

INFLUENCIA DEL RESULTADO EN LA ANSIEDAD DE FUTBOLISTAS INICIADOS

INFLUENCE OF THE RESULT ON THE ANXIETY OF INITIATED SOCCER PLAYERS

Recibido el 13 de mayo de 2022 / Aceptado el 4 de junio de 2022 / DOI: 10.24310/riccafd.2022.v11i2.14410

Correspondencia: José Enrique Moral García. jmoralg@us.es

Arroyo Del Bosque, R.^{1FABC}; Moral García, J.^{E2AC}; González Rodríguez, O.^{3ACD}; Arruza Gabilondo, J.^{A4A}

¹ Universidad de Burgos, Universidad Pontificia de Salamanca, España, radel@ubu.es rroyode@upsa.es

² Universidad de Sevilla, España, jmoralg@us.es

³ TESKAL Asesoramiento on-line SL, España, oscargisl@gmail.com

⁴ TESKAL Asesoramiento on-line SL, España, josean.arruza@teskal.com

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación. ^BRecolector de datos. ^CRedactor del trabajo. ^DTratamiento estadístico. ^EApoyo económico. ^FIdea original y coordinador de toda la investigación

■ RESUMEN

El objetivo principal del estudio es conocer los niveles de ansiedad cognitiva, autoconfianza y ansiedad somática previa y posterior al partido y el impacto en el rendimiento deportivo (victoria-derrota) en ambos sexos. Participaron 95 futbolistas (26 mujeres y 69 varones) pertenecientes a las categorías cadete, juvenil y senior de clubes Vitoria Gasteiz. Se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2). (19), formado por 27 ítems, adaptado y validado al español. Los resultados reflejan una mayor autoconfianza por parte de los hombres en el momento previo a competir respecto a las mujeres, las cuales, muestran elevados valores de ansiedad somática. La lectura correcta de los estados de ansiedad de los deportistas puede ayudar a entrenadores y preparadores físicos a modular el tono y el contenido de las charlas motivacionales y las consignas técnico-tácticas de manera que exista un mayor aprovechamiento.



■ PALABRAS CLAVE

ansiedad, sexo, fútbol, deporte base.

■ ABSTRACT

The main objective of the study is to know the levels of cognitive anxiety, self-confidence and somatic anxiety before and after the match and the impact on sports performance (victory-loss) in both sexes. 95 footballers participated (26 women and 69 men) belonging to the cadet, youth and senior categories of Vitoria Gasteiz clubs. The Sports Competitive Anxiety Inventory (CSAI-2) was used. (19), made up of 27 items, adapted and validated into Spanish. The results reflect a greater self-confidence on the part of men in the moment prior to competing compared to women, who show high values of somatic anxiety. The correct reading of athletes' states of anxiety can help coaches and physical trainers to modulate the tone and content of motivational talks and technical-tactical instructions so that there is greater use.

■ KEY WORDS

anxiety, sex, soccer, sports initiation.

■ INTRODUCCIÓN

La esfera de los afectos, emociones, sentimientos, estados de ánimo influyen de manera inexorable sobre la experiencia humana y han sido ampliamente estudiadas en el ámbito académico (1). Como constructo relacionado con los anteriores, la ansiedad es otro fenómeno que influye en el comportamiento humano y que puede ser entendida como un conjunto de manifestaciones experienciales, fisiológicas y expresivas ante una situación o estímulo que es evaluado por el individuo como potencialmente amenazante, aunque objetivamente pueda resultar no peligroso.

El deporte y la actividad física como actividad humana que es, no escapa de la influencia de este fenómeno y durante años, la ansiedad ha sido objeto de estudio en el ámbito de la actividad física y el deporte. De esta manera, la ansiedad estado competitiva se define como una situación emocional inmediata caracterizada por sentimientos de aprensión y tensión, asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición (19). Años más tarde, tras el desarrollo de la Teoría Multidimensional de la Ansiedad (19), esta



variable se comenzó a considerar como un constructo multidimensional en el que se debían distinguir tanto aspectos cognitivos como somáticos que influirían en el rendimiento deportivo de modo diferente. Más concretamente, la Teoría Multidimensional de la Ansiedad predice de forma específica una fuerte relación lineal negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento, y con menor fuerza, una relación de U-invertida entre ansiedad somática y rendimiento (18,20).

En el contexto deportivo la investigación sobre la ansiedad ha tomado varias direcciones. La ansiedad estado/rasgo ha aparecido vinculada con las lesiones deportivas, pero, esta relación no ha sido concluyente en algunos casos (12). Otros investigadores (13) empleando estadística bayesiana, confirmaron que no son necesarios valores elevados de probabilidad de ocurrencia de las dimensiones de ansiedad rasgo/estado para que existan valores elevados de probabilidad de que el deportista se encuentre lesionado. Concluyen asimismo que la ansiedad percibida influye directamente en la percepción de autoeficacia, pero no directamente en relación a la probabilidad de ocurrencia de lesión deportiva. Asimismo, (21) hacen indicar que la causalidad de la lesión debe ser entendida de forma multifactorial dónde los factores psicológicos como la ansiedad rasgo se asocia a un mayor número de lesiones, y especialmente, con un mayor número de lesiones sufridas durante los partidos.

