



## **Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas**

### **Influence of anxiety in sports performance in football players**

Andrea Cristina Aldás Ramos<sup>1</sup>  
[Andreacrisaldas@hotmail.com](mailto:Andreacrisaldas@hotmail.com)

Lenin Fabián Saltos Salazar<sup>2</sup>  
[Lf.saltos@uta.edu.ec](mailto:Lf.saltos@uta.edu.ec)

Jessy Mariana Robayo Carrillo<sup>3</sup>  
[Jessyrbc@hotmail.com](mailto:Jessyrbc@hotmail.com)

Recibido: 1/04/2018, Aceptado: 1/06/2018

#### **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como objetivo determinar, la relación existente entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo de los futbolistas de la máxima categoría, en el Club Deportivo Macará de la ciudad de Ambato. La aplicación de los reactivos se realizó a una muestra total de 37 personas de sexo masculino de entre 18 y 34 años. La variable de ansiedad precompetitiva fue evaluada con el Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) de Martens (1990), y la variable de las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo fue evaluada con el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD) de Mahoney y Perkins (1987). El método estadístico usado para comprobar la hipótesis fue el Chi-cuadrado, con el que se verificó que no existe relación entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** ansiedad precompetitiva, rendimiento deportivo

---

<sup>1</sup> Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

<sup>2</sup> Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

<sup>3</sup> Instituto Técnico Superior María Natalia Vaca, Ecuador

**ABSTRACT**

The objective of the present investigation was to determine the relationship between PreCompetitive Anxiety and Psychological Characteristics Related to Sports Performance of soccer players of the highest category, at the Macará Sports Club in the city of Ambato. The application of the reagents was carried out in a total sample of 37 male people between 18 and 34 years of age. The precompetitive anxiety variable was evaluated with the Precompetitive Anxiety Inventory (CSAI-2) of Martens (1990), while the performance variable was evaluated with the Mahoney and Perkins Psychological Characteristics of Sports Performance Questionnaire (CPRD) (1987). The statistical method used to verify the hypothesis was the Chi-square, with which it was verified that there is no relationship between precompetitive anxiety and psychological characteristics related to sports performance.

**Keywords:** Precompetitive anxiety, sports performance

**Introducción**

La Psicología ha logrado dar grandes pasos más allá de la atención dentro de un consultorio, con el paso de los años se ha notado la creciente relevancia en todos los campos en donde la mente actúa con el cuerpo, generando así una respuesta que mantenga en equilibrio lo físico y lo mental.

El presente trabajo investigativo aborda dos categorías fundamentales tanto en la Psicología Clínica como en la Psicología Deportiva. La primera, la ansiedad, que es un estado mental caracterizado por una mezcla de síntomas físicos y psíquicos que alteran la estabilidad de una persona. La segunda categoría, corresponde al rendimiento deportivo, el que está determinado por el conjunto de habilidades del individuo y como estas se relacionan con su estado mental.

Existen varios estudios en donde se ha determinado a la ansiedad como uno de los fenómenos más influyentes en el deporte y dentro de sus diversos tipos, destaca la ansiedad precompetitiva, debido a que ésta influye en mayor proporción en el desempeño de los atletas.

Sin embargo, puede favorecer al desarrollo de las habilidades físicas, por medio de la modificación de sus elementos, siempre en consideración de su nivel de afectación.

La investigación de esta problemática permitirá establecer si los sujetos de estudio se encasillan en los parámetros que miden la ansiedad precompetitiva y si es esta un factor determinante en su desenvolvimiento, tanto individual como grupal a nivel mental y físico.

Para continuar con las investigaciones en Psicología Deportiva en el Ecuador, se pretende descubrir en que aspectos afecta la ansiedad a los jugadores de fútbol profesional y de qué manera genera cambios en las habilidades deportivas de la persona, además de que la experiencia en el juego y los años de la persona podrían

determinar un cambio en cuanto a actitud, rendimiento, sentimientos y habilidades deportivas.

