

Pre-competitive anxiety and its impact on sports performance in soccer players.

La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas.

Autores:

Orozco Remache, Carlos Roberto
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Maestrante en Educación Física y Entrenamiento Deportivo
Cuenca - Ecuador



carlos.orozco.08@est.ucacue.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-0092-1729>

Aldas Arcos, Helder Guillermo
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA
Docente en Educación Física y Entrenamiento Deportivo
Cuenca – Ecuador



helder.aldas@ucuenca.edu.ec



<http://orcid.org/0000-0002-8389-5473>

Citación/como citar este artículo: Orozco, Carlos. y Aldas, Helder. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. MQRInvestigar, 7(1), 3168-3179. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>

Fechas de recepción: 01-MAR-2023 aceptación: 15-MAR-2023 publicación: 15-MAR -2023



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

La práctica deportiva de alta competencia a veces puede provocar estrés, trastornos de sueño, depresión y otras alteraciones de índole cardíaco y mental. El objetivo de este estudio es analizar la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo en futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal. El diseño de este artículo es de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo de corte transversal. En el estudio participaron 25 futbolistas con edades entre 16 a 25 años del equipo de segunda categoría Loja Federal. A ellos se les aplicó el test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) para medir los niveles de ansiedad precompetitiva. Los resultados del test aplicado muestran que la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza tienen una relación inversamente proporcional, ya que el aumento de una provoca la disminución de la otra, y viceversa. Posteriormente se estableció una propuesta de técnicas prácticas de reducción de ansiedad.

Palabras Claves: Deporte, Fútbol, Psicología, Estrés, Test Psicológico.

Abstract

Highly competitive sports practice can sometimes cause stress, sleep disorders, depression and other heart and mental disorders. The objective of this study is to analyze pre-competitive anxiety in sports performance in soccer players from the Loja Federal second category team. The design of this article is descriptive, with a quantitative cross-sectional approach. Twenty-five soccer players between the ages of 16 and 25 from the Loja Federal second category team participated in the study. The Martens Anxiety Test (CSAI-2) was applied to them to measure pre-competitive anxiety levels. The results of the applied test show that cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence have an inversely proportional relationship, since an increase in one causes a decrease in the other, and vice versa. Subsequently, a proposal of practical anxiety reduction techniques was established.

Keywords: Sport, Football, Psychology, Stress, Psychological Test.

Introducción

En el deporte de alta competencia los futbolistas experimentan con frecuencia ansiedad, lo que puede causar alteraciones en el ámbito psicológico y fisiológico, así como también en el desempeño del futbolista, revelado en la falta de concentración, miedo al fracaso, estrés, depresión y ansiedad precompetitiva; por lo tanto, el presente estudio se enfoca en la ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas.

Según Ibarra (2015) determina que el deporte es cualquier actividad física que involucra un conjunto de reglas o estándares para ser realizado en un área específica (parque infantil, campo, pista, entre otros) a menudo está asociado con la competencia atlética.

Este trabajo de investigación aporta y establece fundamentos teóricos que permiten entender la ansiedad en los futbolistas y proyectar el éxito o el fracaso de un jugador en el equipo, para ello se deben determinar aspectos multifactoriales que son una combinación de habilidades de entrenamiento físico, técnicas, tácticas y psicológicas como la ansiedad. En este sentido, el futbolista con una adecuada preparación podrá desarrollar sus capacidades tanto físicas como psicológicas y llevar de mejor manera la ansiedad; sin embargo, la falta de experiencia en el manejo de la ansiedad puede presentar desequilibrios que pueden alterar su rendimiento deportivo dentro del campo de juego que afecta al equipo y sus resultados en un partido de fútbol. Cuando un futbolista se enfrenta a una situación potencialmente estresante, el jugador evalúa el significado de la situación y la describe como estresante, positiva, manejable, variable cambiada o simplemente irrelevante.

Esta investigación muestra una de las principales alternativas para identificar la ansiedad en los futbolistas y el análisis de los resultados, para entender la incidencia que puede tener en el rendimiento deportivo en los deportistas, así como también buscar técnicas adecuadas para manejar la ansiedad en el futbolista y mejorar sus condiciones deportivas, antes del partido, lo que beneficia a futbolistas y entrenadores con alternativas para el control de situaciones de ansiedad.

