



Pontificia Universidad Católica Argentina
“Sede Mendoza”

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“Relación entre autoconfianza,
ansiedad cognitiva – somática y
control de afrontamiento positivo y
negativo en jugadores/as juveniles de
fútbol de salón”**

GONZÁLEZ, Rocío Aldana

Mendoza, 2022



Pontificia Universidad Católica Argentina
“Sede Mendoza”
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Trabajo de Integración Final

*“Relación entre autoconfianza,
ansiedad cognitiva – somática y control
de afrontamiento positivo y negativo en
jugadores/as juveniles de fútbol de
salón”*

Apellido y nombre de la alumna: González, Rocío Aldana

Número de legajo: 761621360

Apellido y nombre de la directora: Lic. Palero, Victoria

Apellido y nombre de la co directora: Lic. Nardecchia, Agostina

Hoja de evaluación:

Agradecimientos

En primer lugar, a mis padres Rodolfo e Isabel, por su apoyo incondicional en el transcurso de la carrera y quienes día a día me enseñan a ser una mejor persona.

A mi hermano Javier, al brindarme los instrumentos para hacer posible cada trabajo de la licenciatura.

A mis compañeros/as de facultad, en especial Ailín, Guadalupe y Rocío, quienes hicieron que las semanas de cursado estuvieran envueltas de gratos momentos.

A los profesores de la carrera, al propiciarme el saber y las herramientas necesarias para el ejercicio de la profesión.

Al ámbito del fútbol de salón, que me abrió las puertas para el desarrollo de la investigación.

A mi directora y codirectora, las licenciadas Victoria Palero y Agustina Nardecchia, por brindarme su apoyo y transmitirme sus conocimientos en este camino recorrido.

Índice

Introducción.....	1
Primera parte.....	3
Capítulo 1: Generalidades de la Psicología del deporte y el fútbol de salón.....	3
1. Definiciones y conceptos generales de la psicología del deporte.....	5
I. Recorrido histórico de la psicología en el ámbito deportivo a nivel mundial ...	6
II. Evolución de la ciencia en Argentina.....	8
2. Aproximación de la psicología del deporte al fútbol de salón	9
I. Características y reglas del juego.....	10
II. Características de la categoría juvenil (C-20) y principales diferencias entre ramas masculina y femenina en los campeonatos organizados por Fe.Fu.Sa.	13
III. Perfil psicológico para el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol de salón... ..	14
3. Antecedentes de trabajos de investigaciones en la disciplina	18
Capítulo 2: Variables psicológicas en la situación de competición.....	21
1. Autoconfianza.....	23
I. Antecedentes de investigaciones sobre la autoconfianza en deportistas	23
II. Definición de autoconfianza.....	24
III. Teorías sobre la autoconfianza.....	25
IV. Beneficios de la autoconfianza.....	32
V. Niveles de autoconfianza implicados en el rendimiento deportivo	34
VI. Construcción de la autoconfianza	37
2. Ansiedad	40
I. Antecedentes de investigaciones sobre la ansiedad en deportistas.....	40
II. Definición de ansiedad	41
III. Desarrollo del término ansiedad.....	43
IV. Manifestaciones de la ansiedad en la competición deportiva	45
V. Ansiedad precompetitiva	47

VI.	Ansiedad cognitiva.....	48
VII.	Ansiedad somática.....	49
VIII.	Fuente de ansiedad.....	50
3.	Control de afrontamiento.....	53
I.	Antecedentes de investigaciones sobre el afrontamiento en deportistas	53
II.	Definición de afrontamiento.....	55
III.	Historia del concepto.....	57
IV.	Afrontamiento como proceso	58
V.	Activación o arousal	59
VI.	Energía positiva.....	60
VII.	Energía negativa.....	61
	Segunda parte	66
	Capítulo 3: Apartado metodológico	66
1.	Objetivos.....	67
	General	67
	Específicos	67
2.	Diseño.....	67
3.	Muestra	67
4.	Instrumentos	68
I.	Planilla de datos sociodemográficos y deportivos Ad Hoc	68
II.	Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva	68
III.	Inventario de Ansiedad Competitiva.....	69
5.	Procedimiento.....	70
	Capítulo 4: Presentación de resultados	73
1.	Estadísticos descriptivos.....	75
2.	Estadística inferencial.....	76
	Capítulo 5: Presentación de discusión	78

Discusión	79
Sugerencias y limitaciones.....	83
Referencias	87
Referencias bibliográficas.....	88
Apéndices	101
Consentimiento informado	102
Planilla de datos sociodemográficos y deportivos Ad Hoc	104
Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.....	106
Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva– 2	109

Resumen

En el presente trabajo de investigación se buscó evaluar la relación entre la habilidad psicológica autoconfianza con las variables control de afrontamiento negativo, control de afrontamiento positivo, ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Y a su vez, comparar entre participantes mujeres y hombres para indagar si existían diferencias significativas en la autoconfianza según el género de los/as participantes.

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, utilizando métodos estadísticos para el análisis de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, contando con un alcance descriptivo-correlacional. Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística, seleccionando un total de 64 jugadores/as juveniles y federados/as de fútbol de salón en la provincia de Mendoza, que se encontraban compitiendo por playoffs en cuartos de final del torneo apertura 2021 organizado por la Federación de Fútbol de Salón en el mes de junio.

Para su realización se utilizó una encuesta sociodemográfica Ad Hoc, el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.) versión adaptada a Argentina (Raimundi et al., 2016) y el Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 (C.S.A.I.-2) adaptado y actualizado por Caicedo Cavagnis (2017).

Se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre las variables autoconfianza y control de afrontamiento negativo y positivo. Mientras que entre la autoconfianza y la ansiedad somática y cognitiva se detectó una correlación estadísticamente significativa pero negativa. Por otro lado, no se registraron diferencias significativas en la autoconfianza según el género de los/as deportistas.

Palabras claves: Psicología Deportiva, Fútbol de Salón, Autoconfianza, Control de Afrontamiento Negativo, Control de Afrontamiento Positivo, Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática.

Abstract

This research paper aimed to evaluate the relationship between psychological ability and self-confidence with the variables negative coping control, positive coping control, cognitive anxiety and somatic anxiety. Also, compare between male and female participants to find out if there were significant differences in self-confidence according to the gender of the participants.

The research was carried out from a quantitative approach, using statistical methods for the analysis of data. The research design is non-experimental with a correlational-descriptive approach. A non-probabilistic sample of 64 junior and federated indoor soccer players in the province of Mendoza, who were competing for the playoffs in the quarterfinals of the 2021 opening tournament organized by the Indoor Soccer Federation in June.

For its realization, was used an Ad Hoc socio-demographic survey, An Argentinean version (Raimundi et al., 2016) of the Psychological Inventory of Sports Performance (I.P.E.D.) and the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (C.S.A.I.-2) adapted and updated by Caicedo Cavagnis (2017).

Was found a correlation statistically significant and positive between the self-confidence and negative and positive coping control variables. While a statistically significant but negative correlation was detected between self-confidence and somatic and cognitive anxiety. On the other hand, there were no significant differences in self-confidence according to the gender of the athletes.

Key words: Sports Psychology, Indoor Soccer, Self-confidence, Negative Coping Control, Positive Coping Control, Cognitive Anxiety, Somatic Anxiety.

Introducción

Teniendo en cuenta lo planteado por el subsecretario de deportes de la provincia de Mendoza, Federico Chiapetta en marzo de 2017 al medio futsal de primera, el fútbol de salón es el deporte que más ha crecido en los últimos años en la provincia. Ya que, ha incrementado de manera significativa el número de jugadores/as y clubes que se adhieren a esta disciplina.

Además, cabe destacar el favorable rendimiento que, tanto los clubes de la provincia como las selecciones mendocinas, en sus distintas categorías y ramas, poseen en cada uno de los torneos en los que participan a nivel nacional e internacional.

Frente al auge que atraviesa la disciplina en la provincia, este trabajo de investigación tiene el objetivo de adentrarse a ciertas variables psicológicas que influyen en el rendimiento de jugadores juveniles, tanto de la rama masculina como femenina, de fútbol de salón en la ciudad de Mendoza y que participan en los torneos organizados por la Federación de Fútbol de Salón de Mendoza (Fe.Fu.Sa.).

Por lo tanto, a continuación, se dará lugar al estudio de la variable autoconfianza presente en los/as deportistas evaluados/as y cómo esta se relaciona con la ansiedad cognitiva y somática, así como también, con el control de afrontamiento positivo y negativo en los mismos. Y finalmente, se pretende comparar entre participantes mujeres y hombres el nivel de autoconfianza según el género para evaluar si existen diferencias significativas.

Se considera fundamental el estudio abordado desde esta disciplina para poder identificar con qué habilidades psicológicas cuentan los/as jugadores/ras, que se encuentran en una etapa formativa, a la hora de enfrentarse a las adversidades propias de la competencia.

Primera parte

Capítulo 1: Generalidades de la Psicología del deporte y el fútbol de salón

En este capítulo se realizará un acercamiento al ámbito de la Psicología deportiva, área en la que se desarrolla el presente trabajo de investigación, junto a una breve descripción de las variaciones relacionadas a este constructo a lo largo de la historia.

Además, se desarrollará la conceptualización del deporte con el objetivo de informar al lector sobre la disciplina del fútbol de salón, ya que, este es el campo deportivo en el que se extiende el estudio.

Esto se debe a que en los últimos años en el fútbol sala de la provincia de Mendoza se ha detectado un incremento en la cantidad jugadores/ras y clubes que se adhieren a los torneos organizados por Fe.Fu.Sa. en Mendoza.

Dicho acontecimiento promueve el interés por indagar desde la perspectiva psicológica a los/as deportistas que compiten en la categoría juveniles (C-20) en la rama masculina y a las jugadoras de la rama femenina que lo hacen en la categoría juvenil-promocional (C-20). De esta manera, se expondrán no solo las reglas del juego, sino también, cómo se estructura dicho deporte según lo expuesto por la Confederación Argentina de Fútbol de Salón (C.A.F.S.).

1. Definiciones y conceptos generales de la psicología del deporte

El presente apartado tiene como fin desarrollar una breve explicación sobre la psicología del deporte, considerándola una disciplina con un origen mixto, ya que, combina la psicología con las ciencias del deporte y de la motricidad humana (Giesenow, 2007).

J. González (1997) declara que existe un consenso generalizado de contextualizar a la psicología deportiva como una especialidad dentro de la psicología, argumentando que la psicología aplicada a los deportistas y a las situaciones donde se desarrolla el deporte y el ejercicio físico “se caracteriza por el uso de procedimientos psicológicos derivados de la investigación experimental y social”. Por lo tanto, no solo se incluye a los deportes de competencia sino también a cualquier actividad de ejercicio físico.

Cuando se fortaleció el traspaso de la psicología al ámbito deportivo práctico, mediante la presencia del psicólogo en entrenamientos y competencias el campo de intervención del psicólogo no sólo se amplió, sino que, además: “amplifica su óptica a los demás miembros que intervienen en las diferentes situaciones deportivas: entrenadores, adversarios, aficionados, árbitros, ejecutivos del deporte, etc.” (García Ucha, 1997).

En la actualidad, Civera y Tortosa (2002) señalan que ya están dadas las condiciones para considerar esta disciplina científica como “autónoma y plenamente institucionalizada, dedicada a la producción de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción que se ocupan de lo psicológico” (Dosil, 2004, p. 7), basándose en la aparición de evaluaciones y técnicas desde el seno de la psicología deportiva.

Se puede definir a esta disciplina según Weinberg y Gould (2010) como: “El estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física, así como también la aplicación práctica de dicho conocimiento”. Aquí se observan los procedimientos a los que apunta la disciplina ya sea para evaluación, investigación e intervención.

A su vez, desde la disciplina se describen dos objetivos a los que se aspira: por un lado, se busca conocer cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos, pero también busca comprender la forma en que la realización de un deporte y la actividad física en general afecta al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar personal a lo largo del ciclo vital (Giesenow, 2007).

Como se puede observar, la psicología del deporte aún se trata de una ciencia en vías de consolidación a nivel mundial.

I. Recorrido histórico de la psicología en el ámbito deportivo a nivel mundial

Si nos detenemos a observar el comienzo de la psicología del deporte en el mundo, nos daremos cuenta que fue impulsada por entrenadores, deportistas, comentaristas y no profesionales ligados a la psicología (Dasil, 2004).

Según Cauas (2008) la psicología del deporte como rama propiamente tal es relativamente joven. Sólo hacia el año 1965 con el Primer Congreso Internacional de Roma, se oficializa como ciencia reconocida. Por ello, tiene una historia reciente y diferenciada claramente en etapas, distinguiéndose en cada una de ellas los avances científicos y metodológicos fundamentales.

La división histórica de la psicología del deporte es establecida por los siguientes criterios propuestos por Riera y Cruz:

Raíces de la psicología del deporte en la psicología experimental (1879-1919).

Los inicios de la disciplina se pueden relacionar con ciertos estudios llevados a cabo desde la psicología experimental, es considerada una etapa informal, ya que, muchos de los trabajos realizados no fueron iniciados por psicólogos (Riera, Cruz, 1985).

Antecedentes inmediatos de la psicología del deporte (1920- 1945).

Dicha etapa es preparatoria para considerar a la psicología del deporte como ciencia. Se destacan trabajos en temas como habilidades motrices, aprendizaje, variables de la personalidad, motivación e intereses, además de la creación de centros deportivos especializados para tales efectos.

Muchos autores coinciden que, si bien los estudios y las investigaciones realizadas en esta época estuvieron carentes de prolijidad metodológica y coordinación, fue un primer impulso en la medición de variables psicológicas específicas para el deporte (Cauas, 2008).

Investigaciones en aprendizaje motor y el desarrollo de la psicología del deporte aplicada (1946-1964).

Cauas (2008) refiere que luego de la segunda guerra mundial existió un incremento del interés por temas psicológicos y sobre el aprendizaje motor, así como también sobre temas relacionados con la educación física. En algunas universidades se realizaron investigaciones sobre el aprendizaje motor aplicado al ámbito deportivo.

Los profesionales especializados en psicología del deporte estudiaban la forma en que los factores psicológicos influyen sobre el rendimiento de las habilidades deportivas y motoras, y la forma en que la participación en los deportes y en la educación influía sobre el desarrollo psicológico (Weinberg y Gould, 2010).

En esta época se destaca el comienzo del trabajo interdisciplinario, así como también, un aumento de la psicología aplicada, reflejada en las publicaciones y la especificación de temas tanto de investigación como de trabajo (Cauas, 2008).

Reconocimiento oficial de la psicología del deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la psicología (1965- 1979).

Se desarrolla el Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, en Roma en 1965, marcando el comienzo formal de la disciplina como ciencia. A partir de aquí se constituye como una rama especializada dentro de la psicología.

Para Riera y Cruz hubo cuatro características en los estudios de psicología del deporte en esta época: consolidación de la disciplina, falta de rigurosidad teórica y empirismo sobre los elementos esenciales en las investigaciones, un predominio de estudios relacionados con las tareas motrices simples, y un predominio interés por las evaluaciones de personalidad (Cauas, 2008).

Consolidación de la psicología del deporte (1980- 1993).

Según Dosil (2004) uno de los temas más influyentes de esta etapa es la creación de asociaciones que buscan impulsar fuertemente el desarrollo de la psicología de la actividad física y deportiva en la mayoría de los continentes.

Es de notable importancia destacar la gran cantidad de publicaciones y el alcance de las mismas en esta época, lo que llevó al aumento del intercambio de teóricos y prácticos entre los países debido a la creación de asociaciones e impulsado fuertemente por el aumento de las comunicaciones. Otro punto importante de la misma, fue el establecimiento de una nueva área de trabajo e investigación: la Psicología del ejercicio y la salud (Cauas, 2008).

Afianzamiento en la vertiente aplicada de la psicología de la actividad física y deportiva (1994 - hasta ahora).

En dicha etapa se dan grandes desarrollos en la difusión, aumentando fuertemente el número de personas que empiezan a conocer y a trabajar con elementos de psicología aplicada al ejercicio físico y deporte. En este período hay un intento de dar el paso definitivo de la teoría a la práctica. Dichos avances son impulsados gracias al desarrollo tecnológico que promueven la globalización de la ciencia (Dosil, 2004)

Según manifiesta Cauas (2008) el psicólogo del deporte se muestra como un profesional que persigue la incorporación definitiva a los staff y equipos deportivos que acompañan a los deportistas.

II. Evolución de la ciencia en Argentina

En Latinoamérica se comenzaron a realizar congresos donde se debatieron ideas acerca del futuro de la disciplina en la región. Desde entonces se han seguido celebrando congresos intercambiando saberes poniendo énfasis en la aplicación práctica de la disciplina teniendo en cuenta la particularidad del contexto (Roffé, 2009).

Giesenow y Roffé (2009) nos permiten conocer el desarrollo histórico y evolución de la Psicología del deporte en Argentina, poniendo de manifiesto, que es una ciencia relativamente nueva.

Primera etapa: prehistoria de la psicología del deporte en Argentina (hasta 1965).

Hechos aislados de los que se cuentan escasos registros.

Segunda etapa: acercamientos esporádicos al campo aplicado (1966-1988).

Se caracteriza por intentos en el campo aplicado vinculados con el fútbol sobre césped como consecuencia de la popularidad de éste en la Argentina. Todavía no hay educación formal en la especialidad, los profesionales poseen a su vez una formación psicoanalítica y escasa capacitación en ciencias del deporte (Giesenow, 2007). Hasta esta época las intervenciones se centraban en el fútbol, en la provincia de Buenos Aires y sin una especialización formal en la disciplina.

Tercera etapa: asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina (1989 a la actualidad).

Debido a variables de índole económica durante la década del 90 se produjo un mayor intercambio de conocimientos con el extranjero, lo que contribuyó al progresivo crecimiento de la ciencia en el país. En esta etapa surgen las primeras asociaciones de psicología del deporte en el territorio y comienza a expandirse la disciplina (históricamente centralizada en el fútbol sobre césped) a diversos deportes.

Dichos acontecimientos desencadenaron un auge en la publicación bibliográfica a nivel académico, además de que en la actualidad se dictan postgrados en la Asociación de Psicología del Deporte Argentina y en diversas universidades del país (Suárez Osorio, 2016).

2. Aproximación de la psicología del deporte al fútbol de salón

Tal y como nos lo comparte Tuzzi (2017), el deporte que más creció en los últimos años en Mendoza es el futsal. Los clubes de la provincia y las selecciones mendocinas se destacan en cada uno de los torneos en los que participan e incluso, es difícil que se les escape algún título. De esta manera, por el simple hecho de que cada día se genera más competencia, existen variables psicológicas que aparecen a la hora de hablar del futsal.

En una entrevista para la página “*Cuna de futsal*” Vicentin (2019) entrevista a Víctor Welsh, quien se desempeña como psicólogo deportivo, sobre todo en el fútbol y el futsal. El mismo pone de manifiesto que la parte mental es muy importante, ya que, tanto lo físico, lo técnico, como lo mental son fundamentales en un deportista.

A su vez, expresa que en el fútbol de salón uno de los puntos más importantes a trabajar desde lo psicológico es la presión, ya que, a modo de ejemplo explica cómo en los partidos el público está muy presente y en las canchas la gente está muy cerca del deportista. Además, agrega que es un deporte que se juega rápido, hay mucho contacto, fricción, y también el hecho de jugar por tiempo hace que la presión sea el factor más importante.

Es un juego donde influye mucho la técnica y la táctica, como así también lo físico y lo psicológico. (Rodríguez, 2017)

Actualmente Argentina ha disputado 12 Mundiales de Selecciones Mayores, coronándose Campeón del Mundo por segunda vez en su historia en el año 2019 donde participaron 8 jugadores mendocinos.

Por otro lado, la rama femenina ha competido en 2 Mundiales de Selecciones, donde en el año 2017 Argentina es subcampeón mundial y se codea con los mejores de la disciplina. Cabe destacar que tanto el director técnico como gran parte del plantel representan a nuestra provincia y conforman la base de la Selección nacional.

A este historial se le agrega innumerables competencias internacionales en otras categorías y clubes (C.A.F.S.).

I. Características y reglas del juego

El auténtico futsal es un deporte creado por el profesor Juan Carlos Ceriani en el año 1931 en Uruguay. La Federación de Fútbol de Salón (Fe.Fu.Sa.) de Mendoza fue fundada en 1983, regula y organiza todas las actividades relacionadas al deporte en la provincia de Mendoza y cuenta con más de 5000 jugadores federados. Está afiliada a la Confederación Argentina de Fútbol de Salón (C.A.F.S.), la cual depende de la Asociación Mundial de Futsal (A.M.F.).

Pero para comprender mejor el deporte, a continuación, se expone el reglamento de la Confederación Argentina de Fútbol de Salón (2020) con el fin de aproximar al lector a la disciplina.

El fútbol de salón o futsal es un deporte colectivo que se practica en una cancha de suelo duro, no existe el fuera de juego y el balón está diseñado para que no rebote excesivamente. Se enfrentan dos equipos de 5 jugadores cada uno: arquero, cierre/poste, alas y pivote.

