



**EFECTO QUE PRODUCE LA ANSIEDAD EN EL
RENDIMIENTO DE JÓVENES FUTBOLISTAS:
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

Trabajo Fin de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Convocatoria Junio 2022

Autor: Francisco Javier Medina Mazo

Tutor: Eugenio Pérez Córdoba.

Departamento: Psicología de la Actividad Física y del deporte.

Índice de Contenido

1.Resumen	3
2.Abstract	3
3.Justificación	4
4.Introducción	5
5.Objetivo	10
6.Método	11
7.Resultados	12
8.Discusión	15
9.Conclusiones	17
10.Referencias bibliográficas	23

1. Resumen

Este trabajo de fin de Grado se va a centrar en la realización de una revisión bibliográfica sobre los diferentes artículos publicados basados en el efecto que provoca la ansiedad en el rendimiento de los jóvenes futbolistas, las causas que provocan dicho estado de ansiedad y cuáles son las fuentes o factores que la generan.

Nos vamos a centrar en jóvenes con proyección dentro del fútbol y cómo puede llegar a afectarle en su rendimiento y de qué manera. Pienso que el estudio de la ansiedad en los deportistas, en este caso, jóvenes abarca un gran espacio en la psicología deportiva, de ahí mi inquietud por saber un poco más sobre este tema.

Para ello utilizaremos métodos de búsqueda en distintas bases de datos como puede ser Google Scholar o Pubmed. Se van a seleccionar aquellos estudios con unos criterios de inclusión muy claros, ajustando así la temática que más nos interesa y debatiendo sobre qué visiones existen en los últimos 20 años sobre ansiedad y su influencia en el rendimiento de los jóvenes futbolistas.

Existen herramientas para poder afrontar las situaciones que pueden presentarse para que el rendimiento de los jóvenes futbolistas no se vea afectado, técnicas que permiten a los jugadores autorregularse de sus funciones psicológicas, y de este modo puedan reducirse los niveles de ansiedad.

Palabras claves: Actividad física, ejercicio físico, estrés, ansiedad, fútbol.

2. Abstract

This final degree project will focus on carrying out a literature review on the different articles published based on the effect that anxiety has on the performance of young football players, the causes that provoke this state of anxiety and what are the sources or factors that generate it.

We are going to focus on young players with projection in football and how it can affect their performance and in what way. I think that the study of anxiety in athletes, in this case, young people, covers a large area in sports psychology, hence my interest in knowing a little more about this topic.

To do so, we will use search methods in different databases such as Google Scholar or Pubmed. We will select those studies with very clear inclusion criteria, thus adjusting the subject that most interests us and discussing what views exist in the last 20 years on anxiety and its influence on the performance of young football players.

There are tools to cope with the situations that may arise so that the performance of young footballers is not affected, techniques that allow players to self-regulate their psychological functions, and thus reduce anxiety levels.

Keywords: Physical activity, physical exercise, stress, anxiety, football.

3. Justificación

En primer lugar, debemos conocer con exactitud qué es la ansiedad y cuáles son los tipos de ansiedad que existen. Además, sabemos que el fútbol es un deporte que demanda, como podemos observar, en todos los canales y medios de comunicación una mayor exigencia en todos los niveles. No solo se preparan hoy día física o técnicamente, sino que es muy importante la parte mental.

Mi principal motivación a la hora de realizar este trabajo es la de conocer mediante una revisión bibliográfica relacionada con este tema, cuáles pueden ser los motivos o las causas que provocan la ansiedad en los jóvenes deportistas, qué información tenemos y cómo se actúa cuando aparece dicho estado en etapas juveniles, cercanas al nivel profesional.

En este caso me ha empujado a afrontar este reto la experiencia personal propia, ya que he jugado durante muchos años al fútbol, tanto en escalafones inferiores de equipos de primer nivel, como en equipos semiprofesionales en los últimos 10 años, retirándome por una enfermedad cardíaca a los 30 años.

En mi caso he sufrido momentos de ansiedad, ya fuesen previas a una competición importante o durante la temporada regular.

Por lo tanto, voy a realizar una revisión bibliográfica para conocer y analizar cuáles son las consecuencias y los efectos que pueden llegar a producir la ansiedad en jóvenes futbolistas con cierta proyección en sus carreras deportivas, sobre todo en categorías juveniles, centrándome sobre todo en cuáles pueden ser las causas que generen dicho estado de ansiedad. Creo que, si se analizara y se evaluara de una manera más concreta estos detalles, muchos jóvenes tendrían mayor número de posibilidades para lograr sus éxitos deportivos, sin olvidar que antes que futbolistas son personas y, por lo tanto, podrán desarrollarse sin sufrir ciertos traumas o situaciones que puedan afectarles en un futuro.

Otro aspecto interesante es la relación que existe entre la ansiedad y las lesiones en etapas juveniles, ya que también es un factor muy a tener en cuenta para su proyección como futbolistas y como personas.