Para ello, los principales fundamentos teóricos que sustentan este estudio de la ansiedad deportiva son investigaciones de Ortega (2018), sobre los tres tipos de ansiedad: cognitiva, somática y conductual, adaptación y validación del test de ansiedad precompetitiva versión revisada (CSAI-2R) de Cox, Cruz (2005), Aldás (2018), Castro (2020).

Por otro lado, para fundamentar sobre el rendimiento deportivo se examina las siguientes investigaciones de Verdugo (2015), Portilla (2016), González (2017). Pues, en la actualidad en el contexto ecuatoriano y en específico en Loja, la mayoría de estos fundamentos teóricos y metodológicos poco han sido abordados por los profesionales de la Educación Física y el Deporte. Por lo anteriormente planteado, el problema científico es como identificar la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo en los futbolistas del equipo segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja. Para aportar a la solución del problema antes mencionado se declara como objetivo general, analizar la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo en los futbolistas del equipo segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja. Para dar acatamiento a este objetivo y extender el presente estudio se despliegan los siguientes objetivos específicos:

1. Establecer los fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas.
2. Identificar la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo en los futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja.
3. Valorar los resultados obtenidos luego de la aplicación del Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) a los futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja.

Referencial teórico

Ansiedad deportiva

En el ámbito deportivo Ortega (2018) manifiesta que la ansiedad es un estado emocional de tensión nerviosa y miedo intenso caracterizado por síntomas somáticos como temblores, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, entre otros, cuyos síntomas cognitivos incluyen inquietud mental, hipervigilancia, pérdida de concentración y deterioro cognitivo.

En este ámbito Aldás (2018) exterioriza que la ansiedad es un fenómeno negativo que incluye sentimientos de tensión, preocupación e inquietud asociados con la activación o desactivación del cuerpo, especialmente en situaciones de alerta.

Estos conceptos han evolucionado hacia modelos más complejos donde la ansiedad se extiende en base a tres componentes; la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoestima, mientras que los altos niveles de ansiedad en el deporte pueden reducir el rendimiento deportivo porque afecta la calidad de atención y por ende a la ejecución.

Alternativas para controlar la ansiedad deportiva

La ansiedad es un fenómeno típico, cuya explicación es esencialmente tarea de la psiquiatría y la psicología.

En el ámbito deportivo la ansiedad deportiva es un estado negativo que ocurre 24 horas antes de una competición, resulta un bajo rendimiento deportivo en los futbolistas, dado esto, el futbolista debe aprender a controlar todo este tipo de sensaciones para una mejor optimización en su desempeño deportivo. En estas situaciones se puede aplicar un tratamiento para manejar los efectos del evento y evitar problemas de estrés postraumático y ansiedad. Por tanto, la prevención se considera procedimientos y hábitos para evitar cambios en los niveles normales de ansiedad, ante lo cual Anzilotti (2019) propone:

1. **Respiración profunda:** Tome una respiración profunda, contenga la respiración durante cinco segundos y luego exhale lentamente. Repite el ejercicio cinco veces.
2. **Relajación muscular:** Obligar a un grupo de músculos a contraerse. Desinfe durante unos 5 segundos y suelte. Repita el ejercicio cinco veces, luego cambie a otro grupo muscular.
3. **Irte a un lugar feliz:** Imagina un lugar o una situación tranquila y pacífica. E imagina la tensión saliendo de tu cuerpo
4. **Visualiza el éxito:** Imagina un buen pase, un buen remate, un gol.

5. **Mindfulness o conciencia plena:** Enfócate en el presente en lugar de preocuparte por el futuro o el pasado.
6. **Ten una rutina:** Concéntrate en las rutinas para manejar el estrés.
7. **Piensa en positivo y desarrolla el habla positiva contigo mismo:** Repítete frases como “Aprendo de mis errores”, “Controlo mis emociones”, “Puedo ponerme metas” para deshacerme de los pensamientos negativos.