La pelota tiene una circunferencia de mínimo 58cm y máximo 62cm, un peso de 440 a 450g; la cancha es de 16/20 metros de ancho por 28/40 metros de largo; el punto penal se ubica a 6 metros de distancia del arco y el tiro de castigo a 9 metros (ver ilustración 1).

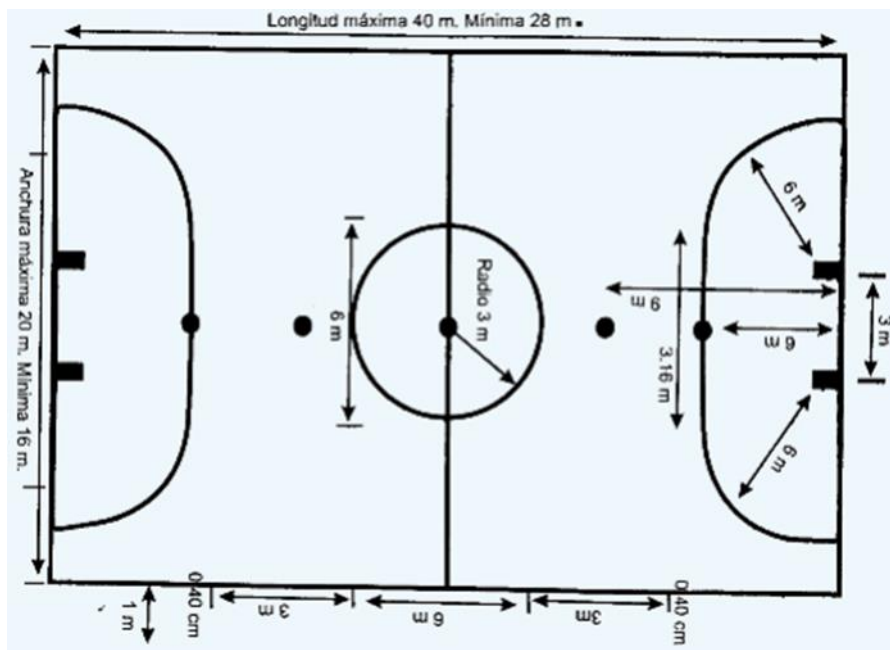


Ilustración 1.

Salón y rectángulo de juego (C.A.F.S., 2020)

Un partido de fútbol sala tiene una duración de 40 minutos a reloj detenido que se dividen en 2 tiempos de 20 minutos, separados por un descanso de 10 minutos. El cronómetro se detiene cada vez que se marca un gol, se comete una falta o el balón sale fuera del campo. Cabe destacar que los equipos tienen un minuto de tiempo muerto en cada mitad.

Dichos tiempos de juego y descanso rigen para las siguientes categorías; mayores, juvenil masculino (C-20), sénior y femenino mayor. Mientras que en las categorías menores de 15 años de edad de ambos sexos y en la categoría juvenil femenina (C-20 y promocional) la duración total será de 30 minutos cronometrados dividido en dos periodos iguales con un descanso de 10 minutos (ver tabla 1).

Tabla 1.

Categorías de futsal reguladas por la Federación de Fútbol de salón de Mendoza

Categorías de futsal reguladas por Fe.Fu.Sa.	
Rama masculina	Rama femenina
Inferiores (C-7), (C-9), (C-11), (C-13)	Inferiores (C-7), (C-9), (C-11), (C-13)
Menores (C-15)	Menores (C-15)

Cadetes (C-17)	Cadetes (C-17)
Juveniles (C-20)	Juveniles promocional (C-20)
Primera división (A, B, C y D)	Primera división (A y B)
Sénior	

En caso de que el partido termine en empate y sea necesario terminarlo, se juega una prórroga de 2 tiempos de 5 minutos, pero durante el desarrollo de la misma los equipos no pueden pedir tiempo muerto, a no ser, que no lo hayan solicitado en el segundo tiempo de juego. Si el empate perdura, se ejecuta una tanda de 3 penales con los jugadores que quedaron en cancha al culminar el partido.

Cada equipo podrá inscribir un máximo de 15 jugadores, cinco titulares (incluido el arquero) y diez suplentes en condiciones de ingresar cuando el director técnico lo requiera.

Las sustituciones a lo largo de un partido de Futsal son ilimitadas, pueden hacerse con el juego en marcha y no necesitan ser notificadas a ningún árbitro. Deben efectuarse a través del área delimitada para tal fin, y el jugador que entra no puede acceder a la cancha hasta que el sustituido la haya abandonado totalmente. Cabe destacar que un jugador sustituido puede volver a la cancha en cualquier momento.

En cuanto al saque de banda, se concede al equipo adversario del último jugador que haya tocado el balón antes de salir por la línea lateral. Durante su ejecución, los rivales deben estar como mínimo a 5 metros de distancia. Se ejecuta desde el mismo punto por el que atravesó la banda y con la mano. No se puede marcar gol directamente, el balón debe tocar como mínimo a otro jugador aparte del que realiza el saque. Durante el saque de banda, el tiempo de juego está detenido y comienza a correr cuando el balón entra en el terreno de juego.

Mientras que el saque de esquina se produce cuando un integrante del equipo defensor, incluido el portero, ha sido el último en tocar el balón antes de salir por la línea de meta. Este se ejecuta con la mano y desde la esquina más cercana al punto por donde salió el balón. En ambos saques los jugadores tienen 5 segundos para ejecutar la acción.

Dicha cantidad de segundos puede demorar al arquero en la reposición del balón y cuando realiza un saque del área no puede pasar a la mitad de zona adversaria, pero sí está autorizado a disparar al arco desde allí. Sus compañeros solo pueden jugar con él 2 veces dentro de su mitad de campo.

Cada equipo podrá incurrir hasta 5 faltas en cada periodo de juego, conservando su derecho a la formación de barrera ante la ejecución de la sanción. A partir de la 6ta falta acumulable del equipo, se sancionará con un tiro castigo (desde los 9 metros), en cuya ejecución no se permitirá la presencia de jugadores entre el punto de la ejecución y el arco, salvo el portero defensor y el ejecutante.

Se convalida tanto cuando el balón traspasa totalmente la línea de gol, entre los postes y por debajo del travesaño sin que este haya sido, lanzado o golpeado intencionadamente con las manos o el brazo de cualquier jugador del equipo atacante.

Un jugador será amonestado obligatoriamente y se exhibirá tarjeta amarilla si infringe las reglas del juego. Mientras que ante la doble amonestación al mismo jugador (segunda tarjeta amarilla) se le sacará azul indirecta, dicha tarjeta se utiliza para la exclusión y eliminación del infractor del rectángulo de juego, teniendo derecho a ser sustituido por un compañero de equipo. La tarjeta roja es sacada cuando hay agresión de hecho a cualquier persona dentro del salón de juego y conlleva la expulsión del jugador sin sustitución en el campo de juego (C.A.F.S., 2020).

II. Características de la categoría juvenil (C-20) y principales diferencias entre ramas masculina y femenina en los campeonatos organizados por Fe.Fu.Sa.

En la categoría juveniles (C-20), tanto en la rama masculina como la femenina, la edad de los/las jugadores/ras debe ser menor a 20 años.

Pero hay excepciones, debido a que si el/la jugador/ra tiene menos de dicha edad y participa en otra categoría (por ejemplo: tiene 16 años de edad y juega en cadetes) puede ser admitido/a para también jugar en juveniles.

Además, si el/la jugador/a es solicitado/a para jugar en primera división pueden participar en ambas competencias siempre y cuando tengan menos de 20 años de edad.

Por otro lado, cabe destacar una excepción fundamental en la categoría femenina de juveniles (C-20), ya que como la misma es promocional, habilita a jugadoras mayores de 20 años a participar de dicha competencia siempre y cuando no estén federadas a la categoría de primera división.

Otra diferencia fundamental entre ambas ramas es que el tiempo de juego en la competencia masculina es de 2 tiempos de 20 minutos cronometrados, mientras que el campeonato femenino es de 2 tiempos de 15 minutos con la misma modalidad.

III. Perfil psicológico para el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol de salón

Tomando la clasificación propuesta por Blázquez y Hernández (1984), el fútbol de salón tiene una modalidad deportiva de cooperación-oposición, ya que, es un deporte en los que un equipo de 5 jugadores se enfrenta a otro de similares características.

En palabras de Marian Gil Rabanaque (s/f), quien en su experiencia como profesional psicóloga ha trabajado en el fútbol sala durante la temporada 2015-2016 en España, expone la descripción de variables psicológicas implicadas en dicho deporte a partir de las cuales poder realizar una posterior evaluación adecuada y planificar una intervención eficiente con los deportistas:

- Atención y concentración

Este deporte requiere mantener la atención durante periodos prolongados de tiempo; pudiendo dirigir la atención y concentrarla a los estímulos importantes (balón, jugadores, espacio, etc.), y cambiar eficazmente el foco atencional. Este correcto control de la atención influirá en otros procesos cognoscitivos relevantes como la percepción, la anticipación, la toma de decisiones y el tiempo de reacción. La rapidez en el cambio de foco atencional es fundamental para responder efectivamente a las demandas de esta modalidad.

A su vez, la presión del tiempo en fútbol sala, donde las situaciones problemáticas se suceden muy rápido y con gran número de opciones alternativas, hace que las capacidades de atención y concentración sean determinantes en el rendimiento.

- Control de activación

Para una correcta ejecución, en fútbol sala es necesario controlar el nivel de activación para coordinar adecuadamente la motricidad y el consecuente gesto técnico. También se precisa un adecuado estado de alerta para poder responder a todos los elementos de la situación de juego de una manera eficiente.

En esta disciplina un exceso de activación puede llevar a cometer faltas innecesarias y un nivel bajo puede ocasionar movimientos lentos y errores de colocación.

De ahí la importancia de ajustar la activación a la tarea deportiva en cuestión, ya que no todas requieren el mismo grado de fuerza ni la misma precisión.

También es importante mantener una activación sostenida cuando el futbolista no interviene en el juego, bien sea porque esté en el banco, durante los tiempos que no juega o los momentos en los que no se participa en la jugada, por ejemplo, en el caso de los arqueros.

- Control emocional

Es fundamental poder controlar aquellas emociones que pueden interferir en la correcta ejecución deportiva ante determinadas situaciones adversas, ya que el descontrol de las mismas puede provocar un nivel alto de estrés que perjudique la adaptación a las situaciones de juego.

De esta manera, conservar el equilibrio emocional ante la incertidumbre propia del juego y la presión psicológica, asumir la derrota de forma constructiva y la victoria sin exceso de euforia, o gestionar el estrés ante los fallos, va a favorecer que el jugador afronte las distintas situaciones de forma eficaz.

Una emoción que puede afectar al rendimiento deportivo es la ansiedad competitiva, la cual no tiene por qué ser perjudicial si se poseen técnicas adecuadas de afrontamiento y no se percibe como negativa.

- Capacidad de afrontamiento

En el fútbol sala se dan una serie de momentos críticos ante los cuales el deportista debe responder con estrategias adecuadas de forma eficaz.

Entre estos momentos se puede mencionar: los días previos a partidos decisivos, el calentamiento, el inicio del partido, un gol en contra, jugadas a balón parado, sustituciones, tiempos muertos, decisiones arbitrales, decisiones del entrenador, diferencias de marcador, descanso, reanudación del juego en la segunda parte, lesiones o imprevistos.

Ante este tipo de situaciones, los factores psicológicos básicos (atención, motivación, activación o emociones), pueden verse alterados, y como consecuencia, disminuir el rendimiento. Si el futbolista dispone de estrategias de afrontamiento adecuadas ante este tipo de situaciones podrá seguir rindiendo adecuadamente.

- Motivación

Los aspectos motivacionales determinan la conducta deportiva mediante la dirección, persistencia e intensidad, y en el caso del fútbol repercutirán en el esfuerzo y la carrera.

En alto rendimiento es necesaria una motivación por resultado, pero sin olvidar la orientada al rendimiento, ya que es ésta la que va a permitir seguir mejorando y no dejar de competir cuando los resultados no son los deseados.

Es importante el papel del entrenador a la hora de motivar al equipo, tanto en los entrenamientos como en la competición, a través de los objetivos comunes e individuales establecidos, la consideración y el trato con los jugadores.

- Control de pensamiento

Los pensamientos afectan a las emociones y a las conductas, por tanto, es importante para el deportista detectar y cambiar pensamientos irracionales, negativos y rumiaciones que interfieren en la ejecución, y afectan negativamente a otras variables de rendimiento como la atención, la motivación, la autoconfianza o la ansiedad competitiva.

Los pensamientos racionales, flexibles y positivos contribuyen a la fuerza mental, por lo que todo jugador necesita mantener un entrenamiento constante en este aspecto si quiere mantener su rendimiento pese a todas las presiones e influencias externas que el fútbol sala conlleva.

- Autoconfianza

En el fútbol sala interesa tanto la autoconfianza de cada uno de los deportistas como la confianza colectiva de todo el equipo, ya que ambas van a tener relación con el rendimiento y con el esfuerzo realizado.

El futbolista tiene que tener la capacidad de detectar su nivel de confianza para poder controlarla y conseguir así un nivel óptimo. Tanto si tiene un exceso de confianza, como la falta de confianza sobre su ejecución derivada de derrotas anteriores, malos entrenamientos o superioridad del rival, como una falsa confianza donde la actitud manifiesta no se corresponde con la inseguridad interior, son niveles de confianza inadecuados que el deportista deberá controlar con estrategias apropiadas.

Destacar también la relación que esta variable tiene con otras como la ansiedad o la motivación. Una elevada autoconfianza se relaciona con niveles inferiores de ansiedad y también con motivaciones más intrínsecas y orientadas a la tarea, por lo que será importante trabajar este aspecto con el deportista.

- Liderazgo del entrenador

La capacidad de liderazgo del entrenador dentro del equipo es de vital importancia para conseguir un alto rendimiento, ya que éste es el principal responsable de orientar y dirigir al grupo hacia los objetivos establecidos y hacia la búsqueda del rendimiento esperado.

Para un liderazgo eficaz es importante que el entrenador extraiga el máximo potencial de las habilidades físicas, técnicas y tácticas de sus deportistas. Además, el técnico deberá desarrollar buenos niveles de motivación, integración y comunicación dentro del equipo.

- Comunicación

Al tratarse de un deporte de equipo, la comunicación es necesaria tanto dentro como fuera de la pista. Ésta debe ser eficaz tanto entre los compañeros como con el árbitro, con el entrenador o con el resto de participantes que interactúan en la actividad deportiva. Una buena comunicación favorece el trabajo en equipo, puede mejorar la confianza, la motivación, la cohesión e incluso puede llegar a reducir el nivel de ansiedad y la presión. Así pues, estamos hablando de una herramienta fundamental en el rendimiento de un jugador o de un equipo de fútbol.

La comunicación (verbal y no verbal) con los compañeros para la organización táctica y para apoyarse unos a otros requiere de un control de la misma y de unas habilidades, imprescindibles para un deporte que requiere cooperación y que de ella depende el resultado final.

En cuanto al entrenador, el manejo de las instrucciones tanto en entrenamiento como en competición es fundamental para el buen desarrollo de su labor, por lo que sus habilidades comunicativas son muy relevantes tanto en la instrucción como en la función socio-afectiva. También es fundamental la mayor transferencia de información entre técnicos y jugadores.

- Cohesión

Al tratarse de un deporte de equipo, la cohesión es muy importante, ya que va a favorecer un entorno positivo que provoque interacciones provechosas entre sus miembros, facilitando los procesos de colaboración y cooperación.

Incompatibilidad de personalidades, conflictos entre los miembros, dificultades de comunicación, luchas de poder, rotaciones o falta de acuerdo en los objetivos, son factores que pueden dificultar la cohesión dentro de un equipo e influir negativamente en la consecución de los objetivos grupales.

Estos son los aspectos más generales o comunes a los deportistas, pero la licenciada expone que si queremos optimizar el rendimiento hay que tener en cuenta las características psicológicas de la posición que ocupan en el juego (portero, pivot, ala, cierre), ya que, requieren patrones de activación, demandas atencionales y procesos cognoscitivos específicos, que deben tenerse en cuenta y entrenarse.

La posibilidad de realizar cambios de manera ilimitadas y reloj parado son aspectos que diferencian al fútbol sala frente al fútbol y deben contemplarse en el entrenamiento psicológico, sobre todo relacionándolos en variables como la activación y la concentración.

3. Antecedentes de trabajos de investigaciones en la disciplina

Según lo que plantea Hernández Bonilla (2019), que tenía como objetivo compartir su trabajo de intervención psicológica en la selección absoluta de futsal de Costa Rica para el Mundial de Colombia 2016, toma los siguientes antecedentes en la disciplina.

Navarro-Patón et al. (2016) estudiaron la relación entre cohesión grupal y rendimiento, señalando que la identidad como grupo es un factor determinante de la cohesión en los equipos de fútbol sala, por lo que se debería tener en cuenta por los responsables de la preparación de los equipos.

Por otro lado, Nascimento-Junior et al. (2018) realizaron un trabajo sobre el efecto del estilo de liderazgo de los entrenadores percibido por jugadores brasileños de futsal elite y la cohesión del equipo, señalando que el estilo de liderazgo del entrenador basado en comportamientos democráticos, de refuerzo, de apoyo social y de instrucción de entrenamiento es determinante para el desarrollo de la cohesión de la tarea, sin embargo, no tiene la misma influencia fuerte en la cohesión social.

Mientras que Castillo-Rodríguez et al. (2018) han podido evidenciar la relación del rasgo de impulsividad y la posición de juego, siendo los postes y arqueros los que tienden a ser menos impulsivos, y por el contrario se observa un perfil con mayor impulsividad en los pivots y alas.

Entre los antecedentes que se pueden mencionar dentro de la disciplina están las investigaciones llevadas a cabo por Suárez Osorio (2016) y Vicencio (2017) en la provincia de Mendoza y en torneos organizados por Fe.Fu.Fa.

En la indagación de Suarez Osorio (2016) el objetivo fue describir los pensamientos automáticos negativos e identificar paralelamente los niveles de ansiedad en jugadores de fútbol de salón amateur, de la ciudad de Mendoza. Se pudo arribar a la conclusión de que no existe una tendencia que indicara que, a mayor cantidad de pensamientos automáticos negativos, mayores niveles de ansiedad presentes en los participantes.

Sin embargo, se pudo observar que la mayoría de los participantes identificaron emociones desagradables desencadenadas por los pensamientos automáticos negativos. Esto lo llevó a pensar que, si bien los pensamientos no influyeron de forma significativa en los niveles de ansiedad, si serían (según la percepción de los jugadores) desencadenantes de emociones como enojo, tristeza, resignación, angustia y ansiedad en muchos casos.

A su vez, es necesario remarcar que en dicha investigación se observó en más de la mitad de los participantes niveles de ansiedad moderados. Esto guarda relación con el concepto de nivel de activación, propio del modelo cognitivo y tomado por la psicología del deporte. Pero cabe destacar que el resto de los participantes presentaron niveles entre altos y bajos, lo que puede perjudicar su rendimiento deportivo y repercutir negativamente en su calidad de vida (Suarez Osorio, 2016).

Por otro lado, Vicencio (2017) tenía el interés de evaluar para posterior descripción, tanto los miedos como las presiones que sienten las jugadoras de fútbol de salón durante las competencias, en la ciudad de Mendoza.

El estudio se llevó a cabo seleccionando un total de 30 jugadoras que participaron en el campeonato de Fe.Fu.Sa de la provincia de Mendoza, durante el año 2017. Para su realización se utilizó una encuesta sociodemográfica, el test las presiones del deportista

de selección de Roffé, el Cuestionario de los 30 miedos de Roffé y entrevista a 10 de las jugadoras para complementar los datos.

Dentro de los resultados se obtuvo por el lado de las presiones, que existen tanto internas, es decir la presión de sí mismo, como externas (entrenador, dar explicaciones ante el error, ser titular, los resultados, los hinchas). Mientras que, en cuanto a los miedos, también presentes, los más elegidos fueron: a tener éxito, a perder, a estar nervioso, a no poder resolver, entre otros.

Una de las conclusiones más importantes es que tanto las presiones como los miedos, fueron tomados por las diferentes jugadoras en polos opuestos: como motivación y/o como inhibición. A la mayoría no les pesaban o inhibían sus miedos y/o presiones, sino que, al contrario, las motivaba y las llevaba a dar su máximo rendimiento.

Dicho trabajo de investigación se considera un antecedente importante, debido a que en la formulación del problema se observó elevado el monto de ansiedad en las deportistas. Dicha hipótesis se vio reflejada en las entrevistas, donde algunas jugadoras explican que utilizan técnicas de relajación o ayuda psicológica para aminorarla.

Y a su vez, vale recordar, que los miedos se relacionan íntimamente con las creencias y los pensamientos negativos que juegan en la cabeza de un deportista. Se alimentan mutuamente entre sí. Por ese motivo se sugiere trabajar sobre las creencias (a veces conscientes, a veces inconscientes) donde las intervenciones son importantes hacerlas conociendo previamente al deportista, y su subjetividad (Vicencio, 2017).

