitiva toma 2 (.05), total técnico toma 2 (.05), total físico toma 2 (.05), total psicológico toma 2 (.05) y el rendimiento total en la toma 2 (.05 respectivamente). Además, se pueden observar que las medias y desviación estándar por grupos oscilan 7.72 a 20 y .00 a 3.60 respectivamente.

Tabla 2.
Diferencias entre los grupos.

Factores	<i>M</i>		<i>DE</i>		<i>Mann Whitney U</i>	<i>P</i>
	<i>G1</i>	<i>G2</i>	<i>G1</i>	<i>G2</i>		
1.Ansiedad Somática Toma 1	13.00	14.00	3.60	1.00	4.50	1.00
2.Ansiedad Somática Toma 2	10.00	14.66	.00	1.52	.00	.03*
3.Ansiedad Cognitiva Toma 1	12.66	14.00	2.88	1.00	3.00	.50
4.Ansiedad Cognitiva Toma 2	8.66	14.33	2.08	1.52	.00	.05*
5.Autoconfianza Toma 1	19.00	17.00	1.00	1.00	.50	.07
6.Autoconfianza Toma 2	20.00	17.66	.00	1.15	.00	.34
7.Total Técnico Toma 1	7.94	7.88	.75	.19	4.00	.817
8.Total Técnico Toma 2	8.72	8.11	.25	.25	.00	.05*
9.Total Táctico Toma 1	7.77	7.94	1.10	.09	3.00	.50
10.Total Táctico Toma 2	8.77	8.22	.53	.09	2.00	.24
11.Total Físico Toma 1	8.11	7.83	.78	.16	4.500	1.00
12.Total Físico Toma 2	9.11	7.94	.50	.25	.00	.05*
13.Total Psicológico Toma 1	7.72	7.77	.48	.25	4.00	.81
14.Total Psicológico Toma 2	8.94	8.05	.50	.25	.00	.05*
15.Rendimiento Total Toma 1	7.88	7.86	.75	.12	4.00	.82
16.Rendimiento Total Toma 2	8.88	8.08	.35	.12	.00	.05*

* $p<.05$; ** $p<.01$

En la tabla 3 se muestra el análisis estadístico Wilcoxon, donde podemos ver las significancias de los datos intra grupos, tanto del grupo 1 como del grupo 2, de los factores Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza, las cuales oscilan entre .10 y .65.

Tabla 3.

Diferencias intra grupos.

	<i>A. Cognitiva T1-</i>		<i>A. Somática T1-</i>		<i>Autoconfianza T1-</i>	
	<i>A. Cognitiva T2</i>		<i>A. Somática T2</i>		<i>Autoconfianza T2</i>	
	<i>G1</i>	<i>G2</i>	<i>G1</i>	<i>G2</i>	<i>G1</i>	<i>G2</i>
<i>Z</i>	-1.069 ^b	-.535 ^b	-1.604 ^c	.000 ^c	-1.342 ^b	-.447 ^b
<i>p</i>	.28	.59	.10	1.00	.18	.65

* $p < .05$; ** $p < .01$

Se realizaron análisis de correlaciones bivariadas mediante la prueba de Spearman, con el objetivo de comprobar las relaciones que existen entre los diferentes factores que conforman las variables de este estudio. En la tabla 4, se pueden observar las correlaciones que existen antes del programa de intervención psicológica, aquí se muestra cómo la ansiedad cognitiva presenta una relación negativa y significativa con el rendimiento técnico percibido, en cambio, el rendimiento psicológico percibido mantiene una asociación con el rendimiento total percibido y rendimiento físico percibido, solo que este de forma positiva.

Tabla 4.

Correlaciones bivariadas entre los factores en la pre-intervención.