Rendimiento Deportivo

Según Verdugo (2015), define al rendimiento deportivo como una actividad motriz, cuyas reglas son determinadas por la institución deportiva, y a través de las cuales el sujeto de prueba puede expresar su potencial físico y mental.

Por lo tanto, la realización de acciones que optimicen la relación entre la capacidad física de una persona y el ejercicio, independientemente del grado de logro, se denomina rendimiento en el ejercicio. El rendimiento deportivo se crea como el resultado del desarrollo de las capacidades motoras y físicas necesarias para la práctica del rendimiento deportivo, y este desarrollo requiere de una preparación física general y específica.

Material y métodos

El diseño de esta investigación es de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo de corte transversal, se desarrolló con el objetivo de analizar la ansiedad precompetitiva en el rendimiento deportivo en los futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja. Con ellos se aplicó el Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) que permitió identificar los niveles de ansiedad precompetitiva. Posteriormente se elabora una propuesta con prácticas para controlar la ansiedad deportiva en los futbolistas.

El estudio se desarrolló con una población de 25 futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja, para determinar la muestra de estudio se aplicó el muestreo no probabilístico por juicio, a todos los futbolistas se aplicó el Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) el día 24 de junio del presente año en las instalaciones del Fuerte Militar “Cabo Minacho” en la ciudad de Loja, que permitió identificar los niveles de ansiedad precompetitiva.

Para el desarrollo y recopilación de información en el presente estudio se emplearon entre los principales métodos, técnicas e instrumentos los siguientes:

1. *La revisión bibliográfica:* aplicado para el estudio de los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas, se investigó de fuentes confiables que se encuentran publicados de forma física y digital, para ello se revisaron alrededor de 16 artículos en español, comprendidos entre los años 2002 al 2022.
1. *Histórico lógico:* este método se aplicó para el estudio cronológico de los fundamentos teóricos metodológicos de las orientaciones y recomendaciones a cerca de la ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas, basados en autores citados anteriormente tanto para el estudio de la ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo.

1. *Deductivo*: aplicado para el estudio de los principales fundamentos teóricos y metodológicos referente a la ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas, los cuales “se los abarca desde lo general a lo particular y singular.
2. *Test*: Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) aplicado a 25 futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja, con el propósito identificar los niveles de ansiedad precompetitiva los ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25 revelan la ansiedad cognitiva, los ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26 revelan la ansiedad somática y en los ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 revelan la autoconfianza. Ver en el [link](#) el test.
3. *Métodos estadístico-matemáticos*: aplicados a través de la estadística descriptiva, que incluye el análisis porcentual, las tablas de distribución de frecuencias para el análisis de los datos recopilados a partir de la aplicación de los métodos y las técnicas de carácter empírico acerca del objeto de estudio de esta investigación.

Resultados

A continuación, se muestran los principales resultados obtenidos luego de aplicar el Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) a 25 futbolistas del equipo profesional de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja, los resultados se presentan a continuación, en tablas consolidadas con su análisis.

Tabla 1
Edad de jugadores

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Media	Moda
14	2	8%		
15	2	8%		
16	2	8%		
17	9	36%		
18	4	16%	18,04	17
19	2	8%		
20	1	4%		
24	1	4%		
27	2	8%		
Total	25	100%		

En la *tabla 1* se determinó que la edad que presentan los jugadores oscila entre 14 y 27 años, presenta una mayor frecuencia la edad de 17 años con un porcentaje del 36%, las otras edades presentan una incidencia del 8%. La edad media de los jugadores es de 18 años. Esto refleja que más de la mitad de los jugadores presentan una edad joven lo cual implica *ciertos factores relacionados con los estados de ánimo*. Es difícil formar disciplina en personas jóvenes debido a las características propias de la edad.

Tabla 2
Posición del Jugador

Posición del jugador	Frecuencia	Porcentaje
Delantero	5	20
Volante	8	32
Defensa	12	48
Total	25	100

En la *tabla 2* se evidencia la posición que cumplen los jugadores en el terreno de juego. El 20% cumple el rol de delantero, el 32% cumple el rol de volante y el 48% de defensa. Se observa que la mayor parte de los jugadores cumplen el rol de defensa, lo cual indica que la posición de delanteros y volantes es muy escasa, teniendo un equipo más defensivo que ofensivo.