Es bien conocido que la actividad física se emplea para liberar tensiones y para generar situaciones de evasión que ayuden a controlar la ansiedad generada por el día a día (2). Existen multitud de estudios que indican la relación inversa que existe entre la práctica deportiva y los niveles de ansiedad de los sujetos, encontrando que la ansiedad disminuye sobremanera cuando aumenta la práctica de actividad física recreativa (7,10).

Por otra parte, en el ámbito del rendimiento deportivo (18) encontraron que la contribución relativa de la ansiedad y autoconfianza en la explicación del rendimiento de los grupos que investigaron apoyaban débil y parcialmente lo establecido en la teoría multidimensional de la ansiedad. Es decir, predice una relación lineal negativa entre ansiedad estado cognitiva y rendimiento, y con menor fuerza, una relación de U-invertida entre ansiedad somática y rendimiento. En lo que respecta al alto rendimiento deportivo algunos investigadores apuntan que los niveles de autoconfianza modulan los efectos de la ansiedad evitando de esta manera fluctuaciones importantes en el rendimiento de las deportistas (32).

Debido a la interacción entre factores técnico-tácticos, psicológicos, afectivos y sociales, el fútbol se ha convertido en un buen escenario



para estudiar fenómenos como la ansiedad y su interacción con otros constructos psicológicos tales como el clima motivacional (14,17), el estrés y la autoconfianza (6). En edades formativas, (8) encontraron que seis de cada diez futbolistas adolescentes mostraban niveles medios de ansiedad-estado y tres de cada diez alta, en cuanto a la ansiedad-rasgo, la mitad presentaban niveles de ansiedad alto y la otra mitad medio. Resultados similares se volvieron a encontrar posteriormente (8). El estudio (8) con jugadores de categoría juvenil de entre 15 y 17 años concluyeron que los jugadores tenían un comportamiento similar en la mayoría de las variables con respecto a la ansiedad que podría existir una capacidad de adaptación a la misma dado que se evidenció una disminución de la ansiedad somática en el transcurso de los partidos. Por su parte, (7), encontraron que en lo referente a los niveles de ansiedad-estado, seis de cada diez muestran niveles medios de ansiedad y tres de cada diez tienen una ansiedad alta, y en la ansiedad-rasgo se ha encontrado que la mitad tienen una ansiedad alta y la otra mitad media, cifras normales en jugadores de fútbol. En esta misma línea, (14), con una muestra de jugadores de categoría alevín de entre 9 y 10 años encontraron que aparecía ansiedad tanto cognitiva como somática.

La investigación se enmarca en el deporte de fútbol en edades formativas (fútbol base), y el objetivo del mismo sería doble. En primer lugar, conocer cuáles son los niveles de ansiedad cognitiva, autoconfianza y ansiedad somática entre chicos y chicas en el momento previo de la competición. Y, en segundo lugar, analizar el impacto que tiene el resultado del encuentro (victoria-derrota) en las dimensiones mencionadas tanto en varones como en mujeres.

■ MATERIAL Y MÉTODOS

El diseño de este trabajo responde a una investigación empírica que ha seguido una estrategia asociativa para un estudio comparativo, ya que se pretende analizar la relación entre variables examinando la diferencias que existen entre los grupos creados por diferentes variables independientes creadas por la situación estudiada, como el sexo (varones y mujeres) y el resultado del encuentro (en este caso en particular victoria o derrota). A su vez es un estudio ex post-facto de carácter retrospectivo y prospectivo.

La investigación cumple con los principios éticos (respeto, justicia y beneficencia) para la protección de los sujetos humanos de investigación, según lo establecido por el informe Belmont.



Participantes

La muestra estuvo constituida por 95 futbolistas (26 mujeres y 69 varones) pertenecientes a las categorías cadete, juvenil y f3minas de diferentes clubes de f3utbol que compiten en los campeonatos ligueros de la ciudad de Vitoria Gasteiz. Las edades de los sujetos est3an comprendidas entre los 14 y los 19 a3os ($16,01 \pm 1,67$), 57 de ellos se encuentran bajo la condici3n de "local" y 39 bajo la condici3n de "visitante". Se trata de una muestra de futbolistas en categor3as de formaci3n seleccionados por conveniencia.

La investigaci3n se llev3 a cabo bajo la aprobaci3n del comit3 3tico de la Universidad del Pa3 Vasco.