4.Introducción

El rendimiento deportivo y la ansiedad se encuentran asociados. En una reciente investigación se indagó en el papel de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo en situaciones de alta y baja presión psicológica en deportistas de iniciación o con una proyección como deportistas. Lo que podemos sacar de dicho estudio es que existe un efecto negativo sobre el rendimiento que viene asociado por una alta presión psicológica. (Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., & Sandín, B. 2014).

Otro estudio que relaciona la competitividad, ansiedad social y compromiso en futbolistas jóvenes, refiriéndonos al concepto de ansiedad general podemos decir que, a mayor ansiedad, se reduce la diversión, aumentando así las coacciones sociales. Por lo tanto, cuanto mayor sea el grado de diversión, mayor es el compromiso y por lo tanto la implicación. (Prieto Andreu, J. M. 2016)

La mayor parte de la juventud de hoy en día siente o ha sentido alguna vez síntomas de ansiedad, de hecho, muchos ni son conscientes de lo que les ocurre realmente.

Basándonos en el ámbito deportivo, concretamente futbolistas jóvenes con proyección puede que se agraven aún más dichos momentos: tensión, hormigueo en el estómago o sequedad. Es uno de los temas más estudiados y discutidos, tanto en su conceptualización como en la manera de describir los factores que determinan su desarrollo.

Hay que tener en cuenta la relación que tiene la ansiedad con otros conceptos como la angustia, el estrés o incluso el miedo. Pero en nuestro caso nos vamos a centrar en la ansiedad y su incidencia en jóvenes jugadores de fútbol.

4.1 Conceptualización de la ansiedad.

Para (Ford et al 2017), la ansiedad se define como la complejidad de las respuestas psicológicas referentes como el estrés, el pánico, la presión y el rendimiento que influye en la estimulación del sistema nervioso autónomo previo a una competencia o evento deportivo.

Además, la Real Academia Española (2021) la define como “Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”.

La psicología en fútbol es una variable muy poco considerada por la mayoría de los entrenadores, al considerarla algo no esencial en la preparación del futbolista de élite, algo equivocado ya que de esta variable depende en gran medida el rendimiento, no solo a nivel individual, sino también a nivel de equipo. Para comenzar, es necesario conocer el concepto de la psicología en el deporte. La psicología del deporte se encarga del estudio de “los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo; y los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o ejercicios físico”. (Jiménez, 2012, p.191). Básicamente la característica principal en el ámbito del deporte no es más que un estado emocional negativo.

4.2 Tipos de ansiedad.

Sabemos que la ansiedad puede presentarse de dos maneras. En primer lugar, de forma patológica, cuando el individuo presenta una pérdida de control de la situación y sus causas, generándole así serios daños en su salud de forma general. En segundo lugar, aparece la ansiedad adaptativa la cual es generada como un mecanismo para la superación de obstáculos, trazando nuevas metas y esfuerzos.

4.2.1 Ansiedad rasgo. El individuo predispone una conducta de inseguridad ante diversas situaciones de bajo riesgo o amenazadoras en contextos diferentes. (Cordero, C. K. G., Rodas, N., & Loli, R. P. V. 2019). Si nos introducimos en la perspectiva deportiva, la ansiedad rasgo competitiva presentada en momento de precompetición, donde el sujeto presenta niveles altos de preocupación, inseguridad y tensión que amenazan su devenir o desempeño deportivo. En definitiva, la ansiedad rasgo es una característica distintiva de la personalidad.

4.2.2 Ansiedad de estado. Constituida por un estado emocional transitorio. Puede influir negativamente en periodos específicos afectando al deportista interna y externamente tanto en la toma de decisiones e incluso provocando lesiones (Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. D. P. M., & Amarillo, P. J. 2016). El estado de ánimo del deportista hace que pueda variar el estado de ansiedad, presentando una activación del sistema nervioso autónomo.

- 4.2.3 Ansiedad cognitiva.** Manifestación de orden psicológico, la cual genera en el individuo un mayor nivel de preocupación, reduciendo así su concentración y por lo tanto habrá mayores posibilidades de error en las acciones. (Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. 2015). El pensamiento negativo se presenta tanto en el desempeño como en la autoconfianza del jugador.
- 4.2.4 Ansiedad somática.** Esta manifestación no es de pensamiento sino más bien fisiológica, relacionándose con factores de orden afectivo y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa, los cuales se derivan de la activación del sistema autónomo (Ruiz-Juan et al 2015). Aparecen en este caso síntomas corporales: tensión muscular, falta de coordinación, aceleración del ritmo cardiaco, respiración acelerada, mayor sudoración entre otros.
- 4.2.5 Autoconfianza.** Aquí podríamos encajar el termino autoeficacia como sinónimo ya que algunos autores lo utilizan indistintamente. Por ejemplo, si queremos aplicarlo al ámbito futbolístico, exponiendo que en los entrenamientos deportivos hay que programar objetivos exigentes reforzando el desarrollo de la autoconfianza y que varios errores o fracasos consecutivos afectan la propia percepción de autoconfianza, provocando una disminución del rendimiento. (Carrascosa, J. 2003).