Tabla 3
Principales resultados de Ansiedad cognitiva

Pregunta	Escala y resultados	Escala y resultados				Total
		1	2	3	4	
Ítem 1	Preocupación por competición	20%	60%	12%	8%	100%
Ítem 4	Inseguro	36%	48%	16%	0%	100%
Ítem 7	Defraudar	12%	48%	28%	12%	100%
Ítem 10	Preocupación de perder	16%	36%	16%	32%	100%
Ítem 13	Bloquearse por la presión	24%	44%	24%	8%	100%
Ítem 16	Preocupación a hacerlo mal	8%	44%	28%	20%	100%
Ítem 19	No alcanzar objetivos	12%	16%	40%	32%	100%
Ítem 22	No satisfacer con su actuación	24%	40%	20%	16%	100%
Ítem 25	No concentrarse	20%	48%	24%	8%	100%

Los datos de la *tabla 3* en el *ítem 1* revelan que la mayoría de los futbolistas encuestados muestran una preocupación en la competición, por otro lado, en los *ítems 4* y *7* se puede notar que casi la mitad de los encuestados afirman *sentirse inseguros preocupados en defraudar* en no hacer las cosas de la mejor manera en la competición. Más adelante en el *ítem 10* el 52% de los futbolistas sienten preocupación de perder entre algo y nada, es decir, *no les preocupa que su equipo pierda el partido*, lo cual llama la atención.

En el *ítem 13* el 68% de los futbolistas les preocupa *algo* y bastante bloquearse por la presión con énfasis en el primero, en el *ítem 16* el 72% de los futbolistas afirman que *les preocupa algo* y bastante *hacer mal las cosas* con énfasis en el primer.

En el *ítem 19* el 72% de los encuestados les preocupa bastante y mucho *no poder alcanzar el objetivo propuesto para la competencia*. Más adelante en el *ítem 22* la mayoría de los futbolistas les preocupa *algo* y bastante con énfasis en la segunda que *su actuación en el campo de juego no satisfaga a las expectativas del entrenador y de la afición*, estos criterios contradicen los resultados

del ítem 10. Finalmente, en el ítem 25 el 68% les preocupa *no poder concentrarse en el partido*. Es decir, los datos de esta tabla revelan que los futbolistas sienten preocupación por la competición presentándose, preocupación, dudas, presión de no satisfacer las expectativas del entrenador y de la afición.

Tabla 4
Principales resultados de Ansiedad Somática

Pregunta		Escala y resultados				
		1	2	3	4	Total
Ítem 2	Nervios	8%	80%	12%	0%	100%
Ítem 5	Inquietud	24%	56%	8%	12%	100%
Ítem 8	Cuerpo tenso	36%	44%	12%	8%	100%
Ítem 11	Tensión abdominal	48%	36%	8%	8%	100%
Ítem 14	Cuerpo relajado	8%	32%	20%	40%	100%
Ítem 17	El corazón va de prisa	36%	40%	16%	8%	100%
Ítem 20	Nudo en el estómago	60%	28%	12%	0%	100%
Ítem 23	Manos húmedas	60%	36%	4%	0%	100%
Ítem 26	Cuerpo rígido	44%	36%	16%	4%	100%

Los datos de la *tabla 4* en el *ítem 2* muestran que el 92% afirma sentirse entre algo y bastante *sentir nerviosismo en un partido* dan énfasis en el primero, en los *ítems 5, 8 y 26* el 80% *se sienten inseguros, tensos y rigidez en su cuerpo* entre nada y algo dan énfasis al segundo, en el *ítem 11* el 84% *siente cierta tensión en el estómago* entre nada y algo dan énfasis al primero, en el *ítem 14* el 72% entre algo y mucho *se mantienen relajados* dan énfasis al segundo teniendo este punto en observación, en el *ítem 17* el 76% *sienten que su corazón va muy de prisa* entre nada y algo dan énfasis al segundo, en el *ítem 20* el 88% entre nada y algo *siente un nudo en el estómago* dan énfasis primero, en el *ítem 23* el 96% *sienten las manos húmedas* entre nada y algo dando énfasis al primero. Con la obtención de estos datos se revela que el 80% de los futbolistas sienten nerviosismo antes de ingresar al terreno de juego, presentándose factores fisiológicos como tensión en el cuerpo, malestares estomacales y manos húmedas.