Instrumentos

Se utiliz3 el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2). (19), formado por 27 items, adaptado y validado al espa3ol por (5) y revisado y empleado posteriormente por otros investigadores (3) con resultados satisfactorios. En esta versi3n, las escalas que conforman el test son las siguientes: Ansiedad Cognitiva, Autoconfianza y Ansiedad Som3tica.

La escala de medida es de tipo Likert con un rango de cero a cuatro (0 a 4) distribuida de la siguiente manera: cero, 1 (*Nada*); uno, 1 (*Un poco*); dos, 2 (*Moderadamente*); tres, 3 (*Bastante*); cuatro, 4 (*Mucho*).

La fiabilidad las escalas (calculada mediante el coeficiente Alpha de Cronbach) en la presente investigaci3n, arrojaron valores de .84 para la ansiedad cognitiva, .81 para la ansiedad som3tica y 0.85 para la autoconfianza, en el momento previo al partido. Y de .77 para la ansiedad cognitiva, .77 para la ansiedad som3tica y .71 para la autoconfianza, en el momento posterior a la disputa del encuentro.

Procedimiento

Para poder intervenir y aplicar el inventario antes y despu3s de los partidos a deportistas no profesionales (f3utbol), se pidi3 permiso, tanto a los coordinadores de los clubes como a los entrenadores de los equipos correspondientes. Realizando una sesi3n previa en la que se explic3 qu3 se pretend3a medir y c3mo se deb3a rellenar el cuestionario. Asimismo, en la misma sesi3n se aclararon las dudas planteadas por los y las futbolistas de los diferentes equipos.

Se procedi3 al establecimiento de la duraci3n del dise3o establecido entre los meses octubre de 2011 a mayo de 2012. Media hora antes y despu3s de cada partido de la competici3n.



Análisis estadístico de los datos

Las variables implicadas cumplieron la condición de normalidad a excepción de una de ellas (Ansiedad Somática Post) que violó mencionado supuesto de manera moderada ($As=-0,5$; $Cur= 2,9$). El supuesto de homocedasticidad de las varianzas puesto a prueba mediante el Test de Lévene, arrojó valores no significativos. A la vista de estos datos se decide emplear pruebas t de Student para muestras relacionadas e independientes. Algunos investigadores sugieren que bajo estas condiciones el test t-Student es una prueba robusta. La prueba M de Box empleado para comprobar la igualdad de las matrices de covarianzas arrojó valores significativos por lo que se desestimó la realización de análisis multivariantes. Para medir el tamaño del efecto (TE) se empleó el estimador propuesto (11). Mediante este estimador se calculó el grado de generalidad poblacional de un efecto a partir de la diferencia que se observa entre dos medias muestrales. Un valor de 0.2 se considera un TE pobre, un valor de 0.5 se considera un TE moderado y a partir de 0.7 se considera un TE de carácter intenso. Los análisis estadísticos se llevaron a cabo con el programa estadístico SPSS.

■ RESULTADOS

Estudio 1. Diferencia entre la ansiedad previa y post partido cuando el resultado es de victoria.

Mediante la comparación de medias para muestras relacionadas, se examinó la diferencia de las diferentes dimensiones de la ansiedad entre el momento previo al partido (pre) y el momento posterior a la disputa (post) cuando el resultado fue de victoria (Tabla 1) en el conjunto de la muestra (hombres y mujeres). Tan sólo la ansiedad somática disminuyó tras el partido de una manera significativa ($t_{(32)} = 4.177$; $p > .001$) e intensa ($d=0.8$).

Tabla 1. Comparación Pre-Post con resultado de victoria (hombres y mujeres)

	Pre _(n=33)	Post _(n=33)	Dif Med	IC 95%	$t_{(gl)}$	p	d
AC	20.15 ± 6.04	20.27 ± 4.48	-0.121	[-2.55,2.30]	-0.102 ₍₃₂₎	.920	
AUT	24.63 ± 5.37	23.03 ± 4.26	1.606	[-.45,3.66]	1.585 ₍₃₂₎	.123	
AS	16.24 ± 5.42	16.93 ± 4.37	-0.696	[-3.20,1.81]	-0.566 ₍₃₂₎	.575	

Nota. Tabla de elaboración propia. AC=Ansiedad Cognitiva, AUT=Autoconfianza, AS= Ansiedad Somática, Pre=Previo, Post=Posterior, Dif. Med.=Diferencia de medias, IC=Intervalo de confianza, $t(gl)$ =grado de libertad, p=significación, d= estimador de Cohen.



En lo que respecta a los hombres (figura 1), cabe destacar que la autoconfianza disminuyó de manera significativa entre el pre y post partido ($t_{(20)} = 3.289$; $p = .004$) e intensa ($d=0.7$). Lo contrario ocurrió con ansiedad somática, experimentando un aumento significativo ($t_{(20)} = -2.818$; $p = .011$) e intenso ($d=0.8$) entre el momento previo y posterior al partido.