4.3 Ansiedad competitiva en jóvenes futbolistas

Todos somos conscientes de que el entorno del deporte y en este caso, centrándonos en jóvenes con una proyección en el mundo del fútbol, se mueve en un contexto de capacidades y logros, por lo tanto, los factores motivacionales juegan un papel importante en los efectos a largo plazo, así como la ansiedad crónica la cual puede ser un factor de abandono. Los niños o jóvenes con un nivel de ansiedad competitiva elevada se preocupan con más frecuencia sobre los errores, sobre si lo harán bien o si el fracaso derivará en críticas hacia ellos que aquellos con bajos niveles de ansiedad. (Garcia-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., ... & Leiva, A. 2011).

Por lo que respecta al estudio y evaluación de la ansiedad, lo cual es un tema de gran interés en Psicología del Deporte, podemos añadir que tanto la ansiedad cognitiva como somática influyen en el rendimiento de manera muy diferente. (Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. 2012).

Los jóvenes con un elevado nivel de sensibilidad a la ansiedad pueden experimentar un descenso brusco en el rendimiento deportivo si están bajo presión alta. La mayoría de las situaciones que provocan ansiedad son todas aquellas en las que aparecen situaciones nuevas, cambios, inseguridades, falta de información y sobre todo que faltan herramientas para hacer frente y manejar dichas situaciones.

No debemos olvidar que existen elementos ajenos al deporte que también generan ansiedad, como los problemas personales, pensamientos irracionales de obligación extrema, exigencias excesivas, pensamientos negativos, miedo (a lesionarse, a equivocarse, al fracaso...) que pueden influir en el rendimiento deportivo.

4.4 Causas generadoras

La competencia puede generar ansiedad, amenaza, ya que nos encontramos ante una situación irreplicable, momentánea, además de entrar en juego numerosos factores que no podemos controlar.

Podemos clasificar las causas de ansiedad en tres categorías, según (Márques Rosa, S. 2004).

1. Inadecuación rendimiento-actitud, esto quiere decir que la persona experimenta demasiada diferencia entre la tarea u objetivo que tiene que afrontar y las posibilidades de éxito que piensa o cree que tiene. Esto puede surgir antes de actuar (ansiedad de anticipación), cuando esperamos un mal resultado; durante la tarea o después de la tarea.
2. Evaluación social: todos somos conscientes de la continua evaluación social a la que el deporte está sometido por parte de todos y por lo tanto puede convertirse en una de las causas de la ansiedad.
3. Resultado, el efecto o la relevancia que puede llegar a tener el resultado puede ser potencialmente estresante.

4.5 Fuentes generadoras.

Las fuentes de ansiedad en un futbolista o deportista podrían incluir según (Guillén García, F. 2006).

- La preocupación por rendir en desacuerdo con la capacidad.
- El tiempo y los costes económicos que suponen ir a entrenar todos los días.
- Las dudas sobre las propias aptitudes
- Todo el entorno fuera de lo que consideramos ámbito deportivo.

4.6 Manifestaciones de la ansiedad.

De acuerdo con (Viñoles Britos, M. 2015), la ansiedad puede manifestarse en cinco diferentes niveles, no necesariamente presentándose estos al tiempo o paralelamente. En primer lugar, a nivel físico se presentan signos de aceleración metabólica y aumento de la adrenalina, teniendo taquicardia, sensación de opresión en el pecho, falta de aire, sudoración, problemas en la digestión, así como alteraciones en el sueño, deseo sexual o la alimentación.

En segundo lugar, y complementario a los signos físicos, al nivel psicológico la ansiedad genera en la persona sensaciones tales como agobio, inquietud, ganas de huir, extrañeza, incertidumbre, temor por la pérdida de control, dificultad para la toma de decisiones, entre otras.

A nivel conductual, las personas con niveles altos de ansiedad se muestran vigilantes, con alto grado de impulsividad, inquietud motora, siendo difícil para ellos estar quietos o mantenerse en reposo. Todos estos síntomas pueden ir acompañados de cambios notorios en la expresión corporal de la persona, presentándose posturas cerradas, tensión en la zona de la mandíbula, entre otras.

La ansiedad también afecta a la persona en su nivel cognitivo, presentándose signos tales como dificultad para concentrarse, memorizar, manifestándose también problemas por despiste y falta de atención, presentando una visión negativa respecto al futuro, con pensamientos distorsionados, confusión, susceptibilidad e incluso sospecha sobre lo que ocurre a su alrededor.

4.7 Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo es una variable que está íntimamente vinculada al deporte de competición, donde se requiere de altas exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas; implicando con ello el alcance de altos niveles de estrés, exponiendo al deportista a múltiples riesgos si no se optimiza correctamente (Berengüi et al 2017).

Martin (2001) lo define como un resultado deportivo que le permite al individuo sobresalir en el medio competitivo (p.24).

5.Objetivo

El objetivo de esta revisión bibliográfica es analizar y conocer cuáles son los efectos que produce la ansiedad en jóvenes futbolistas con cierta proyección durante su etapa transitoria hasta poder llegar a la élite.

