



**ESTUDIO SOBRE EL CONTROL DE ESTRÉS EN FUTBOLISTAS
DE UN EQUIPO SEMIPROFESIONAL**

María Garrido Guzmán

Universidad de Sevilla

Gloria González Campos

Universidad de Sevilla

Fátima Chacón Borrego

Universidad de Sevilla

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar el control del estrés en jugadores de categoría semiprofesional de un equipo de fútbol. Los participantes fueron 25 deportistas, los cuales cumplimentaron el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). En dicho cuestionario se analizó el grado de ansiedad en relación al control del estrés en las competiciones. Se realizó un estudio transversal de carácter descriptivo, considerándose un estudio de casos múltiple. Los resultados revelan que los jugadores no tienen problemas de concentración mientras están compitiendo, focalizando su atención en los estímulos relevantes del juego y controlando el estrés durante la competición.

PALABRAS CLAVE: Futbolistas, estrés, competición, cuestionario

ABSTRACT

The purpose of the present study is to determinate the stress control players in a semiprofessional soccer team. The study included 25 football players who were administered the Questionnaire of Psychological Characteristics related to the Sports Performance (CPRD). The questionnaire examined the degree of anxiety in relation to stress control in competitions. It has been conducted for this study a cross-sectional observational and descriptive and can be considered a case study. Analyses revealed that players do not have trouble concentrating in matches. They pay attention on the relevant aspects of the matches and they control their stress.

KEYWORDS: Football players, stress, competition, questionnaire.

Fecha de recepción: 19/04/2013

* Fecha de aceptación: 27/04/2013

1. INTRODUCCIÓN

Son numerosos los estudios que hablan sobre la importancia de las características psicológicas en los deportistas, tanto en entrenamiento como en competición. De hecho, hay un uso muy extendido del Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo (CPRD) para comprobar las características psicométricas de los deportistas. Centrados en el deporte del fútbol, los factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, influyen considerablemente en la posibilidad de desarrollar a un futbolista experto (Pazo y Sáenz-López, 2008). Asimismo, autores como Mora, Zarco y Blanca (2001)¹ afirman que el entrenamiento psicológico pretende favorecer, eliminar o fortalecer algunas relaciones que se dan en competición con la finalidad de mantener el propio rendimiento deportivo.

El presente estudio analiza las habilidades psicológicas en el deporte del fútbol, abordando en concreto el concepto de ansiedad dentro del control del estrés como variable psicológica. Concretamente, se estudia a un equipo de fútbol semiprofesional de 3ª división.

En lo que respecta al control del estrés, se considera conveniente determinar los conceptos de estrés y de ansiedad. Según el Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003, p. 298)², "el estrés es una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes".

En relación a la ansiedad, una adaptación del Diccionario de Psicología de Saz (2000)³, la define como un estado emocional de tensión nerviosa, de miedo intenso. Se caracteriza por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc. Los síntomas cognitivos son de inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración, distorsiones cognitivas, etc. Se sabe que la

¹MORA, J.A.; ZARCO, J.A. Y BLANCA, M.J. "Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol". *Revista de Psicología del Deporte*. 2001, núm. 10, vol. 1, p. 49-65.

²KENT, M. *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Ed. Paidotribo, 2003.

³SAZ, A.I. *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club, 2000.

ansiedad influye en el rendimiento de muchos deportistas y esto ha conducido a los investigadores a profundizar en este concepto con la finalidad de encontrar y aplicar herramientas que impidan que esta emoción desvirtúe el rendimiento de los practicantes de diversas modalidades deportivas.

Por todo ello, este trabajo trata de analizar el grado de ansiedad en estos futbolistas en relación al control del estrés antes y durante las competiciones.

2. MÉTODO

2.1. Instrumento

Con el objetivo de medir las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo, en concreto el control del estrés, se aplicó el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) (Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada, 1994)⁴.

Este cuestionario está formado por 55 ítems distribuidos en cinco escalas: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

En este estudio, se analiza la ansiedad dentro de la escala control del estrés. Esta escala se compone de 20 ítems con una escala tipo Likert con cinco puntuaciones, las cuales oscilan desde “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”, con la inclusión de una opción de respuesta adicional de “no entiendo”. Dichas preguntas se corresponden con tres subescalas concretas: ansiedad, autoconfianza y atención-concentración. En este caso se estudian los cinco ítems que pertenecen al constructo de la ansiedad.

Se aplicó el alfa de Cronbach a todas las variables para medir la fiabilidad del instrumento, dando una puntuación de 0.71 en su conjunto, lo cual hace aceptable su aplicación.