Tabla 5
Principales resultados de Autoconfianza

Pregunta		Escala y resultados				
		1	2	3	4	Total
Ítem 3	Sentirse a gusto	8%	8%	32%	52%	100%
Ítem 6	Sentirse cómodo	4%	16%	20%	60%	100%
Ítem 9	Confianza en sí mismo	4%	24%	20%	52%	100%
Ítem 12	Sentirse seguro	12%	28%	24%	36%	100%
Ítem 15	Superar el reto	0%	16%	12%	72%	100%

Ítem 18	Hacer bien las cosas	0%	24%	36%	40%	100%
Ítem 21	Mente relajada	12%	36%	24%	28%	100%
Ítem 24	Cumplir objetivos	0%	52%	20%	28%	100%
Ítem 27	Superar la presión	0%	24%	28%	48%	100%

Los datos de la *tabla 5* en el *ítem 3* muestra que el 84% se sienten entre bastante y mucho *se siente a gusto en el partido* dando énfasis al segundo, en el *ítem 6* el 80% *se siente cómodo en el partido* entre bastante y mucho dando énfasis al segundo, en el *ítem 9* el 76% entre algo y mucho *tiene confianza en sí mismo* dando énfasis al segundo, en el *ítem 12* el 64% *se siente seguro en el partido* entre algo y mucho dando énfasis al segundo, en el *ítem 15* el 88% *confía en superar el reto* entre algo y mucho dando más énfasis al segundo, en los *ítem 18 y 27* el 76% los futbolistas *confían en hacer bien las cosas y superar la presión durante el partido* entre bastante y mucho dando énfasis al segundo, en el *ítem 21* el 64 % *su mente esta relajada* entre algo y mucho dando énfasis al primero, en el *ítem 24* el 80% *están confiados en cumplir con los objetivos propuestos* entre algo y mucho dando énfasis al primero. Con la obtención de estos datos se revela que el 72% de los futbolistas confían en superar los retos en el partido, teniendo a su favor confianza, seguridad en sí mismo y gusto en lo que hacen.

Discusión

Los objetivos de esta investigación permitieron identificar los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo, *identificar la ansiedad, identificar el porcentaje de ansiedad tanto cognitiva como somática y autoconfianza* en 25 jugadores de fútbol profesional de segunda categoría del equipo Loja Federal de la ciudad de Loja, aplicando el Test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2).

Los resultados obtenidos en este estudio a través de la aplicación del test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2), revelan que la mayoría de los futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal de la ciudad de Loja, presentan niveles de ansiedad somática bastante elevadas antes de la competencia, datos que no coincide con Aldás (2018), autor que en su estudio realizado en el contexto ecuatoriano referente a la influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo con 37 futbolistas de sexo masculino de 18 a 34 años de edad, luego de aplicar el test de la Ansiedad de Martens (CSAI-2) y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD), los resultados obtenidos determinan que los aspectos de la ansiedad precompetitiva no corresponden a los componentes de las características psicológicas difieren al rendimiento deportivo.

Referente a la ansiedad cognitiva los resultados obtenidos en la presente investigación *coinciden* con González et al. (2017), autores que en su estudio realizado en el contexto español referente a la influencia de control de estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas, con 100 jugadores de fútbol profesional de edades comprendidas entre los 17 y 24 años y luego de aplicar el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento deportivo (CPRD), los resultados obtenidos revelan que Las

variables psicológicas tienen un impacto significativo en el rendimiento deportivo de un futbolista, dependiendo de los límites específicos del atleta.

En cuanto a la autoconfianza que coincide con la investigación de Portilla (2016), autor que en su estudio realizado en el contexto ecuatoriano, referente a la Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador, en edades comprendidas entre los 18 a 29 años, luego de aplicar el test el Inventario de Estado de Ansiedad Competitiva-2 (Competitive Sport Anxiety Inventory, CSAI-2) y el Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire) (ACSQ-1), los resultados obtenidos revelan que el equipo presenta una elevada autoconfianza y al ser moderadora de la ansiedad puede ser la razón por la cual el grupo no presenta ansiedad competitiva.