Capítulo 2: Variables psicológicas en la situación de competición

En este capítulo se realizará un acercamiento a ciertas variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo y que pretenden ser evaluadas mediante el estudio a realizar en deportistas de futsal juveniles.

Esto se debe a que, hasta el momento, se han realizado numerosos trabajos de investigación sobre la autoconfianza, la ansiedad cognitiva y somática, así como del control de afrontamiento positivo y negativo orientadas a diversas disciplinas deportivas, pero se puede observar que hay pocas investigaciones encaminadas al fútbol de salón. Además, las mismas en su gran mayoría, se han encargado de analizar equipos compuestos por participantes de género masculino.

Por lo tanto, el siguiente trabajo de investigación, adquiere importancia al pretender demostrar la relación entre las variables mencionadas, cuyos resultados contribuirán no solo a la ciencia psicológica sino también a la disciplina del fútbol de salón en la provincia de Mendoza.

1. Autoconfianza

La autoconfianza y la motivación son conceptos que están estrechamente relacionados. Los deportistas con una gran motivación tienden a sentir una gran autoconfianza con respecto a sus aptitudes. Esta se desarrolla en función de múltiples fuentes de confianza en el deporte y a su vez, recibe la influencia de aspectos demográficos, de la personalidad y de la cultura organizativa (Cox, 2009).

Cabe destacar que para Marshall y Paterson (2019) cuando la confianza de un deportista en sí mismo es elevada, todo mejora, ya que sienten menos ansiedad, combaten las adversidades, se establecen buenos objetivos, luchan más, toleran más el dolor derivado del ejercicio, sienten que controlan más, son más optimistas y entusiastas y rinden mejor bajo presión. También se quejan menos cuando las cosas no salen de acuerdo con lo planeado.

I. Antecedentes de investigaciones sobre la autoconfianza en deportistas

Estudios realizados en España con jugadores de fútbol, demostraron lo fundamental de la autoconfianza y la capacidad de estos jugadores de controlar sus actitudes con un nivel medio-alto en control de actitudes, con una alta capacidad de esfuerzo y una buena autorregulación del pensamiento (González, Castillo y Romero, 2014).

Otros realizados con judokas demostraron que los bajos niveles de autoeficacia tenían una alta correlación con el índice de lesiones (Berengüí, López et al., 2010). Altos niveles de autoconfianza, presenta correlaciones positivas con el éxito deportivo. Así mismo se encontró un mayor nivel de autoconfianza en hombres en relación con mujeres judokas (Álvarez et al., 2014).

Izquierdo et al. (2009), trabajó con futbolistas de distintas categorías y llegó a la conclusión de que la confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo y va a influir en la motivación y el estrés. Por lo que, resulta evidente que la falta de confianza en uno mismo se constituye como un obstáculo que afecta al rendimiento deportivo. A su vez, estableció una correlación positiva entre el aumento de la categoría y la autoconfianza. De forma opuesta, aquellos jugadores de fútbol en categorías menores aún no han desarrollado el grado de autoconfianza necesario.

En un estudio cuyo propósito consistió en determinar el grado de autoconfianza en jugadores de un equipo de fútbol en categoría semiprofesional los resultados mostraron que los jugadores del equipo de fútbol confiaban en su técnica deportiva y poseen una alta autoconfianza en cuanto al afrontamiento de la competición (González – Campo et al., 2013).

En otra investigación se quiso observar la influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. En las conclusiones, se destaca que desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición (González – Campo et al., 2017).

Por otro lado, Sánchez (2012) trató de estudiar el estado precompetitivo en triatletas en una competición, estudiando la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza. Se realizó en la fase previa a la competición y los resultados manifestaron que la mayor parte de los sujetos presentan niveles de ansiedad cognitiva y somática muy bajos. Con respecto a la autoconfianza, se encontraron niveles medio altos en el 33.4% de los participantes.

En el trabajo de Salcedo (2018) se buscó articular autoconfianza y discapacidad visual en jugadores de fútbol. Esto se realizó describiendo aspectos psicológicos y deportivos sobre los cuales influye la autoconfianza, evaluando niveles de autoconfianza y describiendo sus ventajas y limitaciones en deportistas con discapacidad visual.

Como se puede observar en dichos antecedentes hay una carencia en estudios de este concepto dentro de la disciplina de fútbol de salón. Por lo que, se considera necesario llevar a cabo una aproximación mediante el estudio de la autoconfianza en esta disciplina.

Para ello a continuación se definirá lo que se entiende por autoconfianza.

II. Definición de autoconfianza

Según Gould y Weinberg (2010), psicólogos especializados en deporte definen la autoconfianza como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa. A su vez, Achilli (2010) agrega que no está relacionado con lo que esperan hacer, sino con lo que interiormente creen que son capaces de hacer.

Vealey, (2001) citado en Weinberg y Gould (2010) pone de manifiesto que en el deporte la autoconfianza es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice. En esencia la confianza puede ser algo que se siente en el presente, y por tanto, puede resultar inestable (estado de autoconfianza) o ser parte de la personalidad y así ser muy estable (característica de autoconfianza).

Por otro lado, Loehr (1990) dice que la autoconfianza es una sensación y un saber que dice que uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien; por lo que, el ingrediente clave, es la percepción del éxito.

Tal como lo establece Dosil (2004) la autoconfianza se construye de acuerdo con experiencias pasadas que tiene el deportista, con respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Esta evaluación que se realiza sobre las propias habilidades impactará en la autoconfianza en situaciones en las que se requiere comprobar la valía personal y en las que el compromiso que se posee con la tarea es tan importante que le hace desplegar el máximo esfuerzo en su consecución.

A su vez, interviene en la determinación personal para la acción e influye en la motivación y en la cantidad de esfuerzo empleados por el individuo para afrontar situaciones nuevas en las cuales se presentan obstáculos. A mayor percepción de autoeficacia, mejor tiende a ser el desempeño del individuo; este éxito puede llevar a sentimientos positivos más generalizados acerca de sí mismo.

La autoeficacia no sólo afecta el comportamiento de manera directa, sino que puede ejercer influencia en otros aspectos definitorios como las metas y las aspiraciones, la percepción de las dificultades y el acceso a oportunidades en el medio en el que se desempeña, además del esfuerzo y la perseverancia que se le dedica a la tarea (Guillén, 2007).

III. Teorías sobre la autoconfianza

Antes de exponer las teorías fundamentales que intentan estudiar el constructo es importante poder diferenciar los siguientes conceptos: la auto valía, la autoestima, la autoconfianza y la autoeficacia. Para ello Marshall y Paterson (2019) proponen pensar al sistema de auto juicio como un árbol donde cada parte del mismo refleja un tipo distinto de juicio que se hace sobre el sí mismo y las propias capacidades.

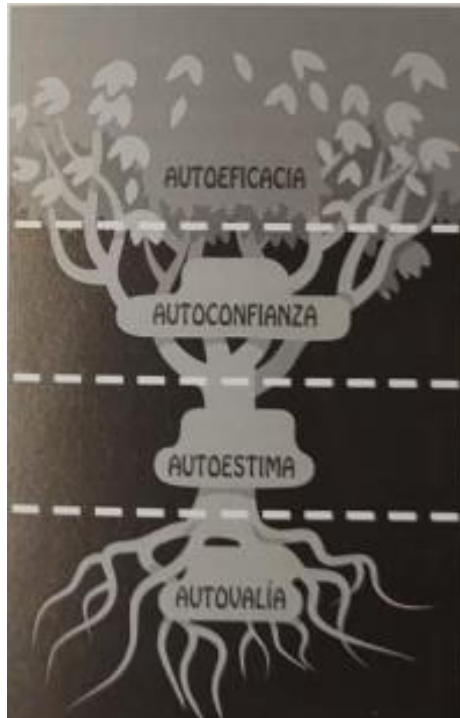


Ilustración 2.

Sistema de auto juicio como un árbol (Marshall y Paterson 2019)

Auto valía como raíces profundas: La misma se basa en sentimientos profundos sobre las capacidades y la valía personal, se trata del “quién eres” con los valores, la ética, las pasiones y creencias fundamentales sobre el sí mismo. Desde muy temprana edad las personas expresan necesidades psicológicas y emocionales, pero si las mismas no son cubiertas se busca el por qué llevando la propia atención hacia el interior, de forma tal que, puede llevar a la persona a echarse la culpa y establecer conclusiones condenatorias (creer no ser lo suficientemente buenos, valiosos o competentes). De esta manera, dichas creencias sesgadas crecen y afectan el desarrollo de una autovalía saludable, la cual, se relaciona con saber que nuestra vida es valiosa e importante.

La autoestima como sólido tronco: Es influida por la experiencia actual, aquello que la persona cree que ha experimentado, conseguido o logrado. A su vez, refleja juicios emocionales generalizados sobre uno mismo.

La autoconfianza como ramas espesas: Puesto que la misma se define por la propia percepción de la propia capacidad, tiene una orientación futura y predice que intentará la gente. Es un ámbito donde el sistema de auto juicio puede aparecer diferenciado, lo que significa que podemos tener ámbitos de nuestra vida donde exista una confianza alta, pero

baja en otros. Aunque la baja autoconfianza puede afectar a otros aspectos de nuestra vida, rara vez afecta a todos si nuestra autoestima subyacente es saludable.

La autoeficacia como hojas: La misma es una forma de confianza específica y hace referencia a nuestra creencia sobre la capacidad de producir un nivel muy específico de rendimiento. A su vez, las creencias sobre la autoeficacia no tienen que estar basadas en la realidad, consiste en lo que la persona piensa que puede hacer en tareas específicas, no en lo que en realidad puede hacer.

De esta manera, queda claro porque la autoconfianza y la autoeficacia no son lo mismo. Dado que la autoeficacia es específica de las situaciones, nuestra confianza para ejecutar una tarea determinada puede variar dependiendo de las circunstancias.

A continuación, se presentan algunas de las teorías más destacadas en la psicología del deporte para explicar cómo el desarrollo de la autoconfianza influye en el rendimiento de los deportistas en diversas disciplinas.

Cabe destacar que existen varias teorías acerca del surgimiento, desarrollo e intervención de la autoconfianza, pero dos son las principales teorías que han abordado este tema: la autoeficacia de Bandura y el modelo de confianza de Vealey. Es importante recalcar que el planteamiento de éste último es sólo aplicable al ámbito deportivo, mientras que el de Bandura surge de la teoría cognitiva (Salcedo, 2018).

Teoría de autoeficacia según Bandura (1977).

Según Bandura (1977) la autoeficacia es la creencia de que se tienen las habilidades para ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones previstas. No se refiere a la medida de las destrezas que uno posee, sino una creencia acerca de lo que se puede lograr bajo diferentes condiciones, con cualquiera de las habilidades que se tengan.

La teoría desarrollada por Bandura ha formado una base para la investigación orientada al rendimiento en autoconfianza y deporte. Tiene varias premisas importantes, entre ellas:

- Si alguien tiene las habilidades requeridas y suficiente motivación, luego el determinante mayor del rendimiento del individuo es la autoeficacia. La autoeficacia sola no puede hacer exitosa a una persona: un deportista también debe querer alcanzar el éxito y tener la capacidad de poseer éxito.

- La autoeficacia afecta la elección de actividades que haga el deportista, el nivel de esfuerzo y la persistencia. Los deportistas que creen en sí mismos tendrán que perseverar, en especial bajo situaciones adversas.
- Aunque la autoeficacia es específica de la tarea, puede generalizarse o transferirse a otras habilidades y situaciones similares.
- La autoeficacia está relacionada con la fijación del objetivo: aquellos que exhiben una autoeficacia alta tienen tendencia a fijar metas desafiantes.

Es por este motivo que, para desarrollar la autoeficacia, el individuo debe creer que tiene el control y que las acciones que llevó a cabo fueron intencionales y como resultado la persona estará motivada para tratar de hacer que esos hechos ocurran. Si un deportista percibe o cree que puede ayudar a ganar en una competición estará ansioso por competir. Por lo tanto, un deportista eficaz es un deportista motivado para trabajar intensamente con el propósito de asegurar el éxito porque cree que puede lograrlo (Cox, 2009).

Bandura plantea que son dos las expectativas que nos planteamos antes de la acción: eficacia, si poseemos la creencia de superar una competencia y resultados, si poseemos la creencia de que un comportamiento inducirá a un tipo de resultados (Bandura, 1977).

Tal como lo establece su teoría, los sentimientos propios de autoeficacia derivan de seis fuentes principales de información (Balaguer et al., 1995; Weinberg y Gould, 2010):

- Los logros de ejecución: Las propias ejecuciones constituyen la principal fuente de información de autoeficacia, ya que son sus propias experiencias sobre la capacidad para realizar una acción. Según investigaciones de McAuley y Blissmer (2002) en trampolín y gimnasia muestra como los logros de la ejecución aumenta la autoeficacia y a su vez mejora la ejecución posterior. A su vez, Feltz y Reissinger (1990), descubrieron que la propia ejecución de la tarea resultó ser la fuente de autoeficacia más poderosa en contraposición con el feedback verbal.
- Experiencia vicaria: Profesores, instructores o entrenadores a menudo se constituyen como modelos donde a partir de sus demostraciones le permiten aprender nuevas habilidades. Para aprender de esta manera, se debe prestar cuidadosa atención al modelo y estar motivado. Investigaciones promovidas por Ligg y Feltz (1991),

demonstraron que aquellos sujetos que observaban tanto a un maestro con habilidad como un compañero con habilidad ejecutaban mejor y tenían expectativas de autoeficacia más altas que quienes observaban a un maestro o compañero no habilidoso. De manera similar, se descubrió trabajando con profesores de tenis de Australia y América, que los propios modelos de autoconfianza aparecen como una fuente de confianza para los atletas (Weinberg et al., 1992).

- **Persuasión verbal:** La persuasión verbal ha sido utilizada como estrategia cognitiva para inducir la creencia de que el sujeto posee la capacidad suficiente para conseguir aquello que desea. Tal como lo establece Bandura (1977), el grado de influencia de la persuasión depende de la credibilidad y el prestigio del persuasor y la experiencia del sujeto en relación a la tarea. Sin embargo, Wilkes y Summers (1984), determinaron que las persuasiones que intentan inducir confianza en el sujeto, influyen en la intensidad de la ejecución, pero no la perspectiva de autoeficacia. La persuasión también puede provenir del propio deportista, el auto-diálogo positivo fue investigado en tenistas, encontrando una correlación positiva entre este y el rendimiento (Anchique, 2006).

- **Experiencia imaginaria:** Los deportistas pueden generar creencias sobre eficacia, imaginándose a sí mismos u otros actuando de manera efectiva o no efectiva en situaciones futuras.

- **Estados fisiológicos:** Estos influyen a la autoeficacia cuando los individuos asocian la activación fisiológica como facilitadora de un buen nivel de rendimiento. Por lo tanto, algunas personas se dan cuenta de una activación fisiológica desagradable como palpitaciones tienden más a dudar de sus capacidades que si experimentaran una activación fisiológica agradable, como respiración rítmica o suave.

- **Estados emocionales:** Aunque exista una estrecha relación entre la activación fisiológica y las emociones, las experiencias emocionales no son simplemente producto de la activación fisiológica. Los estados de ánimo pueden ser fuente de información adicional sobre la autoeficacia.

Según Maddux y Meier (1995), las emociones positivas como la felicidad favorece más al aumento de los juicios de autoeficacia que los estados emocionales negativos como la tristeza o la ansiedad.

La percepción baja de la propia capacidad se ha asociado a mayores dificultades para mantener el sentimiento de competencia en la actividad (Bandura, 1982), la presentación de conductas como ausentismo, falta de esfuerzo que lleven al abandono de

la actividad y al deterioro de la ejecución. Mientras que cuando la percepción de capacidad es alta, se presentan patrones de conducta adaptativas vistos en el esfuerzo y la motivación que mantienen la actividad (Guillén, 2007).

Modelo multidimensional de confianza deportiva según Vealey (1986).

Como se mencionó anteriormente, para dicho autor la autoconfianza en el deporte es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice (Weinberg y Gould, 2010).

Investigaciones recientes comunican que la confianza resulta afectada por la cultura organizacional específica, así como también por las fuerzas socioculturales generales que rodean el deporte y el entrenamiento. No es lo mismo un deportista que recibe mucha retroalimentación del entrenador, lo que ayuda a construir su confianza, que a la situación contraria de otro deportista que no recibe esa retroalimentación. (Weinberg y Gould, 2010).

El autor propone un modelo constituido por diversos componentes que se relacionan e influyen entre sí. Nos aproximaremos a cada uno de ellos mediante un gráfico propuesto por el autor (Cox, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

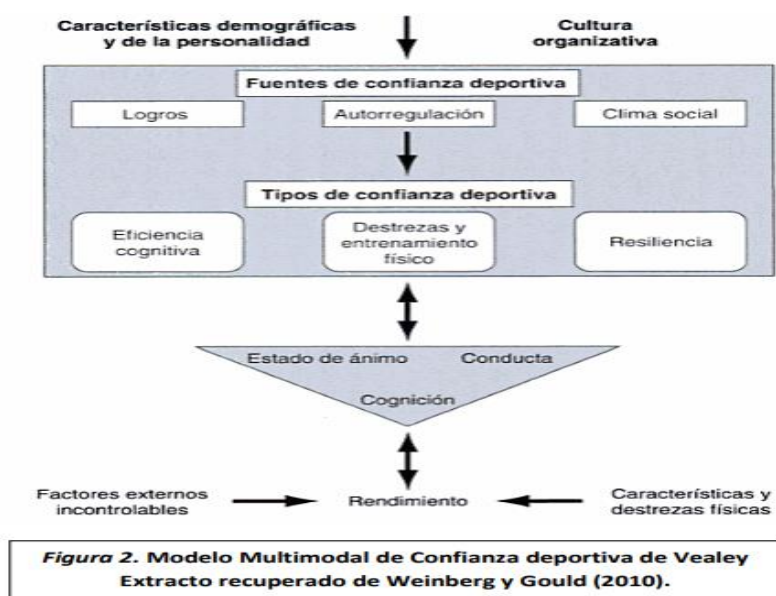


Ilustración 3.

Modelo multidimensional de confianza deportiva según Vealey (Weinberg y Gould, 2010).

El rectángulo central recibe el nombre de rectángulo de confianza deportiva y, como se puede observar, muestra los tres campos que representan las fuentes de confianza deportiva y los tres tipos de confianza deportiva.

Entre algunas de las fuentes de confianza deportiva según Vealey se pueden mencionar:

- Los propios logros del deportista:
 - Destreza: desarrollo y mejora de las habilidades.
 - Demostración de la capacidad: mostrar la capacidad ganando y superando a los adversarios.
 - Preparación mental y física: mantenerse concentrado en las metas y estar preparado para un esfuerzo grande.

- La autorregulación (preparación física y mental, autopresentación física)
 - Autopresentación física: sentirse bien acerca del propio cuerpo y peso.
 - Apoyo social: lograr el apoyo de los compañeros de grupo, entrenadores y familia.
 - Liderazgo de los entrenadores: confiar en las decisiones de los entrenadores y creer en sus capacidades.

- Clima social
 - Experiencia vicaria: observar como otros deportistas actúan exitosamente.
 - Entorno confortable: sentirse cómodo dentro del entorno en el que se actúa.
 - Situaciones favorables: ver las situaciones de presión que se enfrentan y sentir que todo va bien.

Por otro lado, los tipos de confianza deportiva que menciona el autor son:

- Eficiencia cognitiva (toma de decisiones, dominio del pensamiento, mantenimiento de un objetivo).
- Habilidades y entrenamiento físico (ejecución y entrenamiento de las habilidades).

- Resiliencia (superación de los obstáculos, los contratiempos y las dudas y adopción de un nuevo rumbo después de los errores).

Dicho rectángulo de la confianza deportiva, recibirá la influencia de las características del deportista (rasgos de personalidad, actitudes o valores), las características demográficas (sexo, la edad y el grupo étnico) y la cultura organizacional (nivel competitivo, clima para la motivación y objetivos del programa).

Como puede observarse, todo esto influirá, en los sentimientos, las conductas y la cognición del deportista. Los niveles altos de confianza, activarán emociones positivas que están ligadas a conductas productivas de logros como el esfuerzo y a la persistencia y producen un uso más eficiente de los recursos cognitivos. Todo esto a su vez, influiría en el rendimiento deportivo, el que también puede verse afectado por factores externos incontrolables y de las aptitudes y características físicas del deportista.

De esta manera y a modo de resumen para Vealey y Knight (2002) la autoconfianza es entendida de manera multidimensional y consiste en varios aspectos. Específicamente, parece haber varios tipos de autoconfianza dentro del deporte, entre los que se puede mencionar:

- La confianza en la propia capacidad de ejecutar habilidades físicas.
- La confianza en la propia capacidad de usar habilidades psicológicas.
- La confianza en el uso de las habilidades de percepción (ejemplo: toma de decisiones).
- La confianza en el nivel de aptitud física y el estado de entrenamiento propios.
- La confianza en el potencial de aprendizaje propio o la capacidad para mejorar la propia habilidad. (Weinberg y Gould, 2010).

