



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN
FUTBOLISTAS”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica

- Autor: Aldás Ramos, Andrea Cristina
- Tutor: Psi. Cl. Saltos Salazar, Lenin Fabián Mg.

Ambato – Ecuador

Marzo, 2018

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación sobre el tema: **“INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS”** de Andrea Cristina Aldás Ramos, estudiante de la carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos suficientes para ser sometido a una evaluación del jurado calificador designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, enero 2018

EL TUTOR

Ps. Cl. Saltos Salazar, Lenin Fabián Mg.

AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación **“INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y artículo científico son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, enero de 2018

LA AUTORA

Aldás Ramos, Andrea Cristina

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de él, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo la investigación y los derechos en líneas patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de este trabajo, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, enero de 2018

LA AUTORA

Aldás Ramos, Andrea Cristina

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del tribunal examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS”** de Andrea Cristina Aldás Ramos, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, marzo de 2018

Para su constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

AGRADECIMIENTO

Al Ingeniero Miller Salazar, presidente del Club Deportivo Macará y al Ingeniero Héctor Salazar, vicepresidente, por haber dado su aprobación en la realizar este proyecto de investigación; a cada una de las personas que permitieron realizar las evaluaciones requeridas de manera pertinente.

A mis profesores y tutores Psc. Cl. Jessy Robayo, y Psc. Cl. Lenin Saltos por haberme impartido sus conocimientos y a la Psc. Cl. Nancy Betancourt por haberme permitido formar parte de sus enseñanzas.

A cada uno de los docentes que forman parte de esta hermosa carrera y han formado parte de mi formación académica a lo largo de los años. A cada una de las personas que han colaborado para mi formación personal y profesional.

Andrea Cristina Aldás Ramos

DEDICATORIA

A mi madre, Cristina, por su constancia en mi vida y en mi educación.

A mi padre, Edgar, por su apoyo a la distancia

A mis hermanos: Daniel y Eduardo

A mi hijo Joaquín, quien ha sido un impulso para la realización de este trabajo.

Andrea Cristina Aldás Ramos

Índice

Portada	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría del trabajo de grado	iii
Derechos de autor	iv
Aprobación del jurado examinador	v
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	vii
Índice	viii
Índice de contenidos	ix
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xii
Índice de anexos	xiii

Índice de contenido

CAPÍTULO I	2
EL PROBLEMA.....	2
1.1 TEMA	2
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.3 Contexto	2
a. Formulación del problema	7
1.4 JUSTIFICACIÓN	8
1.5 OBJETIVOS	9
CAPÍTULO II.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1.- ESTADO DEL ARTE	10
2.2.- FUNDAMENTO TEÓRICA	17
2.3 HIPÓTESIS	32
CAPÍTULO III.....	34
MARCO METODOLÓGICO.....	34
3.1.- TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
3.2.- SELECCIÓN DEL ÁREA	34
3.3.- POBLACIÓN.....	34
3.4.- CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	35
<i>Criterios de inclusión.....</i>	<i>35</i>
<i>Criterios de exclusión.....</i>	<i>35</i>

3.5.- DISEÑO MUESTRAL	35
3.6.- OPERALIZACIÓN DE VARIABLES	36
3.7.- VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS REACTIVOS	38
3.8.- DESCRIPCIÓN Y CONOCIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.9.- ASPECTOS ÉTICOS	40
CAPÍTULO IV.....	41
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.....	41
4.1.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	41
4.5. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS	51
CAPÍTULO V	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1.- CONCLUSIONES.....	56
5.2 RECOMENDACIONES.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	58
ANEXOS	67

Índice de tablas

Tabla 1. Operalización de variable: ansiedad	36
Tabla 2. Operalización de variable: rendimiento deportivo	37
Tabla 3. Distribución por edad	41
Tabla 4. Distribución por los años que juega futbol	42
Tabla 5. Ansiedad somática	.44
Tabla 6. Ansiedad cognitiva	45
Tabla 7. Autoconfianza	45
Tabla 8. Control de estrés	46
Tabla 9. Influencia de la evaluación del rendimiento	47
Tabla 10. Motivación	49
Tabla 11. Habilidad mental	49
Tabla 12. Cohesión de equipo	49
Tabla 13. Tabla de contingencia ansiedad precompetitiva y características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo	52
Tabla 14. Pruebas estadísticas CHI2: ansiedad precompetitiva y características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo	53

Índice de figuras

Ilustración 1: Distribución por edad cronológica	41
Ilustración 2: Distribución por edad deportiva	43
Ilustración 3: Ansiedad somática	44
Ilustración 4: Ansiedad cognitiva	45
Ilustración 5: Autoconfianza	46
Ilustración 6: Control de estrés	47
Ilustración 7: Influencia de la evaluación del rendimiento	48
Ilustración 8: Motivación	49
Ilustración 9: Habilidad mental	50
Ilustración 10: Cohesión de equipo	51

Índice de anexos

Anexo A: Test CSAI-2	66
Anexo B: Test CPRD	67
Anexo C: Consentimiento informado	69

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA
“INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN
FUTBOLISTAS”

Autora: Aldás Ramos, Andrea Cristina

Tutor: Psc. Cl. Saltos Salazar, Lenin Fabián Mg.

Fecha: Enero, 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 de edad. 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 (χ^2), con el que se verificó que no existe relación entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo.

PALABRAS CLAVES: ANSIEDAD, PRECOMPETITIVA, RENDIMIENTO, DEPORTIVO.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY HEALTH SCIENCES
CLINICAL PSYCHOLOGY CAREER
"ANXIETY AND SPORTS PERFORMANCE IN FOOTBALL PLAYERS"**

Author: Aldás Ramos, Andrea Cristina
Contact: Us Cl. Saltos Salazar, Lenin Fabián
Date: Enero, 2018

SUMMARY

The objective of the present investigation was to determine the relationship between Pre-Competitive 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 (χ^2), with which it was verified that there is no relationship between precompetitive anxiety and psychological characteristics related to sports performance.

KEY WORDS: ANXIETY, PRECOMPETITIVE, PERFORMANCE, SPORTS.

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 futbol 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.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas

1.2 Planteamiento del problema

1.3 Contexto

Según manifiesta la Organización Mundial de la Salud, (OMS), con respecto a los datos obtenidos después de estudios de la ansiedad se encontró que: los trastornos mentales en el mundo crecen cada vez más, las estadísticas del año 2013 indican que cerca del 50% de personas los padecen, con un incremento desde el año anterior a éste de 416 a 615 millones de personas. Cerca de un 10% de la población está afectada y los trastornos mentales en general representan el 30% dentro de las enfermedades no mortales. Las emergencias humanitarias y la cantidad de conflictos generan una necesidad cada vez mayor de la atención psicológica, siendo la ansiedad y la depresión las que ocupan 1 de cada 5 atenciones en emergencia. (OMS, 2016)

En el año 2013 en España, el término ansiedad ha sido uno de los más consultados en el internet, lo que indica el grave problema al que la sociedad se enfrenta. Según las cifras de encuestas e investigaciones realizadas por la Asociación Madrileña de Agorafobia (AMADAG) se ha determinado que: más de un 20% de la población sufre una crisis de ansiedad alguna vez en su vida, de esta misma cifra, aproximadamente el 9% pasa por un trastorno de pánico, entre un 15 y 30% de estos pacientes tienen fobia social y entre un 8 y 10% un trastorno obsesivo compulsivo; la fobia específica se da entre un 10 y 20% y el trastorno de ansiedad generalizada

en un 25%. Además de que el 7.5% de la población sufre fobias relacionadas al miedo. (AMADAG, 2016)

En el año 2007 los datos del Centre Psychiatrique Saint-Bernard (SOMA&PSY) indicaron que en Inglaterra existen alrededor de 1,2 millones personas adultas que padecen de un problema de salud mental, lo que representaría un 20% de la población, de entre ellos, el 6,1 millones de personas, tienen trastornos mentales de nivel leve o moderado como la depresión o la ansiedad; también el estudio realizado por The Health Fundation demuestra que la población de jóvenes está cada vez más inmerso en los problemas de salud mental como la ansiedad lo que es representado por el 10,1% de población adolescente. (SOMA&PSY, 2007)

En Argentina gracias a estudios estadísticos y poblacionales en el Centro de Investigaciones Médicas en la Ansiedad (CIMA) se han obtenido datos que demuestran que la prevalencia de los Trastornos de Ansiedad en general es del 29% lo que indica que aproximadamente 1 de cada 4 personas en el país tuvo, tiene o tendrá este trastorno. En los centros de atención primaria la prevalencia de atención en salud mental es del 19,5%, siendo el trastorno de pánico y agorafobia los que ocupan el primer lugar, y en segundo lugar el trastorno de ansiedad generalizada con un 5,7%. (CIMA, 2017)

En Chile, las tasas de prevalencia son comparables con muchos de los otros países hispanos con respecto a datos de salud mental, por medio del Centro de Investigaciones y Diagnóstico Inmunológico de Santiago de Chile (CIDI) se encuestó a 2978 habitantes de 15 años en adelante y los resultados indicaron que el 36% de los encuestados tuvieron algún trastorno psiquiátrico durante toda su vida, y las tasas de prevalencia en general son: 16,2% para la ansiedad, 15% para los trastornos afectivos y 14,4 % para el abuso de sustancias las mismas que no difieren en gran número con datos obtenidos en Perú y Estados Unidos. (CIDI, 2009)

En el Perú, según los datos presentados en el año 2012 de la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud del Perú (MINSA) se descubrió que 1 de cada 4 peruanos sufren de algún tipo de enfermedad mental, entre ellas la ansiedad, depresión, adicciones y otras más a lo largo de su vida; siendo las ciudades de Lima, Arequipa y Cusco las más predispuestas, en el primer semestre del año fueron atendidos 97, 604 casos en salud mental de los cuales el trastorno ansiosos representó un 36,65% de pacientes. (MINSA, 2012)

En Ecuador, existe un gran número de enfermedades psicológicas presentes entre la población adulta, las mismas que se han ampliado con el paso de los años, entre las más comunes se pueden nombrar a: la ansiedad, el estrés y la depresión que, según el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC) ocupan el 3.8% de las enfermedades y son la causa de la mayor parte de homicidios en adolescentes; por esta razón los psicólogos del área consideran que estas problemáticas se deberían abordar desde la esfera social. (INEC,2014)

En Quito, Ecuador, se obtuvieron datos estadísticos gracias al estudio aprobado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) en conjunto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), demostrando que la cantidad de pacientes atendidos en establecimientos de salud ambulatorios es 32% del total de las atenciones; los pacientes atendidos en Hospitales Psiquiátricos en Quito son de 1,6%; los pacientes atendidos en consulta externa representan el 8,2%. Estos datos pertenecen a pacientes que padecen de los trastornos de tipo neuróticos, relacionados al estrés y somatomorfos, que según la clasificación del CIE-X (Clasificación Internacional de Enfermedades-X) corresponde al código F40- F49 en los cuales está incluida la ansiedad y todos sus subtipos. (MSP, 2008)