Por otra parte y en lo que hace referencia a las mujeres (figura 1), cabe comentar que la única dimensión de la ansiedad que experimentó una disminución de carácter significativo ($t_{(11)} = 2.491$; $p = .030$) e intenso ($d=0.9$) fue la ansiedad somática.

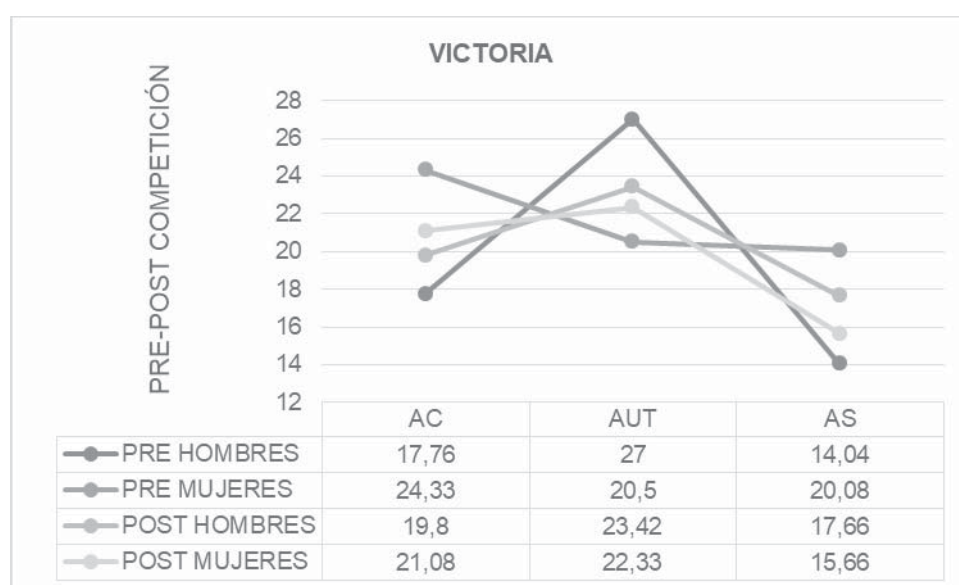


Figura 1. Gráfico Comparado de las Escalas promedio del CSAI-2, mostrando las diferencias Pre-Post Competición Victoria en Hombres y Mujeres. Nota. Figura de elaboración propia.

Estudio 2. Diferencia entre la ansiedad previa y post partido cuando el resultado es de derrota.

Mediante la comparación de medias para muestras relacionadas, se examinó la diferencia de las diferentes dimensiones de la ansiedad entre el momento previo al partido (pre) y el momento posterior a la disputa (post) cuando el resultado fue de derrota (Tabla 2) en el conjunto de la muestra (hombres y mujeres). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en dos de las tres dimensiones de la ansiedad. La ansiedad cognitiva aumentó de una manera significativa ($t_{(59)} = -2.467$; $p = .017$) y débil ($d=0.2$). La autoconfianza disminuyó de una manera significativa ($t_{(59)} = 5.256$; $p < .001$) y moderada ($d=0.6$).

**Tabla 2. Comparación Pre-Post con resultado de derrota (hombres y mujeres)**

	Pre _(n=60)	Post _(n=60)	Dif Med	IC 95%	t _(gl)	p	d
AC	22.33 ± 5.69	23.96 ± 5.63	-1.63	[-2.95, -0.3]	-2.467 ₍₅₉₎	.017	0.2
AUT	26.08 ± 4.60	22.83 ± 4.99	3.25	[2.01, 4.48]	5.256 ₍₅₉₎	>.001	0.6
AS	16.70 ± 4.40	17.75 ± 5.09	-1.05	[-2.60, 0.50]	-1.352 ₍₅₉₎	.182	

Nota. Tabla de elaboración propia. AC=Ansiedad Cognitiva, AUT=Autoconfianza, AS= Ansiedad Somática, Pre=Previo, Post=Posterior, Dif. Med.=Diferencia de medias, IC=Intervalo de confianza, t(gl)=grado de libertad, p=significación, d= estimador de Cohen.

En lo que respecta a los hombres (Figura 2), cabe destacar que la autoconfianza disminuyó de manera significativa entre el pre y post partido ($t_{(45)} = 4.810$; $p > .001$) e intensa ($d=0.8$) cuando el resultado fue de derrota.

Por otra parte y en lo que hace referencia a las mujeres (Figura 2), cabe comentar que la única dimensión de la ansiedad que experimentó una disminución de carácter significativo ($t_{(13)} = 2.189$; $p = .047$) y moderado ($d=0.5$) fue la autoconfianza.