### **Desarrollo**

A través de la revisión bibliográfica se encontraron estudios realizadas con anterioridad a este trabajo:

Con respecto a la variable de ansiedad se postula lo siguiente:

En una investigación realizada en la Universidad de Delhi, India con dos grupos de personas con un rango de edad de entre 18 y 22 años: el primero conformado por 36 miembros y el segundo por 37, se utilizó el inventario CSAI-2 para poder determinar la relación entre la ansiedad precompetitiva, la autoconfianza y las imágenes mentales de cada persona. En las conclusiones se descubrió que todas las variables están relacionadas y que las habilidades psicológicas y las habilidades deportivas si están en completa relación (Deepti & Sandeep, 2015).

La siguiente investigación en Sevilla, España, tuvo el objetivo de verificar si la edad y la concentración afectan en la aparición de la ansiedad. Con la participación de 32 deportistas que arrojó como resultado que la ansiedad es sustancial a la actividad deportiva y puede darse a cualquier edad y nivel tanto en competición y en entrenamiento, el incremento de este fenómeno psicológico y sus consecuencias pueden ser de dos tipos, negativo y positiva sin embargo las negativas pueden ser perjudiciales para el rendimiento posterior en la persona (Estrada y Pérez, 2011).

Spielberg, (como se citó en Cárdenas y Labastida, 2012) mencionó que al momento de una competencia los deportistas muestran la ansiedad de diversas formas, incluyendo la excitación fisiológica. Gracias a esta investigación realizada en México previo a la competición se obtuvo como resultado que los deportistas presentan un nivel medio de ansiedad rasgo y ansiedad estado lo que se determinó gracias al test CSAI-2 realizado a 41 deportistas.

Un estudio basado en el test SCAI-2 se planteó como objetivo analizar la asociación entre intensidad y direccionalidad de la ansiedad, la autoconfianza y el rendimiento competitivo entre dos equipos de baloncesto, (G1 y G2). Tras la aplicación de varias muestras físicas, el índice de rendimiento individual (IR) de cada jugador arrojó como resultado una relación lineal negativa entre la ansiedad cognitiva y el IR en G2 y una relación curvilínea entre la ansiedad somática y el IR en G2, con una relación significativa que valida los resultados de esta investigación (León, Fuetes y Calvo, 2014).

Con respecto a la variable: rendimiento deportivo se encontró lo siguiente:

En Sevilla, España, los factores inmersos en el rendimiento deportivo están divididos en varias categorías que influyen de manera directa en el rendimiento del profesional del deporte. El objetivo del presente estudio, es realizar un análisis del rendimiento deportivo, la afectación y quienes son los agentes influyentes. Para ello

se hizo el estudio con 23 personas de un equipo de fútbol de primera categoría con el test CPRD. Los resultados indicaron una baja del rendimiento, además, los factores significativos al momento de la competición son: la ansiedad, la atención-concentración, la autoconfianza y la motivación, los que afectan a más del 50% del equipo y repercuten en la competencia (González y Romero, 2014).

En Chile, la Psicología del Deporte se ha nutrido en los últimos años gracias al fútbol, por ello se han realizado varios estudios basados sobre todo en el rendimiento deportivo, uno de estos estudios fue realizado en la Universidad de Santiago de Chile a 125 jugadores pertenecientes a las divisiones menores del fútbol profesional divididos entre dos grupos etarios con edad comprendidas entre los 13 y 19 años, con el objetivo de hacer una comparación entre los dos grupos. El cuestionario utilizado fue el CPRD encargado de medir 5 categorías: control de estrés, motivación, influencia de la evaluación del rendimiento, cohesión de equipo, habilidad mental. Lo que arrojó como resultado que solo la escala de influencia de la evaluación del rendimiento presenta una diferencia estadísticamente significativa en los dos grupos (Lavarello, 2015).

#### *Ansiedad*

La ansiedad es un concepto muy diverso y variado, una de sus actuales definiciones según Virues (2005): "Es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe e interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y fuerte".

#### *Ansiedad en el deporte*

Según mencionan González y Romero (2014), la descripción de las características de la personalidad en los deportes ha sido un tema muy popular para la Psicología del Deporte, existen diferentes líneas de investigación, sin embargo, la ansiedad tiene una relevancia a la par con la personalidad.