Al hablar de rendimiento deportivo existe un amplio estudio y datos estadísticos que indican que: la actividad física en general ha crecido enormemente desde el año 2010 hasta el año 2016 y según la OMS en un estudio a nivel mundial se considera que la inactividad física esta entre

los 10 principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial además de ser uno de las principales causas de la obtención de enfermedades no transmisibles como el cáncer, la diabetes y otro tipo de enfermedades cardiovasculares. La relación es que uno de cada cuatro adultos tiene muy bajo nivel de actividad física y con los adolescentes es un 80% de su población, no realiza actividad. (OMS, 2017)

La Fédération Internationale de Football Association (FIFA) con su sede en Zúrich, Suiza en el año 2015 permitió la realización del mundial femenino en Canadá y se logró demostrar que ha existido un aumento en el rendimiento y preparación física, el incremento ha sido de 8 equipos lo que equivale a un 33,3% lo que dio un total de 24 selecciones en la participación. Además de ello en el análisis se observaron significativas diferencias en el rendimiento físico de cada jugador dependiendo de la posición de juego. (Samoura., 2015)

Los resultados de la investigación en España gracias al plan estadístico nacional y al Ministerio y Consejo Superior del Deporte que se encuentra inmerso en el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD) determinaron que el año 2015 el 53,5% de la población de 15 años en adelante practica algún tipo de deporte, de este total, el 86,3% practica algún entrenamiento de gran intensidad al menos una vez por semana, según el sexo existen aún un diferencias notables en cuanto a la práctica deportiva: el 59,8% de las mujeres practican deporte y los hombres un 47,5%; con respecto al tipo de deporte se obtuvo que el fútbol ocupa el sexto lugar entre los deportes más practicados con el 11,7%. (MECD, 2016)

De la población general que habita en los Estados Unidos, el 25% de los adultos (28% de mujeres y 22% de hombres), realizan algún tipo de actividad física en su tiempo libre, lo que da una frecuencia de: 37% en la población hispana, 33% en la población afroamericana y 22% en la población blanca. Con respecto a los jóvenes se determinó que en las escuelas de formación secundaria el 48% de estudiantes (44% de hombres y 52% de mujeres) no toman

clases de educación física y al menos 300.000 muertes al año resultan estar asociadas a la falta de actividad física y una dieta poco balanceada. (OPS, 2007)

Los datos de la encuesta de Salud Comunitaria Canadiense en el año 2007, publicados en la página oficial de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) realizada a personas de 12 años en adelante, se recopilaron los siguientes datos: el 57% de mujeres y 49,6% de hombres, que proporciona un promedio total de 53,5% de todos los encuestados no realizaban actividad física alguna durante la semana, y el porcentaje restante, el 46, 5% realizaban poco o moderada actividad durante toda la semana. (OPS, 2017)

En México el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) realizó un estudio acerca de la actividad deportiva en el país, para ello se consideraron a 2336 viviendas al azar en áreas urbanas y entre los principales resultados se determinó que a partir de los 18 años de edad, la población se encuentra físicamente inactiva, representando un 56,2% (58% de mujeres y 42% hombres); éstas personas dedican un promedio de 3 horas y 57 minutos semanales en general para algún tipo de trabajo físico o deportivo. También se pudo determinar una relación directa entre rendimiento deportivo y preparación académica, la población con al menos un grado de educación superior que hace deporte es de 57,9% y los que están inactivos físicamente es el 42,1%. (Pérez, 2014)

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2017, entre el 50% y 70% de toda la población de América del Sur no practica actividad física por más de treinta minutos en el día durante cinco días, lo que se clasifica como sedentarismo; se estima que en Brasil, Chile, México y Perú las dos terceras partes de la población si lo hacen y de los cuales la actividad es menor en mujeres que en hombres y aún más en personas con mayores ingresos económicos y también la misma disminuye a medida que la edad avanza; en otros países la cantidad de

población que tiene riesgos en su salud debido a la falta de actividad física corresponde al 60% .
(OPS, 2007)

En Chile, el Ministerio de Desarrollo Social (MDS) manifiesta que existe un alto nivel de sedentarismo en la población lo que se confirmó en el año 2000, para ello se propuso y se cumplió la meta de reducción del sedentarismo. Para el año 2010 la reducción fue del 91 al 84%, datos que se han mantenido vigentes hasta la actualidad y por esto se han implementado campañas por parte del Consejo Nacional para la Promoción de la Salud. A nivel nacional se ha fomentado la actividad física, alimentación saludable, disminución del consume del tabaco, entre otras más. (MSD, 2007)

En el Ecuador, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) donde se obtuvieron datos acerca de rendimiento deportivo según el sexo, el nivel de instrucción y el promedio al mes en días de la población ecuatoriana se menciona que: los hombres que no presentan ningún tipo de alfabetización que practican deporte es del 7.3% de la población y las mujeres de la misma escala es el 7.2%, según la escala del nivel de instrucción primaria: en hombres es el 9.8% y en mujeres el 8.3%, aquellos hombres y mujeres que cursan la secundaria tienen en 9.0% de nivel de practica de deporte y como último punto las personas que tiene un nivel de instrucción superior y posgrado en los hombres es el 8.5% y en las mujeres es el 11.3% .
(INEC, 2006)

a. Formulación del problema

¿Hay influencia de la ansiedad en las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo?

1.4 Justificación

La actividad física y específicamente el deporte de alto rendimiento han merecido especial atención del campo de la Psicología Clínica y de la Psicología Deportiva, por la relación entre el estado emocional de los deportistas y su desempeño en el campo de juego.

El siguiente trabajo de investigación propone obtener información necesaria acerca de la influencia de la ansiedad precompetitiva en las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo, la misma que basa su importancia debido a que el deporte y la cultura física son elementos importantes en el estilo y la calidad de vida en general de las personas, por lo que el interés de la investigación es determinar si el rendimiento deportivo puede verse afectado por circunstancias ajenas a la preparación física.

Por ser la disciplina deportiva más practicada a nivel mundial, se ha tomado al fútbol como principal objeto para el estudio de la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. Debido al crecimiento en la práctica de este deporte a nivel de la provincia de Tungurahua y la participación en la primera división de uno de sus equipos profesionales de fútbol, el Club Deportivo Macará de Ambato.

Ya que en el momento previo a la competencia deportiva en el futbolista surgen una serie de fenómenos psicológicos, los cuales pueden afectar de manera significativa el rendimiento del jugador en la cancha. Estos fenómenos se manifiestan como ansiedad, por medio de síntomas físicos (taquicardia, hiperhidrosis, problemas de la respiración, nudo en el estómago, etc.) y psicológicos (ideas irracionales, desconcentración, etc.) que alteran el estado normal de cualquier persona en algún momento que lo padezca, lo que en este caso puede actuar de dos formas: a favor o en contra del deportista.

Estos fenómenos psicológicos pueden provocar errores en cualquiera de los ámbitos mentales de la persona, como la desconcentración, la poca efectividad en los pases, o la técnica, sin

embargo, en este caso se intentará descubrir como el fenómeno antes mencionado puede lograr que el rendimiento físico en un futbolista cambie de manera drástica a pesar de la preparación física previa.

1.5 Objetivos

Objetivo general

- Determinar la influencia de la ansiedad precompetitiva en las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo en futbolistas.

Objetivos específicos

- Describir los niveles de ansiedad precompetitiva a través de la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza.
- Identificar las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo en las dimensiones: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

2.1.- Estado del arte

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)

El estudio realizado en España va dirigido al descubrimiento de la existencia de ansiedad precompetitiva y las características bio-socio-demográficas entre deportistas mexicanos y españoles. Se analiza dichas variables con el test CSAI-2 con los varios tipos de ansiedad; los resultados obtenidos en los deportistas demostraron que la autoconfianza tiene un nivel “alto” en españoles y un nivel “muy alta” en mexicanos, además en los tipos de ansiedad hay diferencias significativas de ansiedad más en varones que en mujeres. (Ruiz, Zaraus, 2014)

En España se realizó un estudio en donde la muestra estaba conformada por 133 jugadores y el dónde se analizarían variables psicológicas dentro del rendimiento del deportista; el objetivo era descubrir que jugador posee un nivel óptimo y quien un nivel pésimo. Se concluyó que entre los jugadores pesimistas y optimistas los primeros presentan mayores niveles de ansiedad – estado y fisiológica y estadísticamente significativos, así como un nivel alto de autoconfianza, además se presenta un menor nivel de ansiedad cognitiva, aunque este resultado no es significativo. Con esto se llegó a la conclusión de que el jugador que se presenta optimista rinde mucho más en determinadas situaciones, con respecto a la ansiedad, existe una relación inversa, a mayor cantidad de ansiedad el nivel de rendimiento físico baja. Con esto se aclara que, la influencia de la ansiedad es negativa para el rendimiento físico. (Ortín, De La Vega, Gonsálvez, 2013)

Los resultados generales del estudio realizado en la ciudad de Cádiz, España, a 18 jugadores de un equipo de fútbol de tercera división, con edades comprendidas entre los 17 y 21 años que fueron evaluados con el test CSAI-2, se determinó que, dentro del índice de futbol, tanto las habilidades físicas como las psicológicas, muestra una relación significativa con las variables de ansiedad. Los resultados más significativos son las puntuaciones de los deportistas después de aplicado el test y las conductas deportivas observadas durante el juego, lo que demuestra que el cuestionario sí mantiene su consistencia interna con respecto a su validez. (Navarro, Armar, González, 2013)

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, Pérez, 2011)

En Madrid, España se realizó una investigación en donde el objetivo fue demostrar la relación entre ansiedad estado y la autoconfianza y su importancia en la autoestima del deportista. Se utilizó el SCAI-2 para la determinar los niveles de autoconfianza en 100 personas pertenecientes a categorías juveniles de varios equipos de fútbol; los hallazgos en esta investigación indican una relación negativa entre la autoconfianza y la autoestima y una relación positiva en la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, lo que en conclusión indica que la autoestima es una variable fundamental precompetitiva para obtener un mejor resultado final y que gran parte de estos sujetos tienen una preparación psicológica para la ansiedad estado antes de la competición. (Sáez, 2017)

El presente estudio se realizó en España y México para analizar el poder explicativo de los estados de ánimo en deportistas españoles, para ello se utilizó a muestra de 255 deportistas, (168 hombres y 86 mujeres) de diversas disciplinas, entre ellas el fútbol; la media de edad fue 20,46 años y se utilizó el test SCAI-2. Los resultados que se obtuvieron después del estudio fueron los siguientes: hay diferencias significativas entre el sexo de los participantes, ansiedad cognitiva y ansiedad somática; se encontraron diferencias significativas en las correlaciones de edad y años de práctica, lo que significa que los componentes de la ansiedad: cognitiva, somática la autoconfianza son pertenecientes a la ansiedad rasgo. (Peñaloza, R., Jaenes, Méndez, Jaenes, 2016)

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, 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, Romero, 2014)

En Murcia, España, se realizaron pruebas psicológicas entre el optimismo y el rendimiento deportivo, basándose en la relación sistemática de pasadas investigaciones científicas, con el cuestionario ASQ, que se encarga de la medición del rendimiento, lo que reveló que los sujetos más optimistas obtienen un menor rendimiento deportivo en determinadas conductas, y la relación entre el rendimiento y el optimismo resultó ser pobre, por lo que fue difícil alcanzar conclusiones sólidas en esta relación. (Ortín, Martínez, Reche, Garcés, González, 2018).