Los subobjetivos son:

- Conocer los tipos de ansiedad que existen, las causas que la generan, cómo se puede manifestar y las fuentes (el entorno o el contexto en este caso).
- Determinar cuáles son los factores que pueden alterar los estados de ansiedad y lo más importante, qué herramientas existen para poder afrontar las situaciones que pueden presentarse para que el rendimiento deportivo de los jóvenes se vea afectado lo menos posible.

6.Método

Para el desarrollo de este trabajo se ha llevado a cabo una revisión documentada de carácter científico, analizando artículos de los últimos 20 años sobre la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas jóvenes.

Para dicho ejercicio de revisión se ha llevado a cabo la consulta a través de diferentes bases de datos: *Google Scholar* y *Pubmed* llevando a cabo búsquedas sucesivas bajo la aplicación de filtros de fecha y presentación de términos o palabras clave en los títulos de los artículos. Los constructos principales que se han empleado para la búsqueda de fuentes fueron *ansiedad y rendimiento deportivo*, emparejados con otros términos necesarios según el interés de este trabajo, como son: *fútbol, psicología, juvenil, jóvenes*. En inglés: *anxiety, sports performance, football, psychology, youth, juniors*.

Hay que destacar que los anteriores términos han sido cruzados con el operador booleano AND, y de este modo la información resultante va relacionada con el tema en cuestión.

Los criterios de inclusión utilizados fueron:

- Artículos científicos en castellano e inglés.
- Artículos científicos publicados a partir del año 2000.
- Artículos científicos en los que se trate el efecto de la ansiedad en el rendimiento de jóvenes futbolistas.
- Artículos científicos en los que se relacione la ansiedad con el deporte, las causas que la provocan, ansiedad competitiva o precompetitiva.

Los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- Artículos en cualquier idioma excepto castellano e inglés.
- Artículos con fecha anterior al año 2000.
- Artículos en los que se trate la ansiedad en todos aquellos deportes que no sean fútbol.
- Artículos que no relacionen la ansiedad con jóvenes futbolistas.
- Artículos que relacionen ansiedad y rendimiento en futbolistas profesionales.

7.Resultados

Una vez concluida la metodología, vamos a detallar el proceso que se ha llevado a cabo para seleccionar las publicaciones científicas más acordes a nuestra revisión sistemática. Es necesario matizar que la descripción de los resultados arrojados se ha realizado sobre la búsqueda de publicaciones científicas en la base de datos Google Scholar y PUBMED.

Primera fase. En el proceso de búsqueda se utilizaron las siguientes palabras clave: (1) Ansiedad/ Anxiety, (2) Rendimiento Deportivo/ Sport performance, (3) Futbol/ Football, (4) Psicología/ Psychology, (5) Juvenil/ Youth.

Segunda fase. Para ir reduciendo el número de publicaciones por revisar, se tuvo que reducir la búsqueda aplicando algunos filtros y criterios que hicieran más específica la relación al objetivo de nuestra revisión. Seleccionamos únicamente publicaciones en inglés y castellano, delimitamos fechas de publicación admitiendo solo artículos a partir del 2000, se combinaron los criterios y se redujo a 24 en PUBMED, y de aquí nos fueron útiles aquellos con los criterios de inclusión y exclusión que determinamos.

A continuación, mostraremos las tablas de resultados de ambas bases de datos, con su rango de tiempo, palabras clave y resultados como filtros de búsqueda:

Tabla 1. Resultados de búsqueda Google Scholar

Rango tiempo	Palabras clave	Cant. De resultados
2000-2021	Ansiedad	273.000
2000-2021	Rendimiento deportivo	22.200
2000-2021	Ansiedad, Rendimiento deportivo, fútbol	12.800
2000-2021	Ansiedad, psicología	16.900
2000-2021	Rendimiento deportivo, Futbol.	16.000
2000-2021	Ansiedad, futbol, juvenil	11.800
2000-2021	Rendimiento deportivo, futbol, psicología	16.100
2000-2021	Rendimiento deportivo, ansiedad, juvenil, futbol	4.610

Tabla 2. Resultados de búsqueda PubMed.

Rango tiempo	Palabras clave	Cant. De resultados
2000-2021	Anxiety	225.237

2000-2021	Sport performance	1.161
2000-2021	Anxiety,sport performance, football.	58
2000-2021	Anxiety, psychology.	121.404
2000-2021	Sport performance, football,	4.413
2000-2021	Anxiety,football, youth	62
2000-2021	Sport performance, football, psychology.	580
2000-2021	Sport performance, anxiety, youth, football.	24

A continuación, se muestra una selección de artículos que reportan hallazgos con respecto a factores que pueden incrementar los niveles de ansiedad en futbolistas juveniles.

Tabla 3. Factores que alteran los niveles de ansiedad.