#### *Causas de ansiedad*

La ansiedad puede generar amenaza por ser irrepitable, irreparable y efímera, que se puede evidenciar en las teorías que explican la relación ansiedad - rendimiento deportivo, mismas que se resumen a continuación, a) teoría del impulso; b) teoría de la U invertida; c) teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF); d) Modelo de la catástrofe de Hardy; e) Teoría de la inversión; f) Teoría multidimensional de la ansiedad (Viñoles, 2015).

#### *Tipos de ansiedad en el deporte*

Para revisar los estudios desde un análisis histórico se debe mencionar que varias publicaciones condujeron a Spilberger quien mencionó que: al momento de una competición el deportista muestra la ansiedad de diversas formas, incluyendo la excitación fisiológica, así como también manifestaciones conductuales las mismas que influyen al momento de un encuentro deportivo. Estas mismas investigaciones lo llevaron a realizar estudios minuciosos sobre las derivaciones de ansiedad en el deporte, a partir de allí demostró que existen dos tipos de ansiedad: de estado y de

rasgo de donde formuló el Test de Ansiedad Rasgo – Estado (Agudelo, 2005).

#### *Ansiedad precompetitiva*

En los deportes, estudiar las dimensiones de la ansiedad que implica el desarrollo individual o el colectivo se ha convertido en uno de los temas clave para la psicología del deporte y el ejercicio (Ruiz, Sancho y Flores, 2015).

Cualquier situación a la que se enfrenta una persona puede generar diversos grados de ansiedad.

En las competencias deportivas, los resultados y las consecuencias que se dan a partir de la ansiedad pueden llegar a determinar tanto el presente como el futuro de la persona, en aspectos como su autoestima, su valoración y continuidad en la competición.

#### *Calidad de vida y deporte*

La calidad de vida es un componente psicosocial que está asociado a la actividad físico-deportiva y relación se evidencia principalmente en aquellas sociedades donde se dedica el tiempo y los recursos necesarios. Además, la calidad de vida es el entorno social en el que se desarrolla la persona, así como la forma subjetiva de vivenciarlo (Chirivella, 2001).

#### *Motivación*

En psicología explica Bruni (2010), el término motivación hace referencia a la cantidad de energía que la persona designa para tener cierta clase de comportamiento. Así en el ámbito de la actividad física Bruni menciona que corresponden al conjunto de variables individuales, sociales y ambientales que ayudan a determinar cuatro aspectos importantes: la elección de una actividad sea esta física o deportiva, la intensidad de esta, la persistencia y el rendimiento.

#### *Estrés en el deporte*

Según Labrador (1993), se puede considerar que una persona sufre de estrés cuando se pone en marcha situaciones o acontecimientos amenazantes, desbordantes o muy fuertes de soportar. A menudo estos hechos están relacionados con cambios que exigen un extra esfuerzo y que pueda poner en peligro su bienestar.

Si bien es cierto, la ansiedad es un síntoma del estrés y las dos tiene una estrecha relación, sin embargo, en esta ocasión se lo estudia de manera independiente por considerarlo como una de las dimensiones que componen las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo.

#### *Cohesión de equipo*

La cohesión de equipo se puede definir como un proceso dinámico entre varias personas con una fuerte tendencia a permanecer unido y así lograr cumplir metas u objetivos. Las características que debe tener una cohesión de equipo para llegar al éxito y varias de estas importantes características son la comunicación, el grado de

aceptación de los objetivos, la conformidad de las normas, la perseverancia ante la dificultad, el rendimiento, la satisfacción personal, la percepción que el equipo tiene de sí mismo y de otros grupos, la satisfacción personal, la motivación y la estabilidad (González, 2007).

### **Metodología**

Asocia dos variables en un solo momento: la primera es la ansiedad precompetitiva; la segunda las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo y para evaluar se aplicarán dos test, el Inventario de Ansiedad Precompetitiva para la primera variable y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo para la segunda variable. Después de realizadas las pruebas pertinentes los que participarán dentro de la investigación serán 37 futbolistas de sexo masculino con edades comprendidas entre 18 y 34 años.

Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2), está compuesto por 27 ítems con alternativas del grado de respuesta de nada (1), un poco (2), moderadamente (3) y mucho (4). Su aplicación puede ser de forma grupal o individual. Dentro de este inventario se evalúan tres escalas dentro de la ansiedad precompetitiva que son: ansiedad somática, o las manifestaciones físicas al momento de la competición, ansiedad cognitiva que representa a las ideas con respecto a lo que puede pasar antes, durante y después de la competición y autoconfianza que es tener en cuenta las habilidades propias y ponerlas a favor de cada uno.

Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD), la escala se compone de 55 ítems con alternativas de respuesta que van desde totalmente en desacuerdo (0 ó 4), en desacuerdo (1 ó 3), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), de acuerdo (1 ó 3), totalmente de acuerdo (0 ó 4), también existe la opción no entiendo para evitar respuestas en blanco. Su aplicación se la puede realizar de forma grupal o individual. El cuestionario evalúa 5 dimensiones claves acerca del rendimiento deportivo siendo estas: el control de estrés, que es la habilidad de mantenerse tranquilo ante cualquier circunstancia, la influencia de la evaluación del rendimiento deportivo.

### *Hipótesis*

H1: La ansiedad precompetitiva influye en las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo

H2: La ansiedad precompetitiva no influye en las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo

### **Resultados**

Se muestran a continuación los resultados en la Tabla 1.

**Tabla 1. Contingencia entre ansiedad precompetitiva y características psicológicas del rendimiento deportivo**

AP	CPRD	Ansiedad Cognitiva				Ansiedad somática				Autoconfianza				
		Muy baja	Baja	Alta	Muy alta	Muy baja	Baja	Alta	Muy alta	Muy baja	Baja	Alta	Muy alta	
Control de estrés	Muy baja	0	4	1	3	0	2	1	5	3	2	3	0	
	Baja	1	1	2	5	3	1	3	2	1	2	5	1	
	Alta	4	3	3	2	2	4	5	1	3	1	4	4	
	Muy alta	3	2	1	2	1	4	2	1	1	2	2	3	
Influencia de la evaluación del rendimiento	Muy baja	0	2	4	3	0	3	2	4	2	1	5	1	
	Baja	0	2	2	3	1	2	1	3	1	1	3	2	
	Alta	5	2	0	4	3	2	5	0	4	2	3	2	
	Muy alta	3	4	1	2	1	4	4	1	1	3	3	3	
Motivación	Muy baja	0	4	3	1	1	2	1	4	3	2	2	1	
	Baja	2	2	2	2	0	1	4	3	2	0	3	3	
	Alta	4	1	1	4	3	5	2	0	2	4	3	1	
	Muy alta	2	3	1	5	2	4	4	1	1	1	6	3	
Habilidad mental	Muy baja	0	4	0	4	2	0	3	3	2	3	2	1	
	Baja	2	0	2	1	1	4	0	0	0	2	1	2	
	Alta	5	2	3	3	1	3	5	3	5	1	4	3	
	Muy alta	1	4	2	4	0	4	4	3	1	1	7	2	
Cohesión de equipo	Muy baja	2	3	1	2	1	0	1	4	3	1	1	1	
	Baja	2	2	2	6	1	3	5	3	3	3	2	4	
	Alta	5	2	2	1	3	6	1	0	1	2	6	1	
	Muy alta	1	3	2	3	1	2	4	2	1	1	5	2	
Total de casos válidos		100%												37

En la tabla de contingencia se puede evidenciar que los valores de las variables se modifican y se relacionan en proporción a sus valores directa e inversamente con sus dimensiones de acuerdo a los factores de medición (del muy bajo al muy alto) datos obtenidos en los cuestionarios arrojando los siguientes resultados.

En el control de estrés se evidencia una relación inversamente proporcional a las dimensiones ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

En la categoría influencia de la evaluación del rendimiento los valores que se muestran inversamente proporcionales corresponden a la ansiedad cognitiva y a la autoconfianza mientras que la relación con la ansiedad somática es directamente proporcional a la influencia de la evaluación del rendimiento.

El apartado referente a la motivación evidencia que la ansiedad cognitiva es directamente proporcional a su valor, la ansiedad somática inversamente proporcional a sus valores y la autoconfianza corresponde directamente al valor de

motivación.