En Bolivia, con la participación de 24 futbolistas del Club García Agreda perteneciente a la Asociación Tarijeña de Fútbol (ATF), en donde se realizaron tests psicológicos que miden rasgos de personalidad, ansiedad, autoestima, diagnóstico sociométrico, y rendimiento psicológico del futbolista. Lo que arrojó como resultado que los deportistas presentan rasgos de personalidad caracterizados por la inseguridad, imaginación, deseo de superación, y sociabilidad, además presentan niveles de autoestima muy bajos y ansiedad en alto nivel antes y después de la competición, y no existe cohesión de equipo. (Ramírez, 2014)

Según Gómez y Rivera (2014) (citado por Gómez, et. al. 2015) la Psicología del Deporte es una ciencia interesada en el estudio de todos los fenómenos psicológicos que influyen en el comportamiento de individuo en diversos momentos de actividad física. El estudio fue realizado en Veracruz, España y gracias a la participación de 100 jugadores y con la utilización del Inventario de Habilidades Psicológicas diseñado por Mahoney en 1987, se

pudo determinar que el comportamiento en habilidades psicológicas es más eficaz en el deporte si se trabaja de manera grupal e individual con los jugadores además se debería incluir a los jugadores de tercera división en los equipos de primera poco a poco para poder nivelar los niveles de ansiedad.

En la ciudad de México se realizó un estudio para poder analizar el perfil psicológico de los deportistas universitarios y las características psicológicas relacionadas al deporte en las modalidades individuales y colectivas para lo cual se utilizó el test CPRD y se llegó a la conclusión de que: los practicantes de deportes individuales tienen menos control de estrés y cohesión de equipo menos a los otros y los practicantes de deportes colectivos tienen habilidad mental, cohesión de equipo y la influencia de la evaluación del rendimiento más alto en puntuación y se recomienda una especial atención en la motivación que da un puntaje bajo en las dos modalidades. (Sánchez, Galindo, Cuevas, 2015)

En Colombia se presenta un artículo con el análisis donde por medio de la Psicología se busca percibir y asentar las condiciones internas de un individuo dedicado al deporte para así lograr la mayor expresión de su potencial físico, técnico y táctico lo cual ya ha sido adquirido en el proceso de preparación teniendo como eje principal el estudio de los fenómenos psicológicos presentes al momento de la competición. La investigación tomó como referencia a artículos publicados tanto del país como fuera de él y los resultados son que en el país ha aumentado el número tanto de deportes a practicar como de deportistas y sin embargo se estudia muy poco acerca del deporte y de la psicología deportiva y de lo encontrado el tema de interés por sobre todo es la motivación y la calidad de vida en el deportista. (Urrea, Robledo, Hurtado, Ortiz, 2015)

En Colombia, el objetivo de esta investigación fue analizar con 22 deportistas pertenecientes a un equipo de fútbol profesional con edades comprendidas entre 14 y 18 años para mejorar y desarrollar las habilidades dentro del campo de juego para lo que se utilizó el test CPRD con una duración de 5 meses y así evaluar sus habilidades psicológicas, además de esto gracias a los resultados se puso en práctica varias técnicas y estrategias psicológicas para utilizar dentro y fuera del campo de juego y mejorar la condición deportiva. Se concluyó que el 70% de los participantes hicieron uso de las técnicas gracias a la toma del mismo test por segunda vez y se vio diferencias significativas en 6 ítems en el test sobre todo en el aspecto que evalúa el control de estrés. (Olmedilla, Ortega, Andreu, Ortín, 2010)

La siguiente investigación fue realizada en Argentina a un solo joven que practica el fútbol en una categoría juvenil del fútbol, el estudio se llevó a cabo en la Universidad de Palermo para obtener datos del bienestar psicológico completo del individuo, el sujeto convive con 72 compañeros; uno de los test utilizados para el estudio fue el CPRD y con el principal objetivo de inferir en los miedos y presiones que influirían en su rendimiento deportivo. Los resultados dieron como mayor relevancia numérica en dos de las cinco escalas que evalúa el test: en la primera que evalúa el control de estrés y en la segunda que es la influencia de la evaluación del rendimiento indicando que el sujeto mantiene suficientes recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado al fútbol, lo que en conclusión indica que los niveles de estrés están presentes en los niveles adecuados de manera que no afectan significativamente en el rendimiento del sujeto. (Scotta, 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, 2014)

2.2.- Fundamento teórica

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”.

Schlatter (2003) además refiere que la ansiedad es una sensación subjetiva que presentamos ante situaciones que valoramos como amenazantes o riesgo, ya sea por carácter novedoso o imprevisto o por la intensidad el estímulo. Esta situación pone al cerebro en alerta que es el que se encarga de promover una respuesta adecuada. Algunas de estas respuestas se encuentran “programadas” y son por tanto automáticas, mientras que otras se realizan de manera consiente. Para ello la parte consiente debería estar capacitada para moderar dirigir y poner punto final a las distintas reacciones desencadenadas por la situación desencadenante.

Por otro lado, la ansiedad es un fenómeno negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, las mismas que están relacionadas con la activación o desactivación del organismo sobre todo en situaciones de alerta. La persona que sufre de ansiedad normalmente actúa de forma que se podría percibir como extraña para los demás, pues las sensaciones que produce son incontrolables y podría llegar al punto de derivar en patologías más graves y de mayor cuidado, las más comunes son los ataques de pánicos o la ansiedad generalizada, entre otras. (Torrez, y Núñez, 2012)

Además de las ya mencionadas generalidades de la ansiedad también se la puede encontrar en sus diversas clasificaciones según el Manual de la Clasificación Internacional de Enfermedades décima revisión (CIE-10, 1992) en la sección F que corresponde a los trastornos mentales, específicamente en la sección F40 es donde encontró a los Trastornos neuróticos, secundarios a situaciones estresantes y somatomorfos detalladas a continuación:

- F40: Trastornos de ansiedad fóbica
- F40.0: Agorafobia
- F40.1: Fobias sociales
- F40.2: Fobias específicas (aisladas)
- F40.8: Otros trastornos de ansiedad fóbica
- F40.9: Trastornos de ansiedad fóbica sin especificación
- F41: Otros trastornos de ansiedad fóbica
- F41.0: Trastorno de pánico (ansiedad paroxística episódica)
- F41.1: Trastorno de ansiedad generalizada
- F41.2: Trastorno mixto ansioso - depresivo
- F41.3: Otro trastorno mixto de ansiedad
- F41.8: Otros trastornos de ansiedad especificados

- F41.9: Trastorno de ansiedad sin especificación

(OMS, 1992)

Hay en la actualidad muchas formas de abordar la ansiedad, en este caso el enfoque con el que se espera trabajar es el enfoque cognitivo-conductual, que si bien es cierto se lo ha vinculado con el deporte desde años atrás. Es por mucho uno de los más utilizados y uno de los que más cambios y respuestas positivas crea en los sujetos, el enfoque cognitivo conductual.

Se explica como un proceso y una forma muy útil para entender a uno mismo, al otro y al mundo que nos rodea para de esta forma hacerle frente a los sentimientos, pensamientos y acciones; además de ser muy efectivo en el tratamiento psicológico en muchas respuestas emocionales, uno de esos es la ansiedad. Las técnicas utilizadas en este tipo de enfoque centran a la resolución de problemas en el presente y en buscar una solución más rápida y efectiva para ello. (Timms, 2007)

Ansiedad en el deporte

Según mencionan González y González (2017), la descripción de las características de la personalidad en el 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 caí a la par con la personalidad.

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento genera una gran importancia que radica en descubrir el gran impacto que tienen los diversos estados emocionales que podían generar diferentes niveles de rendimiento tanto en las competencias como en los entrenamientos. (Aragón, 2006)

La importancia del estudio de la ansiedad dentro de la Psicología del Deporte es que como constructo puede generar en la persona muchos estados o respuestas emocionales; provoca

ciertas repercusiones que pueden ser negativas o positivas en el rendimiento físico, lo que dependerá de la forma que el deportista las experimenta y si la toma de forma favorable o desfavorable, es imprescindible mencionar esto porque hay muchas investigaciones que demuestran que la ansiedad precompetitiva afecta de manera significativamente negativa al rendimiento físico. (Ruiz, Zaraus, 2014).

Al momento de un partido de fútbol, la presión de querer un buen resultado genera tanto en el técnico, en el jugador y hasta en la hinchada cambios fisiológicos con un impacto tanto en el estado emocional como en el estado físico.

Las emociones que el futbolista tiene antes, durante o después del juego también tiene que ver con las experiencias pasadas que le hizo aprender o puede ser también con la inexperiencia por los factores externos que cada vez se presentan y son distintos para cada encuentro, por lo tanto, a muchas personas se hará difícil controlar toda esas emociones y registrar los síntomas en su organismo, pero la verdadera clave depende de cómo uno mismo procesa esas emociones y las enfrenta; si el individuo logra controlarlas podrá conseguir una mayor concentración y un óptimo rendimiento en el juego y así cumplirá sus obligaciones de la mejor forma.

Sin embargo, sin un entrenamiento psicológico correcto el futbolista podrá ser dominado por la ansiedad, que en el deporte es más considerado como es un estado negativo y tiene varios síntomas como nerviosismo, preocupación y aprensión lo que podría condicionar su rendimiento posterior. Sabiendo esto podemos decir que la ansiedad precompetitiva con el adecuado entrenamiento psicológico y físico será utilizada a favor para el futbolista y él tendrá el rendimiento inmejorable en el juego. (Rivas, 2013)

Según Dosil (2004), delimitar los campos de la Psicología no es fácil por sus diversas subdisciplinas, en este caso se menciona a la Psicología de la actividad física y del deporte y esta conceptualizada como: “se ocupa del estudio del comportamiento humano en el ámbito de

la actividad física y del deporte, procurando el desarrollo de las personas que intervienen en estos contextos, tanto en su maduración personal como en su rendimiento”.

Además, de la ansiedad-estado se derivación otras subdivisiones: la ansiedad precompetitiva y la ansiedad competitiva.

La ansiedad precompetitiva se da instantes antes de una competencia deportiva y la ansiedad competitiva es durante la misma. (Torrez, y Núñez, 2012).

Cusas 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.

Teoría del impulso: explica que a medida que aumenta el estado de ansiedad también aumenta su rendimiento, por lo tanto, la actuación deportiva dependería del patrón habitual de la conducta del atleta como su nivel de activación. (Viñoles, 2015)

Teoría de la U invertida: explica la relación entre los estados de ansiedad y el rendimiento deportivo. Según esta teoría el rendimiento de una persona aumenta linealmente con el nivel de activación hasta alcanzar el punto de inflexión, a partir del cual, cualquier aumento en el nivel de activación, se produce también un deterioro en la ejecución de la tarea; así también cuando los niveles de activación aumentan, también aumentan su entusiasmo y rendimiento. (Viñoles, 2015)

Teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF): se llegó a la conclusión de que el nivel de activación de un deportista era una cuestión altamente individual y que los deportistas tenían una zona óptima de activación en la que se producía el máximo rendimiento. (Viñoles, 2015)

Modelo de la catástrofe de Hardy: de acuerdo con este modelo la ansiedad esta somática está en relación con el rendimiento deportivo según una función de U invertida, pero solo cuando no está preocupado o con un nivel de ansiedad-estado elevado. Justo después de pasar el punto máximo de activación de ansiedad trae un notable y rápido descenso del rendimiento. (Viñoles, 2015)

Teoría de la inversión: el modo en que la ansiedad del deportista afecta a su rendimiento depende de la interpretación del propio deportista. (Viñoles, 2015)

Teoría multidimensional de la ansiedad: los componentes de la ansiedad precompetitiva afectan a los deportistas de forma diferente. La relación entre éstas y el nivel de activación intervienen en el rendimiento deportivo haciendo que el conocimiento y manejo de las técnicas sean necesarios. (Viñoles, 2015)

Tipos de ansiedad en el deporte

No se siente lo mismo al iniciar un partido, en la mitad del juego o en los minutos finales; ni se siente lo mismo jugando una final que un partido de inicio de campeonato, cuando el futbol es una forma de vida, también está ligado a millones de espectadores, medios de comunicación, críticas, halagos, dinero, fama y más.