Factor	Autores
Ejercicios de relajación o estrategias de afrontamiento	(Cornejo, 2012) (Fernández et al 2013) (Delgado et al, 2019) (Dinas, 2016) (Frixone, 2018) (Ramos, 2018)
Presencia de familiares	(De la vega, et al, 2013) (Frixone, 2018) (Principato,2017)
Evaluación de rendimiento Experiencia deportiva	(Ramos,2018) (Espejo, 2015) (López,2011)
Edad	(López,2011) (Principato, 2017)
Demarcación Relación con compañeros de equipo	(López I.,2011) (Fernández et al, 2013) (Villegas,2019)
Motivación	(Fernández et al,2013) (Ramos,2018)
Triunfos o fracasos anteriores	(Gutiérrez, 2017) (Principato,2017) (González, 2012)
Alta exigencia en el medio	(Frixone, 2018)
Miedo a perder	(Gutiérrez, 2017) (González, 2012)
Demasiada importancia al partido	(Frixone, 2018) (González, 2012)
Publico o escenario	(Gonzales, 2012)
Medios de comunicación	(Frixone, 2018)

Tabla 4. Artículos que relacionan la ansiedad, el rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas.

Estudios	Autores	Fecha	Resumen
<p>Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players.</p> <p>Relaciones entre ansiedad, inteligencia emocional y clima motivacional en futbolistas adolescentes</p>	<p>Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, González-Valero G, Chacón-Cuberos R.</p>	<p>2019</p>	<p>Los factores emocionales y motivacionales son fundamentales en el contexto del deporte, ya que se relacionan directamente con el rendimiento deportivo y la ansiedad.</p>
<p>Psychological and sport-specific characteristics of football players.</p> <p>Características psicológicas y específicas del deporte de los jugadores de fútbol.</p>	<p>Junge A, Dvorak J, Rösch D, Graf-Baumann T, Chomiak J, Peterson L.</p>	<p>2000</p>	<p>La hipótesis es que los jugadores de diferentes niveles de juego pueden diferir no sólo en sus habilidades futbolísticas sino también en su forma de jugar al fútbol y con respecto a factores psicológicos como la concentración, el tiempo de reacción o la ansiedad competitiva. Las características psicológicas de un jugador podrían influir en su forma de jugar de jugar al fútbol (en particular en lo que respecta al juego limpio) y también su riesgo de lesión.</p>

8. Discusión

En este apartado vamos a responder a las cuestiones y a los objetivos que nos hemos marcado en nuestra revisión:

¿Cuáles son los tipos de ansiedad que existen y cuál podría ser una buena estrategia para afrontarla?

- Por un lado, sabemos que la ansiedad cognitiva (ansiedad de pensamiento, como puede ser la preocupación) se relaciona de una manera negativa con la búsqueda de apoyo social, de ahí que la calma emocional pueda ser una buena estrategia para afrontar dicho tipo de ansiedad.
- Sin embargo, la ansiedad somática (que se constituye con el grado de actividad física percibida) se correlaciona con la estrategia de conductas de riesgo, como puede ser la alimentación, la inactividad o consumo de alcohol.

¿Qué factores provocan un aumento del nivel de ansiedad en los jóvenes futbolistas?

- Con lo que respecta a la presencia de familiares y su relación con los niveles de ansiedad, la presencia de padres se asocia a un mayor nivel de ansiedad precompetitiva, y niveles aún mayores en el momento de realizar una tarea compleja ante el público expectante. (De la Vega, 2013) aunque difiere con los resultados presentados por Principato (2017), el cual determinó que la presencia de familiares reduce la ansiedad, melancolía, la confusión y mejora la fuerza, energía y motivación del futbolista.
- Las experiencias negativas pueden aumentar dicho nivel de ansiedad. (Espejo, 2015).
- Cuando hablamos de triunfos o fracasos en el fútbol, uno de los estudios nos dice que cuando pensamos en triunfos del pasado, aparecen factores de tensión o ansiedad que son negativos, aunque otro aspecto como la vitalidad se ve aumentado.
- El miedo a perder también fue un factor influenciador sobre los niveles de ansiedad cognitiva y somática, o la importancia que el jugador puede darle en un

momento determinado a un partido, el público o el escenario, donde influye mucho la preocupación que puede generarle al futbolista lo que opinen los demás sobre su manera de jugar o de actuar en una jugada o situación de partido. (Frixone, 2018, Gutiérrez, 2012, González, 2012)

¿Qué herramientas existen para poder afrontar las situaciones que pueden presentarse para que el rendimiento de los jóvenes se vea afectado lo menos posible?

- Creo que podemos sacar muchos aspectos claros acerca de esta cuestión, por ejemplo, Cornejo (2012) diseñó un plan de intervención que ayuda a que el futbolista desarrolle una mayor capacidad de concentración, de este modo favorece el control de la ansiedad y por lo tanto puede tomar mejores decisiones en un partido o en un entrenamiento.
- Otro autor que propuso la inclusión diaria de técnicas de relajación de Jacobson para la mejora del rendimiento deportivo en un total de 240 futbolistas durante el entrenamiento, antes de los partidos y como rutina diaria. Dichas técnicas permiten a los jugadores autorregularse de sus funciones psicológicas, reduciendo los niveles de ansiedad. (Frixone, 2018)
- Por su lado, Ramos (2018) considera el control del estrés como una habilidad que permite al futbolista mantenerse tranquilo ante diversas circunstancias que puedan aparecer en la vida diaria de un joven futbolista ya sea jugando un partido o en un simple entrenamiento.
- Centrándonos en la experiencia deportiva, se afirma un mayor nivel de experiencia general deportiva en el futbolista cuando se le nutre de estrategias y habilidades psicológicas que le permiten controlar mejor la ansiedad.
- Por lo otro lado, es importante remarcar la relación positiva que existe cuando estamos motivados y lo que supone para los niveles de ansiedad de pensamiento, que luego se transfiere al juego (Ramos, 2018).