Conclusiones

En base a los objetivos planteados y los resultados expuestos, se establece como conclusión que en la mayoría de los futbolistas evaluados padecen estados de ansiedad somática, por lo que requieren técnicas y métodos de control de ansiedad y estrés, mediante técnicas de relajación y respiración. Los niveles de autoconfianza de los futbolistas en su mayoría están en un porcentaje aceptable, se recomendable trabajar en esta habilidad para mantener el nivel óptimo, presentándose en ellos confianza en sí mismo para superar retos que se les presentan tanto en el campo de juego como las exigencias que el entrenador les pide en el partido. El estudio realizado revela que todos los futbolistas analizados presentan un pequeño grado de ansiedad cognitiva permitiendo en cierto grado su concentración antes y durante el partido, para contrarrestar esta dificultad, el entrenador debe ser el motivador principal para que su dirigidos asuman la responsabilidad en el partido y obtener resultados esperados por el club.

Por tanto, para llegar a una conclusión definitiva, el estudio demuestra que desarrollar la capacidad psicológica para gestionar el estrés puede prevenir estados de ansiedad y mantener así el bienestar en los futbolistas y la concentración durante el juego.

Referencias bibliográficas

- Aldás, A. (2018). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas*. Revista Ciencia & Tecnología. Vol. 18, N°. 19. <https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185>.
<https://n9.cl/tvnu4>
- Anzilotti, A. (2019). *Controlar el estrés en el deporte*. Nemours Children's Health. <https://n9.cl/mewvd>
- Atiencia, S. (2021). *Análisis bibliográfico de los factores de éxito empresarial y metodologías para crear o innovar una pequeña o mediana empresa (Pymes) en la ciudad de Cuenca, Ecuador* (Trabajo de Grado). Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador. <https://n9.cl/bm3j1>
- Castro, J., Díaz, L. (2020). *Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. <https://n9.cl/1a4fi>

- Cruz, R., García, C., Rodríguez, T. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Revista Electrónica Medisur. Vol. 3, Nº 5. E-ISSN: 1727-897X. <https://n9.cl/zymn>
- De la Iglesia, Guadalupe Díaz Kuaik, Iliana. (2019). *Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual*. Summa Psicológica UST, Vol. 16, Nº 1. DOI: 10.18774/0719-448x.2019.16.1.393. <https://n9.cl/dewkv>
- Ferreira, M., Valdés, H., Arroyo, M. (2002). *Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol. 2, Nº. 1. ISSN: 1578-8423. <https://n9.cl/2wwgr>
- García, A. (2010). *El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros*. Papeles del Psicólogo. Vol. 31, Nº. 3. ISSN: 0214-7823. <https://n9.cl/s8zni>
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., Romero, O. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas*. Retos. Vol. 32, Nº. 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>. <https://n9.cl/645ex>
- Ibarra, C. (2015). *El deporte*. Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Nº. 4. Vol. 3, Nº. 5. <https://n9.cl/rukbx>
- Moral, J. (2022). *Influencia del resultado en la ansiedad de futbolistas iniciados*. Revista Iberoamericana de Ciencia de la Actividad Física y Deporte. Vol. 11, Nº 2. DOI: 10.24310. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/14410>
- Ortega, F. (2018). *Ansiedad y estrés antes de la competición en deportes colectivos* (Trabajo Fin de Grado). <https://n9.cl/i83bw>
- Pintanel, M. (2017). *Técnicas de relajación creativa y emocional*. Madrid, España: Paraninfo S.A. <https://n9.cl/51ucs>
- Portilla, F. (2016). *Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador* (título de Maestría en Psicología). Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador. Obtenido de <https://n9.cl/3au7r>
- Schwarz, A., Schwarz, A. (2017). *Relajación Muscular Progresiva de Jacobson*. Europa. Hispano Europea. <https://n9.cl/u3fr1>
- Verdugo, F. (2015). *El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo*. Revista Chilena de Pediatría. Vol. 86, Nº 6. DOI: 10.1016/j.rchipe.2015.10.003. <https://n9.cl/09ptd>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