IV. Beneficios de la autoconfianza

Siguiendo la propuesta de Weinberg y Gould (2010), ésta se caracteriza por una alta expectativa de éxito, pudiendo ayudar a los individuos a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantener el momento. A continuación, se presenta en detalle las características que dichos autores plantean como activadas por la confianza:

- Emociones positivas: Aquellos deportistas que cuentan con confianza tienden a permanecer más calmados y relajados bajo presión. Los autores citan la experiencia de Jones y Swain (1995) quien reveló que deportistas con mayor confianza interpretan su ansiedad más positivamente que aquellos con menor confianza.

- Facilita la concentración: Cuando uno tiene confianza, la mente es libre de focalizarse en la tarea al alcance. De lo contrario, uno tiende a preocuparse por lo que está haciendo o por lo que los otros piensan que uno está haciendo. Los individuos dotados de confianza son más habilidosos y eficientes en el uso de sus procesos cognitivos y tienen habilidades atencionales más productivas, patrones atribucionales y estrategias de igualación.

- Metas: Cuando las personas tienen confianza, tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas de manera activa. De lo contrario, tienden a fijar metas fáciles y nunca se presionan hasta los límites.

- Aumenta el esfuerzo: Según lo planteado por Weinberg et al., (1980) y citado por Weinberg y Gould (2010), el esfuerzo y el tiempo empleado por un individuo para conseguir su objetivo dependerá de la confianza.

- Estrategias de juego: En principio, cabe aclarar la crucial diferencia entre "jugar para ganar" o "jugar para no perder". Los deportistas con confianza suelen jugar para ganar, sin miedo a arriesgarse y de esa manera toman el control de la competencia para su propia ventaja. Cuando los deportistas no tienen confianza, a menudo juegan para no perder; son cautelosos y tratan de evitar cometer un error.

- El momento psicológico: Aparece como un determinante crítico entre ganar o perder. Ser capaz de producir un momento psicológico positivo o revertir uno negativo es un activo importante. La confianza parece ser un ingrediente crítico en este proceso. Las personas que tienen confianza en sí mismas y en sus habilidades nunca se rinden. Ven un desafío en las situaciones en las cuales las cosas están yendo en su contra y reaccionan con una mayor determinación.

- El rendimiento: Es la relación más importante para los deportistas, existe una relación positiva entre confianza y rendimiento. Los factores que afectan esta relación no son tan bien conocidos, pero se han sugerido la cultura organizacional, la personalidad, características demográficas, afecto y conocimientos. Todos estos factores afectan cuando la confianza es muy baja, muy alta o es la correcta.

Esto también se observa en la investigación realizada por González-Campos et al. (2015) quienes realizaron una revisión de estudios sobre autoconfianza y control del estrés en futbolistas y concluyeron que la autoconfianza es predictora del rendimiento deportivo. Además, según estudios realizados en la Universidad de Murcia donde median la autoconfianza la establecieron como determinantes en el rendimiento de luchadores olímpicos (López-Gullón et al., 2012).

En el próximo apartado se puede observar más detenidamente la relación entre ambas variables.

V. *Niveles de autoconfianza implicados en el rendimiento deportivo*

Múltiples análisis realizados mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre la autoconfianza y la obtención de éxito deportivo (Craft et al., 2003; Covassin y Pero, 2004; Gimeno, et al., 2001; López-Gullón et al., 2012). Por lo que se puede decir que, aunque la autoconfianza será un determinante crítico del rendimiento, niveles muy altos de la misma pueden actuar negativamente en la ejecución del sujeto afectado de forma negativa también al rendimiento.

Weinberg y Gould (2010) representan dicha relación mediante una “U” invertida dónde se observa que el punto más alto está inclinado a la derecha. Poniendo de manifiesto que el rendimiento mejora según crece el nivel de confianza hasta un punto óptimo, al sobrepasar este nivel, mayores aumentos producen disminuciones en el rendimiento.

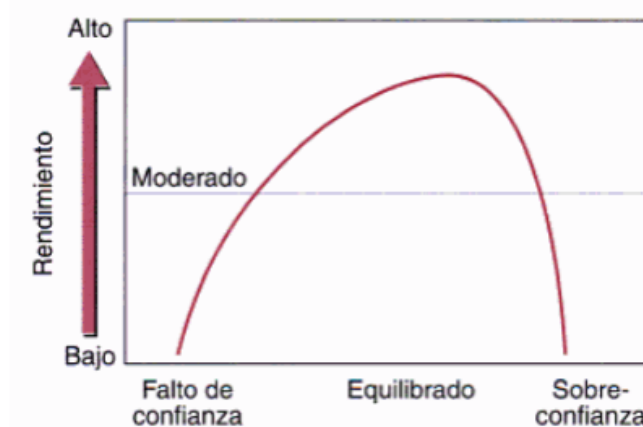


Figura 3. La “U” invertida manifestando la relación entre confianza y rendimiento.
Extracto recuperado de Weinberg y Gould (2010).

Ilustración 4.

Modelo de “U” invertida que expone la relación entre autoconfianza y rendimiento (Weinberg y Gould, 2010).

Autoconfianza óptima.

Tal como lo desarrolla Weinberg y Gould (2010), la autoconfianza óptima significa estar tan convencido de poder cumplir con las metas propias que uno se esfuerza para conseguirlo, no siempre se traduce en éxito deportivo, pero sí aparece como esencial para alcanzar el potencial. Refiere a la fuerte creencia en uno mismo, creencia que ayudará a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito.

Cada persona tiene un nivel óptimo de autoconfianza y los problemas de rendimiento pueden surgir tanto cuando se tiene muy poca como demasiada confianza. El rendimiento mejora según crece el nivel de confianza, hasta un punto óptimo donde mayores aumentos de confianza producen sus correspondientes disminuciones en el rendimiento.

Por lo tanto, cada deportista poseerá un nivel de confianza y los problemas de rendimiento podrán surgir por exceso o por defecto de ella.

Fallas de la autoconfianza.

Si un deportista espera que algo pase realmente, en realidad está ayudando a que suceda. Cuando un deportista duda de su capacidad para triunfar, está creando lo que se conoce como profecía auto cumplida. Las profecías auto cumplidas negativas son barreras psicológicas que llevan a un círculo vicioso, la expectativa del fracaso conduce al fracaso real, que empobrece la autoimagen, aumenta las expectativas de un futuro fracaso y tienden a afectar el grado de creencia en las habilidades propias.

Las dudas sobre sí mismo debilitan el rendimiento, crean ansiedad, rompen la concentración y provocan indecisiones. Los deportistas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades (Weinberg y Gould, 2010).

Para Salcedo (2018) algunos de los factores que pueden afectar la autoconfianza pueden ser los resultados deportivos que ayudan en gran medida a generarla. Por lo que, una de las fórmulas para manejar la autoconfianza es no centrar al deportista solo en el resultado, sino también en sus procesos.

Aprender una nueva técnica o destreza también puede afectar su capacidad de autoconfianza si es que toma un tiempo más o menos prolongado en aprenderla en forma correcta. La falta de motivación ya sea extrínseca o intrínseca es un factor influyente.

A su vez agrega, que cuando un deportista tiene la percepción de que no está preparado ni técnica, ni física, ni mentalmente para una competición, verá afectada su autoconfianza. Es por ello que la mejor inyección de autoconfianza para un deportista tiene que ver con su propia percepción de que ha ido aprendiendo o desarrollando las habilidades competitivas.

Por otro lado, cuando las metas planteadas por el deportista son irreales, inadecuadas o muy altas, perderá toda su confianza al observar que no las ha ido cumpliendo (Salcedo, 2018).

Falta de confianza.

Muchos poseen las habilidades físicas para ser exitosos, pero les falta confianza en su capacidad para desempeñar esas habilidades bajo presión en la competencia. Las dudas debilitan el rendimiento, generando ansiedad e interfiriendo en la concentración (Perlbach, 2016).

Los individuos que pierden su confianza se focalizan en sus errores en vez de hacerlo en sus fortalezas, por lo que se distraen de la concentración en la tarea que tienen a mano.

Es esperable que luego de algunos fracasos o contratiempos, el deportista puede tener dudas sobre sí mismo y que su nivel de autoconfianza descienda. Lo fundamental aquí es la capacidad de recuperación de la autoeficacia percibida. Se hablará entonces de “resiliencia” en el ámbito deportivo (Telletxea, 2007).

Cabe destacar que, para algunos individuos, una pequeña duda sobre sí mismos es importante, ya que, los ayuda a mantener la motivación y a evitar la conformidad o el exceso de confianza.

Exceso de confianza.

Según Weinberg y Gould (2010) las personas con exceso de confianza son falsamente confiadas, es decir, su confianza es mayor de lo que sus capacidades garantizan.

El exceso de confianza es mucho menos grave que la falta de esta. No obstante, cuando realmente aparece, los resultados pueden ser desastrosos. Su rendimiento declina porque creen que no tienen que prepararse o esforzarse para lograr hacer el trabajo.

Esto ocurre, por ejemplo, cuando se da por sentado que resultará victorioso frente al oponente y se piensa que todo lo que se debe hacer es presentarse y ganar. Se descuida la preparación y actuar sin la seriedad suficiente, podría hacerlo perder fácilmente, mientras que el oponente comienza a ganar confianza.

Otra de las situaciones es aquella en la que un deportista finge el exceso de confianza como un intento de complacer a los otros y para esconder sus sentimientos reales de duda. El atleta quiere mostrar ante los demás que tiene una gran confianza sobre sí mismo, que es capaz de enfrentarse a cualquier reto y que no le teme a nada, creando así un escudo sobre lo que siente realmente.

Además, hace que el deportista evite realizar un análisis interno (introspección), que le pudiera permitir, al menos, a darse cuenta de cosas que no está dispuesto a ver sobre sí mismo, por temor a no poder alcanzar sus objetivos o no cumplir las expectativas que los demás tienen sobre él (Weinberg y Gould, 2010).

VI. Construcción de la autoconfianza

Para Weinberg y Gould (2010) muchas personas creen que uno tiene confianza o no la tiene. Sin embargo, la confianza se puede construir a través del trabajo, la práctica y la planificación. La confianza se puede mejorar de varias formas. Tanto deportistas (Myers et al.,2005) como entrenadores (Gould et al.,1989) concuerdan en que las siguientes actividades tienden a construir la autoconfianza:

- **Concentrarse en los logros de la ejecución:** La conducta exitosa aumenta la confianza y lleva a más conductas exitosas. Con certeza, uno se siente más inclinado a sentir confianza sobre la ejecución de cierta habilidad si puede ejecutarla de manera constante durante la práctica, es decir, hay que crear o manipular situaciones que permitan a los deportistas experimentar el éxito y la sensación de logro. Esta es la razón por la cual las buenas prácticas y la preparación física, la técnica y la táctica para jugar aumentan la confianza.

- **Actuar con confianza:** Los pensamientos, sentimientos y conductas están interrelacionadas. Cuanta más confianza demuestre un deportista en su actuación, más

confiado se sentirá. Esto resulta de especial importancia cuando un deportista empieza a perder confianza y el adversario, al percibirlo, comienza a ganarla. Los deportistas deben intentar mostrar una imagen confiada durante la competencia. Muchas personas manifiestan que están perdiendo la confianza a través del lenguaje corporal y sus movimientos. Actuar con confianza también puede levantar el ánimo en momentos difíciles.

- **Pensar con confianza:** La confianza consiste en pensar que uno puede y que logrará sus metas. Los deportistas necesitan descartar los pensamientos negativos y reemplazarlos por pensamientos positivos. Dichos pensamientos y los diálogos internos deben ser instructivos y motivacionales, más que enjuiciadores. Los diálogos internos positivos no sólo pueden dar pistas para una actuación específica, sino que también mantienen en alto la motivación y la energía.

- **Uso de imágenes:** La visualización es una forma de simulación, es similar a la experiencia sensorial verdadera, aunque el proceso sucede por completo en la mente. A través de ella se pueden recrear experiencias positivas previas o proyectar nuevos eventos para prepararse mentalmente para la actuación. La visualización puede y debería abarcar la mayor cantidad de estímulos posibles, experiencias, estados de ánimo. Uno de los usos de las imágenes es ayudar a construir la confianza. Uno se puede ver a sí mismo haciendo cosas que nunca había sido capaz de hacer o habían sido difíciles de hacer.

- **Uso del mapa de metas:** El mapa de metas es un plan personalizado que contiene varios tipos de metas y sus estrategias, así como un procedimiento sistemático de evaluación para analizar el progreso. Las investigaciones y entrevistas con entrenadores y deportistas indican que la concentración debe ser mayor en las metas de rendimiento y proceso, en contraposición a las metas de resultado, debido a que los primeros dan más sensación de control y aumentan la atención en la tarea.

- **Optimización del estado físico y el entrenamiento:** Estar en la mejor forma física posible es otra de las claves para sentir confianza. Actualmente, la mayoría de los deportistas de todas las disciplinas se entrenan todo el año para mejorar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad y califican el entrenamiento físico como una de sus

fuentes principales de confianza. Ninguna intervención del entrenamiento mental puede tomar el lugar de la habilidad y el acondicionamiento físicos necesarios para la actuación en el deporte. Más bien, un entrenamiento riguroso y la práctica deberían integrarse a un sólido entrenamiento mental.

- **Preparación:** Estar preparado da la confianza de saber que uno ha hecho todo lo posible para asegurar el éxito. Un plan brinda confianza porque uno sabe lo que va a hacer, siempre debe existir un plan de ataque que requiere tener, por lo menos, una idea general de lo que se quiere lograr y de cómo se lo hará. Un buen plan considera tanto las propias habilidades como las del adversario.

- **Fomentar el clima social:** La actividad no tiene lugar en un espacio vacío y es necesario considerar el clima social cuando se intenta construir la confianza. Los factores del clima social que parecen influenciar la confianza incluyen el estilo de liderazgo, el tipo de estas y su evaluación, las redes de apoyo social, las fuentes de retroalimentación social y los tipos, disponibilidad y características de los modelos (Weinberg y Gould, 2010).

2. Ansiedad

Para Linares (2011) en la búsqueda de alcanzar objetivos importantes, en los deportes competitivos no puede quedar afuera la consideración de un elemento central; como es la ansiedad del deportista.

Es por eso que a continuación se abordará el concepto, a los efectos de conocer cómo, por las circunstancias especiales que tiene que enfrentar el que compite en un cierto nivel de exigencia, transforma lo que es un estado natural en el hombre, una respuesta, un estado emotivo, esperable, y comprensivo, en inquietud, intranquilidad, desasosiego, y desde luego en preocupación.

I. Antecedentes de investigaciones sobre la ansiedad en deportistas

Entre algunas investigaciones que se han llevado a cabo sobre este concepto se pueden mencionar la de Navarro et al. (1995) quienes estudiaron la ansiedad cognitiva-somática y autoconfianza percibida precompetitiva y las conductas de autocontrol de futbolistas especialmente ante conductas no reglamentarias previa con la previa administración del C.S.A.I.-2. Encontraron que el estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como miedo, enfado, preocupación o culpabilidad.

Olmedilla et al. (2006) estudiaron la ansiedad mediante un estudio más general de factores psicológicos. Plantearon como objetivo analizar el valor de los considerados más importantes para explicar el riesgo de padecer lesiones en futbolistas profesionales y semi profesionales en la práctica deportiva. Los resultados indicaron que la concentración es una variable que discrimina significativamente entre futbolistas lesionados y no lesionados. En el grupo de futbolistas lesionados, la evaluación de la ejecución deportiva, muestra una relación significativa con las lesiones de carácter muy grave, así como tendencias a la significación estadística entre las variables autoconfianza y ansiedad con un número total de lesiones.

A su vez, Olmedilla et al. (2009) trataron de relacionar el nivel de ansiedad rasgo con la percepción del éxito y las lesiones deportivas en futbolistas jóvenes. Los resultados indicaron que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones producidas durante los partidos. A mayores niveles de ansiedad competitiva mayor número de lesiones durante los partidos. Se apreció una relación negativa entre la ansiedad y percepción del éxito.

Por otro lado, Chirivella (2015) quien evaluaron la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición por 213 deportistas, de cuatro deportes diferentes. Los resultados permitieron predecir, a través de los análisis de regresión, la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico en el contexto competitivo, regulado por el papel mediador de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea.

Para Gimeno et al. (2007) hay una asociación significativa entre las variables control de estrés y autoconfianza coincidiendo con Covassin y Peros (2004) que además lo relacionan con los estados de humor, afirmando que los atletas con un rendimiento deportivo positivo presentan niveles más bajos de ansiedad cognitiva, elevada autoconfianza y estados de humor positivo.

Por otro lado, Wilson (2006) planteó que el aumento de niveles de ansiedad tiene un efecto negativo en la eficiencia del procesamiento de la información. Esto lleva a una relación negativa entre ansiedad y rendimiento siendo esta relación más fuerte para los individuos con elevado rasgo de ansiedad.

En cambio, Kais y Raudsepp (2005) analizaron la relación entre la intensidad y dirección de la ansiedad estado, autoconfianza y rendimiento deportivo. Mediante el análisis correlacional, demostraron que la intensidad y dirección de la ansiedad cognitiva y somática, así como la autoconfianza no se correlacionaba con el rendimiento deportivo.

II. Definición de ansiedad

La preponderancia de este concepto proviene del campo de la psicología del deporte y la actividad física, en el cual se enmarca la investigación.

Para Weinberg y Gould (2010) la ansiedad puede ser definida como un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. A su vez, dichos autores manifiestan que se trata de un mecanismo que se activa como reacción de la percepción-interpretación de peligro ante una situación amenazante.

Por otro lado, Lazarus (1991) define a la ansiedad como:

“La emoción (que se diferencia del estado de ánimo porque duran segundos, minutos o quizás horas) que surge de enfrentarse con una amenaza existencial incierta, ocurre cuando se ha hecho una evaluación de los recursos con los que se cuenta para enfrentarla”.

Esta emoción puede tener correlación directa con el rendimiento de un deportista. Emerge como respuesta a la forma en que se evalúa una competencia y es una de las tantas emociones que esta produce.

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad (Lazarus, 2000).

La definición de ansiedad suele hacerse en términos fenomenológicos subjetivos. Spielberger (2007) define la ansiedad como:

“Una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo”.

A su vez es necesario realizar una breve diferenciación entre conceptos que habitualmente se lo emparenta:

ESTRÉS: Sumatoria de la interacción de diferentes demandas o exigencias a las que es sometido el individuo y la respuesta específica que da frente a las mismas.

ANGUSTIA: Sensación de opresión. Está más ligada a sensaciones corporales sobrecogedoras, normalmente presión en el pecho o el estómago, que se acompaña de un temor inminente.

MIEDO: Emoción que pretende mantener al sujeto a salvo y vivo a través de provocar una serie de sensaciones de angustia, tensión y ansiedad que lleven a alejarlo de aquello que a priori, resulta amenazante para su supervivencia. Es totalmente subjetivo, y puede limitar a la persona a que realice algo que podría hacer perfectamente, o por el contrario, puede llevarla a actuar impulsivamente sin considerar las opciones. Existen dos tipos: uno con origen real, y el que tiene un componente psicológico imaginario (Vicencio, 2017).

PÁNICO: Vivencia de miedo muy intensa o terror con sensación de descontrol, de desvanecimiento o de muerte inminente, que se presenta súbita y espontáneamente en individuos predispuestos (Agudelo et al., 2007).

III. Desarrollo del término ansiedad

- Teorías de Rasgo- Estado desarrolladas por Spielberger (1966)

Establece que toda teoría de la ansiedad debe partir de esta distinción. El estado de ansiedad se caracterizaría por la percepción consciente de sentimientos de tensión y aprensión, y una intensa activación del sistema nervioso autónomo. El nivel estado debería ser elevado en circunstancias percibidas como amenazantes por parte del sujeto, independiente del peligro objetivo. La intensidad de un estado de ansiedad sería baja en circunstancias no estresantes, o en las que, si bien existiese un peligro, este no sería percibido como amenazante.

El rasgo sería definido como una característica diferencial individual relativamente estable en cuanto a la propensión a la ansiedad. En función al rasgo habrían diferencias en la disposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes y en la tendencia a responder con estados de ansiedad (Spielberger et al., 2002).

Se puede pensar a la ansiedad-rasgo como propia de la personalidad, siendo esta en gran medida una disposición innata, mientras que la ansiedad estado depende de la situación específica a la que se ve enfrentado el individuo y su percepción de ésta (como amenazante o inofensiva).

A partir de este desarrollo teórico, se puede inferir que los individuos con un alto grado de ansiedad-rasgo perciben una mayor cantidad de situaciones como amenazantes, por lo que están más predispuestos a experimentar ansiedad-estado más a menudo y/o con mayor intensidad (Vera-Villaruel et al., 2007).

- Aportaciones Situacionales por Mischel (1968):

Establece que la respuesta de ansiedad depende directamente de las características de la situación, en mayor grado que las variables de personalidad del sujeto.

Para este la conducta es primordialmente aprendida, donde el aprendizaje, a través de sus dos tipos de condicionamiento, clásico y operante, y por el aprendizaje vicario, sería el responsable del desarrollo y mantenimiento de los comportamientos.