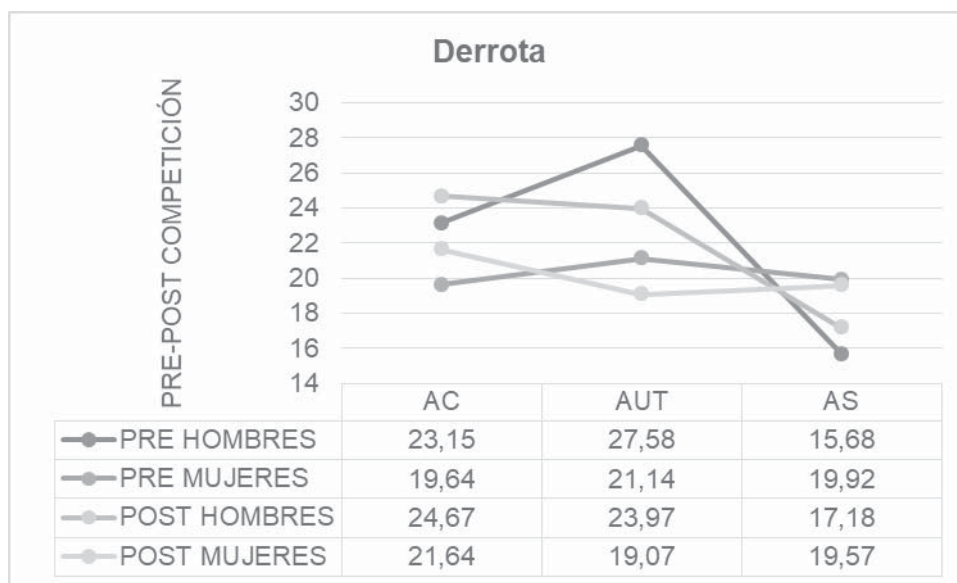


Figura 2. Gráfico Comparado de las Escalas promedio del CSAI-2, mostrando las diferencias Pre-Post Competición Victoria en Hombres y Mujeres. Nota. Figura de elaboración propia.

Estudio 3. Comparación según el momento competitivo (previo o post) en función del género.

Mediante la comparación de medias para muestras independientes, se examinó la diferencia de las diferentes dimensiones de la ansiedad



entre hombres y mujeres en el momento previo al partido (Tabla 3). Se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($t_{(91)} = 7.200$; $p < .001$) y fuerte ($d=1.6$) entre hombres y mujeres en la dimensión autoconfianza y en la dimensión ansiedad somática ($t_{(91)} = -4.984$; $p < .001$; $d=1.0$).

Tabla 3. Comparación Hombres-Mujeres Precompetición

	Hombres _(n=67)	Mujeres _(n=27)	Dif Med	IC 95%	$t_{(gl)}$	P	<i>d</i>
AC	21.46 ± 5.94	21.80 ± 5.83	-0.34	[-3.05, 2.36]	-0.253 ₍₉₁₎	.801	
AUT	27.40 ± 4.26	20.84 ± 2.90	6.55	[4.74, 8.36]	7.200 ₍₉₁₎	<.001	1.6
AS	15.14 ± 3.68	20.00 ± 5.36	-4.85	[-7.17, -2.52]	-4.984 ₍₉₁₎	>.001	1.0

Nota. Tabla de elaboración propia. AC=Ansiedad Cognitiva, AUT=Autoconfianza, AS= Ansiedad Somática, Pre=Previo, Post=Posterior, Dif. Med.=Diferencia de medias, IC=Intervalo de confianza, $t_{(gl)}$ =grado de libertad, p =significación, d = estimador de Cohen.

Mediante la comparación de medias para muestras independientes, se examinó la diferencia de las diferentes dimensiones de la ansiedad entre hombres y mujeres en el momento posterior al partido cuando el resultado fue de victoria (Figura 3) y cuando el resultado fue de derrota (Figura 3).

Cuando el resultado fue de victoria no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las dimensiones analizadas ansiedad cognitiva, autoconfianza y ansiedad somática.

Por otra parte, cuando el resultado fue de derrota la única dimensión de la ansiedad que arrojó una diferencia estadísticamente significativa y fuerte entre hombres y mujeres a favor de los primeros fue la autoconfianza ($t_{(58)} = 3.514$; $p < .001$; $d=1.0$).