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)

La ansiedad rasgo es para toda la vida, este tipo de ansiedad tiene que ver con el tipo de personalidad de cada individuo; es una disposición conductual adquirida que predispone al sujeto a percibir cada situación como amenazante y a reaccionar ante éstas con intensidad desproporcionada.

La ansiedad estado, tiene que ver directamente con el estado de ánimo, es algo momentáneo, pasajero y transitorio que experimenta el organismo caracterizado por sentimiento subjetivos percibidos al momento de una situación nueva la misma que puede variar entre el tiempo y la intensidad.

Es por esto que, se diría que la ansiedad estado es una manifestación que aparece en un determinado momento con un grado empírico de intensidad y proceso diverso de reacción mientras que la ansiedad rasgo es una disposición latente que está mejor explicada con el tipo de personalidad del sujeto.

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.

Existe un tipo de sensación denominada ansiedad precompetitiva que se define como una sensación muy desagradable y negativa que sufre un deportista en un aproximado de veinticuatro horas antes de una competición importante, sea esta un partido, una carrera, etc.

En términos generales, se puede afirmar que mientras una competición deportiva es más importante, más ansiedad precompetitiva genera; esto se debe a todo lo que incluye como los beneficios económicos, personales, repercusiones sociales, etc.

La ansiedad precompetitiva acostumbra a ser motivada por la incongruencia entre las capacidades que tiene el deportista y lo que demanda su disciplina deportiva; también puede aparecer esta sensación cuando las demandas del contrincante se encuentren superiores a las propias. (Weinberg; Gould, 1996)

Puesto que la ansiedad es considerada con una formación multifactorial se dividió a la ansiedad precompetitiva en tres componentes dependiendo del nivel en el que se manifiesta: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

En términos generales se diría que la ansiedad cognitiva tiene que ver con el rendimiento del deportista y la consciencia propia acerca del resultado del mismo, la ansiedad somática hace referencia a toda clase de indicadores fisiológicos presentados, y la autoconfianza se refiere al grado de seguridad que tiene el sujeto y el poder propio para llegar al éxito. (Ruiz, Zaraus, 2014).

Ansiedad Somática

La ansiedad precompetitiva está dividida para un estudio más detallado. Uno de sus componentes es la ansiedad somática.

De la ansiedad somática se conoce que, se refiere a los cambios físicos que ocurren en el cuerpo humano y en ocasiones son tan intensos que puede llegar a pensarse que su tratamiento sería médico, sin embargo, en ocasiones es necesario solamente el tratamiento psicológico.

Este tipo de ansiedad no se la puede estudiar de manera aislada, pues no actúa sola al momento de una competición, más, sin embargo, sí es posible reconocerla y además diferenciar sus síntomas de la ansiedad cognitiva.

Los síntomas de la ansiedad somática se ven reflejados específicamente con respuestas físicas y fisiológicas como: nudo en el estómago, garganta cerrada, bloqueo en la respiración, fuertes palpitaciones cardíacas, problemas para conciliar el sueño, hiperhidrosis en lugares específicos como las manos (que es el más común) y tensión muscular. (Bellatruí, 2015)

Ansiedad Cognitiva

La preocupación o nerviosismo que experimenta el deportista caracterizado por pensamientos llenos de angustia y tiene un papel notable en cuanto al rendimiento físico, a la atención y a la concentración del deportista, esto es lo que llamamos ansiedad cognitiva.

La ansiedad cognitiva está en relación con la cantidad de pensamientos que están conectados a otra gran cantidad de síntomas físicos, los mismos que tiene que ver con todo tipo de alteraciones en el cuerpo humano, y son estas alteraciones las que consciente o inconscientemente hacen que la persona razone la realidad en la que vive.

Todo esto se da gracias a que nuestro cerebro procesa las señales que vienen del exterior y las evalúa minuciosamente y gracias a esta evaluación se llega a la conclusión de que cierta situación presentada sea amenazante o beneficiosa y después de esto se derivan la cantidad de sentimientos relacionados a la situación vivida.

A ésta se la puede categorizar como positiva o negativa. En el caso de categorizarla de manera negativa hay síntomas como: pensamientos negativos (respecto a la persona o a la competición), problemas de concentración; además de estos hay el estrés, los desencadenantes externos.

Recordando que la competición es generalmente percibida como una amenaza más que como una competencia en sí, por lo que las ideas irracionales que están siempre mucho más ligadas a perder antes que a ganar. (Bellatruí, 2015)

Entre las ideas más comunes tenemos:

El pensamiento dicotómico: se caracteriza por tener solo dos opciones en su pensamiento las cosas están bien o las cosas están mal.

La generalización excesiva: es considerar a algún suceso en particular como una totalidad, y,

El filtro mental: consiste en filtrar la realidad que nos interesa que incluye incluso empequeñecer o negar aquello que va en contra de nuestra idea principal. (Ortiz, 2017)

Autoconfianza

Otro aspecto importante que forma parte de la ansiedad precompetitiva es lo que el jugador piensa acerca de sí mismo y de sus capacidades, su autoconfianza.

Esta característica es definida como el grado de certeza de las experiencias pasadas del deportista respecto a sus propias habilidades para lograr alcanzar el éxito en determinadas tareas, es decir, son las ideas de que ciertas creencias que tiene la persona puedan convertirse en realidad.

La autoconfianza en la percepción que tiene el deportista de sus habilidades y los logros que alcance con ellas.

Se ha hecho una pequeña similitud entre autoconfianza y autoeficiencia, pero lo verdaderamente importante es que para el futbolista lo que realmente percibe como eficiente para su rendimiento está en la capacidad que tenga la persona de recuperar su confianza después de que en algún momento exista una baja en su rendimiento o también dependerá del resultado obtenido después de alguna competición. (Gonzales, Valdivia, Zagalaz, Romero, 2015)

Actividad física

La actividad física según menciona la OMS es toda actividad que implica el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos pero que incluya el gasto energético. Es importante delimitar entre actividad física y ejercicio.

Hacer ejercicio implica que la persona planifica, estructura, repite y lo realiza con un objetivo específico que incluye la mejora o el mantenimiento de una o más de alguna aptitud física, es decir, dentro de la actividad física está al ejercicio

Gracias a esta aclaración se concluye que para tener un óptimo rendimiento deportivo se debe realizar ejercicio físico porque lo que el futbolista busca es mantener un nivel óptimo de la característica que más crea conveniente y con la cual se sienta más cómodo. (OMS, 2017)

Deporte y Rendimiento

A pesar de los numerosos intentos de descubrir variantes genéticas asociadas al rendimiento deportivo, la predisposición a las lesiones y el estado atlético de élite, ha habido un progreso limitado hasta la fecha, es por esto que el rendimiento deportivo está muy asociado a la mente. (Pitsiladis, et. al, 2016)

Según se postula en el texto del Instituto Nacional de Educación Física (INEF, 1999) el deporte es el fenómeno del siglo XX, pues ocupa un lugar muy significativo en la sociedad y por lo tanto ha llamado la atención de la Psicología tanto para el estudio de sus procesos básicos como para la aplicación de estrategias psicológicas, es una tarea en donde se necesita de un conocimiento de Psicología Deportiva y Psicología Clínica.

La Psicología Deportiva es una ciencia relativamente nueva y desde sus inicios se ha dividido en cuatro períodos, el primero trata de trabajos experimentales sobre la reacción, la parte

motora del cuerpo y los ensayos sobre la participación de un programa de ejercicio físico; el segundo período destaca trabajos como la influencia de experimentos y la creación de laboratorios en donde se trataron temas como las motivaciones e intereses de los atletas y las tensiones de los atletas al momento de la competición; el tercer periodo es donde se oficiaron definitivamente los estudios en deporte con psicólogos especializados y el cuarto período el cuál ha marcado ya una historia en la psicología del deporte pues en el año de 1965 se creó el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, gracias a ello se fundó la “International Society of Sport Psychology” en donde se realizan intercambios de estudios en deporte lo que contribuye enormemente a los estudios psicológicos sobre éste ámbito. (Carrasco, Carrasco, Carrasco, 2012)

Según el BOE, 2007, (citado en Marsillas, Rial, Isorna, Fernández, 2014) en los últimos años el deporte ha sido uno de los mayores intereses en la población mundial; siendo uno de los más comunes, el fútbol, que es practicado por aquellas personas que su habilidad ha sido descubierta por sobre los otros jugadores y se han preparado mucho tiempo lo que implica preparación de entre dos y seis horas al día y de entre cinco y siete días a la semana.

Es por ello que a nivel mundial en cada institución futbolística que genera una gran cantidad de recursos económicos no solo por ser considerado un hobby el verlo o practicarlos sino porque también ayuda a la economía, y el desarrollo de la comunidad.

Según algunos autores (Reyes, Raimundi, y Gómez, 2012) muchas investigaciones han logrado descifrar datos acerca del rendimiento deportivo en conjunto con la psicología esto es tanto las habilidades psicológicas como también el rendimiento físico en el deportista, lo que ha llevado a descubrir que en algunos atletas y jugadores de alta categoría si se ven afectados en su parte anímica y repercusiones en su rendimiento, a pesar de que no se dispones datos específicos que explicarían éste fenómeno lo que parecería que tiene mucho que ver con la detección,

capacitación y promoción de los deportistas con su perfil psicológico individual así como la información y formación que ellos tengan a su alcance. (Marsillas, Rial, Isorna, Fernández, 2014)

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)

Una definición más clara que menciona Chirivella (2001) es la que considera a la calidad de vida como una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal y como la percibe cada individuo y cada grupo.

La calidad de vida tiene un gran componente subjetivo, por ejemplo, se ha evidenciado que las personas que practican deportes de alto riesgo consideran que la calidad de vida aumenta y se sienten mejor cuando pueden practicarlo y no consideran que su salud o bienestar está en riesgo.

La práctica de actividades físico - deportivas puede ser un factor de calidad de vida en la medida que se cumplan algunas condiciones: que se realice como una actividad de ocio y tiempo libre, que mejore o mantenga la salud, que sus beneficios socioeconómicos sean mayores que sus costes y que se experimenten emociones placenteras en su práctica.

También en este caso al relacionar el deporte con la calidad de vida se deben contemplar otros factores que regulan su interacción. Entre los más importantes es el tipo de población que lo practica, desde los más jóvenes y sanos hasta las denominadas poblaciones especiales donde se incluye también a las personas con mayor edad. En conclusión, para todos los grupos, el deporte tiene un efecto positivo sobre sus estilos de vida saludable. (Chirivella, 2001)

Características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo

Motivación

En psicología explica Bruni (2010), el termino 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 mencionara 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 la misma, la persistencia y el rendimiento.