Factores	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ansiedad Somática Toma 1	-							
2. Ansiedad Cognitiva Toma 1	.75	-						
3. Autoconfianza Toma 1	-.59	-.04	-					
4. Total Técnico Toma 1	-.77	-.89*	.03	-				
5. Total Táctico Toma 1	-.73	-.52	-.08	.83*	-			
6. Total Físico Toma 1	-.47	-.57	.23	.77	.73	-		
7. Total Psicológico Toma 1	-.39	-.70	.09	.74	.49	.89*	-	
8. Rendimiento Total Toma 1	-.55	-.78	.08	.94**	.79	.89*	.88*	-

* $p < .05$; ** $p < .01$

Algo similar ocurre en la Tabla 5, donde se muestran las correlaciones después del programa de intervención psicológica, con excepción de que los dos tipos de ansiedad presentan una correlación positiva y significativa entre ellas, en cambio, cuando relación con el rendimiento físico, psicológico y total percibido la correlación se vuelve negativa y significativa.

Tabla 5.

Correlaciones bivariadas entre los factores en la post-intervención.

Factores	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ansiedad Somática Toma 2	-							
2. Ansiedad Cognitiva Toma 2	.94**	-						
3. Autoconfianza Toma 2	-.78	-.74	-					
4. Total Técnico Toma 2	-.75	-.77	.26**	-				
5. Total Táctico Toma 2	-.35	-.57	.62	.75	-			
6. Total Físico Toma 2	-.94**	-.94**	.71	.65	.39	-		
7. Total Psicológico Toma 2	-.88*	-.94**	.83*	.88*	.69	.88*	-	
8. Rendimiento Total Toma 2	-.88*	-.94**	.83*	.88	.69	.88*	1.00**	-

Capítulo IV

4. Discusión y conclusiones

4.1. Discusión

Como se planteó al principio de este trabajo, el objetivo principal fue el reducir los niveles de ansiedad de los jugadores de fuerzas básicas de un club profesional de fútbol soccer categoría sub 15 de la ciudad de Guadalajara, Jalisco. Sabiendo que en el fútbol ha sido estudiado con anterioridad (Navarro, Amar y González, 1995; García-Mas, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Leiva, 2011), entre otros, se trató de aportar datos para continuar con esta línea de estudio de la ansiedad y la autoconfianza, y ver si los resultados obtenidos en este estudio, siguen la línea de lo encontrado por otros autores.

En el caso del fútbol, el tema de ansiedad es un poco distinto a otros deportes, puesto que hay menos estudios, sobre todo en México, y la mayoría lo relacionan con las lesiones deportivas como se vio con anterioridad (Abenza, Olmedilla, Ortega y Esparza, 2009; Olmedilla, García y Martínez, 2006), si bien alguno ya mencionado (López-López, 2011) comparó jugadores profesionales y no profesionales, no sólo en ansiedad, sino también en Personalidad Resistente y habilidades psicológicas para competir; y con ello, se trató de enriquecer el conocimiento que existe en relación con la ansiedad, autoconfianza, rendimiento en el fútbol base.

Por otra parte, y en relación al objetivo de realizar una comparación entre la ansiedad, autoconfianza y rendimiento de los jugadores, los datos muestran resultados positivos, ya que en 6 de los 16 factores (ambas tomas) que se evaluaron durante las dos tomas se encontraron diferencias significativas ($p < .05$) en ansiedad cognitiva toma 2, ansiedad somática toma 2, total técnico toma 2, total físico toma 2, total psicológico toma 2 y el rendimiento total en la toma 2.

Otro de los resultados obtenidos tiene que ver con la H_1 , que se expresó *como a mayor autoconfianza, menor es el nivel de ansiedad*. Con respecto a esto, los resultados apuntan a que existe una relación negativa, ya que mientras la autoconfianza aumenta, la ansiedad cognitiva y somática tienden a disminuir, si bien no lo hacen de forma estadísticamente significativa, lo que está en consonancia con otros estudios (Buceta, López de la Llave y Pérez-Llantada, 2003; Jaenes y Caracuel, 2005; Navarrete, 2010).