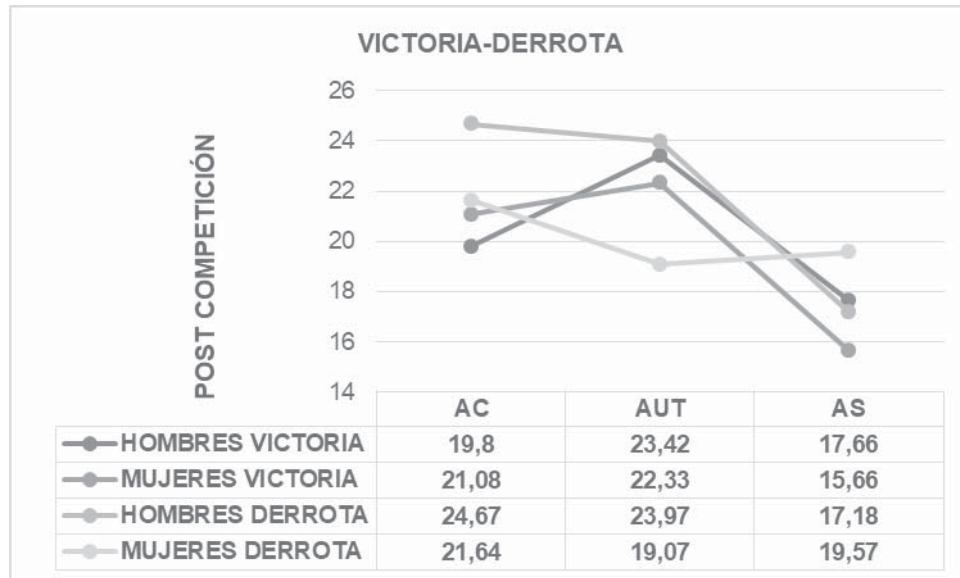


Figura 3. Gráfico Comparado de las Escalas promedio del CSAI-2, mostrando las diferencias Pre-Post Competición Victoria-Derrota en Hombres y Mujeres. Nota. Figura de elaboración propia.

■ DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo los objetivos de (1) conocer, en primer lugar, el tipo de perfil de ansiedad que presentan los y las jugadoras de fútbol no profesional en el momento previo a competir y (2) comprobar el efecto que las variables resultado del partido generan en el perfil de ansiedad de hombres y mujeres.

El perfil de ansiedad de los hombres. Previo a la competición. Se caracteriza por mostrar una elevada puntuación en autoconfianza. Seguida de ansiedad cognitiva y ansiedad somática. En lo que respecta a las tres dimensiones de la ansiedad analizadas en el presente estudio, ansiedad cognitiva, autoconfianza y ansiedad somática, los resultados son similares a otras investigaciones realizadas con tenistas (26), jugadores de balonmano (23) y golfistas amateurs (4).

Por su parte, el perfil de ansiedad de las mujeres previo a la competición en la presente investigación muestra un perfil bastante plano en el que la ansiedad cognitiva está ligeramente por encima de la autoconfianza y ansiedad somática. Esto contrasta con los resultados encontrados por los investigadores ya mencionados (4,24) que obtuvieron un perfil de ansiedad en el que las puntuaciones de autoconfianza eran superiores a las de ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Asimismo, cabe resaltar que se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de autoconfianza de hombres y mujeres.



Ansiedad previa y post partido cuando el resultado es de victoria

En la muestra total, no hay nada destacable, las puntuaciones de las tres dimensiones de la ansiedad se mantienen estables y no se han hallado diferencias estadísticamente significativas entre el pre y el post. Lo cual puede ser beneficios desde la perspectiva del resultado, ya altos niveles de ansiedad precompetitiva se asocian con malos rendimientos deportivos, incluso un elevado nivel de ansiedad puede repercutir negativamente, dado que afecta a las capacidades psicomotrices, actuando como un limitante técnico-táctico y gestual deportivo (25,33).

Cuando se analiza la muestra de hombres por separado, se encuentra un fenómeno extraño. La autoconfianza disminuye de manera significativa entre el momento previo y el posterior a la disputa del partido a pesar de haber ganado, la ansiedad somática aumenta del pre al post. En lo que respecta a las mujeres disminuye de manera significativa entre pre y el post cuando el resultado es de victoria.

En cambio, otros estudios analizando dimensiones psicológicas similares, afirman que los deportistas que manifiestan mayor autoeficacia experimentan menor ansiedad competitiva (25,27), agudizándose esta circunstancia en la fase precompetitiva (23,27). En línea similar, parece ser que la ansiedad disminuye con el paso del tiempo, experimentando los futbolistas más ansiedad en sus primeras competiciones en comparación a momentos posteriores (30).

Ansiedad previa y post partido cuando el resultado es de derrota

En la muestra total, cabe destacar que la ansiedad cognitiva es significativamente más alta en el post que en el pre. La ansiedad cognitiva se ha venido últimamente asociando de manera empírica con la responsabilidad y el compromiso personal (14), por lo que este aumento los niveles de la ansiedad cognitiva, puede indicar en realidad una percepción de responsabilidad y compromiso personal de los jugadores tras el resultado negativo obtenido. Por su parte, la autoconfianza disminuye de manera significativa tras la disputa del partido, pero la ansiedad somática presenta puntuaciones similares antes y después de la disputa del partido. Puede interpretarse también como un resultado lógico. Tras el partido el organismo todavía mantiene una activación importante dado que ha pasado el momento de tensión competitiva y a la vez, la creencia en las propias capacidades disminuye dado que el resultado de derrota está todavía muy reciente (9).