Quizás una de las limitaciones que he encontrado a la hora de realizar dicho estudio ha sido, por un lado, que no existe una clara evidencia de cuales son aquellos factores que

producen ansiedad en futbolistas, que existen muchísimos y su mayoría relacionados con otros aspectos como el estrés, la presión, el escenario, el entorno y sobre todo cómo enfocarlo cuando aparece.

La mayoría de los estudios relacionan la ansiedad con las lesiones, dato importante y muy a tener en cuenta sobre todo para abordar, ya que afecta muchísimo a nivel físico todo lo relacionado con la ansiedad. A pesar de no presentar en ocasiones un aviso, sino que con una elevada carga de partidos, tanto a nivel psicológico como a nivel físico puede llegar a afectarle a los jóvenes jugadores durante su etapa previa al fútbol de elite.

Por ello, pienso que una línea de investigación interesante podría ser como anticiparse a una posible lesión, manteniendo un contacto mas cercano con tus futbolistas, no solo interesarte por su estado físico sino mas a nivel personal. Pienso que hay una vida más allá del fútbol que muchas veces no quieren ver o no quieren saber y que influye de una manera muy directa.

9. Conclusiones

Uno de los términos que más se utiliza en el mundo del fútbol, es el de “presión”. Tras finalizar todos aquellos artículos relacionados con la ansiedad y el rendimiento en futbolistas jóvenes podemos extraer algunas ideas importantes:

- Se confunden ciertos términos o se suelen nombrar del mismo modo como la ansiedad y el estrés. Se ha comprobado que las competiciones generan en los jóvenes elevados niveles de ansiedad, que en muchas ocasiones afectan al deportista, ya sea con pérdida de concentración, o no estando en el nivel óptimo de tensión cuando la competición lo requiere.
- ¿Qué supone esta experiencia para el futbolista? Aumento del ritmo cardíaco, sensación de sequedad en la boca, temblores musculares. Lo que conlleva una reducción del rendimiento

Una de las investigaciones encontradas nos dice que, a través de técnicas y rutinas, actividades de autoconfianza pueden favorecer dicha disminución del rendimiento o en su defecto saber actuar en el caso de que aparezca.

También hemos podido extraer que las principales manifestaciones cognitivas y afectivas que aparecen con el estado de ansiedad y de comportamiento son: (López, J. C., Lozano, F. J., Olmedilla, A., & Jara, P. 2006).

- Un reducido enfoque en cuanto a atención.
- Pensamientos disfuncionales y perjudiciales.
- Miedos/ inseguridades/dudas.
- Evitación o escape
- Sobre activación motora perjudicial.

Un aspecto que me gustaría destacar son las lesiones deportivas, como afectan al estado de ánimo y que relación tienen con la ansiedad en este caso en jóvenes. Como bien sabemos en todos los deportes se producen lesiones, sin embargo, el fútbol al ser un deporte de contacto la incidencia aumenta, hablamos de 9 lesiones por cada 1000 horas de juego, ya sea en un partido o un entrenamiento.

En los últimos años un aspecto que se ha tenido muy en cuenta en la etiología de las lesiones ha sido el factor psicológico. La literatura científica indica que el riesgo, la causalidad y la etiología incluye la interacción de aspectos intrínsecos, es decir aquellas características biológicas y psicológicas del sujeto y de aspectos extrínsecos, como pueden ser las características físicas o socioculturales. (Wiese-Bjornstal, D. M. 2010).

Según algunos autores la ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo se asocian al rendimiento deportivo, de tal modo que las lesiones derivadas de estos estados psicológicos pueden mermar el rendimiento de los jugadores, no solo por la pérdida de partidos o entrenamientos, sino por una disposición psicológica no adecuada. (de la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. 2011)

Hay que indicar que los futbolistas manifiestan antes de una lesión niveles superiores de tensión y de autoconfianza, y niveles superiores de Depresión, ansiedad cognitiva y somática después de lesionarse.

Por lo tanto, podemos afirmar que efectivamente existe una influencia de la lesión en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva. Se puede señalar, por tanto, que las lesiones afectan al estado de ánimo, y lo hacen negativamente provocando cambios que,

en algunos aspectos llegan a ser significativos, y que suelen ser muy importantes al limitar la competencia deportiva y el rendimiento derivado de la misma. Por otro lado, los estados de tensión se relacionan con el riesgo a sufrir lesión (Díaz, P., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. 2004). y la depresión como un estado anímico no adecuado ni para la recuperación de la lesión ni para el rendimiento deportivo. (Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., & García-Mas, A. 2010).