El estudio de las variables ambientales serían determinantes para el estudio de la conducta, defendiendo que esta sólo se puede predecir y explicar a través de las

condiciones antecedentes y consecuentes que se darían en la situación en que se emite la conducta (Appugliese, 2009).

- Las Teorías Interactivas

Estas teorías vendrían a unificar las aportaciones de ambos enfoques anteriores. Aquí, la conducta ansiosa se explicaría a partir de la interacción entre las características de personalidad y las condiciones ambientales. Donde por si solos, ninguno determinaría la conducta de manera aislada.

La ansiedad pasaría de ser comprendida como rasgo de personalidad unitario, a ser entendida de manera multidimensional, defendiendo la existencia de áreas situacionales específicas ligadas a diferencias en relación al rasgo de ansiedad.

La teoría interactiva multidimensional, afirmará que para que la interacción rasgo - situación provoque un estado de ansiedad, sería necesario que el rasgo sea congruente con la situación amenazante (Appugliese, 2009).

- Introducción de las Variables Cognitivas por Lazarus (1966):

En este período el autor haría hincapié en los procesos cognitivos. La mayor contribución del modelo cognitivo sería el desafío que se propuso al paradigma estímulo - respuesta que era utilizado para comprender la ansiedad, este se apoyaría en un argumento mecanicista de causa- efecto. Desde un modelo cognitivo se afirma que los procesos cognitivos intervienen entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta ansiosa (Appugliese, 2009).

- Teoría multidimensional de la ansiedad (Weinberg y Gould, 1996):

En la misma se postula que los componentes como el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan diferencialmente a los deportistas en la ejecución de modo diferente.

La relativa independencia de los tres componentes (cognitivos, somático y autoconfianza), es puesta de manifiesto por sus diferentes pautas de evolución temporal y su relación con distintos factores desencadenantes. Resulta importante para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y la obtención de perfiles de respuesta características de cada sujeto.

Desde esta teoría se predice que los tres componentes no siguen la misma pauta de cambio durante el período previo a la competición. La estrecha relación que existe entre el nivel de activación y el resto de variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo hace que el conocimiento y el manejo de las técnicas con las que se encuentran asociadas sean, desde cualquier punto de vista, necesarias (Martens et al., 1990 citado en López, 2011).

IV. Manifestaciones de la ansiedad en la competición deportiva

Según lo que expone Carrasco Bellido (s/f) el proceso competitivo es una situación potencialmente amenazante que a la mayoría de las personas les genera emociones de ansiedad debido a las características de la misma:

- Es un hecho irreplicable (aunque tenga más competiciones, puede que se esté jugando el esfuerzo de meses en una competición en concreto), irreparable (porque en unos segundos, minutos u horas, tiene que demostrar lo que sabe hacer sin repetir la acción) y efímero (porque el esfuerzo de horas, incomodidades y trabajo que exige el entrenamiento es enorme comparado con el breve momento que se tiene para demostrar el producto de todo el esfuerzo).
- Es un hecho que no depende sólo del deportista, ya que hay múltiples factores que influyen en el resultado: el estado emocional, las condiciones ambientales, el estado físico de ese día, los jueces, los oponentes. etc. Son factores que se escapan a su control y por ello motivo de ansiedad.
- Al deportista se le exige que sea el mejor. No sólo que lo haga lo mejor que pueda, sino que lo haga mejor que el resto.
- La amenaza. hasta cierto punto fundamentada, del daño físico o de las lesiones.
- En la competición, lo que interesa son los resultados. Lo que el público quiere es un buen rendimiento del deportista o del equipo. Su actuación está siendo evaluada por el público, los jueces, lo que puede influir en la ansiedad de los deportistas y en su autoestima.

A su vez, para Appugliese (2009), la percepción mental de la ansiedad es lo que perturba, pero un estado de ansiedad es un estado grave de incomodidad física, palmas sudorosas, manos temblorosas, y otros muchos síntomas puramente físicos. Para entender realmente la ansiedad, se debe entender la estrecha relación existente entre mente y cuerpo, pues un estado de ansiedad es una afección psicológica y física.

La ansiedad provocada por una situación de estrés es, pues, una mezcla de lo físico y de lo psicológico, ésta es la clave, no sólo para comprenderla sino para controlarla.

El problema para un deportista en una situación de estrés es que las cosas se salen un poco de control, se desbocan, y en vez de ser automáticas y silenciosas, el sistema nervioso autónomo comienza a producir sensaciones que no agradan, sensaciones aprendidas como estresantes. Por ejemplo, ante una situación de estrés competitivo; se alcanza un nivel de ansiedad bastante elevado, comenzando a sentir síntomas físicos como sudoraciones, palpitaciones que el cuerpo lo ha producido automáticamente.

Hay personas que aprenden a temer dichos síntomas por asociarlos con una situación particular y entran en un círculo vicioso si no son capaces de controlar estos acontecimientos (Appugliese, 2009).

En los cuadros que se exponen a continuación se puede visualizar cómo funciona el círculo vicioso de la ansiedad durante la competición así, como también, los síntomas que incrementan el estado ansioso (Roffé, 1999):



Ilustración 5.

Círculo vicioso de la ansiedad durante la competición (Roffé, 1999).

Síntomas de incrementos en el estado de ansiedad
- Manos frías, pegajosas
- Necesidad constante de orinar
- Sudor abundante
- Auto-habla negativa
- Mirada aturdida
- Aumento de tensión muscular
- Incapacidad de concentrarse
- Cosquilleo en el estómago (nervios)
- Malestar general
- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Mareo constante
- Dificultades para dormir
- Constante mejor ejecución en situaciones no evaluativas.

Ilustración 6.

Síntomas que se ven incrementados en el estado de ansiedad (Roffé, 1999).

Sin embargo, es importante remarcar que previo al evento de competición se puede experimentar síntomas ansiógenos como los que se describen en el próximo apartado.

V. Ansiedad precompetitiva

La ansiedad precompetitiva resulta cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante. Es un estado negativo, que ocurre durante las 24 horas anteriores a una competición y resulta de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo. Mientras que cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de alerta/vigilancia (Roffé, 2006).

Hay cinco factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva:

- Síntomas Físicos: molestias digestivas, temblores, etc.
- Sentimientos de Incapacidad: sensación de no estar preparado, de que algo está mal.
- Miedo al fracaso: a ser vencido, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas.
- Ausencia de Control: sentirse con mala suerte.
- Culpabilidad: dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas.

Con respecto a los factores personales-situacionales, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad; entre ellas se citan: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima, entre otros.

Con respecto a la percepción del rival, cuando un deportista sabe con el rival que va a competir y desde ese momento empieza su preocupación si sabe que es superior a él o considera esto por más que no lo sea.

Con respecto al público, la influencia de la presencia de otras personas puede influir sobre el rendimiento del sujeto. En el ámbito deportivo los espectadores no son pasivos. El equipo que juega en el exterior experimenta una fuerte presión por parte del público. El estrés experimentado por los jugadores será así elevado.

El estado de ansiedad puede ser desencadenado por algún suceso que origine estrés en el competidor (Appugliese, 2009).

VI. *Ansiedad cognitiva*

La ansiedad cognitiva consiste en un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención. Se relaciona con ideas, pensamientos y creencias perjudiciales para el sujeto.

Es el componente que tiene que ver con la propia experiencia interna e incluye un espectro de variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad. A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, aprensión, obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico (Sandin y Chorot, 1995).

El deportista puede identificar una alteración ansiosa de los diferentes sentimientos de intranquilidad por medio de las imágenes y pensamientos negativos al momento de los entrenamientos y competencias, manifestando dificultades de atención, concentración, memoria y motivación (Suarez Osorio, 2016).

Según lo que plantea Morris (1981), citado por Moran y Toner (2018), la ansiedad cognitiva implica preocuparse o tener expectativas negativas acerca de una situación o rendimiento inminente y, como resultado, la persona se enfrasca en un pensamiento irrelevante para la tarea. Se refiere a “expectativas negativas y preocupaciones cognitivas acerca de uno mismo, la situación en turno y las consecuencias potenciales”.

Aunque existen pocas investigaciones sobre este tema, Dunn (1999) y Dunn y Syrotuik (2003) realizaron un análisis de la ansiedad cognitiva en jugadores de hockey sobre hielo intercolegial, en donde identificaron cuatro temas principales: temor a fracasar en su rendimiento, aprehensión con respecto a la evaluación negativa por parte de los

demás, preocupaciones por lesiones físicas o peligro, y un temor no específico a lo desconocido.

En un grupo de golfistas de élite entrevistados por Hill et al. (2010), fue evidente una preocupación similar con relación a un rendimiento bajo, donde destaca el temor al fracaso y a una evaluación negativa por parte del entrenador o los espectadores. En general, la ansiedad cognitiva tiene un efecto debilitante en el rendimiento atlético (Cashmore, 2008).

VII. Ansiedad somática

La ansiedad somática es la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (Dosil, 2004). Es decir que esta última tiene que ver con las manifestaciones conductuales de la ansiedad (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca, etc.)

La ansiedad se acompaña invariablemente de cambios y activaciones fisiológicas de tipo externo, interno e involuntario. Indica las diferentes manifestaciones del sistema nervioso central ante la ansiedad del individuo presentando sudoración, temblor, tensión muscular, las cuales pueden llegar a convertirse en palidez facial, lesiones, entre otros (Sandin y Chorort, 1995).

En cuanto a las manifestaciones del sistema nervioso autónomo se presentan taquicardias que se perciben como palpitations unidas a la alteración y elevación de la presión sanguínea y el pulso (Suarez Osorio, 2016).

Morris (1981) la define como:

“La percepción de los elementos fisiológico-afectivos de la experiencia de ansiedad, es decir, indicadores de la activación autónoma y estados de displacer, como nerviosismo y tensión”.

En el deporte, este componente es evidente cuando un deportista es presa de indicadores físicos como respuestas neuroendocrinas (p. ej., secreción de cortisol, la “hormona del estrés”), aumento de la transpiración, palpitations, respiración rápida superficial, manos sudorosas y sensación de “maripositas” en el estómago.

Mientras que la ansiedad cognitiva se caracteriza por pensamientos negativos y preocupaciones, la somática se asocia con signos de activación autónoma como la liberación de hormonas, por ejemplo, de cortisol.

Sin embargo, es necesario mencionar que algunos investigadores como Kerr, (1997) han sugerido que el aumento de la activación fisiológica acompaña a otras emociones además de la ansiedad. En particular, la excitación y el enojo tienen sustratos fisiológicos similares a los de la ansiedad.

VIII. Fuente de ansiedad

Para Uphill (2008), aunque es fácil identificar los antecedentes típicos de la ansiedad en deportistas, es muy complicado establecer con precisión la naturaleza causal de estos factores. Debido a que la mayoría de las investigaciones acerca de la ansiedad en el deporte son de naturaleza correlacional, en general, los antecedentes personales y situacionales de la ansiedad se resumen de la siguiente manera:

- **Importancia percibida de la competición:** Mientras mayor importancia se atribuya a la próxima competición, hay mayores probabilidades de experimentar más ansiedad en ésta (Dowthwaite y Armstrong, 1984).

- **Atribución/expectativas:** La tendencia a atribuir los resultados exitosos a factores externos e inestables (p. ej., la buena suerte), y los resultados no exitosos a factores internos y estables (p. ej., bajos niveles de habilidad) produce ansiedad en los atletas. La percepción de las expectativas del público también es un determinante significativo de la ansiedad por el rendimiento.

- **Predisposiciones ansiedad-rasgo:** Muchos psicólogos del deporte como Anshel (1995) creen que el nivel de ansiedad-rasgo de los atletas determina la cantidad de ansiedad-estado que pueden experimentar en una situación. Sin embargo, no es válido usar un rasgo de personalidad como explicación de un estado mental.

- **Perfeccionismo:** La investigación acerca de cómo el anhelo de alcanzar el establecimiento de estándares excesivamente altos en cuanto al rendimiento propio (Stoeber y Stoeber, 2009) se relaciona con la ansiedad y el rendimiento. Cabe destacar que el perfeccionismo es multidimensional, y tiene por lo menos dos componentes (Slaney et al., 2002): perfeccionismo adaptativo, por ejemplo, el deseo de alcanzar estándares altos; y perfeccionismo desadaptativo, que consiste en manifestar una preocupación excesiva por los errores.

Con respecto a este último, la investigación sugiere que los deportistas que se plantean altos estándares “imposibles de alcanzar”, se sienten ansiosos cuando algo les sale mal. Además, Frost y Henderson (1991) descubrieron que los atletas que muestran una preocupación significativa por sus errores experimentaban más ansiedad que los menos perfeccionistas.

- **Miedo al fracaso:** A muchos deportistas se les inculca que adopten una actitud de “ganar a toda costa”, que en última instancia los hace más vulnerables a la ansiedad por el rendimiento. Si creen que su autoestima depende irremediamente de sus logros, es más probable que se sientan nerviosos ante la perspectiva de una derrota, la cual constituye una amenaza a su autovalía. Aunque el miedo al fracaso provoca ansiedad por el rendimiento, algunos deportistas utilizan tal estado como herramienta motivacional. Por más que algunos deportistas pueden decir que el miedo al fracaso actúa como fuente de motivación, no hay duda de que es un estado indeseable, pues se asocia con una gran cantidad de efectos psicológicos y físicos como vergüenza y depresión (Conroy, 2001).

- **Falta de autoconfianza:** Algunos psicólogos del deporte piensan que los atletas que tienen poca confianza en sus habilidades experimentan altos niveles de ansiedad en situaciones competitivas. Esta hipótesis es apoyada por algunas investigaciones, como la de Martin y Gill (1991), la cual muestra que los corredores que obtienen puntuaciones altas en la confianza en sí mismos experimentan poca ansiedad cognitiva. Por otro lado, Koehn (2013) encontró correlaciones positivas entre autoconfianza (intensidad y dirección) y síntomas de ansiedad (sólo percepciones direccionales) con un estado de flujo entre una muestra de jugadores junior de tenis. Los resultados indicaron que la autoconfianza constituye un factor protector en contra de las interpretaciones debilitantes de la ansiedad.

- **Momento de la competición:** La investigación sugiere que los diferentes tipos de ansiedad siguen distintos patrones temporales antes de la competición (Uphill, 2008). Mientras que la ansiedad cognitiva tiende a ser alta y estable en los días previos a un evento competitivo importante, la ansiedad somática se mantiene en un nivel bajo hasta uno o dos días antes del evento. En este momento, suele aumentar hasta que empieza la competición.

De esta manera, Moran y Toner (2018) establecen cuatro conclusiones del estudio de la ansiedad en los atletas. La primera plantea que incluso los mejores atletas del mundo se ponen nerviosos antes de la competición. En segundo lugar, muchos atletas y entrenadores creen que el rendimiento en las competiciones está determinado en gran medida por la capacidad de controlar y canalizar la energía del nerviosismo de una manera efectiva.

En la tercera conclusión se menciona que la ansiedad tiende a afectar distintos niveles: el pensamiento, los sentimientos y la conducta. En pocas palabras, hace que los deportistas piensen de modo pesimista en el futuro y se sientan tensos e inquietos. La última conclusión se refiere a que se han identificado varios antecedentes de la ansiedad en los atletas.

3. Control de afrontamiento

Según lo que afirma Crocker (2015) un proceso crítico en la autorregulación es el afrontamiento, el cual implica “pensamientos y acciones volitivas para manejar las situaciones demandantes a nivel físico y psicológico”. Jones (2012) propone que la regulación emocional implica intentos de mantener o aumentar las emociones positivas, mientras que el objetivo primario del afrontamiento es reducir la experiencia emocional negativa.

Cabe destacar que el afrontamiento implica cambiar pensamientos y conductas que se llevan a cabo para manejar las demandas percibidas de una situación (Lazarus y Folkman, 1984).

Nicholls y Polman (2007) plantean que en la actualidad ha resurgido el interés en las estrategias de afrontamiento que emplean los atletas y entrenadores de élite tomando en cuenta la manera en que los deportistas se enfrentan a diversos factores estresantes que están presentes en los contextos deportivos (lesiones, bajas de rendimiento, jugar frente a un público muy grande), y que a menudo esto tiene una gran importancia para su desarrollo y éxito.

I. Antecedentes de investigaciones sobre el afrontamiento en deportistas

Con base en el trabajo de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se concibe como un proceso y para entenderlo mejor fue necesario revisar investigaciones empíricas recientes que tratan de identificar las estrategias que usan los atletas en diversas disciplinas cuando experimentan estrés.

El trabajo de investigación llevado a cabo por Cocola Coria (2010) buscó describir en qué medida se encuentran las estrategias de afrontamiento en 31 deportistas que practican hockey sobre patines de primera división en la provincia de Mendoza. Además, pretendía determinar la prevalencia de una de estas estrategias como características del grupo.

La investigación surge de observar las graves consecuencias (estrés crónico, burnout, abandono deportivo temprano) que en los deportistas implicaba utilizar incorrectamente las estrategias de afrontamiento. Se obtuvo como conclusión que la estrategia de afrontamiento que caracteriza al grupo al momento de la evaluación es

‘Búsqueda de Gratificaciones Alternativas’. La cual resulta adaptativa en función de las situaciones estresantes manifestadas por los deportistas.

Por otro lado, Perlbach (2016) buscaba evaluar las habilidades psicológicas del I.P.E.D. relacionadas con el rendimiento deportivo en un grupo de nadadores argentinos. También, las diferencias significativas entre las habilidades según sexo, categoría, antigüedad en entrenamiento, provincia a la cual pertenecen y realización de alguna práctica para regular el manejo de ansiedad. Para su realización se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva.

Se detectó, que, únicamente la autoconfianza presentaba correlaciones estadísticamente significativas con el rendimiento y dicha habilidad exhibía valores superiores en nadadores del sexo masculino en relación a las nadadoras del sexo femenino. En cuanto a las categorías y las habilidades psicológicas, no se encontraron valores estadísticamente significativos que correlacionan las variables. En relación a la cantidad de años dedicados a la práctica y las variables en estudio, se encontró una única correlación positiva con el control de afrontamiento positivo.

En la investigación llevada a cabo por García y Oliveros (2017) tenía como objetivo determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las jugadoras de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales.

Como resultados se observó que las jugadoras obtuvieron el puntaje más alto en la categoría de confianza y logro motivacional. Las estrategias menos destacadas fueron el afrontamiento a la preocupación y funcionar al máximo bajo presión. Al realizar el análisis de los puntajes generales la gran mayoría alcanzó calificaciones relativamente bajas. En el análisis por deporte la confianza y el logro motivacional son las estrategias más percibidas por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala.

Así mismo, funcionar al máximo bajo presión fue la estrategia menos utilizada por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala y en el equipo voleibol fue el afrontamiento a la preocupación. Cabe destacar que, en el análisis general de los tres equipos, las atletas de fútbol sala obtuvieron los puntajes más altos.

Por otro lado, Álvarez (2014) presentó el perfil de habilidades psicológicas y su poder predictivo sobre el éxito deportivo en 89 taekwondistas (50 hombres y 39 mujeres)

con edades entre 18 y 34 años que competían en el Campeonato de España Universitario 2011.

Se les administró el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.) y se tomó como variable de éxito deportivo el número de combates ganados durante el campeonato. Los análisis multivariados mostraron diferencias ($p < ,05$) en relación al género (los hombres informan de mayor autoconfianza, control atencional y afrontamiento negativo) y recibir o no entrenamiento psicológico (mayores niveles en control visuo-imaginativo, afrontamiento positivo y control actitudinal para los que entrenaban psicológicamente).

En cuanto a los análisis correlacionales se encontraron correlaciones positivas entre control visuo-imaginativo, el nivel motivacional, el control de afrontamiento positivo, el control actitudinal y el éxito deportivo. Siendo el control visuo-imaginativo (para la muestra total y los hombres) y el nivel motivacional (para las mujeres) las habilidades predictoras del éxito deportivo.

En el trabajo de investigación de Sabatini (2018) se buscó evaluar los factores psicológicos del I.P.E.D. relacionados con el rendimiento deportivo en un grupo de 30 tenistas mendocinos (15 hombres y 15 mujeres). También, pretendía comparar dichos factores para indagar si existían diferencias significativas entre varones y mujeres tenistas/ o en función del sexo de los participantes.

Para su realización se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.) versión adaptada a Argentina (Raimundi et al., 2016). Se detectó, que las medias de todos los factores psicológicos evaluados se ubican dentro del percentil medio. Obteniendo un mayor puntaje que el resto, la variable de nivel motivacional. Con respecto a las diferencias posibles, entre las variables psicológicas medidas y el sexo de los tenistas, por los niveles de significación, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

II. Definición de afrontamiento

El término afrontamiento refiere a la traducción al castellano del término en la lengua inglesa “coping”. Este se utiliza de forma muy amplia en investigaciones que hacen referencia al estrés y a la adaptación en dichas situaciones.

Al hablar de la definición de afrontamiento Sara Márquez (2006) lo definen como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún

modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante ejecutadas para controlarlas y/o neutralizarlas.

Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación.