En relación con la H₂, definida como *a mayor rendimiento, menor es el nivel de ansiedad*, existe una correlación negativa y estadísticamente significativa; es decir, cuando el rendimiento percibido aumenta, los niveles de ansiedad tanto cognitivos como somáticos tienden a disminuir.

Con respecto a la H₃, definida como *a niveles altos de rendimiento, la autoconfianza aumenta*, la correlación que muestran los resultados es positiva y estadísticamente significativa. En la línea de trabajos como el de Navarrete (2010) y Jaenes, Peñaloza y Navarrete (2012).

4.2. Limitaciones del estudio y futuras líneas de mejora

Una de las posibles limitaciones de este trabajo es el tamaño de la muestra, dado que, al ser pocos sujetos, los resultados en algunos casos, no han sido significativos. Para subsanar esta limitación se recomienda aumentar el tamaño muestral.

Igualmente sería interesante replicar este estudio en otros deportes de equipo, como el baloncesto o algún otro, para ver si los resultados apuntan en la misma dirección o no.

Sería de interés igualmente, hacer una revisión y en su caso trabajar con deportistas de deportes individuales donde hipotéticamente los niveles de ansiedad son, frecuentemente más altos.

Otra posible limitación del trabajo es la edad de los sujetos, el hecho de que sean tan jóvenes, puede ser una limitación por cuanto su comprensión de los ítems u otros aspectos del trabajo de investigación, no hayan sido suficientemente entendidos.

También podemos mencionar como limitante el hecho de que los participantes del grupo en el que se llevó a cabo la intervención habitaban en casa club, por lo cual con los demás existieron factores externos que pudieran afectar la investigación.

4.3. Conclusiones

De los resultados obtenidos de la relación de los componentes del CSAI-2R, ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza con el rendimiento percibido y sus componentes, se puede concluir que la propuesta de intervención, antes planteada, beneficia a jugadores de fútbol de categorías inferiores, ya que, se ha hallado que existe una disminución de los niveles de ansiedad, tanto somática como cognitiva y un aumento de la autoconfianza tras la intervención, aunque estadísticamente no es significativa, pero

apunta a ello, lo que puede explicar la mejora de la percepción de rendimiento del deportista.

Por otro lado, con los resultados del pre post intervención se concluye que en los jugadores que suelen presentar una percepción más alta del rendimiento deportivo, la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática tienden a disminuir de manera significativa.

De igual forma, también se concluye que cuando la autoconfianza es alta, la percepción del rendimiento aumenta de manera significativa.

Otra de las conclusiones, es que, existe una relación negativa y de manera significativa entre la ansiedad cognitiva y somática con la percepción del rendimiento físico y psicológico de los sujetos. Es decir, que cuando los futbolistas presentan niveles bajos de ansiedad, la percepción de estos componentes del rendimiento aumenta.

También se puede concluir que cuando la autoconfianza de los futbolistas tiende a aumentar, la percepción del rendimiento técnico y psicológico suelen elevarse.

Uno de los aspectos a los que se concluyen es que en cuanto la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática disminuyen, la percepción que se tiene en relación al rendimiento psicológico y el rendimiento total, tiende a elevarse y viceversa, lo que es de esperarse debido a que en otros estudios como se antes se mencionaron, los deportistas se encuentran más enfocados en la actividad que están realizando.

De igual forma, cuando la autoconfianza aumenta, la percepción del rendimiento psicológico, técnico y rendimiento total se ven beneficiados.

Estos resultados pueden tener un sentido práctico, tanto para el entrenamiento, como para la competición, puesto que, da información a los futbolistas, pretende ayudar al trabajo de habilidades psicológicas, y tener un mayor y mejor control de los niveles de ansiedad, que frecuentemente son relacionados con entornos competitivos. Lo que puede ser de utilidad para que el futbolista logre tener una mejor predisposición a la hora de encarar la competición, propiciando una mejora en la autoconfianza de ellos mismos, ya que esta percepción, probablemente les ayude a tener un mejor rendimiento deportivo.