Rozen y Horne (2007), evaluaron el estado de animo y la ansiedad de jugadores de futbol australiano durante la pretemporada y cuando sufrían algún tipo de lesión, indicando que el factor Vigor (aquel estado que presenta un sujeto alegre, lleno de energía, alerta, enérgico, animado) era un buen indicador de lesión durante la temporada, entendiéndose que puntuaciones altas de este factor predecían una baja probabilidad de sufrir lesiones y por el contrario si las puntuaciones eran medias o bajas, el riesgo de lesión aumentaba. Por lo tanto, podemos considerar este factor como buen indicador de protección ante lesiones.

Además, si se producía cualquier tipo de lesión, afectaba directamente al estado de ánimo, y si era de larga duración, se producía un descenso del factor Vigor, un incremento de fatiga, confusión, tensión y altos niveles de depresión.

Si seguimos en la línea de Rozen y Horne (2007) con respecto a la influencia del estado de animo en la ocurrencia de lesiones, siguen el modelo de salud mental con perfil iceberg, es decir, que los futbolistas que tenían altas puntuaciones en Vigor se adaptan mucho mejor a los requerimientos del fútbol, a su intensidad y a aquellas situaciones con un potencia elevado de riesgo a la lesión (entradas de adversarios, choques, contactos...) lo que puede permitirle adecuarse mejor y ser mas competente en prevenir dichas lesiones.

Sin embargo, dichos autores encontraron que, tras recibir una lesión, los futbolistas del presente estudio mostraron niveles superiores de ansiedad cognitiva, en línea con lo encontrado por Rozen y Horne (2007), lo que parece indicar un aumento de los pensamientos negativos y de la preocupación, esto sumado a niveles altos de ansiedad somática merman la competencia deportiva del jugador, restándole capacidad de rendimiento, y aumentando a su vez la probabilidad de sufrir lesión (Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. 2013).

No debemos olvidar que el proceso de rehabilitación también se ve afectado y limitado, jugando un papel relevante tanto la depresión como la ansiedad, sobre todo en lesiones de larga duración como el ligamento cruzado anterior, donde el factor psicológico es primordial para volver al nivel previo a la lesión (Andern et al.,2013; Brewer et al.,2007)

Estos resultados nos hacen pensar que mediante determinados programas de entrenamiento psicológico se ayudaría a los deportistas a afrontar mejor todas las situaciones que puedan encontrarse durante su corta trayectoria como jugadores.

Cada vez más se trabaja en la elite, pero en los jóvenes habría que trabajar conjuntamente entre entrenadores y gestores de clubes o canteras mediante programas específicos de control del estrés, emocional, lo que permitiría afrontar mejor el estrés que implica la practica deportiva y por lo tanto, minimizar la vulnerabilidad a sufrir lesión, y en caso que hubiera lesión afrontar ésta con repuestas psicológicas y emocionales adaptativas mejorando las estrategias en el periodo de rehabilitación. (Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. 2014).

Desde una perspectiva de prevención, Edvardsson, Ivarson y Johnson (2012) resaltan las investigaciones que han mostrado una disminución de lesiones cuando se entrenan las habilidades psicológicas, sobre todo programas cognitivos. Conductuales para el control del estrés, utilizando técnicas como la visualización y relajación, quizás esta ultima sea la más usada.

Además, un ámbito más necesitado cada día en cuanto a intervención psicológica sea el momento de la vuelta a la practica deportiva, donde aparecen problemas de ansiedad e inseguridad por parte del deportista, generalmente relacionados con la percepción de competencia.

Las estrategias de intervención psicológica basadas en la teoría de autodeterminación pueden dar un buen resultado cuando son dirigidas a los profesionales de la medicina deportiva, recuperadores, fisioterapeutas...etc. ¿Cuáles son estas teorías?

Pues la teoría de la autodeterminación establece que existen tres necesidades psicológicas básicas;

1. Competencia: deseo de interactuar de forma eficaz con el ambiente.

2. Autonomía: deseo de lección y el sentimiento de ser el/ la responsable de las acciones que se realizan, decisiones que son elegidas durante el entrenamiento o la competición)
3. Relación con los otros: deseo de sentirse conectado con los otros y sentirse respetado por los otros compañeros/as del equipo y cuerpo técnico) como resultado de la adecuada presencia de estas necesidades incrementa el bienestar personal y la motivación intrínseca o autodeterminada. (Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000).

Uno de los apuntes a los que debemos llegar en esta revisión es que con la práctica deportiva o en este caso el fútbol, se reduce los niveles de ansiedad. Además, que el deporte posee beneficios de carácter preventivo para dicha problemática en los diferentes niveles de edad de las personas (Hernández, J. G., & Gil, N. A. 2019).

Tras la pandemia que hemos sufrido, he de decir que han aumentado los casos de ansiedad, algo que también ha afectado mucho a jóvenes, por lo tanto, hay muchos estudios que relacionan el ejercicio físico con los niveles de ansiedad. En este caso cabe destacar una de las revisiones llevada a cabo por Bravo-Cucci et al. (2020), en la que encontró evidencia que respalda de manera clara los beneficios de la práctica de actividad física, mejorando así la condición física en general y disminuyendo los niveles o efectos de la ansiedad.