Por lo tanto, se hace mención al afrontamiento como estilos, estrategias y recursos. Y a su vez, estos términos son descriptos como respuestas, conductas, esfuerzos, cogniciones, etc. (Cócola Coria, 2010).

Para Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento lo define planteando que son: *“Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”*.

En dicha definición los autores obvian las limitaciones de conceptos anteriores por diferentes razones:

1- Realizan un planteo del afrontamiento como proceso y no como rasgo, lo que queda reflejado al utilizar las palabras “constantemente cambiantes” y “demandas específicas”.

2- Implica una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, al limitar el afrontamiento a aquellas demandas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, limitando el afrontamiento a las situaciones de estrés psicológico que requieren movilización.

3- Al definirlo como los esfuerzos para manejar las demandas, permite incluir en el proceso cualquier cosa que el individuo haga o piense, independientemente de los resultados que obtenga. Así, el autor solventa el problema de confundir el afrontamiento con el resultado obtenido.

4- Al utilizar la palabra “manejar”, se evita equiparar el afrontamiento al dominio. Manejar puede significar minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes, así como intentar dominar el entorno (Márquez, 2006).

Cabe destacar que dicha autora plantea que un aspecto de controversia, en cuanto al concepto, es el grado de conciencia de la puesta en marcha del proceso de

afrontamiento. Mientras que, Lazarus (1984) lo plantea como un intento consciente de reducir o controlar el estrés.

III. Historia del concepto

Tomando las palabras de Casullo (1996) el concepto de afrontamiento tiene sus raíces en los escritos de Freud sobre los mecanismos de defensa (1923). Desde esa perspectiva, el afrontamiento se subordinaba a la defensa (principalmente la sublimación) y era de carácter inconsciente, y los estresores eran fundamentalmente intrapsíquicos.

Luego, Lazarus, durante los años 1940 y 1950, comenta que el afrontamiento significó un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica. Ya en los años 80 constituye el centro de toda una serie de psicoterapias y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos.

Algunos autores explican que el concepto de afrontamiento adquiere independencia y carácter científico recién en el año 1967. Desde esa época en adelante, surge una gran cantidad de artículos dedicados al afrontamiento (Moshe Zeidner y Norman Endler, 1996).

Por su parte, Cano García et al. (2007), postulan que la gran eclosión del afrontamiento como objeto de estudio se produjo con la revolución cognitiva, más concretamente a partir del trabajo de Lazarus, quien planteó su teoría relacional del estrés como proceso personal de valoración y afrontamiento de situaciones.

En sus comienzos las investigaciones se centraron en los aspectos personales que determinaban el afrontamiento. Ya en los años 70 y 80, cada vez más investigadores del afrontamiento pensaban que “los factores personales no eran grandes predictores de los patrones de afrontamiento” (Folkman y Lazarus, 1984).

Empezaron a abocarse a la investigación del contexto situacional donde el afrontamiento tenía lugar, dando lugar al entendimiento del afrontamiento como un proceso. La diferencia entre aquellos investigadores que enfatizaban las variables predisponentes (rasgos) y aquellos que enfatizaban las variables situacionales (afrontamiento como proceso), se conoce en la literatura como interindividual e intraindividual enfoque del afrontamiento o “coping”.

El enfoque interindividual intenta identificar: estrategias de afrontamiento habituales usadas por individuos durante diferentes tipos de situaciones estresantes. Por otra parte, el enfoque intraindividual intenta identificar, conductas básicas de

afrontamiento o estrategias utilizadas por individuos en situaciones estresantes particulares.

Este enfoque asume que el individuo tiene un repertorio de opciones de afrontamiento disponible, el cual puede utilizarlo como quiera para lograr su estrategia más efectiva, dependiendo de la naturaleza de la situación (Cox y Ferguson, 1991).

IV. Afrontamiento como proceso

El afrontamiento como ‘proceso’ es principalmente planteado por Lazarus y Folkman.

Los Autores plantean tres aspectos principales en dicha concepción:

1) El Afrontamiento como proceso hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones (lo cual pertenece al planteamiento de rasgo).

2) Lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un “contexto específico”. Los pensamientos y las acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares.

3) Hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un “cambio” en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

Por lo tanto, el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Fundamentalmente, dichos autores lo plantean como un proceso dinámico y flexible, en relación a la situación donde tiene lugar el afrontamiento. Esta posición se contrapone a la de los rasgos, que postula estilos de afrontamiento estables.

El planteamiento de Lazarus se encuentra dentro de lo que denomina: “Abordaje Contextual” y agrega: “los cambios que acompañan al afrontamiento son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno”. Aquí se aprecia como permanentemente es tomada en cuenta la relación del

sujeto con su contexto y situación particular, cuyas variables no deben ser tomadas como independientes, sino siempre afectándose de manera recíproca.

V. *Activación o arosal*

Previo a hablar del control de afrontamiento positivo o negativo de los deportistas, es necesario hablar de la activación del organismo.

Según Cannon (1929), la activación fisiológica o también denominada como arosal, refiere a una movilización fisiológica y energética en respuesta a situaciones que amenazan la integridad física del organismo. Continuando con esto Gill (1986) aporta que, si el comportamiento es visto como variaciones a lo largo de dos dimensiones básicas, dirección e intensidad, entonces la activación hace referencia a la dimensión de intensidad.

Tal como lo establece, Pons y García-Merita (1994):

“La activación o arousal es un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso central y del sistema nervioso vegetativo y cuyos mecanismos neurofisiológicos están bien especificados”.

Por su parte, Gould y Krane (1992) entienden el arousal como:

“Una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa”.

Neiss (1988) argumenta que, aunque la activación fisiológica está presente en diferentes estados emocionales como la ansiedad o la ira, sólo constituye uno de los componentes de estos estados. Por lo tanto, la activación estaría interrelacionada con otros constructos cognitivos y afectivos, lo que implica que indicadores similares de activación fisiológica elevada pueden estar presentes en diversos estados psicológicos.

Podemos decir entonces, según González (2015), que la activación se manifestará a tres niveles: fisiológico, cognitivo y motriz. Estos pueden coexistir, aunque con frecuencia unos predominan sobre otros.

A su vez, dependerá de la situación en la que se encuentre el deportista, la activación previa a la competencia no será igual que previa al entrenamiento ni luego de un error o una victoria.

La misma autora menciona algunos aspectos que contribuyen al aumento de la activación, como la motivación por el reto, la competición o la propia práctica deportiva y la hostilidad del estrés o manifestaciones de ansiedad. Por otro lado, los aspectos que favorecen al bajo nivel de activación, refieren a la falta de interés, el exceso de confianza, el desánimo o el agotamiento físico o psicológico.

Cabe destacar que la ansiedad y la activación en ocasiones han sido usadas como sinónimos, sin embargo, se miden de diferente modo y requieren diferentes técnicas para regularlas. Es más, Gould y Krane (1992) señalan que la ansiedad puede considerarse como el impacto emocional o dimensión cognitiva de la activación. Ambos son procesos multidimensionales, tienen propiedades y manifestaciones psicológicas y fisiológicas específicas (Lois Ríos, 2013).

VI. Energía positiva

Con el concepto control de afrontamiento positivo, nos referimos a la habilidad que tiene el deportista para energizarse mediante el pensamiento positivo con la intencionalidad de realizar un afrontamiento de la competición óptima.

Evidencias tras investigaciones realizadas como la antes mencionada en los taekwondistas, los cuales, mostraron que altos niveles de control de afrontamiento negativo se correlacionan directamente con el éxito deportivo, así como también, se encontraron niveles superiores de control de afrontamiento positivo en deportistas que reciben entrenamiento psicológico (Álvarez et al., 2004).

Atletas de diferentes deportes a lo largo de todo el planeta, coinciden al describir que sus mejores actuaciones se dan cuando se sienten cargados de energía. Sin embargo, la fuente de energía no era de ansiedad, enojo, miedo o frustración, sino placer (Loehr, 1990).

Sentimientos de goce, entrenamiento y amor al deporte estaban fuertemente ligados a la fuente correcta de energía. El poder rendir con los niveles más altos de nuestro talento y habilidad están acompañados de energía positiva acompañada por una profunda sensación de calma interna.

Esencialmente es la capacidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo. Refiere a la fuente energética que permite que un atleta logre niveles de activación mientras experimenta sensaciones de calma, baja

tensión muscular y atención. Está vinculada a factores de motivación y del desarrollo de actitudes. Mantenerla y controlarla refiere a una habilidad adquirida.

Una investigación reciente con jugadores de fútbol en la Universidad de Sevilla, concluye que los deportistas canalizan positivamente su energía, ya que en su mayoría tras cometer errores no tienden a enfadarse, el deporte se presenta frente a ellos con dificultades interpretadas como desafíos (González, 2015).

Frente a las deficiencias de energía positiva se proponen las siguientes estrategias para sobreponerse:

- **Alegría, diversión y entusiasmo:** La energía en su forma más pura es alegría, y llegará cuando el deportista comience a visualizar de la forma correcta. El hecho de que se trata de un deporte de competencia no significa que se debe cortar la diversión. La corriente positiva de energía se puede reorientar en su juego al disminuir las presiones, pudiendo el deportista ver de forma desafiante en lugar de sentirse amenazado.
- **Aumento de concientización:** El deportista debe aprender a reconocer cuando se está concientizado y cuando no y qué efectos tiene esto en su rendimiento.
- **Ensayo de estimulación de energía tanto dentro como fuera de la cancha:** Ciertos pensamientos e imágenes pueden volverse excitadores poderosos de energía positiva. La identificación de aquellos importantes para el sujeto y su práctica a menudo, pueden actuar como imágenes muy poderosas.
- **Hacer lo que pueda para empezar a sentirse bien con él mismo:** Mientras mejor se sienta el deportista consigo mismo tendrá más energía positiva disponible. Ejemplo de esto es el mejor uso del tiempo, las relaciones personales y la autodisciplina.
- **Alto nivel de estado físico:** El entrenamiento correcto y la buena alimentación se traducen en más energía física y por ende entonces más energía mental.

VII. Energía negativa

Se denomina control del afrontamiento negativo, al control de emociones negativas, que el jugador puede padecer como consecuencia de tener que afrontar una competición deportiva (González, 2015).

Para hablar de energía negativa, es necesario introducir otro concepto, el estrés. Esta palabra fue introducida por primera vez con Cannon (1911) aplicando este término a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida.

Selye (1936) definió al estrés como la respuesta inespecífica del organismo a toda exigencia hecha sobre él. En este sentido, lo que se establece es que, al estimular al organismo, este se encuentra bajo estrés sin importar si la causa es algo negativo como el enojo o algo positivo como la alegría. Se habla de un organismo que se encuentra funcionando a alta velocidad en cualquiera de los casos. Puede decirse, sin embargo, que el enojo y la ansiedad producen peores consecuencias para el organismo que la alegría y el placer. Radicando allí una de las diferencias entre energía positiva y negativa como motor del organismo.

Sin embargo, la mejor forma de comprender el estrés es al conceptualizarse como un proceso, en oposición a visualizarlo como un resultado.

El proceso del estrés comienza con el estímulo que pudiera ser en este caso la situación competitiva y los resultados en la respuesta. Entre el estímulo y la respuesta se encuentra la cognición, o procesos de pensamiento. La cognición determina la forma en la que el deportista responderá (Lazarus y Folkman, 1984).

La situación competitiva no es en sí misma estresante. La determinación de esta como estresante estará dada por la forma en que se interprete dicha situación. Luego de enfrentarse con una situación potencialmente estresante, el individuo realiza una evaluación instantánea de la situación, en dos niveles: primario y secundario. En la evaluación primaria, el deportista determina si el resultado del hecho lo involucra. Si determina que el resultado es muy importante para él, entonces cobra importancia la evaluación secundaria. En ésta, el deportista evalúa sus recursos para manejar la situación competitiva.

Los resultados de la evaluación primaria y secundaria determinan si existirá una respuesta estresante o no. En caso en que el deportista determine que no posee los recursos como la habilidad, confianza o experiencia, para manejar la situación, existirá una respuesta estresante. En este caso decimos que hay desequilibrio entre la naturaleza estresante de la situación competitiva y la habilidad percibida del deportista para manejar la situación.

Tras esto, el deportista puede comenzar a experimentar sensaciones como enojo, resentimiento, ansiedad, odio, tensión o negativismo, que son conocidos como activadores negativos.

Tal como lo establece Loehr (1990), cuando un atleta no se puede energizar o estimular por medio de fuentes positivas, puede recurrir a los activadores negativos para evitar un resentimiento aplanado. Ciertamente, enojarse o frustrarse logra una corriente de energía, pero ¿Cómo mantenerlo a niveles bajos de forma tal que no afecte el rendimiento?

A diferencia de la energía positiva donde no existe un riesgo tras energizarse demasiado por el goce, la diversión o el optimismo, con la energía negativa se requiere de un balance entre insuficiente y demasiado. Para explicarlo, el autor realiza un paralelismo con el funcionamiento de un auto. Si se maneja una Ferrari que requiere un combustible de alto octanaje, y se le coloca un combustible con un octanaje menor, no generará sorpresa que su rendimiento disminuya. Lo mismo puede plantearse para el ser humano. El combustible de alto octanaje es análogo a la energía positiva y el cuerpo humano un motor sofisticado de alto rendimiento.

Para una Ferrari el bajo octanaje se traduce en poca aceleración, bajo kilometraje y otros problemas en el rendimiento. Para el atleta la energía negativa se traduce como un juicio pobre, tensión muscular, fatiga temprana, baja concentración y pérdida de control. Cuando más se bombea con energía negativa, más problemas de rendimiento se pueden encontrar. Es por esto que si se quiere un óptimo rendimiento se debe bombear energía positiva con un 100% de octanaje (Loehr, 1990).

El control de las emociones negativas, como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento, rabia o mal genio, es esencial para el éxito competitivo. Mantenerse calmado, relajado y concentrado está directamente relacionado con su habilidad de mantener la energía negativa al mínimo. El control de la energía negativa está unido a la habilidad de percibir las situaciones difíciles como un desafío en vez de como una amenaza o un problema frustrante.

Investigaciones realizadas en la Universidad de Murcia, demostraron que los deportistas con dificultades para el control del afrontamiento negativo tienden a presentar mayores lesiones que aquellos con altas puntuaciones del control del afrontamiento positivo (Berengüí-Gil et al., 2013). Así mismo, se evidenciaron mayores niveles de

control de afrontamiento negativo en hombres que en mujeres tawkondistas (Álvarez et al., 2004).

Investigaciones con jugadores de fútbol demostraron que aquellos que participan de categorías menores tienen ciertas dificultades para afrontar las situaciones adversas. Mientras que los de categorías superiores son los que mejor afrontan las situaciones negativas y saben cómo llevarlo sin que les influya de manera significativa (Izquierdo et al., 2009).

Analizando el control de afrontamiento negativo y las diferencias categoriales en un equipo de fútbol, se encontró que el nivel alcanzado por las categorías inferiores se encuentra en un nivel inferior en relación al de las categorías superiores, atribuyendo esto a que tal vez los jugadores de categorías inferiores no estén tan acostumbrados al éxito o dicho éxito no tiene influencias sobre la actividad que llevan a cabo (Izquierdo et al., 2009).

Frente a deficiencias respecto del control de energía negativa, se proponen las siguientes estrategias para sobreponerse (Loehr, 1990):

- Aumento del conocimiento: El primer paso es aumentar su conocimiento de lo que le sucede cuando está bajo presión. ¿Cuándo, cómo y por qué se estimula la energía negativa durante el juego? ¿Qué situaciones, modos de pensamiento y percepciones conducen a la amenaza? ¿Cuándo y dónde se vuelven sus músculos más densos? ¿Bajo qué circunstancias pierde la calma o la atención?
- Entrenamiento del control respiratorio: El control y la regulación de la respiración puede ser crucial para el control de la energía. Puede ser de gran ayuda para el equilibrio emocional, respirar profunda y prolongadamente, bajar deliberadamente el ritmo respiratorio y coordinar el proceso de exhalación con los momentos críticos de la ejecución.
- Entrenamiento de la relajación muscular: La sistemática reducción y tensión de varios grupos musculares resulta ser una técnica útil para la tensión muscular.
- Entrenamiento autogénico: Técnica de relajación basada en el poder asociativo de ciertas palabras para producir una respuesta de relajación, el poder de autosugestión y el poder de la imaginación. El modelo autogénico juega un rol central en el entrenamiento mental de atletas europeos.

- **Entrenamiento en meditación:** La meditación puede producir profundos estados de relajación y reducir la afluencia de energía negativa. Una técnica común es la repetición de una palabra tal como uno en coordinación con la exhalación. Otras incluyen la concentración en el proceso respiratorio o la elección y el mantenimiento de la atención puesta en el objeto.

- **Entrenamiento del control del pensamiento:** Para lograr un alto grado de autocontrol sobre la corriente negativa el deportista debe controlar lo que está pensando. Si se concentra en pensamientos molestos o negativos se produce una excitación totalmente diferente de la que se produce cuando se concentra en lo positivo y constructivo.

- **Ensayo en visualización e imaginación:** La visualización y la imaginación de escenas agradables y relajantes generalmente reduce los niveles de energía negativa y puede ser entonces usada como una técnica de relajación. Útil para afrontar situaciones que producen tensión.

- **Estrategias contra condicionantes:** La reacción de tensión y ansiedad en varios aspectos del juego competitivo se pueden condicionar. Estas reacciones pueden estar unidas a cosas como la personalidad del contrario, el lugar, el público, el viento, etc. Estrategias para cambiar estos condicionamientos incluyen tener una respuesta muy relajada mientras que al mismo tiempo sigue habiendo un cuadro mental de una situación que produce mucha ansiedad. Se contraponen una respuesta de relajación a una situación que conduce a la ansiedad.

- **Auto hipnosis:** Atletas frecuentemente refieren a una combinación de relajación, auto hipnosis e imaginación ha sido un método efectivo para controlar la corriente de energía negativa.

- **Ejercicio físico:** Atletas que luchan con un nivel excesivo de tensión y ansiedad muscular durante las fases iniciales del rendimiento a menudo encuentran que un leve ejercicio inicial antes de la competencia puede ser útil.

- **Crear situaciones de presión durante el entrenamiento:** Cuanto más se puedan simular situaciones de presión que pueden llegar a estar presentes durante la competencia, más oportunidades tendrá para aprender a jugar como si no hubiera tal presión. Practicar en situaciones de presión es de las estrategias más efectivas que existen para acelerar la habilidad de relajación, calma y control energético durante la competencia.

Segunda parte

Capítulo 3: Apartado metodológico

1. Objetivos

General

- Evaluar el grado de relación existente entre la variable autoconfianza con las variables control de afrontamiento negativo y positivo, ansiedad somática y cognitiva. Y, además comparar el grado de autoconfianza según el género de los jugadores/ras juvenil de fútbol de salón.

Específicos

- Determinar el grado de relación entre las variables autoconfianza y control de afrontamiento negativo y positivo.
- Determinar el grado de relación entre las variables autoconfianza y ansiedad somática y cognitiva.
- Comparar el grado de autoconfianza según el género.

2. Diseño

Se trabajó con un diseño no experimental, de alcance descriptivo-correlacional (Hernández-Sampieri et al., 2010).

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, por su orientación a la descripción y a la comparación, utilizando métodos estadísticos para el análisis de los datos. El diseño de la investigación fue no experimental, ya que se trabajó con variables que se dieron en la realidad sin la manipulación del investigador.

Se abordó una investigación descriptiva con encuestas, transversal, ya que, se recopilaron datos en un momento único, con alcance correlacional.

3. Muestra

La muestra que se utilizó en la investigación fue no probabilística, ya que no todos los sujetos tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Los mismos fueron seleccionados intencionalmente porque poseían características de interés para la investigación.

El estudio se llevó a cabo en el mes de junio del año 2021 con una muestra de 64 jugadores/ras juveniles de fútbol de salón mendocinos, 30 masculinos (46,9%) y 34 femeninos (53,1%). Los clubes que participaron en la investigación en la rama masculina fueron: Gimnasio Municipal número 1 con 11 jugadores (17,18%), Club Sportivo Independiente Rivadavia con 13 jugadores (20,31%), y Colegio Universitario Central Futsal con 6 jugadores (9,37%). Y en la rama femenina: Gimnasio Municipal número 1

con 13 jugadoras (20,31%), Club Cementista con 15 jugadoras (23,43%) y Club San José con 6 jugadoras (9,37%).

Los mismo compitieron en cuartos de final del torneo apertura juvenil organizado por la Federación de Fútbol de Salón de Mendoza (Fe.Fu.Sa) y en la cual participaron jóvenes hombres y mujeres (cada género en su rama de desempeño) con una edad promedio de 18,38%.

4. Instrumentos

Para su realización se utilizaron los cuestionarios descriptos a continuación.

I. Planilla de datos sociodemográficos y deportivos Ad Hoc

En ella se registraron variables tales como: la edad, el género, su ocupación, el club de pertenencia, la categoría de pertenencia, la cantidad de años que lleva jugando al fútbol de salón de manera federada, la cantidad de días de entrenamiento por semana, la cantidad de tiempo empleado en un entrenamiento y el puesto predominante dentro de la cancha.