Tanto en el caso de los hombres como en el de las mujeres, la autoconfianza disminuye de manera significativa entre el pre y el post.



Las otras dos dimensiones no presentan diferencias estadísticamente significativas.

Conclusiones, limitaciones y perspectivas futuras

A modo de conclusión de este estudio, las dimensiones de la ansiedad se mantienen estables e inalterables para el conjunto de la muestra cuando el resultado es de victoria; mientras ante un resultado de derrota, aumenta la ansiedad cognitiva y disminuye la autoconfianza con respecto al inicio del partido. Con respecto al sexo, el resultado impacta de diferente forma en la ansiedad de hombres y mujeres.

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tenidas en consideración. En primer lugar, el hecho de haber pasado a cabo una única vez y no haber registrado durante más partidos el estado de ansiedad de los deportistas. Esto permitiría evaluar la consistencia del estado de ansiedad a lo largo del tiempo empleando análisis de series temporales. En segundo lugar, el hecho de no haber controlado de alguna manera la figura titular-suplente. Este hecho puede camuflar los resultados, puesto que es lógico pensar, que el perfil de ansiedad del jugador que se sabe titular no ha de ser el mismo de aquel que sabe que jugará media hora en la segunda parte. En tercer lugar y en la misma línea, también sería interesante cuantificar la cantidad de minutos jugados por cada jugador a lo largo de la temporada, ya que puede ser otra variable que este mediatizando el estado de ansiedad del jugador; y en cuarto lugar, a pesar de que las pruebas estadísticas empleadas solventan en buena medida el desequilibrio muestral entre sexos, sería conveniente equilibrar el número de hombres y mujeres en futuras muestras.

Por tanto, las líneas futuras que tendría que tomar la investigación coincidirían en esta ocasión con las limitaciones señaladas. Controlar mayor número de variables (figura titular-suplente, cantidad de minutos, situación clasificatoria del equipo) para poder incluirlas en los modelos explicativos de los estados de ansiedad de los jugadores tanto antes como después del partido. Asimismo, tener en cuenta las circunstancias que rodean a un determinado encuentro también pueden moldear el estado de ansiedad del jugador. Por tanto, considerar variables como la importancia que el jugador otorga al partido, la posición clasificatoria del equipo en la tabla o la trascendencia del encuentro pueden ser dimensiones a tener en cuenta en futuros trabajos sobre la ansiedad.

Asimismo, se podrían llevar estudios correlaciones transversales entre diferentes constructos teóricos como el clima de maestría y la ansiedad (24).



A nivel aplicado, los resultados presentados aportan nueva información de cara al diseño de programas de intervención orientados a entrenadores (32). El presente estudio ayuda a la lectura correcta de los estados de ansiedad de los deportistas, puede ayudar a entrenadores y preparadores físicos a modular el tono y el contenido de las charlas motivacionales y las consignas técnico-tácticas de manera que exista un mayor aprovechamiento por parte del deportista de la información que los técnicos les trasladan. De poco sirve una dura arenga tras una derrota cuando los niveles de ansiedad cognitiva ya son de por sí altos y la autoconfianza de los jugadores se encuentra por los suelos.

El presente trabajo solicita la atención de técnicos y entrenadores para que integren las variables psicológicas en sus programas de entrenamiento del mismo modo, que entrenan los aspectos físicos, condicionales, técnicos y tácticos.

■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. André, C. Los estados de ánimo, el aprendizaje de la serenidad. Barcelona: Kairós. 2010.
2. Arribas Galarraga, S., Arruza Gabilondo, J. A., Gonzalez Rodriguez, O., & Telletxea Arzamendi, S. Validation of a reduce scale of perceived utility of physical activity and sport practice. *RICYDE-Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2007; 3(7): 34-48. <https://doi.org/10.5232/ricyde2007.00704>
3. Arruza, J., Telletxea, S., Azurza, A., Amenabar, B., & Balague, G. Relation among the mood states and the pre-competitive anxiety in snowboarders. 2001; In *Poster presentado en el XXXV International Congress of Applied Psychology, Singapur, Malasia*.
4. Baro, J. P. M., Garrido, R. E. R., & Hernández-Mendo, A. Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de psicología del deporte*, 2016; 25(1): 121-128. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235143645016>
5. Capdevila, L. Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. 1997; En J. Cruz, *Psicología del Deporte*, 111-145. Madrid: Síntesis.
6. Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2017; 32: 3-6. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100001>
7. Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F. Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada. *Journal*



of Sport and Health Research. 2019; 11(3), 241-250. <http://hdl.handle.net/10481/57673>

8. Castro Sanchez, M., Zurita Ortega, F., Chacon Cuberos, R., Padial Ruz, R., & Martinez Martinez, A.. Levels of anxiety in players of the lower categories. *SPORT TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2018; 7(2): 53-60. <https://recyt.fecyt.es/.../40780>

9. Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., & Lozano-Sánchez, A. M. Motivational climate and levels of anxiety in soccer players of lower divisions. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, 2019; (35): 164-169.

10. Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez-Martínez, A., & Linares, M. Estudio sobre la aplicabilidad de exergames para la mejora de los índices de obesidad y la imagen corporal en escolares. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2016; 1(1): 97-105. <http://hdl.handle.net/10553/19872>

11. Cohen, J. The Earth Is Round ($p < .05$). *American Psychologist*, 1994; 49(12): 997-1003.

12. Fernández García, R., Zurita Ortega, F., Linares Gírela, D., Ambros Sandoval, J., Pradas de la Fuente, F., & Linares Manrique, M. Relationship between anxiety and self-esteem, field position and development of physical injuries. *Universitas Psychologica*, 2014; 13(2): 433-441. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY132.reae>

13. García Mas, A., Pujals, C., Fuster Parra, P., Núñez, A., & Rubio, V. J. Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano. *Revista de psicología del deporte*, 2014; 23(2): 423-429. <https://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-garcia-mas-pujals-et-al>

14. Garcia Mas, A., Palou Sampol, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., ... & Leiva, A. 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*, 2011; 20(1): 197-207. <https://www.rpd-online.com/article/view/754>

15. Gómez-Espejo, V., Aroca, B., Robles-Palazón, F.,J., & Olmedilla, A. Formación integral en la cantera del Real Murcia C.F.: Tutorías psicológicas. *Revista De Psicología Aplicada Al Deporte y Al Ejercicio Físico*, 2017; 2(2): 1-11.

16. Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2012; 7(1): 113-124. Recuperado de: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20120106.pdf>



17. Kolayış, H., & Çelik, N. Examination of motivation, anxiety and imagery levels of footballers from different leagues. *Revista de psicología del deporte*, 2017; 26(5): 23-27.
18. León-Prados, J., Fuentes, I., & Calvo, A. Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto / Relationship between anxiety state, self-confidence and performance in basketball. *Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 2016; (55). Recuperado a partir de <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/3889>
19. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. 1990. Competitive anxiety in sport.
20. Nuñez, A., & Garcia-Mas, A. Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 2017; (32): 172-177
21. Olmedilla Zafra, A.; Andreu Álvarez, M.D.; Ortín Montero, Francisco J. y Blas Redondo, A. Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2009; 9 (33): 51-66 <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artansiedad107.htm>
22. Olmedilla Zafra, A., Prieto Andreu, J. M., & Blas Redondo, A. Psychosocial stress and sport injuries in tennis players. *Universitas Psychologica*, 2011; 10(3): 909-922. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175751>
23. Ortín Montero, F. J., De la Vega, R. y Gosálvez Botella, J. Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 2013; 29(3): 637-641. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_deporte2.pdf
24. Papaioannou, A., & Kouli, O. The effect of task structure, perceived motivational climate and goal orientations on students' task involvement and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1999; 11(1): 51-71. <https://doi.org/10.1080/10413209908402950>
25. Pinto, M. F., y Vázquez, N. Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 2013; 22(1), 47-52. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552007.pdf>
26. Rodríguez Cayetano, A., & Sánchez Muñoz, A., & De Mena Ramos, J. M., & Fuentes Blanco, J. M., & Castaño Calle, R., & Pérez Muñoz, S. Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*, 2017 ; 26(3):51-56. ISSN: 1132-239X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152046010>
27. Ruiz, F., Zarauz, A. y Flores, G. Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en



ruta. *Universitas Psychologica*, 2015; 14(3): 1021-1032. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a19.pdf>

28. Sánchez, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., & Sánchez, A. L. Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2019; (35):164-169.

29. Sánchez, A., Rodríguez, A., Castaño, R., Fuentes, J., De Mena, J., Avilés, R., & Pérez, S. Female Spanish athletes face pre-competition anxiety at the highest levels of competition. *Revista de psicología del deporte*, 2017; 26(4): 39-44.

30. Segura Castro D, Adanis Cerdas D, Barrantes-Brais K, Ureña Bonilla P, Sánchez Ureña B. Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y autopercepción del rendimiento en futbolistas sub 17 y juvenil. *mhs* 2018;15(2):1-5. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/10786>

31. Soriano, G., Ramis, Y., Cruz, J., & Sousa, C. Un Programa de Intervención Individualizado con Entrenadores de Fútbol. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 2014; 14(3): 99-106. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211301>

32. Souza, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F., y Cruz, J. The Commitment of Young Soccer Players. *Psicothema*, 2007;19 (2): 256-262.

33. Tenorio, D y Del Pino, J. La presión: Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento. Málaga, España: MC Sports. 2008.

34. Vindel, A. C. *Cognición, emoción y personalidad: un estudio centrado en la ansiedad* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid). 1989.