2.2. Participantes

⁴BUCETA, J.M.; GIMENO, F. Y PÉREZ-LLANTADA, M.C. “Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)”. Universidad Nacional de Educación a Distancia, (*sin publicar*), 1994.

La población objeto de estudio está conformada por un grupo de 25 futbolistas semiprofesionales los cuales pertenecen a la liga de fútbol española de 3ª división, organizada y regulada por la Real Federación Española de Fútbol, durante la temporada 2006/2007.

De los 25 futbolistas, 24 pertenecen a diferentes pueblos y capitales de provincias andaluzas (Córdoba, Granada, Cádiz, Málaga, Huelva y Sevilla) y uno es de nacionalidad uruguaya. La edad media de los deportistas es de 20.9 años y las demarcaciones de estos futbolistas se configuran en: tres porteros, seis centrocampistas, ocho delanteros y ocho defensores.

2.3. Procedimiento

Para la cumplimentación del CPRD, la psicóloga del deporte perteneciente al cuerpo técnico del equipo entregó los cuestionarios a los jugadores, explicando la manera de cumplimentarlo. De igual modo, fueron informados tanto del objetivo del estudio como de la absoluta confidencialidad de las respuestas otorgadas.

Esto se realizó justo antes de comenzar un entrenamiento matinal durante la primera semana del comienzo de la fase de pretemporada, la cual dura desde principios del mes de julio hasta el comienzo de la liga en el mes de agosto.

2.4. Análisis de los datos

Para el análisis de los datos se realizó un estudio transversal de carácter descriptivo, considerándose un estudio de casos múltiple.

El estudio del alfa de Cronbach se utilizó para analizar la consistencia interna del instrumento, tanto para su totalidad como para las diferentes escalas.

Se utilizó el programa estadístico SPSS versión 17.0 para la obtención del análisis estadístico de los datos.

3. RESULTADOS

En la tabla 1 se muestran los resultados correspondientes al análisis de los ítems del cuestionario según la escala control del estrés en función de la subescala ansiedad.

Tabla 1. Escala control del estrés en función de la subescala ansiedad, atendiendo a los ítems 6, 12, 20, 30 y 36.

Escala: Control del Estrés <i>Ansiedad</i>		Frecuencia y Porcentaje					
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Nº	Ítem						
6	Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	4 16%	7 28%	6 24%	7 28%	1 4%	
12	A menudo estoy "muerto de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	20 80%	2 8%	1 4%	1 4%		1 4%
20	Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición	10 42%	9 38%	3 13%	1 4%	1 4%	
30	Soy eficaz controlando mi tensión		1 4%	7 28%	13 52%	4 16%	
36	El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado	10 40%	8 32%	2 8%	4 16%	1 4%	

En la figura 1 se puede ver la representación gráfica perteneciente a los resultados recogidos en la tabla 1.

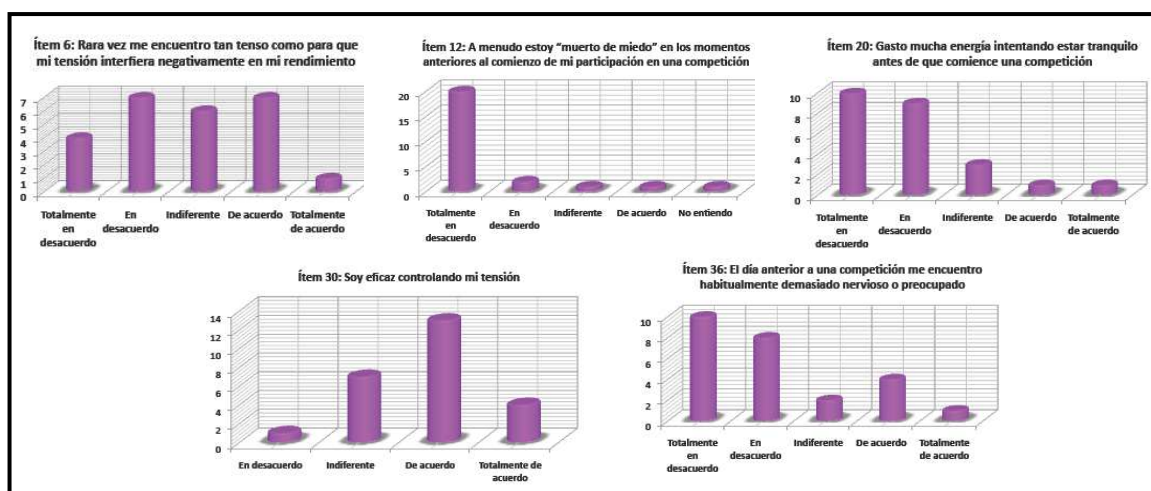


Figura 1. Frecuencia referida a los ítems 6, 12, 20, 30 y 36 de la escala control del estrés según la subescala ansiedad.