En las preguntas que se le hicieron a continuación los participantes tenían la opción de completar los motivos, en el caso que la misma fuese afirmativa:

Si ha llevado a cabo un tratamiento psicológico alguna vez, si actualmente se encuentra llevando a cabo un tratamiento farmacológico, si en los últimos 6 meses ha atravesado una situación de duelo o pérdida, si considera que la pandemia ha influido generando un estado de estrés, si en los últimos 6 meses ha atravesado una situación que considere estresante fuera del contexto de la pandemia, si en los últimos 6 meses ha atravesado una situación que considere estresante en el ámbito deportivo y si ha padecido alguna lesión.

II. Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.)

Este instrumento fue desarrollado basándose en la escala construida por Loehr (1986, 1990) denominada Psychological Performance Inventory (PPI). El inventario Psicológico (Hernández-Mendo, 2006) es un cuestionario que evalúa siete dimensiones relacionadas a la ejecución deportiva. Estas se refieren a la autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal.

El mismo está compuesto por 42 ítems que se responden a través de afirmaciones en una escala con formato de respuesta tipo Likert (desde casi nunca a casi siempre). La consigna que presenta el inventario es:

“A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas”.

Para la investigación se utilizó la versión adaptada a Argentina realizada por Raimundi et al. (2016), la cual cuenta con adecuadas propiedades psicométricas. Con respecto a la confiabilidad, las siete escalas que componen al instrumento poseen índices de consistencia interna adecuados (de 0,65 a 0,76).

A partir de este inventario se indagó sobre los constructos: autoconfianza (ítems: 1, 8, 15, 22, 29, 36), control de afrontamiento negativo (ítems: 2,9,16,23,30,37) y control de afrontamiento positivo (ítems: 6,13,20,27,34,41) para conocer el grado de autoconfianza y afrontamiento que tiene los/as jugadores/as ante la exigencia deportiva. A continuación, se exponen los baremos de dichas escalas en grupos de deportistas, así como también, en grupos de hombres y mujeres (tabla 2).

Tabla 2.

Media y desviación estándar de las escalas autoconfianza, control de afrontamiento negativo y control de afrontamiento positivo en grupos deportivos y comparación de grupos en función del género.

	Grupos	Hombres	Mujeres
	M (DE)		
Autoconfianza	21,39 (4,28)	23,45 (4,02)	22,07 (4,17)
Control de afrontamiento negativo	21,30 (3,72)	21,43 (4,12)	21,35 (3,97)
Control de afrontamiento positivo	21,93 (4,99)	23,98 (3,56)	23,32 (3,55)

III. Inventario de Ansiedad Competitiva C.S.A.I.-2R (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2)

Este instrumento fue desarrollado siguiendo la teoría multidimensional de la ansiedad de Martens (1974).

Se utilizó este inventario de Ansiedad Competitiva (C.S.A.I.-2R) adaptado a población de deportistas argentinos por Caicedo Cavagnis en el año 2017. El mismo está

compuesto por 21 ítems, que se distribuyen en tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El inventario posee adecuadas propiedades psicométricas y, por lo tanto, es apropiado para la evaluación de la ansiedad estado competitiva en población deportiva argentina.

Cabe destacar que en un comienzo la adaptación del inventario tenía 22 ítems pero se decidió reemplazar los ítems 8 y 15, y eliminar el 18 del análisis, ya que, este último no poseía reemplazo por ser un ítem generado ad-hoc en los procesos de entrevistas cognitivas en la investigación de adaptación (Caicedo Cavagnis et al., 2017).

De esta manera el inventario replicó la estructura factorial original con 8 ítems (3,7,10,13,15,18,20,21) para autoconfianza con una puntuación de 8 a 32, 7 ítems (1,4,6,9,12,16,17) para ansiedad somática que puntúa de 7 a 28 y 6 ítem (2,5,8,11,14,19) para ansiedad cognitiva que puntúa de 6 a 24. La confiabilidad presentó valores moderados a altos (de $p = .84$ a $.96$).

Este cuestionario fue necesario para indagar sobre las variables ansiedad somática y ansiedad cognitiva, excluyendo el constructo autoconfianza, ya que, dicho factor se evaluó previamente por la técnica I.P.E.D. A continuación, se exponen los baremos de dichas escalas según la modalidad grupal en deportistas (tabla 3).

Tabla 3.

Media y desviación estándar de las ansiedades somática y cognitiva en la modalidad grupal deportiva.

	Grupal
	M (DE)
Ansiedad somática	9,87 (2,94)
Ansiedad cognitiva	10,94 (3,48)

5. Procedimiento

Se seleccionaron 6 equipos juveniles de fútbol de salón de Mendoza, 3 pertenecientes a la rama masculina (Gimnasio Municipal número 1, Club Sportivo Independiente Rivadavia, y Colegio Universitario Central Futsal) y 3 pertenecientes a la rama femenina (Gimnasio Municipal número 1, Club Cementista y Club San José). Los mismos se encontraban compitiendo por playoffs en cuartos de final del torneo apertura 2021 organizado por la Federación de Fútbol de Salón en el mes de junio.

Para poder llevar a cabo el estudio, en un primer momento, se tomó contacto con los coordinadores de los distintos clubes que participaron y sus respectivos cuerpos técnicos de dichas categorías explicándoles el propósito de la investigación y solicitándoles un primer acercamiento con los/as participantes.

A su vez, se acordó con los mismos que se les enviarían los resultados una vez finalizado el trabajo de investigación. En este período se evacuaron dudas y explicaciones de la metodología del estudio a los responsables de la institución y profesores de los/as jóvenes deportistas.

Luego de la aprobación de coordinadores de los clubes y sus cuerpos técnicos (directores/as técnicos/as, ayudantes de campo y preparadores físicos) para la realización del estudio se llevó a cabo una charla con los/as jugadores/as informándoles brevemente sobre las variables a investigar (autoconfianza, ansiedad y control de afrontamiento), los objetivos del estudio, el procedimiento a emplear y la duración de cada cuestionario.

Se acordó que los cuestionarios fueran llenados previo al partido de cuartos de final en instancia de playoffs, ya que, tanto cuerpos técnicos como jugadores/as consideraron un evento que sería de gran importancia obtener un resultado favorable para poder seguir en competencia, cabe destacar que este acontecimiento generaría en los/as participantes un incremento en la exigencia deportiva.

Se les comunicó que, por medio de su entrenador, les haría llegar por el grupo de WhatsApp un primer formulario de Google en cual encontrarían en primer lugar el consentimiento informado, mediante el cual seleccionarían su aceptación o no a participar del estudio especificando detalladamente que su identidad quedaría reservada a fines de investigación.

Luego de completar dicho consentimiento, en el caso de que aceptaran participar en la investigación, pasarían al llenado del cuestionario sociodemográfico y posteriormente al Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.).

Dos horas antes del partido y mediado por el entrenador, se les envió a los jugadores al grupo de WhatsApp la segunda parte de la investigación que incluía otro formulario de Google para el llenado del Inventario de Ansiedad Competitiva (C.S.A.I.-2R).

Cabe destacar que en cada formulario los jugadores colocaban su nombre y D.N.I., esto sirvió para tener un registro de que todos los/as participantes de la investigación fueran jugadores/as de la institución con la que había acordado hacer el estudio y, además, poder unir los datos brindados en la primera parte con los de la segunda.

Posteriormente, los datos fueron plasmados en el programa estadístico S.P.S.S. (Paquete Estadístico para Ciencias Sociales), versión 25.0. Donde se analizaron los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas y luego las pruebas de estadística inferencial para cumplir con los objetivos de la investigación.

Una vez finalizada la investigación se les dió a conocer los datos evaluados a coordinadores, técnicos/as y jugadores/as de las instituciones para que los mismos estén informados acerca de los datos obtenidos y que en función a estos puedan tomar decisiones que beneficien el rendimiento deportivo de sus jugadores/as.

Capítulo 4: Presentación de resultados

A continuación, se realizará la presentación de los resultados obtenidos en el trabajo de investigación realizado, los mismos se organizan mediante subdivisiones conforme a los objetivos planteados.

En el primer apartado, se presentan los procedimientos realizados para el cumplimiento de los supuestos de normalidad, así como también, la preparación de los datos de estadística descriptiva.

El segundo apartado refiere a los resultados obtenidos del objetivo general, plasmando la correlación entre la variable autoconfianza (obtenida con el I.P.E.D.) y las variables ansiedad somática y cognitiva (obtenidas con el C.S.A.I.-2R); y control de afrontamiento negativo y positivo (obtenidas con el I.P.E.D.), así como también, se presenta el resultado observado de la comparación de la variable autoconfianza según el género de los/as participantes.

1. Estadísticos descriptivos

En primer lugar, se analizó el supuesto de normalidad mediante la prueba de normalidad propia de una muestra mayor a 50 participantes (ver tabla 4). Por otro lado, a través de la estadística descriptiva, se intentó conocer la media y desviación media de cada una de las variables del estudio (ver tabla 5).

Tabla 4.

Prueba de normalidad: Kolmogorov-Smirnov.

	Estadístico	P
1.Autoconfianza	,102	,099
2.Ansiedad somática	,159	,000*
3.Ansiedad cognitiva	,145	,002**
4.Control de afrontamiento negativo	,097	,200
5.Control de afrontamiento positivo	,106	,074

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Para conocer el ajuste de nuestra distribución al modelo de curva normal, se aplicó a cada una de las variables estudiadas la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, ya que, es recomendable con muestras grandes ($N > 50$) y adecuada al tamaño de la muestra estudiada ($N = 64$). Cabe destacar que si $p < .05$ se puede afirmar que existe diferencia significativa entre la distribución de frecuencia y el modelo normal, como es el caso de las variables ansiedad somática (.000) y ansiedad cognitiva (.002), por lo que no se asume la normalidad de las variables.

Mientras que en las variables autoconfianza (.099), control de afrontamiento negativo (.200) y control de afrontamiento positivo (.074) $p > .05$ de tal forma que se puede afirmar que no existen diferencias significativas entre la distribución de frecuencias y el modelo normal, por lo que se asume la normalidad de las variables.

Tabla 5.

Estadísticos descriptivos: autoconfianza, ansiedad somática, ansiedad cognitiva, control de afrontamiento negativo, control de afrontamiento positivo (n=64).

	M (DE)
1.Autoconfianza	20,81 (4,615)
2.Ansiedad somática	10,53 (3,537)
3.Ansiedad cognitiva	15,52 (4,479)
4.Control de afrontamiento negativo	18,95 (4,936)
5.Control de afrontamiento positivo	23,34 (3,502)

Cabe destacar que, en base a los resultados obtenidos todas las variables, excepto la ansiedad cognitiva, se encontraron dentro de los baremos esperado por su respectiva técnica (ver tablas 2 y 3).

2. Estadística inferencial

Posteriormente, se analizó si existía relación entre la variable autoconfianza (obtenida con el I.P.E.D.) y las variables ansiedad somática y cognitiva (obtenidas con el C.S.A.I.-2R); y control de afrontamiento negativo y positivo (obtenidas con el I.P.E.D.) en los/as jugadores/ras juveniles de fútbol de salón para lo cual se empleó la prueba de correlación de Pearson (ver tabla 6).

Se encontraron dos correlaciones positivas entre las variables autoconfianza y control de afrontamiento negativo ($r=0,661$, $p<.01$) y control de afrontamiento positivo ($r=0,827$, $p<.01$) en las cuales ambas intensidades son moderadas ($r>.30$). Y, por otro lado, dos correlaciones negativas entre autoconfianza y las variables ansiedad somática ($r=-0,353$, $p<.01$) y ansiedad cognitiva ($r=-0,345$, $p<.01$) donde se observa que ambas intensidades son leves ($r<.30$).

De esta manera podemos detectar que hay asociación estadísticamente significativa debido a que p es $< .01$ y de esta manera se deduce probabilidad de error menor al 1%.

Tabla 6.

Correlaciones entre la variable autoconfianza y las variables ansiedad somática, cognitiva, control de afrontamiento negativo y positivo.

	1	2	3	4	5
1.Autoconfianza	1	-,353**	-,345**	,661**	,827**
2.Ansiedad somática		1	,255*	-,148	-,339
3.Ansiedad cognitiva			1	-,443**	-,251*
4.Control de afrontamiento negativo				1	,621**
5.Control de afrontamiento positivo					1

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Por otro lado, se estableció una comparación con la variable autoconfianza entre participantes mujeres y hombres para indagar si existían diferencias significativas en dicha variable según el género de los/as deportistas. Para ello se empleó la prueba t para muestras independientes (ver tabla 7) y cabe destacar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p > .05$) entre el grupo de participantes femenino y el grupo de masculinos.

Tabla 7.

Comparación de la variable autoconfianza según el género de los/as participantes.

	Femenino (N=34)	Masculino (N=30)	T	P
Autoconfianza	19,18 (4,693)	22,67 (3,809)	3,239	,341

Capítulo 5: Presentación de discusión

Discusión

El presente trabajo de investigación, buscó evaluar el grado de relación existente entre las variables autoconfianza y control de afrontamiento negativo y positivo, evaluadas por la técnica I.P.E.D. Así como también, la relación con las variables ansiedad cognitiva y ansiedad somática, medida previamente a la competición por medio del C.S.A.I.-2R. Además, se pretendió establecer una comparación, entre participantes mujeres y hombres, para conocer si existían diferencias significativas en la variable autoconfianza según el género de los/as 64 deportistas de futsal mendocino que participaron. A continuación, se plantean los resultados obtenidos.

En lo que respecta a la variable autoconfianza, la misma puntuó 20.81 con una desviación de 0,58 por debajo del promedio (21,39), pero dentro lo esperado por la técnica I.P.E.D. Mientras que la variable control de afrontamiento negativo puntuó 18,95 con una desviación de 2,35 por debajo del promedio (21,30), pero dentro lo esperado por la misma técnica.

Entre ambas variables se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva, lo cual implica que mientras se acrecienta la autoconfianza el/la jugador/a tiene un mayor control de experiencias emocionales negativas y estresantes (como el miedo, la frustración, la envidia, el enojo, el resentimiento y rabia) que puede padecer como consecuencia de tener que afrontar la competición deportiva.

Dicho resultado coincidiría con antecedentes de investigaciones como la llevada a cabo por González – Campo et al. (2017) donde destaca que desarrollar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.

Así como también con estudios realizados en España con jugadores de fútbol, que demuestran lo fundamental de la autoconfianza y la capacidad de los jugadores de controlar sus actitudes con un nivel medio-alto, con una alta capacidad de esfuerzo y una buena autorregulación del pensamiento (González et al., 2014).

En lo que respecta a la variable control de afrontamiento positivo, se observó una puntuación de 23,34 con una desviación de 1,41 por encima del promedio (21,93) pero dentro lo esperado por la técnica I.P.E.D. En la correlación de dicha variable con la

autoconfianza se registra que la misma es estadísticamente significativa y positiva, lo cual refleja la habilidad que tiene los/as jóvenes deportista para energizarse, a través de fuentes como la diversión, alegría, determinación y positivismo amplificando la creencia interna respecto a aquello que son capaces de hacer exitosamente (Achilli, 2010; Weinberg & Gould, 2010) y afrontar la competición de manera óptima (Loehr, 1990).

Este análisis tiene estrecha relación con la investigación desarrollada por Gimeno, et al. (2007) donde encontraron una asociación significativa entre las variables control de estrés y autoconfianza, coincidiendo con Covassin y Peros (2004), que además lo relacionan con los estados de humor, afirmando que los atletas con un rendimiento deportivo positivo presentan niveles más bajos de ansiedad cognitiva, elevada autoconfianza y estados de humor positivo.

Otro de los hallazgos de la investigación, que reafirma lo encontrado en otros estudios, es que la autoconfianza elevada está inversamente relacionada con la ansiedad. Es decir que, a mayor nivel de autoconfianza menor nivel de ansiedad, ya que, al confiar en sus propias habilidades y recursos, disminuye el nivel de ansiedad y se observa un mayor control del estrés (González-Campos et al., 2010).

En la ansiedad cognitiva, dimensión que hace referencia a experiencias de miedo, aprensión, obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico (Sandin y Chorot, 1995) perjudiciales para el sujeto, se detectó una elevación moderada de 15,52 puntos con una desviación de 4,58 por encima del promedio esperado, lo cual indica que no está dentro lo esperado por la técnica C.S.A.I.- 2R (10,94).

Esto representa que, en los/as jugadores de fútbol juveniles, dicha ansiedad tiene cierto grado de repercusión en la ejecución. Manifestando preocupación sobre el rendimiento, mediante pensamientos y experiencias negativas que inciden en la capacidad de concentración, generando interrupciones de la atención e influencia negativa en la auto evaluación que hagan respecto de la capacidad para alcanzar el éxito en la tarea.

Los resultados obtenidos se relacionan con la investigación de Navarro et al. (1995) que estudiaron la ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza percibida precompetitiva y las conductas de autocontrol de futbolistas especialmente ante conductas no reglamentarias con la previa administración del C.S.A.I.-2 y encontraron que el estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como

miedo, enfado, preocupación o culpabilidad. Pudiendo detectarse como a medida que aumenta la ansiedad disminuye la capacidad de control de afrontamiento.

Por otro lado, está la ansiedad somática, definida como las manifestaciones conductuales (la sudoración, el temblor, la tensión muscular que pueden llegar a convertirse en palidez facial o lesiones) que son producto de las activaciones fisiológicas generadas desde el sistema nervioso central (Sandín y Chorort, 1995).

En la investigación esta variable puntuó 10,53 con una desviación de 0,66 por encima del promedio (9,87), pero dentro lo esperado por la técnica C.S.A.I.-2R. Cabe destacar que la misma está inversamente relacionada con la variable autoconfianza, por lo que se infiere que a los/as deportistas los acompañan ciertos estados de displacer, como nerviosismo y tensión previo al partido a pesar de auto percibirse o mostrarse capaces de llevar a cabo la competencia de manera exitosa.

A su vez, es necesario remarcar que dicha ansiedad detectada guarda estrecha relación con el concepto nivel de activación, el cual consiste en la energización fisiológica y psicológica del organismo (Gould y Krane, 1992). En el caso de que este nivel sea óptimo (niveles moderados de ansiedad) permitirá mantener una adecuada focalización atencional con respecto a las exigencias del partido, evitando un bloqueo o un estrechamiento involuntario de la atención con el consiguiente deterioro del rendimiento que surge cuando incrementa excesivamente la ansiedad (Giesenow, 2007).

El estudio de la ansiedad misma es fundamental como prevención del estado agudo, en el cual, se puede llegar a observar reacciones como el miedo, el enfado, la preocupación o la culpabilidad en los/as jóvenes jugadores/as, así como también, para evitar posibles lesiones desencadenadas por el estado de tensión.

Es interesante el aporte llevado a cabo por Chirivella (2015) quien evaluó la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición. Y detectó la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico en el contexto competitivo, regulado por el papel mediador de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea.

De esta manera, se puede observar como la capacidad de control de afrontamiento y la ansiedad, en conjunto a la autoconfianza, podrían ser las habilidades psicológicas más importantes que deben manejar y controlar en gran medida los/as futbolistas si

quieren acceder a su estado ideal de rendimiento, necesario para competir conforme a su nivel ideal.

En un trabajo realizado por Izquierdo et al. (2009) se estudió a futbolistas de distintas categorías. El mismo aportó que la confianza del jugador es clave para la consecución del éxito deportivo y va a influir en la motivación y el estrés. Además, destaca que los jugadores de fútbol de categorías menores (como la muestra analizada en la investigación de T.I.F.) aún no han desarrollado el grado de autoconfianza necesario para la competencia.

Con respecto al objetivo de comparar la variable autoconfianza entre participantes mujeres y hombres, la investigación demostró que no existen diferencias estadísticamente significativas en el grado de autoconfianza según el género de los/as participantes, dando a entender que dicha variable no tiene una gran influencia en la percepción que cada deportista hace sobre su habilidad para alcanzar el logro en la competencia.

En participantes varones se obtuvo una puntuación de 22,06 por lo que se desvía 0,7 puntos por debajo de valor promedio esperados por la técnica I.P.E.D. (23,45), por otro lado, en el grupo de participantes mujeres la puntuación fue de 19,17 con una desviación de 2,7 por debajo del promedio esperado por la técnica mencionada (22,07). En este aspecto, es importante destacar que más allá de que en ambos géneros la autoconfianza puntúa dentro de los valores esperados, en el género masculino hay una menor desviación que en el género femenino, aunque, dicha diferencia no se considere estadísticamente significativa (ver tablas 2 y 5).

Vealey (1986) plantea que la autoconfianza, también se verá influenciada por las características demográficas, en donde la asignación social de rol, adjudica a las mujeres como más débiles en relación a los hombres, como así también las diferencias anatómicas hacen al sexo masculino superior en cuanto a fortaleza muscular en relación al femenino. Esto podría llegar a justificar dicho aumento negativo en la desviación del género femenino, pero sin ser determinante, ya que, el valor obtenido puntúa dentro de lo esperado.