Por lo tanto, el sedentarismo o la negatividad de practicar actividad física conlleva un empeoramiento de la salud.

Uno de los estudios encontrados que trata los niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores, (Sánchez, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., Ruz, R. P., & Martínez, A. M. 2018), en los cuales se investiga a futbolistas jóvenes de edades entre los 16 y los 18 años, se pueden extraer bastantes conclusiones:

1. Atendiendo a los niveles de ansiedad-estado, seis de cada diez muestrean niveles medios y tres de cada diez niveles altos. Este tipo de ansiedad tiene que ver con un estado emocional transitorio. Sin embargo, la ansiedad-rasgo, la mitad tiene ansiedad alta y la otra mitad media, cifras más normales.
2. Otra de las conclusiones que podemos extraer es que los niveles de ansiedad son superiores en futbolistas semiprofesionales que, en amateur y profesionales, esto se explica que por un lado los jugadores de elite gozan de apoyo, mientras que los

amateurs no tienen presión, mientras que los semiprofesionales tienen poco apoyo y gran presión.

3. En cuanto a categorías no existen diferencias significativas.
4. Relacionando el cómo afecta compaginar fútbol y estudios, no existen investigaciones que clarifiquen el motivo de por qué los que cursan bachillerato tienen más ansiedad que los que cursan formación profesional, pero se puede justificar que puede ser debido a que los jugadores que se encuentren cursando bachillerato tienen menos tiempo libre por la cantidad de tareas, deberes y horas de estudio que necesitan, pudiendo influir esto en el aumento de sus niveles de ansiedad deportiva.

Una vez extraídas varias conclusiones con respecto a los niveles de ansiedad podemos esclarecer que son dichos niveles bastante altos, que se debería seguir un seguimiento para controlarlos, aplicando, por ejemplo, programas de intervención para proporcionar a estos jóvenes herramientas psicológicas que ayuden a reducir estos niveles, ya que así aumentará el rendimiento de estos. En este caso se deben de llevar a cabo actuaciones basadas en programas con pautas de relajación, como la técnica de Jacobson, técnicas de visualización, auto habla positiva o inversión del pensamiento.

El control de los niveles de ansiedad en los deportistas, independientemente de la categoría competitiva y modalidad en la que se desenvuelvan, resulta de vital importancia, afectando de forma directa a su rendimiento en competición y desarrollo en situaciones de entrenamiento y mejora, por ello será de vital importancia aplicar las técnicas mencionadas para reducir estos niveles y mejorar la condición de los deportistas.

10. Referencias bibliográficas

- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., & García-Mas, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(1), 159-168.
- Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., Whitehead, T. S., & Webster, K. E. (2013). Psychological responses matter in returning to preinjury level of sport after anterior cruciate ligament reconstruction surgery. *The American journal of sports medicine*, 41(7), 1549-1558.
- Bravo-Cucci, S., Kosakowski, H., Cortés, R. N., Huamash, C. S., & Asencios, J. A. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Sklar, J. H., Van Raalte, J. L., Tennen, H., Armeli, S., ... & Brickner, J. C. (2007). Pain and negative mood during rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: a daily process analysis. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 17(5), 520-529.
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Cordero, C. K. G., Rodas, N., & Loli, R. P. V. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 251-264.
- De la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., Adrianzén, G. D. G., & del Valle Díaz, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 107-117.
- Díaz, P., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de psicología del deporte*, 13(1).
- Edvardsson, A., Ivarsson, A., & Johnson, U. (2012). Is a cognitive-behavioural biofeedback intervention useful to reduce injury risk in junior football players?. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 331.

- Española, R. A. (2021). Diccionario de la lengua española 23.ª ed., [versión 23.4 en línea]. *Recuperado en, 17.* <https://dle.rae.es/ansiedad?m=form>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine, 8*, 205.
- 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.
- Guillén García, F. (2006). Problema emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas. *Rev Kinesis*.
- Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. D. P. M., & Amarillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (30)*, 207-210.
- Hernández, J. G., & Gil, N. A. (2019). Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 6*(1), 29-35.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of sport rehabilitation, 22*(1), 19-26.
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos, 9*(18), 189-205.
- López, J.C. y Lozano, F.J. (2006). Activación, estrés y ansiedad. En Garcés de los Fayos, E.J., Olmedilla, A. y Jara, P. (Coords.). *Psicología y deporte* (pp.191-204). Murcia: Diego Marín.
- Márques Rosa, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., & Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(3), 57-66.

Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental toughness, social support, and athletic identity: Moderators of the life stress–injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13.

Prieto Andreu, J. M. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 11, núm. 2, 2016, pp. 193-200

Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.

Rozen, W. M., & de L Horne, D. J. (2007). The association of psychological factors with injury incidence and outcome in the Australian Football League. *Individual Differences Research*, 5(1).

Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Sánchez, M. C., Ortega, F. Z., Cuberos, R. C., Ruz, R. P., & Martínez, A. M. (2018). Niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 53-60.

Viñoles Britos, M. (2015). Incidencia de la ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento.

Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 103-111.