También se menciona que dentro de la actividad física existen aspectos que generan motivación: una primera instancia evidenciara los motivos racionales y emocionales, en otro aspecto se consideran como motivos egocéntricos o altruistas.

Además, hay más factores que se pueden variar de acuerdo a la interpretación de cada individuo, a éstos se los denomina factores intrínsecos y extrínsecos. Intrínsecos son de carácter personal, todo lo que implica salud y mente en general, autonomía y propósito; los segundos, los extrínsecos serían el dinero, el tiempo de trabajo, los viajes, premios, contratos, etc.

Todos éstos pueden aumentar o disminuir en el espacio alrededor del individuo, pero también dependen del significado que la persona les otorgue; en el caso del deporte todos estos aspectos se enlazan para poder dar a esta motivación un nivel que logrará ayudar o entorpecer la actuación y no solo del deportista de forma individual sino también la colectividad, es decir, el trabajo en equipo. (Bruni, 2010)

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.

El estrés no siempre genera consecuencias negativas, pues en ocasiones es la oportunidad para poner en marcha alguna exigencia personal que puede contribuir con la autoestima.

La misma situación estresante varía de persona a persona y para ello se consideran varios factores que son determinantes para este entorno, por ejemplo:

La capacidad de resiliencia, es decir, la forma de recuperación emocional frente a los cambios o las dificultades; las características de la personalidad de cada individuo, acumulación de experiencias, la forma de reacción ante las mismas, la tensión, y otras; el apoyo social y la forma de interacción con el medio. (Labrador, 1993)

El estrés se manifiesta en la práctica deportiva directamente sobre dos aspectos: las características de respuesta del deportista como concentración, confianza o tensión, en relación con las demandas del entrenamiento y la competición. El segundo se refiere a las situaciones potencialmente estresantes que provocan este síntoma y en cuya presencia es necesario el control como una lesión, el nivel del contrincante, los resultados anteriores y otros. (Gimeno, Buceta, Pérez, 2001)

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, 2017)

Así mismo González sostiene que el grupo tiene entidad propia, hasta tiene su propia personalidad, estados de ánimo y conflictos internos. Puede alcanzar una gran cohesión cuando el mismo madura y crece, grupos hay muchos, equipos muy pocos.

El equipo por su parte, necesita construir la cohesión interna para lo que es necesario una cantidad de conocimientos y recursos técnicos. Para contar con un equipo no solo se necesita de voluntad sino de la verdadera acción de cada miembro para lograr trabajar y para llegar a ser un verdadero equipo se necesita de un proceso largo, planificado que se va desarrollando cada temporada y con ello también está implícito una gran coordinación de los responsables del club, el entrenador y los futbolistas.

El gran trabajo de poder construir y mantener un equipo requiere de la aportación de todos los miembros en igualdad, pero esta igualdad también requiere que la clave funcione gracias a un correcto liderazgo. (González, 2007)

2.3 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

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.- Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo transversal pues se aplicó en un momento específico para la obtención de un resultado determinado, y es correlacional, pues 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.

3.2.- Selección del área

- La siguiente investigación se realizará en el Club Deportivo Macará, en la ciudad de Ambato, provincia Tungurahua.

3.3.- Población

- La población total con la que se cuenta en el Club Deportivo Macará de Ambato es de 40 personas a quienes se les aplicara los reactivos psicológicos.

3.4.- Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Deportistas que conforman el primer plantel del Club Deportivo Macará de Ambato 2017.

Criterios de exclusión

- Personas menores de edad
- Personas que no deseen participar
- Personas que presenten patologías relacionadas a la ansiedad

3.5.- Diseño muestral

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 de edad, debido a que tres integrantes de la muestra son menores de edad.

3.6.- Operalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable independiente: ansiedad precompetitiva

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumento
Ansiedad precompetitiva	Se define como una sensación muy desagradable y negativa que sufre un deportista en un aproximado de 24 horas antes de una competición importante. (Weinberg, Gould, 1996)	Ansiedad somática	Se refiere a los cambios físicos que ocurren en el cuerpo humano. (Bellatruí, 2015)	CSAI-2: Inventario de ansiedad precompetitiva, 2. (Martens, 1977)
		Ansiedad cognitiva	Preocupación y nerviosismo que experimenta el deportista caracterizado por pensamientos llenos de angustia que influye en el rendimiento físico y la concentración del deportista. (Bellatruí, 2015)	
		Autoconfianza	Seguridad que la persona tiene de sus habilidades y capacidades tanto físicas como mentales que impulsan para conseguir un objetivo. (González, Valdivia, Zagalas, Romero, 2015)	

Nota: Conceptos de los componentes Inventario de Ansiedad Precompetitiva

Tabla 2

Operacionalización de la variable dependiente: características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumento
Características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo	Son características psicológicas que influyen en la capacidad de realización de actividades físicas con el menos gasto energético posible en donde se equilibra al cuerpo. (Reyes, Raimundi y Gómez, 2012)	Control de estrés	Respuesta de una persona a situaciones desbordantes que pueden poner en riesgo su bienestar. (Labrador, 1993)	CPRD: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. (Mahoney y Perkins, 1987)
		Influencia de la evaluación del rendimiento	Características de respuesta y antecedentes. (Yang, 1977)	
		Motivación	Cantidad de energía designada para el interés, establecimiento de metas, importancia y beneficios para el deportista. (Bruni, 2010)	
		Habilidad mental	Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. (Yang, 1977)	
		Cohesión de equipo	Relación del deportista con su compañeros e integración al equipo. (González, 2017)	

Nota: Conceptos de los componentes de las Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo

3.7.- Validez y confiabilidad de los reactivos

Inventario de la ansiedad precompetitiva 2 (CSAI-2)

Para la medición de la ansiedad precompetitiva se utilizó el Inventario de Ansiedad Precompetitiva de Martens (1990), creado y utilizando con el fin de medir los niveles y tipos de ansiedad de los deportistas momentos antes de saltar al campo de juego además de proporcionar el nivel de autoconfianza.

El inventario 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. El inventario fue validado por Arruza, González, Palacios, Arribas y Cecchini, (2010) para la población española con una confiabilidad de = 0,7.

Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD)

Para la medición del rendimiento deportivo se utilizó el Cuestionario de características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (CPRD) de Mahoney y Perkins (1987) siendo estos autores quienes han considerado medir las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo de deportista en competición y en actividad física regular.

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, es decir, el interés que los otros vean en su rendimiento y su actuación en el campo de juego, la motivación o lo que le lleva a hacer su mejor esfuerzo durante la competición, la habilidad mental o el establecimiento y alcance de objetivos planteados y el cohesión de equipo o la manera de tener una relación interpersonal con los otros miembros del club.

El cuestionario fue validado por Buceta, Pérez y Gimeno (2001) adaptado para la población española con la confiabilidad mínima aceptable de $= 0,7$.

3.8.- Descripción y conocimiento para recolección de datos

- Socializar información a la población acerca de lo que se va a realizar como: el objetivo y los test que se utilizaran en el proceso
- Verificar los criterios de inclusión y exclusión
- Firma del consentimiento informado
- Aplicación de los dos test
- Recolección de resultados
- Análisis de datos bajo el programa SPSS

3.9.- Aspectos éticos

La presente investigación se basa en el reglamento de bioética del Honorable Consejo Universitario de la Universidad Técnica de Ambato, del cual se han considerado relevantes los siguientes artículos:

El artículo 6 numeral 32 de la Ley Orgánica de Salud mencionada en código de ética ya mencionado, expresando que: es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública permitir el acceso a investigación, desarrollo y tecnología de la ciencia en el ámbito de salud donde se salvaguardara los derechos humanos bajo los principios bioéticos.

El artículo 207 de la Ley Orgánica de Salud mencionada en código de ética ya mencionado, expresa que: la investigación científica, así como el uso de la biotecnología serán orientados a prioridades y necesidades nacionales sujetos a principios bioéticos, pluriculturalidad, de derechos y género y con la incorporación de medicina alternativa y tradicional.

El artículo 2, objetivos del comité literal b, menciona que: es un objetivo asegurar la confidencialidad, privacidad de los estudios donde están involucrados los seres humanos protegiendo sus derechos y su bienestar.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

4.1.- Análisis e interpretación de los resultados

Interpretación por factor de estudio

Tabla 3: Distribución de la población por edad cronológica

Edad cronológica	Personas	Porcentaje
De 18 a 23 años	19	51,3%
De 25 a 34 años	18	48,6%
TOTAL	37	100%

Nota: La población fue distribuida por dependiendo de su etapa evolutiva.

Análisis:

La tabla 3 muestra la distribución de edad de los participantes basándose en las etapas evolutivas, el primer grupo correspondiente a 19 personas que pertenecen a la etapa “joven”, El grupo “adulto” arroja una muestra total de 18 personas.

Figura 1: Edad cronológica

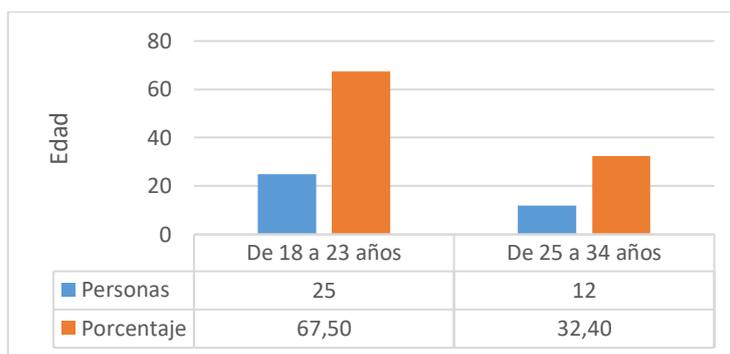


Figura 1: Representación grafica de la distribución de edad cronológica.

Interpretación:

Para la distribución de la edad se tomó en cuenta las etapas evolutivas del ser humano. Los participantes que pertenecen al grupo de adulto joven son aquellos que tienen entre 18 y 23 años de edad que son 25 personas y representan el 67,5% de la muestra mientras que, por otro lado, los adultos, está conformado por 12 participantes que pertenecen al grupo de entre 25 y 34 años de edad los que representan al 32,4% del total. Se muestran en el gráfico que la población joven es superior a la población adulta.

Tabla 4: Distribución de la población por la edad deportiva

Edad deportiva	Personas	Porcentaje
De 0 a 5 años	9	24,3%
De 6 a 10 años	10	27,2%
De 11 a 15 años	7	18,9%
De 16 a 20 años	7	18,9%
De 21 a 25 años	4	10,8%
Total	37	100%

Nota: Distribución de los participantes según la edad deportiva

Análisis:

En la tabla 4 se presenta un total de 37 jugadores de los cuales; 10 están en actividad física en un período de 6 a 10 años; 9 en un rango de 0 a 5 años; 7 de 11 a 15 años; 7 jugadores en un período de 16 a 20 años; 4 jugadores de 21 a 25 años en la actividad futbolística.