La habilidad mental se muestra inversamente proporcional a la relación con la ansiedad cognitiva no así la ansiedad somática y la autoconfianza que presentan valores directamente proporcionales.

El aspecto final, la cohesión de equipo, evidencia que la ansiedad cognitiva y somática es inversamente proporcional al valor de la categoría, dejando la autoconfianza con una relación directa al valor mostrado en la cohesión de equipo. En cuanto el Chi-cuadrado la fórmula obtenida fue:  $\chi^2(9) = 18,255$  a,  $p > 0,05$ ,  $n=37$  se rechaza la hipótesis alterna y por lo tanto se ha determinado que los aspectos de la ansiedad precompetitiva no están relacionados con los componentes de las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo.

### Conclusiones

Se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, por lo tanto, se ha determinado que los aspectos de la ansiedad precompetitiva no están relacionados con los componentes de las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo en las personas que practican el fútbol en el Club Deportivo Macará.

Se descubrió que los niveles de ansiedad precompetitiva muestran predominancia a los valores correspondientes a la medición "alto" y "muy alto". De manera, que la ansiedad cognitiva tiene valores de "muy alto", la ansiedad somática "muy alto" y autoconfianza "alto".

Se demuestra en las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo, que el control de estrés presenta un nivel de "bajo", la influencia de la evaluación del rendimiento muestra una predominancia del valor "alto", la motivación alcanzó un nivel de "muy alto", la habilidad mental se encasilla en el nivel de "alto" y de igual manera la cohesión de equipo.

### Referencias bibliográficas

- Agudelo, M. (2005). Aceptación y validación del cuestionario (ST-DEP). Universidad de Granada. Tesis Doctoral. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/15474768.pdf>
- Bruni, B. (2010). *Motivación en el futbol* (Tesis de maestría inédita). Universidad FASTA, Buenos Aires.
- Cárdenas, S. y Labastida, P. (2012). Ansiedad en ajedrecistas juveniles previo a una competencia. *Alternativas en psicología* (26) 40.
- Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Recuperado de: [http://www.gimnaciossentramiranda.com/descargas/B3BE58BB\\_55DF\\_4793\\_89DA\\_0B072A6BCBCD\\_fuente\\_3\\_examen\\_de\\_lenguaje\\_de\\_pdn\\_del\\_5\\_de\\_marzo.pdf](http://www.gimnaciossentramiranda.com/descargas/B3BE58BB_55DF_4793_89DA_0B072A6BCBCD_fuente_3_examen_de_lenguaje_de_pdn_del_5_de_marzo.pdf)
- Deepti, A. & Sandeep, K. (2015). Relationship between psychological skills and



- badminton skills performance. Obtenido de:  
<http://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue1/PartE/3-3-32-955.pdf>
- Estrada, O. y Pérez, C. (2011). Edad y concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportistas. *Cuadernos de psicología*, (2) 89-96.
- González, O. (2007). Enfadeportes: Cohesión de equipo. Licenciado en ciencias de la actividad física (12)144. Recuperado de:  
<http://www.efdeportes.com/efd114/cohesion-de-equipo.htm>
- González, G. y Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (25) 85-89.
- Labrador, J. (1993). El estrés nuevas técnicas para su control. Madrid: Madrid. Recuperado de: <http://www.cop.es/colegiados/ca000888/pag13.htm>
- Lavarello, J. (2015). Enfadeportes: Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etarios de las divisiones menores de dos equipos de futbol de primera división. *Revista digital*, 10(84). Recuperado de:  
<http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm>
- León, J., Fuetes, I. y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (55). 527-543. Obtenido de: <http://www.redalyc.org/html/542/54231902009/>
- Ruiz, F., Sancho, A. y Flores, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: Aspectos diferenciales en corredores de fondo de ruta. *Universitas Psychologica*, 14 (3), 1021-1032.
- Viñoles, M. (2015). Incidencia de la ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento. Tesis: Universidad de Uruguay. Montevideo. Recuperado de:  
<http://ansiedad%20en%20el%20futbol.pdf>
- Virues, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>