Según los resultados expuestos, se observa que el 72% de los jugadores de fútbol dice que no se encuentran habitualmente demasiado nerviosos o preocupados el día antes de la competición. De ellos, el 32% asegura que el día antes del partido no suelen sentir nerviosismo precompetitivo, y el 40% dice que no suelen sentir nada de preocupación o ansiedad para afrontar al día siguiente su partido de competición. No obstante, el 20%, sí siente tensión interna de cara al afrontamiento del partido del día siguiente. De éstos, el 16%, suele preocuparse y ponerse nervioso y el 4%, es decir, un jugador, expone claramente que el día antes a competir, sí se encuentra demasiado nervioso o preocupado por el partido a desarrollar.

Siguiendo esta línea precompetitiva, el 88% de los jugadores expresa que no siente miedo de cara a la competición. De los cuales, el 80%, no sufre ningún tipo de temor precompetitivo. Hay un jugador que dice que a veces puede sentir miedo antes de empezar a competir y otro que reconoce padecer miedo o algún estado de ansiedad momentos previos al desarrollo del partido. Ningún jugador de este equipo ha respondido que siempre tenga miedo antes de afrontar la competición deportiva.

Sin embargo, cuando se habla de tensión durante la competición, sólo el 32% de los componentes del equipo expresa que es raro que se sientan tan tensos como para que les afecte negativamente en su rendimiento. Aún así, el 44% acepta que la presión que genera este deporte les lleva a un malestar que interfiere en su

rendimiento, y de éstos últimos, hay un 16% que no le cuesta admitir con contundencia que pueden reproducir estados de ansiedad o nerviosismo que dificulte sus actuaciones deportivas.

Por otra parte, el 80% de estos deportistas dice que no gastan mucha energía intentando estar tranquilos antes del comienzo de una competición o un partido. El 13% expresa que a veces hace uso de mucha energía para lograr apaciguarse, pero otras veces no le es necesario. También, se encuentra un jugador que suele derrochar mucha energía en tranquilizarse, y otro deportista que con mayor contundencia, siempre la tiene que utilizar.

En general, el 68% de los miembros de este equipo dice que controla la tensión que puedan sentir en lo concerniente al desarrollo de sus actuaciones deportivas. De los mismos, el 16% se siente muy seguro y eficaz canalizando adecuadamente la tensión que puedan generar. Pero también, nos aparece un jugador que dice que no es capaz de reconducir eficazmente su tensión competitiva. No hay ningún jugador que exprese radicalmente su incapacitación para el control de su tensión.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es interesante exponer el estudio realizado por Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (2001)⁵ en tenis, específicamente dirigido a la escala de control del estrés a través del CPRD. En dicho estudio se seleccionaron 47 jugadores de tenis varones con una edad entre 15 y 20 años, aplicándoles el mencionado cuestionario. Se observó que los tenistas que puntuaban alto en control del estrés, subían a la red con mayor frecuencia. En cuanto a los jugadores impulsivos, los que muestran una puntuación alta en control del estrés, subían y tenían mayor éxito en sus subidas que los que puntúan bajo en esta escala. En nuestro estudio, se observa que el 84% de los futbolistas confía en sí mismo de que lo harán bien en competición, incluso el 88% expresa esto mismo aún en los momentos más difíciles. Esto revela que es un equipo donde el 68% no duda de hacerlo bien, el 48% confía en su técnica adecuada y el 92% confirma que tienen fe en sí mismos.

⁵PÉREZ-LLANTADA, M.C.; BUCETA, J.M.; LÓPEZ DE LA LLAVE, A.; GIMENO, F. Y EZQUERRO, M. "El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Un estudio con la escala de control del estrés". *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 2001, núm. 5, vol. 11-12.