Figura 2: Edad deportiva

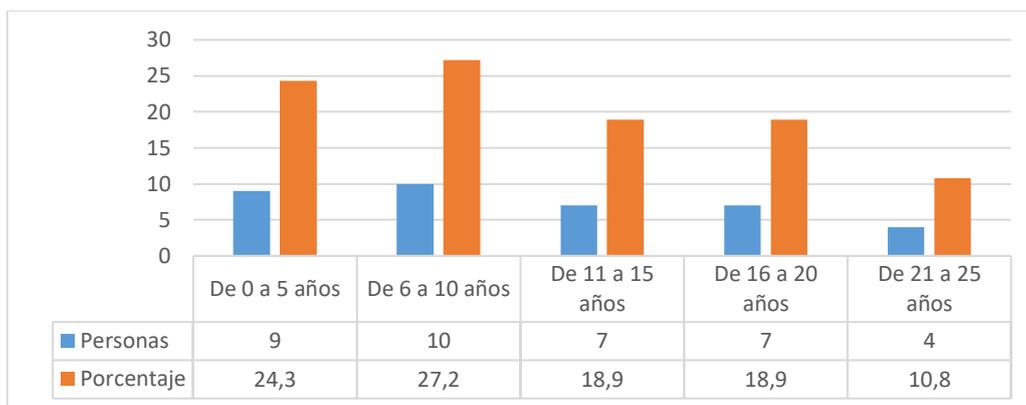


Figura 2: Distribución de la edad deportiva

Interpretación:

Ya que todas las personas encuestadas se encuentran en la etapa de perfeccionamiento deportivo, se ha considerado segmentar su actividad en periodos de cinco años de actividad profesional. Dando como resultado un grupo mayoritario con actividad de 6 a 10 años que representan el porcentaje de la muestra 27,2%, seguido por un grupo correspondiente al 24,3% de la muestra que agrupa a los individuos con hasta 5 años de edad deportiva; un 18,9% de la muestra con hasta 15 años de actividad, el 10,8% de la muestra con actividad de 21 a 25 años y por último el 18,9% de la muestra con actividad de 16 a 20 años.

Interpretación por variable

Primera variable: Ansiedad precompetitiva

Tabla 5: Ansiedad somática

Ansiedad somática	Personas	Porcentaje
Muy baja – Baja	15	40,5%
Alta – Muy alta	22	59,4%
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor ansiedad somática con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 5 se muestran los parámetros de medición de la ansiedad somática en la que se puede evidenciar que un total de 22 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta” mientras el total de 15 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja”.

Figura 3: Ansiedad somática

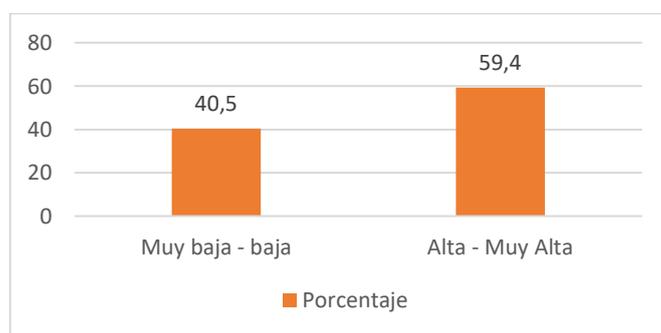


Figura 3: Porcentajes de la cantidad de personas que mantienen los niveles de ansiedad somática

Interpretación:

En la figura 3 se muestran los parámetros de medición de la ansiedad somática en la que se puede evidenciar que un total de 22 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta”

que corresponde al 59,4% mientras que un porcentaje de 40,5% encuentran en el rango de “baja- muy baja”.

Tabla 6: Ansiedad cognitiva

Ansiedad cognitiva	Personas	Porcentaje
Muy baja – Baja	16	43,2
Alta – Muy Alta	21	56,7
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor ansiedad cognitiva con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

Dentro de los rangos de medición de la ansiedad cognitiva se puede evidenciar que en el grupo estimado de “Alto – Muy Alto” se encuentra a un total de 21 personas, así como en el grupo de “Bajo – Muy Bajo” un total de 16 personas.

Figura 4: Ansiedad cognitiva

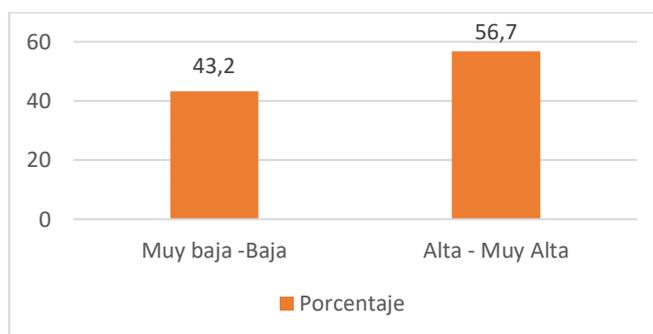


Figura 4: Porcentajes de la cantidad de personas que mantiene los niveles de ansiedad cognitiva.

Interpretación:

Dentro de los rangos de medición de la ansiedad cognitiva se puede evidenciar que en el grupo estimado de “Alto – Muy Alto” se encuentra a un total de 21 personas que corresponde al 56,7%, así como en el grupo de “Bajo – Muy Bajo” un total de 16 personas que corresponde al 43,2%.

Tabla 7: Autoconfianza

Autoconfianza	Personas	Porcentaje
Muy baja – Baja	17	45,9 %
Alta – Muy Alta	20	54,0%
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor autoconfianza con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 7 se muestra en factor autoconfianza al que le corresponde un numero de 20 individuos en la categoría “Alta – Muy Alta” mientras que a la categoría “Baja – Muy Baja” le corresponde un total de 17.

Figura 5: Autoconfianza

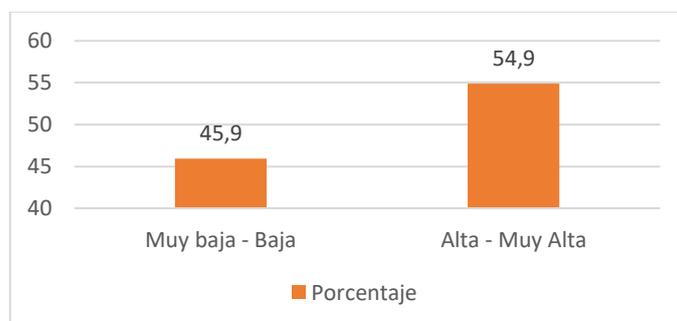


Figura 5: Porcentajes de la cantidad de personas que mantiene los niveles de autoconfianza

Interpretación:

En la figura 5 se muestra en factor autoconfianza al que le corresponde un numero de 20 individuos en la categoría “Alta – Muy Alta” con el 54,0% mientras que a la categoría “Baja – Muy Baja” le corresponde un total de 17 con el 45,9%.

Segunda variable: Características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo

Tabla 8: Control de estrés

Control de estrés	Personas	Porcentaje
Muy baja – Baja	11	29,7
Alta – Muy Alta	26	70,2
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor control de estrés con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 8 se muestran los parámetros de medición del control de estrés en la que se puede evidenciar que un total de 26 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta” mientras que 11 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja”.

Figura 6: Control de estrés

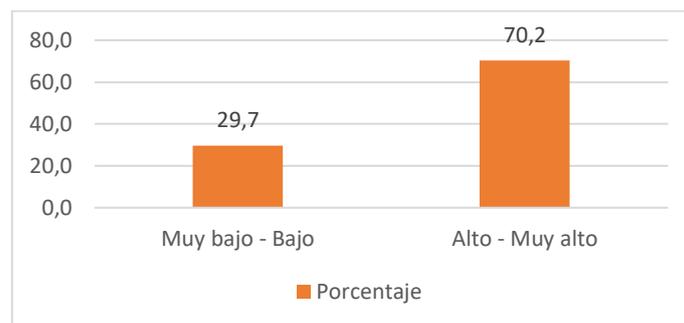


Figura 6: Porcentajes de la cantidad de personas que mantienen los niveles de control de estrés

Interpretación:

En la figura 6 se muestran los parámetros de medición del control de estrés en la que se puede evidenciar que un total de 26 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta” que corresponde al 70,2,4% mientras que un porcentaje de 29,7% se encuentran en el rango de “baja- muy baja”.

Tabla 9: Influencia de la evaluación del rendimiento

Influencia de la evaluación del rendimiento	Personas	Porcentaje
Muy baja – Baja	19	51,4%
Muy alta – Alta	18	48,6%
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor influencia de la evaluación del rendimiento con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 10 se muestran los parámetros de medición de la influencia de la evaluación del rendimiento en la que se puede evidenciar que un total de 19 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” mientras que un porcentaje de 48,6% se encuentran en el rango de “alta – muy alta”.

Figura 7: Influencia de la evaluación del rendimiento

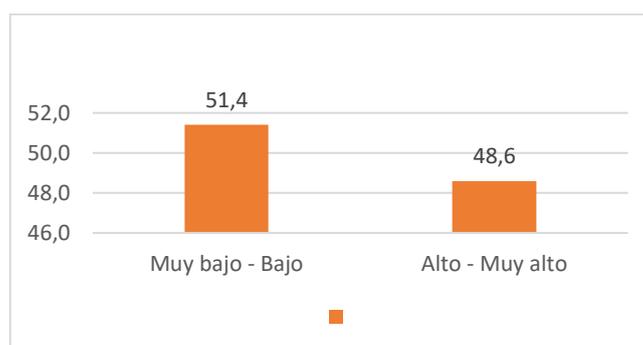


Figura 7: Porcentajes de la cantidad de personas que mantienen los niveles de influencia de la evaluación del rendimiento.

Interpretación:

En la figura 7 se muestran los parámetros de medición de la influencia de la evaluación del rendimiento en la que se puede evidenciar que un total de 19 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” que corresponde al 51,4% mientras que un porcentaje de 48,6% se encuentran en el rango de “alta – muy alta”.

Tabla 10: Motivación

Motivación	Personas	Porcentaje
Muy baja	16	43,2%
Alta	21	56,7%
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor motivación somática con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 10 se muestran los parámetros de medición de la motivación en la que se puede evidenciar que un total de 16 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” mientras que 21 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta”.

Figura 8: Motivación

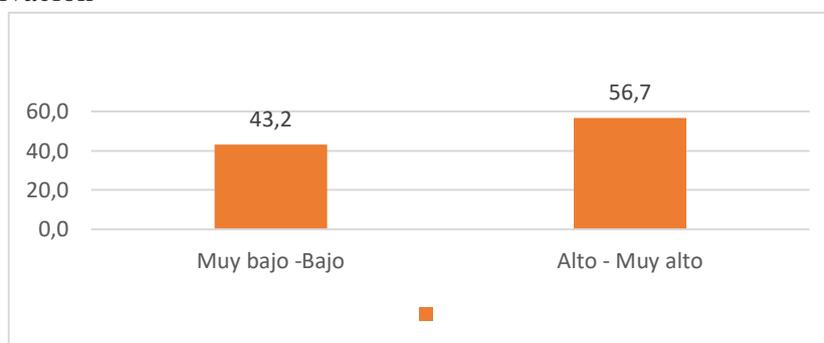


Figura 8: Porcentajes de la cantidad de personas que mantiene los niveles de motivación

Interpretación:

En la figura 8 se muestran los parámetros de medición de la motivación en la que se puede evidenciar que un total de 16 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” que corresponde al 43,2% mientras que 21 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta” que corresponde al 56,7%.