Referencias

- Abenza, L. C., Olmedilla, A. Z., Ortega, E. T., & Esparza, F. R. (2009). Estados de ánimo y adherencia a la rehabilitación de deportistas lesionados. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 44(161), 29-37.
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1-24.
- Argotty, K. (2016). *Efectividad de las técnicas de relajación: entrenamiento de la relajación progresiva, basado en jacobson y el escaneo corporal ("body scan"), en los cantantes del coro de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, para disminuir el estrés y ansiedad* (tesis de pregrado). Universidad Católica de Ecuador, Ecuador.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New Jersey. Englewood Cliffs.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson. Buceta, J. M., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., Vallejo, M. y del Pino, M. D. (2003). Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. *Psicothema*, 15, 273-277.
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1957). *Handbook for the IPAT anxiety scale Institute for Personality and Ability Testing*. Champaign, Illinois.
- Cattell, R.B. y Scheier, I.H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York, NY: Ronald Press.
- Cauas, R. (2008). *Maratón y running: Claves psicológicas*. CEPED: Santiago de Chile.
- Cisterna, D. (2015). *Adaptación y validación del "test de ansiedad precompetitiva versión revisada (CSAI-2R)" de Cox, Martens y Russell (2003), en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de Concepción*. (Tesis pregrado). Universidad del Bío-Bío, Chile.

- Cox, R. H. (2008). *Psicología del Deporte: Conceptos y sus Aplicaciones*. Médica Panamericana.
- Dosil, J. (2002). Ansiedad y estrés: técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento, en J. Dosil (ed.) *Psicología y Rendimiento Deportivo*, Ourense: Gersam.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid, España: McGraw-Hill/Interamericana de España.
- Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003). Psicología Aplicada al Deporte, en J. Dosil (ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, Madrid: Síntesis.
- Escarti, A., & Guzman, J. F. (1999). Effects of feedback on self-efficacy, performance, and choice in an athletic task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 83-96.
- Galindo, L.A. (2006) Proyecto de intervención psicológica en las familias de niño con cardiopatías congénitas: aplicación de un programa de relajación progresiva. Madrid: *Mapfre Medicina*; 17, 38-46
- García Ferrando, M., & Llopis-Goig, R. (2011). *Encuesta Sobre los Hábitos Deportivos en España, 2010. Ideal Democrático y Bienestar Personal*. Madrid: Consejo
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J. & 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, R., Olmedilla, A., & Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26(4), 689-696.
- Guerrero, M., & Paz, J. (2013). *Relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas categoría sub-16 asociación deportivo Pasto*. (Pregrado). Colombia: Universidad de Nariño.
- Gill, D.L. (2000): *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, Champaign: Human Kinetics.
- González, C., Valdivia-Moral, P., Cachón, Z., Zurita, O., & Romero, O. (2017). Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes. *RETOS-Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.

- Gorbunov, G. D. (1987). *Psicopedagogía del Deporte*. Moscú: Vneshtorgizdat.
- Gould, D., Greenleaf, C. y Krane, V. (2002): Arousal-anxiety and sport behavior, en T. Horn (ed.), *Advances in Sport Psychology*, Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J. & Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condición de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.
- Jaenes, J. C. (2019). El análisis de las interacciones: hacia el entrenamiento integral. *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
- Jaenes, J. C., Peñaloza, R., Navarrete & Bohórquez, (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Jaenes, J.C. & Caracuel, J.C. (2005): *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J.C. & Caracuel, J.C. (2016): *Maratón: Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara.
- Jaenes, J. C., Caracuel, J. C., & Pérez-Gil, J. A. (1999). Adaptación española del test CSAI-2: Un estudio en corredores españoles de maratón (Spanish adaptation of the CSAI-2 test: A study on Spanish marathon runners). In *Poster presented at the VII National Conference of Physical Activity and Sports, Murcia, Spain*.
- Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11(6), 525-532.
- Landers, D. M., & Boutcher, S. H. (1986). Arousal-performance relationships. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4, 206-228.
- Losada, J. L., & Leiva, D. (2016). Estudio sobre la calidad de un instrumento de observación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 43-50.
- López López, I. S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente* (Tesis doctoral). Granada: Universidad de Granada.