Por otra parte, se rescatan resultados de la aplicación del CPRD en tres estudios llevados a cabo por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007)⁶ con deportistas judokas, futbolistas y nadadores. Se pudo comprobar que de los 136 que componen la muestra, 50 judokas obtenían éxito deportivo pues puntuaban más alto en las escalas de control del estrés y en influencia de la evaluación de su rendimiento deportivo. También, se comprobó que de una muestra de 108 jugadores de fútbol, 51 continuaban compitiendo cuatro años después de pasar el cuestionario la primera vez, y éstos que no habían abandonado, percibían un mejor control del estrés que el grupo de futbolistas que había abandonado la práctica competitiva. Y respecto el tercer estudio, realizado con 80 nadadores, se demostró que 34 de ellos tuvieron alguna lesión durante tres temporadas en las que se llevó a cabo el seguimiento. Los datos que arrojó el cuestionario expresaron que los deportistas que puntuaban una baja confianza en la escala de control del estrés presentaban una mayor ocurrencia de lesiones que los que puntuaban bajo en dicha escala.

Seleccionando el segundo estudio de estos autores, en cuanto a la variable continuidad a largo plazo en el fútbol de competición, y comparando con lo que respecta a nuestros jugadores, se conoce, tras la realización de un seguimiento en la actualidad comprobando dicha continuidad en el fútbol de competición, que cuatro años después, jugadores que obtuvieron puntuaciones altas en control del estrés, siguen compitiendo. Aún así, se hallan otros que actualmente se desenvuelven en la primera y segunda división del fútbol nacional y puntuaban muy bajo, bajo y moderadamente bajo en la escala de control del estrés de este instrumento.

Del mismo modo, en un estudio de Pacheco y Gómez (2005)⁷ con 49 futbolistas bolivianos, pertenecientes a tres equipos profesionales, se especifica qué variables psicológicas obtenidas tras el análisis del CPRD, influyen más en el rendimiento deportivo de los jugadores en función de sus demarcaciones particulares. Se hace referencia a los diferentes puestos de juego: porteros, defensas, centrocampistas y delanteros. Según este estudio, los porteros, denominados arqueros, muestran la variable psicológica del control del estrés como la segunda con mayor incidencia sobre el rendimiento deportivo. En nuestro estudio, dos de los tres porteros puntúan más alto en control del estrés como segunda variable psicológica, hecho que coincide casi plenamente con el estudio de Pacheco y Gómez (2005). En lo que respecta a los

⁶GIMENO, F.; BUCETA, J.M. Y PÉREZ-LLANTADA, M.C. "Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo". *Psicothema*. 2007, núm. 19, vol. 4, p. 667-672.

⁷PACHECO, M. Y GÓMEZ, J. "Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional". *Ajayu*. 2005, núm. 2, vol. 3.

delanteros, en el estudio de Pacheco y Gómez (2005), la variable psicológica predominante es el control del estrés. En nuestro estudio, sólo tres jugadores de los ocho delanteros destacan en puntaje en control del estrés como segunda variable más alta. Finalmente, Pacheco y Gómez (2005), revelan que los defensas, denominados defensores, presentan como segunda variable destacada el control del estrés. En nuestro estudio, de los cinco defensas estudiados, hay uno que sí puntúa con el valor máximo en esta variable.

Por todo ello, y tras el análisis de la variable psicológica de la ansiedad como parte del control del estrés, que influye en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol que componen la muestra estudiada, se puede concluir que estos futbolistas no tienen problemas de concentración mientras están compitiendo, focalizando su atención en los estímulos relevantes del juego, y exponiendo que controlan el estrés.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BUCETA, J.M.; GIMENO, F. Y PÉREZ-LLANTADA, M.C. “Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)”. Universidad Nacional de Educación a Distancia, (*sin publicar*), 1994.
- GIMENO, F.; BUCETA, J.M. Y PÉREZ-LLANTADA, M.C. “Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”. *Psicothema*. 2007, núm. 19, vol. 4, p. 667-672.
- KENT, M. *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Ed. Paidotribo, 2003.
- MORA, J.A.; ZARCO, J.A. Y BLANCA, M.J. “Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol”. *Revista de Psicología del Deporte*. 2001, núm. 10, vol. 1, p. 49-65.
- PACHECO, M. Y GÓMEZ, J. “Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional”. *Ajayu*. 2005, núm. 2, vol. 3.

- PAZO, C.I Y SÁENZ-LÓPEZ, P. *Elaboración de las dimensiones, categorías y códigos para el análisis de la formación de los jóvenes talentos de fútbol*. Comunicación en el IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Córdoba, (2-5 abril 2008).

- PÉREZ-LLANTADA, M.C.; BUCETA, J.M.; LÓPEZ DE LA LLAVE, A.; GIMENO, F. Y EZQUERRO, M. “El cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Un estudio con la escala de control del estrés”. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*. 2001, núm. 5, vol. 11-12.

- SAZ, A.I. *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club, 2000.