Tabla 11: Habilidad mental

Habilidad mental	Personas	Porcentaje
Muy baja- Baja	13	35,1%
Alta – Muy alta	24	64,8%
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor habilidad mental con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 11 se muestran los parámetros de medición de la habilidad mental en la que se puede evidenciar que un total de 13 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” mientras que 24 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta”.

Figura 9: Habilidad mental

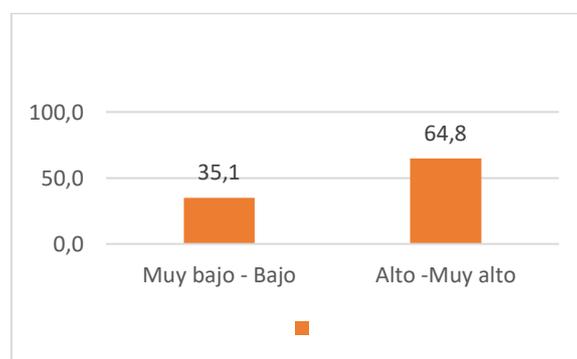


Figura 9: Porcentajes de la cantidad de personas que mantiene los niveles de habilidad mental

Interpretación:

En la figura 9 se muestran los parámetros de medición de la habilidad mental en la que se puede evidenciar que un total de 13 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” que corresponde al 35,1% mientras que 24 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta” que corresponde al 64,3% de la muestra.

Tabla 12: Cohesión de equipo

Cohesión de equipo	Personas	Porcentaje
Muy baja	19	51,4
Muy alta	18	48,6
Total	37	100%

Nota: Datos estadísticos del factor cohesión de equipo con sus respectivos porcentajes.

Análisis:

En la tabla 12 se muestran los parámetros de medición de la cohesión de equipo en la que se puede evidenciar que un total de 19 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” mientras que 18 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta”.

Figura 10: Cohesión de equipo

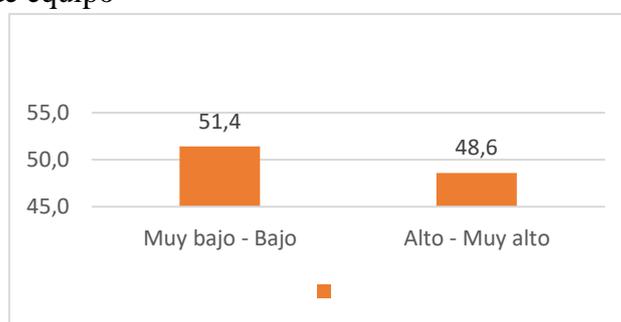


Figura 10: Porcentajes de la cantidad de personas que mantienen los niveles de cohesión de equipo

Interpretación:

En la figura 10 se muestran los parámetros de medición de la cohesión de equipo en la que se puede evidenciar que un total de 19 personas se encuentran en el rango de “baja- muy baja” que corresponde a 51,4% mientras que 18 personas se encuentran en el rango de “alta – muy alta” que corresponde a 48,6% de la muestra.

4.5. Verificación de la hipótesis

El método empleado para verificar la hipótesis fue la del Chi-cuadrado (X²), seleccionado por ser una prueba que permite medir varios aspectos de las respuestas que se obtuvieron de cada

variable, tanto los aspectos cualitativos como cuantitativos lo que permite verificar la relación de cada instrumento y su hipótesis de estudio.

Relación de variables

Tabla 13: Tabla de 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

Análisis:

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.

Tabla 14: Prueba estadística den Chi-cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado					
		Valor	gl	Sig. asintótica bilateral	Sig. exacta bilateral
Ansiedad cognitiva- Control de estrés	Chi-cuadrado de Pearson	9,558 ^a	9	,387	,418
	Estadístico exacto de Fisher	9,050			,453
Ansiedad cognitiva - Influencia de la evaluación del rendimiento	Chi-cuadrado de Pearson	14,410 ^a	9	,108	,107
	Estadístico exacto de Fisher	13,330			,109
Ansiedad cognitiva - Motivación	Chi-cuadrado de Pearson	10,508 ^a	9	,311	,334
	Estadístico exacto de Fisher	9,935			,350
Ansiedad cognitiva - Habilidad mental	Chi-cuadrado de Pearson	13,148 ^a	9	,156	,157
	Estadístico exacto de Fisher	12,266			,145
Ansiedad cognitiva - Cohesión de equipo	Chi-cuadrado de Pearson	10,385 ^a	9	,320	,343
	Estadístico exacto de Fisher	9,316			,402
Ansiedad somática- Control de estrés	Chi-cuadrado de Pearson	13,265 ^a	9	,151	,154
	Estadístico exacto de Fisher	11,213			,230
Ansiedad Somática - Influencia de la evaluación del rendimiento	Chi-cuadrado de Pearson	10,987 ^a	9	,277	,294
	Estadístico exacto de Fisher	9,867			,347
Ansiedad somática - Motivación	Chi-cuadrado de Pearson	10,958 ^a	9	,279	,297
	Estadístico exacto de Fisher	10,055			,331
Ansiedad somática - Habilidad mental	Chi-cuadrado de Pearson	13,222 ^a	9	,153	,155
	Estadístico exacto de Fisher	12,622			,122
Ansiedad somática - Cohesión de equipo	Chi-cuadrado de Pearson	16,661 ^a	9	,054	,049
	Estadístico exacto de Fisher	14,852			,056
Autoconfianza- Control de estrés	Chi-cuadrado de Pearson	7,883 ^a	9	,546	,592
	Estadístico exacto de Fisher	7,848			,599
Autoconfianza - Influencia de la evaluación del rendimiento	Chi-cuadrado de Pearson	5,209 ^a	9	,816	,852
	Estadístico exacto de Fisher	5,197			,881
Autoconfianza - Motivación	Chi-cuadrado de Pearson	9,717 ^a	9	,374	,405
	Estadístico exacto de Fisher	8,969			,454
Autoconfianza - Habilidad mental	Chi-cuadrado de Pearson	11,727 ^a	9	,229	,238
	Estadístico exacto de Fisher	10,433			,275
Autoconfianza - Cohesión de equipo	Chi-cuadrado de Pearson	9,562 ^a	9	,387	,418
	Estadístico exacto de Fisher	8,926			,444
	Asociación lineal por lineal	2,224 ^b	1	,136	,155
	N de casos válidos	37			

Nota: 16 casillas (100%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5

Análisis:

Ya que el Chi cuadrado de Pearson no se utiliza para muestras hipotéticas cuyos valores de frecuencia son menores a 5 se vio necesario tomar la prueba estadística exacta de Fisher, la que permite relacionar las dimensiones del Inventario de Ansiedad Precompetitiva con el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas al Rendimiento Deportivo.

Análisis general:

En cuanto al Chi-cuadrado la fórmula obtenida fue: $\chi^2(9) = 18,255^{**}$, $p > 0,05$, $n = 37$ 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.

CAPÍTULO V

Conclusiones y recomendaciones

5.1.- 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.

5.2 Recomendaciones

- Proporcionar a los jugadores asesoramiento psicológico acerca de sus cogniciones, y lo que ellas generan con respecto al juego, los resultados, los adversarios y sobre todo las cogniciones negativas propias que influye en su autoconfianza. Además de realizar una socialización acerca de los objetivos personales y colectivos dentro del equipo para mejorar el trabajo en conjunto.

- Aplicar técnicas psicológicas para el control eficaz de la ansiedad tanto somática como cognitiva, ya que los valores indican que son muy elevados para que no interfiera de manera en los jugadores.
- Dar a conocer los niveles de cada una de las dimensiones pertenecientes a las características psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo y el grado de afectación de las mismas de cada jugador para que de esta manera se ponga en marcha técnicas de mejoramiento tanto personales como grupales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BIBLIOGRAFIA:

- Abenza, L., Alarcón, F. Leite, N. Ureña, N. & Piñar, M. (2009). Relación entre la ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante una competición. *Cuadernos de psicología del deporte*. (9) 51.
- Bruni, B. (2010). *Motivación en el fútbol* (Tesis de maestría inédita). Universidad FASTA, Buenos Aires.
- Cárdenas, S., Labastida, P. (2012). Ansiedad en ajedrecistas juveniles previo a una competencia. *Alternativas en psicología*. (26) 40.
- Dosil, J. (Ed.). (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. España: McGRAW – HILL – Interamericana de España, S. A. U.
- Estrada, O., Pérez, C. (2011). Edad y concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportistas. *Cuadernos de psicología*. (2) 89-96.
- Gómez, J., Rivera, A., Rivera, A., Molina, J., (2015). Influencia de la experiencia deportiva en la motivación, concentración y visualización de futbolistas de tercera división. *Educación física y deportes, Revista Buenos Aires*. (206) 2.
- González, G. & 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.
- Organización Mundial de la Salud. (1992). Clasificación Internacional de las Enfermedades.

Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización mundial de la Salud, Ginebra.

Ortín, F., De La Vega, R., Gonsálvez, J. (2013). Scielo: Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. Murcia

LINKOGRAFÍA:

Agudelo, M. (2005). Aceptación y validación del cuestionario (ST-DEP). Universidad de Granada. Tesis Doctoral. Granada. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/15474768.pdf>

Asociación Madrileña de Agorafobia. (2016). *Crisis de ansiedad*. Recuperado del sitio de Internet de la organización: <http://amadag.com/crisis-de-ansiedad-b/>

Aragón, S. (2006). *enfedeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>

Arruza, J., González, O., Palacios, M., Arribas, S. & Cecchini, J. (2010). Revista de Intervenciones Científicas y de la Actividad Física y el Deporte: Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2 RE) mediante una aplicación web. 12(47). Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artvalidacion300.pdf>

Bellatrui, M. (2015) La ansiedad precompetitiva, una carga innecesaria, (Comentario de un blog) Recuperado de: <http://www.thenextrace.net/la-ansiedad-precompetitiva-1/>

Buceta, J., Gimeno, F., Pérez, M. (2001). Análise Psicológica: El cuestionario

” Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD):
características psicométricas, 1 (XIX): 93-113. Recuperado de:
<http://C:/Users/ACER/Desktop/Andrea%20Proyecto/rd/v19n1a09.pdf>

Carrasco, D., Carrasco, D., Carrasco, D., (2012) *Psicología del deporte*. Madrid. Recuperado
de:

<http://futbolcarrasco.com/wpcontent/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>

Centre Psychiatrique Saint-Bernard (2007). *Salud mental en Inglaterra: los datos clave*.

Recuperado de <http://somapsy.org/la-salud-mental-de-inglaterra-en-cifras/>

Centro de Investigaciones y Diagnóstico Inmunológico de Santiago de Chile. (2009).

Epidemiología de los trastornos mentales en América latina y el Caribe. Recuperado
de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/740/9789275316320.pdf>

Centro de Investigaciones Médicas en la Ansiedad. (2017). *Estadísticas de interés*.