- Madrid, F. M. C. (2006). Proyecto de intervención psicológica en las familias de niños con cardiopatías congénitas: aplicación de un programa de relajación progresiva. *Mapfre Medicina, 17*(1), 38-46.
- Marcos, F. M. L., Calvo, T. G., González, I. P., Miguel, P. A. S., & Oliva, D. S. (2010). Interacción de la cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(1), 1-14.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*, Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Meléndez, J. (2010). *La eficacia de las técnicas de relajación en el tratamiento psicoterapéutico de un paciente con rasgos de ansiedad, atendido en clínica de asistencia psicológica de la universidad Dr. José Matías Delgado*. (tesis de pregrado). Universidad Dr. José Matías Delgado, Antiguo Cuscatlán, El Salvador.
- Mosconi, S., Correche, M. S., Rivarola, M. F., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades, 2*(16), 183-198.
- Navarrete, K. G. (2010). *Estado emocional: Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas* (Tesis de Master). Universidad Pablo de Olavide. Sevilla
- Navarro Guzmán, 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, 4*(2), 07-17.
- Naveira, A. G. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(2), 66-78.
- Naveira, A. G., & Morales, J. F. D. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 5*(1), 45-60.
- Olmedilla, A., Andreu, M. D., Ortín, F. J., & Blas, A. (2009). Ansiedad competitiva y lesiones: factores deportivos y tipos y gravedad de lesión. *International Journal of Hispanic Psychology, 2*(2).

- Olmedilla, A., García-Montalvo, C., & Martínez-Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 7-19.
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 172-177.
- Ramis L. Y., Torregrossa, M., & Cruz F. J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77-83.
- Ródenas, L. (2015). *Clima motivacional, motivación y cohesión: un estudio en el fútbol base* (Doctoral dissertation, Universitat de València).
- Ródenas, L y Mercé, J. (2015). *Fútbol: Sistema 1.4.3.3. Del origen a la excelencia*. Editorial Deportiva Fútbol MCSports.
- Riera, J. (1985): *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. (1997a): Aprendizaje deportivo. En J. Cruz (ed), *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.
- Riera, J. (1997b): Acerca del deporte y del deportista. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 127-136.
- Rodríguez, M., & Morán, C. (2010). Historia de la psicología del deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 117-134.
- Sarason, S. B., Davison, K. S., Lighthall, F. F., Waite, R. R., & Ruebush, B. K. (1960). *Anxiety in Elementary School Children*. New York: Wiley.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of applied Sport Psychology*, 7(2), 112-137.
- Simon, J. A. y Martens. R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, 160-169.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, R., & Jacobs, L. (1970). Manual for the state-trait. *Anxiety Inventory Palo Alto, Calif Consulting Psychologists Press*, 22, 1-24.

- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of abnormal and social psychology*, 48(2), 285.
- Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10(1), 73-83.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vives, L. y Garcés de los Fayos, E. J. (2002): Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización, en A. Olmedilla, E. J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (coords.), *Manual de psicología del deporte, Murcia: Diego Martín*.
- Weinberg, R. S. (1981). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 33(2), 195-213.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Barcelona: Ariel.

Anexos

Anexo 1

TEST ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R

Nombre:

Instrucciones: Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Nada	Un poco	Moderadame	Mucho
1.Me siento nervioso.	1	2	3	4
2.Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo.	1	2	3	4
3. Confío en mí.	1	2	3	4
4. Siento mi cuerpo tenso.	1	2	3	4
5. Me preocupa perder.	1	2	3	4
6. Siento mi estómago tenso.	1	2	3	4
7. Estoy seguro de lograr mi objetivo.	1	2	3	4
8. Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión.	1	2	3	4
9. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
10. Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.	1	2	3	4
11. Me preocupa tener un bajo rendimiento.	1	2	3	4
12. Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13. Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo.	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.	1	2	3	4
15. Mis manos están sudando.	1	2	3	4
16. Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.	1	2	3	4
17. Siento mi cuerpo apretado / rígido.	1	2	3	4

¡¡Gracias por tu colaboración!!