Recuperado de: http://www.centroima.com.ar/informacion_estadisticas.php

Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del
Deporte*. Recuperado de:

http://www.gimnassiossentralmiranda.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 batmintong

skills performance. Obtenido de:

<http://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue1/PartE/3-3-32-955.pdf>

FIFA. (2017). *El crecimiento global*. Recuperado de: <http://es.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/global-growth.html>

Gonzales, G. Valdivia, P. Zagalaz, M. Romero, S. (2015) *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte: La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas, revisión de estudios 10(1)*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>

González, O. (2007) *Enfadesportes: Cohesión de equipo. Licenciado en ciencias de la actividad física (12)144*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd114/cohesion-de-equipo.htm>

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2006). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Recuperado de: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Sociodemograficos/CustomPracticasDeportivas.pdf

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2014). *Anuario de estadísticas de Salud: Recursos y Actividades*. Recuperado de: http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Recursos_Actividades_de_Salud/Publicaciones/Anuario_Rec_Act_Salud_2014.pdf

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) *Enfadesportes: 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., 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/>

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Estadísticas y Estudios. (2016). *Anuario de estadísticas deportivas 2016*. (NIPO Publicación No. 030-15-091-7) Recuperado de: <https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte.html>

Ministerio de Salud Pública den Ecuador, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2008). *Informe de la Evaluación del Sistema de Salud Mental en el Ecuador utilizando el instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental de la OMS*. Recuperado de: http://www.who.int/mental_health/ecuador_who_aims_report.pdf

Ministerio de Salud del Perú. (2012). *Cada diez peruanos sufren algún problema se salud mental*. Obtenido de: <http://peru21.pe/vida21/cuatro-cada-diez-peruanos-sufren-algun-problema-salud-mental-2045957>

Ministerio de Desarrollo Social, Gobierno de Chile. Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. (2007). *Campañas OPS 2007: Actividad Física en Chile*. Recuperado de: http://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=195:promocion-salud&Itemid=1005

Navarro, J. Armar, J. González, C. (2013) *Psicología del deporte: Ansiedad pre-*

competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. (8)1. Recuperado de:
<http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v4n2/19885636v4n2p7.pdf>

Olmedilla, A., Ortega, E., Gómez, J. (2014). Scielo: Cuadernos de Psicología del deporte. *Influencia de la lesión deportiva en los cambios de ánimo y la ansiedad precompetitiva en futbolistas.* 14(1) Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100007

Organización Panamericana de la Salud. (2007). *Promoción de la Salud: Actividad Física en Chile.* Recuperado de: http://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=195:promocion-salud&Itemid=1005

Organización mundial de la Salud. (2016). Recuperado de:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

(2016). *La depresión y la ansiedad están en aumento.*

(2017). *Actividad física.* Conferencia sobre actividad

física de la Organización mundial de la Salud, Estados Unidos. Recuperado de:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>. Washintong D.C: Autor

(1992) CIE-10. Trastornos Mentales y del Comportamiento. Décima Revisión de la

Ortiz, (2017) Que es la ansiedad y como se cura. (Mensaje de un blog)

Recuperado de: <http://queeslaansiedadycomosecura.blogspot.com/2014/05/sintomas-cognitivos-de-la-ansiedad.html>

Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M., Ortín, F., (2010). Revista de psicología del deporte:

Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante CPRD. 19(2). 249

Peñaloza, R., Jaenes, J., Méndez, M., Jaenes, P., (2016). Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF): EL poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, 30(207-210). Recuperado de: [file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-ElPoderExplicativoDeLaAnsiedadEnLosEstadosDeAnimoD-5529627%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-ElPoderExplicativoDeLaAnsiedadEnLosEstadosDeAnimoD-5529627%20(1).pdf)

Pérez, J. (2014). Forbes México: 56% de los mexicanos le dicen “no” al ejercicio. *Economía y finanzas*. 1(8). Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/56-de-los-mexicanos-dice-al-ejercicio/>

Piugverd, A. (2017). El fútbol es así. La vanguardia (Blog). Recuperado de: <http://www.lavanguardia.com/opinion/20170508/422376897283/el-futbol-es-asi.html>

Ramírez, M. (2014). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de futbolistas del club García Agreda de la ciudad de Tarija. *Ventana Psicológica*. (7) 9

Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon y Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de psicología del deporte*. (22) 77-83

Rial, A., Isorna, M., Fernández, D. (2014) *Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. psicología del ejercicio y deporte*. (9) 373-392.

Rivas, C. (2013) *El partido mental en 400 frases y 45 temas*. México DF, México: Lugar editorial

- Ruiz, J., Zaraus, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demograficas. *Nuevas tendencias en educación física y deporte*. (25) 28-31
- Ruiz, F., Zaraus, A., Flores, G., (2016). REDALYC.org.: *Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo de ruta en función de sus variables de entrenamiento*, 30(1).
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3457/345744747021/>
- Ruiz, M. (2017). Importancia del futbol (Mensaje de un blog) Recuperado de:
<https://www.importancia.org/futbol.php>
- Sáez, G. (2017). Ansiedad estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. 18 (1), 9-16. Obtenido de:
<https://revistacaf.com/ojs/index.php/RCAF/article/view/66/54>
- Samoura, F. (2015). *Análisis físico de la Copa Mundial Femenina de la FIFA 2015*.
Recuperado de:
http://resources.fifa.com/mm/document/tournament/competition/02/81/24/87/physicalanalysesweb_spanish.pdf
- Sarundiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología iberoamericana*. (21) 19-28
- Scotta, A. (2014). *Psicología aplicada al deporte: miedos y presiones en el futbol amateur*.
(Tesis de maestría inédita). Universidad de Palermo, Palermo.
- Sánchez, A., Galindo, M., Cuevas, J., (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación CPRD en México. *Scielo* (17)2. Obtenido de:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612015000200002

Torrez, M., Núñez, L. (2012). *Fútbol, ansiedad y psicología deportiva*. (Tesis de maestría inédita). Universidad del Valle, Santiago de Cali.

Timms, P., (2007). Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrist: *Terapia cognitivo conductual (TCC)*. Recuperado de: <http://www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf>

Urrea, M., Robledo, D., Hurtado, D., Ortiz, J. (2015). Producción académica en psicología de la Actividad Física y del deporte en Colombia 2007-2012. *Psicespacios*. (15) 142.

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, M. (2005). Estudio sobre la ansiedad. *Revista psicológica científica.com*. Recopilado de: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Weinberg, R. Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel

Yang, X. (1977). We accept this thesis as conforming to the required standard. (Tesis doctoral: School of Human Kinetic). Recuperada de: http://ubc_1997-0299.pdf

CITAS BIBLIOGRÁFICAS – BASE DE DATOS UTA

SCOPUS: González, J y González, A. (2017). Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte* 26 (3), 15-23. Recuperado de:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84959303542&origin=resultslist&sort=plf->

[f&src=s&st1=ansiedad&nlo=&nlr=&nls=&sid=8373a1e53c4a6e0a66d4477b2db897c5&sot=b&sdt=sisr&sl=23&s=TITLE-ABS-](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84959303542&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=ansiedad&nlo=&nlr=&nls=&sid=8373a1e53c4a6e0a66d4477b2db897c5&sot=b&sdt=sisr&sl=23&s=TITLE-ABS-)

[KEY%28ansiedad%29&ref=%28ansiedad+precompetitiva%29&relpos=6&citeCnt=1&searchTerm=](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84959303542&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=ansiedad&nlo=&nlr=&nls=&sid=8373a1e53c4a6e0a66d4477b2db897c5&sot=b&sdt=sisr&sl=23&s=TITLE-ABS-KEY%28ansiedad%29&ref=%28ansiedad+precompetitiva%29&relpos=6&citeCnt=1&searchTerm=)

SCOPUS: Ortín, F, Martínez, A., Reche, C., Garcés, E., González, J. (2018). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo: revisión sistemática. *Anales de psicología* 2018. 34 (1), 153-161. Recuperado de:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85038399766&origin=resultslist&sort=plf->

[f&src=s&st1=rendimiento+deportivo+&st2=&sid=7b7b81a0d46f7602a7ddd13955608534&sot=b&sdt=b&sl=37&s=TITLE-ABS-](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85038399766&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=rendimiento+deportivo+&st2=&sid=7b7b81a0d46f7602a7ddd13955608534&sot=b&sdt=b&sl=37&s=TITLE-ABS-)

[KEY%28rendimiento+deportivo+%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm=](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85038399766&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=rendimiento+deportivo+&st2=&sid=7b7b81a0d46f7602a7ddd13955608534&sot=b&sdt=b&sl=37&s=TITLE-ABS-KEY%28rendimiento+deportivo+%29&relpos=0&citeCnt=0&searchTerm=)

SCOPUS: Ruiz, F., Sancho, A., Flores, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: Aspectos diferenciales en corredores de fondo de ruta. *Universitas Psychologica*. 14 (3), 1021-1032. Recuperado de:

PRO-QUEST: Schlatter, J. (2003). *La ansiedad. Un enemigo sin rostro*. Pamplona, España. Eunsa. Recuperado de: <http://pesquisa.bvsalud.org/bvsecuador/resource/es/mdl-26715623>

PRO-QUEST: Pitsiladis, Y., Tanaka, M., Eynon, N., Bouchard, C., North, K., Williams G., Collins, G. Moran, C., Britton, S., Fuku, N., (2016). Athlome Project Consortium: un esfuerzo

concentrado para descubrir marcadores genómicos y otros marcadores ómicos en el rendimiento atlético. *Physiol Genomics*. 48 (3), 90-183. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/utasp/reader.action?docID=3205363&query=ansiedad>

ANEXOS:

Anexo A: Test 1: CSAI-2: Inventario de la ansiedad estado, precompetitiva

Ítems	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento inquieto.	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy "muerto de miedo".	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Me encuentro con el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque me imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

Anexo B: Test 2: CPRD: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo

Ítems	1	2	3	4	5	6	7
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.							
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en el que voy a participar.							
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.							
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.							
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.							
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.							
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).							
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío que lo haré bien.							
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.							
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).							
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).							
12. A menudo estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).							
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.							
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).							
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.							
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).							
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.							
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.							
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en un partido.							
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o partido).							
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.							
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.							
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona desde un monitor de televisión.							
24. Generalmente, puedo seguir jugando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.							
25. Cuando me preparo para jugar un partido, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.							
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.							
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.							
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.							
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.							
30. Soy eficaz controlando mi tensión.							
31. Mi deporte es toda mi vida.							
32. Tengo fe en mí mismo(a).							
33. Suelo encontrarme motivado para superarme día a día.							
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y que van en contra mía o de mi equipo.							
35. Cuando cometo un error durante la competición (o durante un partido), suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.							
36. El día anterior a una competición (o a un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).							
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.							
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.							
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.							

40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.									
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.									
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.									
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).									
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.									
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).									
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.									
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).									
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.									
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.									
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).									
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.									
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.									
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).									
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).									
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.									

Anexo C: Carta de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este documento intenta explicarle todas las cuestiones relativas a la utilización que se realizaría de sus datos de participación en la aplicación de test psicológicos. Léalo atentamente y consulte con la persona encargada todas las dudas que se le planteen.

1. INFORMACIÓN

Desde el Carrera de Psicología Clínica en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato se lleva a cabo la aplicación de test con fines investigativos y de desarrollo profesional para la interesada.

2. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de formación, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

3. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, Sr.....con número de CI..... he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones acerca de la aplicación de test psicológicos y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También he sido informado/a de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de formación y desarrollo profesional. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, CONSIENTO participar en la participación de la aplicación de los test psicológicos y por parte de la señorita Andrea cristina Aldás Ramos para su proyecto de investigación que titula como: “Ansiedad y rendimiento físico en deportistas” los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

En, a de de 20.....

Firmado: _____