Anexo 2

REGISTRO DE EVALUACIÓN DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL (RERDF)

NOMBRE: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

En las siguientes tablas deberá realizar el registro de rendimiento deportivo de los jugadores de forma integral tomando en cuenta cuatro criterios para su calificación: factor técnico, factor táctico, factor físico y factor psicológico.

Técnicos	Tácticos	Físicos	Psicológicos
Pases	<i>Individual</i>	<i>Resistencia</i>	Atención
Control de balón	Desmarque	Aeróbica	Motivación
Conducción	Anticipación	<i>Velocidad</i>	Concentración
Remate	Marcaje	Reacción	Actitud
Dribling	<i>Colectivo</i>	Aceleración	Liderazgo
Golpe de cabeza	Fuera de juego	Máxima	
Despeje	Desdoblamiento	<i>Fuerza</i>	
Fintas	Movimientos de ataque generales	Explosiva	
	Movimientos defensivos	Máxima	
	Movimientos generales	<i>Flexibilidad</i>	
		<i>Coordinación</i>	

Escriba antes de cada tabla el nombre del jugador al que usted está calificando, ya sea usted mismo o un compañero de equipo, y califique de 1 a 10 el rendimiento deportivo del jugador en cuestión, siendo 1 el criterio de calificación más bajo y 10 el más alto.

Nombre del Jugador a Calificar:										
Criterios	Rendimiento Deportivo									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Técnicos										
Tácticos										
Físicos										
Psicológicos										

Anexo 3

IDENTIFICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

Se solicita su autorización para utilizar los datos y para la implementación de una intervención que se les realizará a ciertos jugadores en casa club, esto para el trabajo de investigación: ansiedad autoeficacia y rendimiento deportivo en futbolistas cuya finalidad es evaluar la ansiedad que presentan los jugadores antes y después de una intervención enfocada en reducir los niveles de ansiedad mediante técnicas de relajación.

Firma del tutor

Anexo 4. EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES.



Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNAM

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	19440914
Nombre del Alumno:	Alan Carlos Abosta Rodríguez
Facultad:	Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Club de Fútbol Pajomegras Atlas F.C.
Departamento/Área:	Psicología del Deporte

Evaluación

	Excelente	Buena	Regular	Mala
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Observaciones:

Además del trabajo realizado en entrenamientos y partidos, realizó intervención en Casa Club Atlas.

Dr. Jonathan Yáñez López
Nombre y firma del jefe inmediato

Psicólogo del club Atlas.
Puesto del jefe inmediato



Anexo 5.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.

ALAN CARLOS ACOSTA RODRÍGUEZ

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FUTBOLISTAS DE
FUERZAS BÁSICAS DE UN CLUB PROFESIONAL

Campo temático: Psicología del Deporte.

Lugar y fecha de nacimiento: 24 de Abril de 1994. Guadalajara, Jalisco.

Lugar de residencia: Puerto Vallarta, Jalisco.

Procedencia académica: Centro Universitario de la Costa, Universidad de Guadalajara.

Experiencia propedéutica y/o profesional:

- Prácticas profesionales de licenciatura como entrenador de fútbol soccer y bardas de la rama femenil en el Centro Universitario de la Costa, Universidad de Guadalajara (UdeG).
- Servicio social de licenciatura en la Coordinación General de Servicios Generales del Centro Universitario de la Costa.
- Profesor de asignaturas a nivel de licenciatura en la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.
- Prácticas profesionales de maestría en el área de Psicología del Deporte en la Dirección General de Deportes (DD) de la UANL.
- Prácticas profesionales de maestría en el área de Psicología del Deporte en el Club de Fútbol Profesional Atlas F. C.

Email: alan.acostaotmail.com