Antecedente en otras disciplinas plantean diferencias estadísticamente significativas en la autoconfianza, medida por el I.P.E.D., según el género de los participantes. Ya que, Perlbach (2016) detecto que dicha habilidad exhibía valores superiores en nadadores del sexo masculino en relación a las nadadoras del sexo

femenino. Por otro lado, Álvarez (2014) registró que de 89 taekwondistas, de ambos géneros, los hombres informaron tener mayor autoconfianza, control atencional y afrontamiento negativo. Solo en el estudio llevado a cabo por Sabatini (2018) se observó la ausencia de diferencias estadísticamente significativas de dicha variable entre 15 hombres y 15 mujeres tenistas, pero dicho resultado comprende a una muestra pequeña.

En la investigación realizada es fundamental enfatizar en el incremento de la participación femenina a la competencia, ya que, el fútbol es uno de los deportes más destacados acompañado de una altísima presencia en medios de comunicación e influencia social aplicada históricamente al fútbol masculino (Pérez Muñoz et al., 2018).

Por otro lado, López Díaz (2018) agrega que con el pasar de los años se ha observado un aumento paulatino de la participación de la mujer en el ejercicio físico, pero no llega a parecerse al masculino.

Esto lleva a reflexionar sobre la severa línea que separa ambos géneros, no solo dentro del ámbito deportivo y que pone en evidencia una segmentación derivada de las concepciones tradicionales y heredadas que establecen distintos roles para cada sexo y que se logran percibir en observación planteada anteriormente por Vealey en la década del 80.

De esta manera, es importante pensar que el deporte puede ser una vía de igualación de condiciones de participación, aprendizajes sociales y formación de nexos saludables, a tal punto que las Naciones Unidas reconoce su importancia para el desarrollo global haciendo énfasis en aumentar el poder decisorio a las mujeres (Dosal Ulloa et al., 2017).

Sugerencias y limitaciones

A continuación, se hará mención de algunas sugerencias para posibles desarrollos futuros, así como limitaciones de la presente investigación.

Se advierte que, si bien el número de la muestra es importante, no es legítimo para generalizar los resultados, ya que, la muestra no posee característica de representatividad del universo total de los/las jugadores/as juveniles de fútbol sala que participaron en el torneo (femenino o masculino, según su rama de desempeño) apertura organizados por la Federación de Fútbol de Salón (Fe.Fu.Sa.). Por lo que, la conclusión será válida para la muestra estudiada.

Continuando con la muestra, la misma no es homogénea en el sentido de que existen ciertas variables que podrían estar influyendo en los resultados obtenidos. Como la edad, ya que, en la rama femenina fue el último torneo que habilitaba a mayores de 20 años a participar, por lo que, en caso de replicar la investigación abarcaría una menor franja etaria y habría un mayor control sobre dicha variable.

Por otro lado, se sugiere que para próximas investigaciones se estudie si existen diferencias significativas, en las dimensiones investigadas, entre los/as participantes que solo jueguen en juveniles con los/as que ya estén compitiendo en la primera división. Debido a que, aquellos/as que también forman parte del primer equipo están expuestos a competencias más desafiantes, factor que puede llegar a influir en los resultados de las variables estudiadas. De esta manera, se considera que el análisis quizás hubiera arrojado resultados más significativos si se tomaba a una muestra con menor dispersión de las variables anteriormente mencionadas.

Otra posibilidad que se sugiere estudiar es la de conocer la ansiedad rasgo y poder compararla con la precompetitiva, así como también, analizar si el equipo o cada deportista utilizan o no técnicas de disminución de la ansiedad. Por otro lado, se podría indagar que estrategias de afrontamiento utilizan en el ámbito deportivo para controlar las emociones negativas propias de la competencia.

Cabe destacar que una de las limitaciones puede estar relacionada a los momentos de recolección de datos, los cuales fueron realizados en dos instancias, con la administración del I.P.E.D. en la semana de entrenamiento y la aplicación del C.S.A.I.-2R dos horas antes del comienzo del partido (es un requisito de la técnica para evaluar la ansiedad pre competitiva). Por lo que se recomienda para futuros desarrollos que las técnicas sean tomadas de manera conjunta previa al partido, ya que, al hacerlo en dos momentos distintos hizo que se perdieran casos, debido a que algunos participantes llenaban una técnica y no la otra.

Se optó por aplicarlas de esta manera porque fue una petición de los/as entrenadores/as que sus jugadores/as no ocuparan tanto tiempo e interés en el llenado de las mismas horas antes del partido, por miedo a la distracción de los/as competidores/as. Este dato arroja cierto prejuicio negativo sobre cómo es vista la psicología en ciertos ámbitos deportivos.

Otra limitación que se puede mencionar es la de comparar las otras variables (control de afrontamiento positivo y negativo, ansiedad somática y cognitiva) del estudio según el género de los/as participantes.

Por otro lado, se podría haber comparado la autoconfianza obtenida por medio del I.P.E.D. (durante los entrenamientos) con la autoconfianza precompetitiva y obtenida con el C.S.A.I.-2R (variable que se excluyó del estudio). Entre otras sugerencias para posibles investigaciones se menciona el hecho de aplicar la técnica de ansiedad precompetitiva no solo a partidos considerados relevantes y desafiantes para el equipo sino también previamente a un evento que no sea considerado de esas características (amistoso o partido de fase de grupo) con el fin de comparar como se encuentran las variables de ansiedad en distintos momentos precompetitivos. Y, además tomar dicha técnica sin previo aviso al grupo de jugadores/as, ya que, en la investigación realizada los/as participantes sabían que se les administraría una técnica sobre ansiedad.

En cuanto a fortalezas, puede mencionarse que se trata de una investigación que incluyó técnicas adaptada a nuestro país y actualizada como el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.) por Raimundi (2016) y el Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 (C.S.A.I.-2) por Caicedo Cavagnis (2017), donde ambas investigadoras aportaron información para el desarrollo del trabajo, el cual, brinda datos sobre la realidad actual de los/as deportista de futsal en Mendoza, Argentina.

Para finalizar, se sugiere seguir indagando en el área del fútbol de salón mediante la psicología del deporte, ya que, al ser una disciplina en continuo crecimiento es fundamental el estudio de las distintas variables psicológicas de los/as deportistas que lo practican no sólo para optimizar su rendimiento deportivo sino también para mejorar la calidad de vida.

Considerando esto y, teniendo en cuenta que se trata de un deporte amateur en la provincia de Mendoza y de jugadores/as que se encuentran en pleno desarrollo de sus habilidades competitivas se remarca la importancia de la intervención psicológica en la etapa formativa, ya que, es esperable que, en ámbitos más competitivos, los/as deportistas presenten niveles de ansiedad más elevados propios del desafío de la competencia.

A modo de cierre, es importante informar a la comunidad que la investigación dentro de la psicología del deporte es ampliamente desarrollada en otros lugares del

mundo donde el psicólogo tiene un campo de trabajo muy importante en esta área, pero escaso en relación a otros espacios de ocupación profesional. Es por ello que se considera relevante continuar aportando a la construcción de conocimiento mediante una práctica basada en investigaciones científicas.

Referencias

Referencias bibliográficas

- Agudelo Vélez, D., Buela-Casal y G. Spielberger, C.D. (abril, 2007). Ansiedad y Depresión: el problema de la diferenciación a través de los síntomas. *Salud Mental*, 30 (2). <http://www.redalyc.org/pdf/582/58230205.pdf>
- Álvarez, O.; Estevan, I.; Falcó, C.; Hernández-Mendo A. y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 13-20. <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/art01.pdf>
- Anchique, F.A. (2006). Efectos de autosugestión positiva en el incremento de la efectividad del servicio en tenistas de campo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte y Del Ejercicio*, 1 (1), 13-26. <http://www.redalyc.org/html/3111/311126248003/>
- Anshel, M. (1995). Anxiety. En T. Morris y J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications & issues* (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley & Sons.
- Appugliese, María Mercedes. (2009). *Incidencia de la ansiedad y las presiones en las lesiones de deportistas de elite* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/335>
- Asociación Americana de Psicología (2020). *Manual de publicación de la Asociación Americana de Psicología (7ma edición)*. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1-2), 139-159. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378920.pdf>
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia: hacia una teoría unificadora del cambio de comportamiento. *Revisión psicológica*, 84 (2), 191-215. 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Berengüí Gil, Rosendo, López Gullón, José M., Garcés de los Fayos Ruiz, Enrique J., Almarcha Teruel, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91-98. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86517385011>
- Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. Inef.

- Bonilla, L. D. H. (Diciembre 01, 2019). Intervención psicológica en la selección absoluta de fútbol de Costa Rica para el Mundial de Colombia 2016. *Revista De Psicología Aplicada Al Deporte Y El Ejercicio Físico*, 4 (2), 1-9. <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2019a16>
- Caicedo Cavagnis, E.; Pereno, G. y De La Vega, M. (2017). Adaptación del inventario revisado de ansiedad estado competitiva-2 a población deportiva Argentina. *Interdisciplinaria*, 34 (2), 389-405. <https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.2.9>
- Cannon, W.B. (1929). *Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la ira*. Nueva York: Harper & Row.
- Cannon, W. D. & De la Paz, D. (1911). La estimulación de la secreción suprarrenal por excitación emocional. *Revista de la Asociación Americana de Medicina*, 56 (10), 742-743. 10.1001/jama.1911.02560100034017.
- Cano García, F.J., Rodríguez Franco, L. y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39. https://www.researchgate.net/publication/235419673_Adaptacion_Espanola_del_Inventario_de_Estrategias_de_Afrontamiento
- Carrasco Bellido, D., Carrasco Bellido, D. y Carrasco Bellido, D. (S/F) *Psicología del deporte*. Universidad Politécnica de Madrid, Madrid.
- Cashmore, E. (2008) *Psicología del deporte y del ejercicio: los conceptos clave*. (2da edn). Londres: Routledge.
- Castillo-Rodríguez, A., Madinabeitia, I., Castillo-Díaz, A., Cárdenas, D. y Alarcón, F. (2018). La impulsividad determina el rol desempeñado por los jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 27, 181–188. <https://ddd.uab.cat/record/196057>
- Casullo, M.M. (1996). *Evaluación Psicológica y Psicodiagnóstico*. Buenos Aires: Catálogos.
- Cauas, R. (2008). ¿Qué es la Psicología del Deporte? En R. Cauas (Ed.). *Psicología del Deporte, una experiencia chilena*. (pp. 22-34). Santiago, Chile: CEDEP.
- Chirivella, E. C., Esquivá, I. C., y González, M. Y. V. (December 01, 2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense De Psicología*, 34 (2), 71-78.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132015000200071&lng=en&tlng=en

Cócola Coria, Facundo Nicolás. (2010). *Estrategias de afrontamiento en jugadores de hockey sobre patines* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/34>.

Confederación Argentina de Fútbol de Salón (CAFS). <https://www.cafs.com.ar/>

Confederación Argentina de Fútbol de Salón (2020). Reglas de juego 2020. <https://drive.google.com/file/d/17IcZ9r18-Q7DCxpRq3B0BvpALKtV1K1H/view>

Conroy, D. E. (2001) *Miedo al fracaso: un ejemplo para la investigación del desarrollo social en el deporte* 53, 165–183.

Craft, L. L.; Magyar, T. M.; Becker, B. J., y Feltz, D. L. (2003). La relación entre el inventario de ansiedad del estado competitivo-2 y el rendimiento deportivo: un metanálisis. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 25, 44-65. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.459.4342&rep=rep1&type=pdf><http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>

Crocker, P. R. E., Tamminen, K. A. y Gaudreau, P. (2015). *Afrontamiento en el deporte. Avances contemporáneos en psicología del deporte: una Revisión a S. Hanton y S. Mellalieu*, 28–67. Nueva York: Routledge.

Covassin, T. y Peros, S. (2004). La relación entre la confianza en sí mismo, el estado de ánimo y la ansiedad entre los tenistas universitarios. *Revista de comportamiento deportivo*, 27 (3), 230-243.

Cox, R.H (2009). Fundamentos de la psicología del deporte. En Cox, R.H. (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 3-6). Estados Unidos: Editorial Panamericana. <https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=Kd-gACAIW0IC&oi=fnd&pg=PA1&dq=definiciones+psicologia+del+deporte&ots=0DmqrUilXh&sig=TbgI2dykvjsVLHcMGK6bNbx4QLU#v=onepage&q=definiciones%20psicologia%20del%20deporte&f=false>

Cox, T. y Ferguson, E. (1991). Diferencias individuales, estrés y afrontamiento. *Personalidad y estrés: diferencias individuales en el proceso de estrés* (p. 7–30). John Wiley y Sons.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.

- Dunn, J. G. H. (1999), Un marco teórico para estructurar el contenido de la preocupación competitiva en el hockey sobre hielo. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 21, 259–279.
- Dunn, J. G. H. y Syrotuik, D. G. (2003) Una investigación de las disposiciones de preocupación multidimensionales en un deporte de alto contacto. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 4, 265–282.
- Federación de Fútbol de Salón (Fe.Fu.Sa.). Mendoza. <http://www.fefusamendoza.com.ar/>
- Feltz, D.F y Riessinger. C.A. (1990). Efectos de las imágenes emotivas en vivo y la retroalimentación del rendimiento sobre la autoeficacia y la resistencia muscular. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 12(2), 132 – 143. <http://www.fitnessforlife.org/AcuCustom/Sitename/Documents/DocumentItem/9288.pdf>
- Frost, R. O. y Henderson, K. J. (1991). Perfeccionismo y reacción a la competición atlética. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 13, 323–335.
- Futsal de Primera. (2017). *El futsal es un fenómeno*. Mendoza: Futsal de Primera. <http://futsaldeprimera.com/el-futsal-es-un-fenomeno/>
- García, G. L. T. y Oliveros, W. D. (July 17, 2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.). *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 4 (2), 31-51. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.554>
- García Ucha, F. (1997). *Psicología del deporte*. Enfoque cubano. Buenos Aires: Cuba deportes S.A.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos: claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.
- Giesenow, C. y Roffé, M. (abril, 2009). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista iberoamericana de psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4. <https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=63E5CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA123&dq=psicologia+del+deporte++en+argentina:+pasado,+presente+y+futuro&ots=mQ4s5pyfDa&sig=Z6n9nnM81irVvwFsAJuvvOTuJAM#v=onepage&q&f=false>

- Gill, D. (1986). Una visión prospectiva de la Revista de Psicología del deporte y el ejercicio. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 164-173. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Gill_Prospevtive_1986.pdf
- Gil Rabanaque, M. (noviembre 1). *Caracterización psicológica del futbol sala*. <http://mariangilpsicologia.com/futbol-sala-psicologia/>
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 666-671. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72719420>
- González – Campo, G.; Garrido Guzmán, M. y Castañeda Vázquez, C. (abril, 2013). Análisis de la variable psicológica autoconfianza en futbolistas de un equipo semiprofesional. *Revista internacional de deportes colectivos* 15, 294-307. <http://hdl.handle.net/11441/48313>
- González, G. (2015). *La canalización de energía positiva y negativa en el deportista*. XI Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar Chiclana de la Frontera y Campus de Puerto Real, Cádiz.
- González, G.; Del Castillo, O. y Romero, S. (2014). Análisis del control de la actitud en jugadores de equipos de futbol. *Journal of Sport and Health Research*, 6 (3), 241-252. <https://idus.us.es/handle/11441/42187>
- González-Campos, G.; Valdivia-Moral, P.; Zagalaz, M. L. y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10 (1), 95- 101. <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/42187>
- González – Campo, G.; Valdivia-Moral, P.; Zagalaz, M.; Zurita Ortega, F. y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos* 32, 3-6. 345751100001
- González, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González, D.; Lozada, S. (2021) *Estadística Aplicada a la Psicología*. Pontificia Universidad Católica Argentina, Licenciatura en Psicología. <file:///C:/Users/ro/Desktop/UCA/TIF/Cuadernillo%202021.pdf>

- Gould, D. y Krane, V. (1992). La relación excitación-desempeño atlético: estado actual y direcciones futuras. En T. Horn (Ed.), *Avances en Psicología del Deporte* (pp. 119-141). Champaign, IL: Cinética humana.
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3 (9), 21-32. <http://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 71-93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204003>
- Hernandez Sampieri, R.; Fernandez Collado, C. y Baptista Lucio M. (2010). *Metodología de la investigación, quinta edición* [versión online]. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Izquierdo, J.M; Ruiz, J.A.; Navarro, R.; Mendoza, M.I.; Rodríguez, M.C. y Brito, M.E. (2009). Habilidades psicológicas de ejecución deportiva en jugadores de fútbol de Gran Canaria. *Canarias médica quirúrgica*, 10, 39-48. http://acceda.ulpgc.es/bitstream/10553/6185/1/0514198_00010_0007.pdf
- Jones, M. V. (2012) Regulación emocional y rendimiento. En S. Murphy (ed.) *Manual de Oxford de psicología del deporte y el rendimiento*, (pp. 154–172). Nueva York: Universidad de Oxford.
- Jones, G. y Swain, A. (1995). Predisposiciones a experimentar ansiedad debilitante y facilitadora en artistas de élite y no élite. *El psicólogo deportivo*, 9, 202–212. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.9.2.201>
- Kais, K. y Raudsepp, L. (2005). *Intensidad y dirección del estado de ansiedad competitivo, autoconfianza y rendimiento deportivo*. UDC 159.923:796:796.323:796.325
- Kerr, J. H. (1997). Motivación y emoción en el deporte: Teoría de la inversión. *Prensa de Psicología*. [https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=rbRXAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kerr,+J.+H.+\(1997\).+Motivation+and+emotion+in+sport:+Reversal+theory.+Have:+Psychology+Press.&ots=nFVRQONaCC&sig=ixeuN3BeL0s6HzFg4r9It_je14I#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=rbRXAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Kerr,+J.+H.+(1997).+Motivation+and+emotion+in+sport:+Reversal+theory.+Have:+Psychology+Press.&ots=nFVRQONaCC&sig=ixeuN3BeL0s6HzFg4r9It_je14I#v=onepage&q&f=false)

- Koehn, S. (2013) Efectos de la confianza y la ansiedad en el estado de flujo en la competencia. *Revista Europea de Ciencias del Deporte*, 13, 543–550. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.746731>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción*. Manejo e implicaciones en nuestra salud. España: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Linares, R. E. (2011). *La psicología en el deporte: Herramientas, metodologías y técnicas para mejorar el rendimiento*. Argentina: Editorial Brujas. 978-987-591-281-6
- Lirgg, C. D. y Feltz, D. L. (1990). Revisión de los modelos de maestro versus compañeros: efectos en el rendimiento motor y la autoeficacia. *Investigación trimestral de ejercicio y deporte*, 62, 217 – 224. 10.1080/02701367.1991.10608713
- Loehr, J. (1986). *Entrenamiento de la fuerza mental para el deporte*. Lograr la excelencia atlética. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. Buenos Aires: Planeta.
- Lois Río, G. (2013). *Medida de la ansiedad precompetitiva: Adaptación del CSAI-2 Revisado al español* (Tesis de Doctorado). Departamento de Psicología Clínica y Psicología. Universidad de Santiago de Compostela. <http://hdl.handle.net/10347/10839>
- López Díaz, C. (2018). *Brecha de género y participación femenina en el deporte: estudio de casos por provincias andaluzas* (Trabajo final de estudios). Universidad de Sevilla. <https://hdl.handle.net/11441/80706>
- López-Gullón, J.M.; Torres, M.D.; Berengüí, R.; Díaz, A.; Martínez, A.; Morales, V. y García-Pallares, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: Predictores del éxito en lucha femenina. *Anales de Psicología*, 28 (1), 215-222. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723161024.pdf>
- López López, I.S. (2011). *La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente* (Tesis de doctorado). Universidad de Granada. 9788469511725
- Maddux, J.E. y Meier, L.J. (1995). *Autoeficacia, adaptación y ajuste: investigación y aplicación de la teoría*. Nueva York: Plenum.

- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 359-378. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>
- Marshall, S. y Paterson, L. (2019). *La Mente Del Deportista: Estrategias para Desarrollar Confianza y Motivación en el Deporte*. Badalona: Paidotribo.
- Martens, R. (1974). Excitación y rendimiento motor. En J. Wilmore (Ed.), *Revisión de la ciencia del ejercicio y el deporte*. Nueva York: Prensa Académica.
- Martens, R.; Vealy, R. S. y Burton, D. (1990). *Ansiedad Competitiva en el Deporte*. Champaign, Ill: Libros de cinética humana.
- Martin, J. J. y Gill, D. L. (1991) Las relaciones entre la orientación competitiva, la confianza deportiva, la autoeficacia, la ansiedad y el rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 13, 149–159. 1543-2904
- McAuley E y Blissmer B. (2002). Determinantes de la autoeficacia y consecuencias de la actividad física. *Revista de la ciencia del Deporte y el Ejercicio*, 28(2), 85-8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10902091>
- Mischel, W. (1968). *Personalidad y Evaluación*. Wiley y Sons, Nueva York.
- Moran, A., Cisneros, H. J., In Moreno, Z. G., y Toner, J. (2018). *Psicología del deporte*.
- Morris, L. W., Davis, M. A. y Hutchings, C. H. (1981). Componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad: revisión de la literatura y una escala revisada de preocupación-emocionalidad. *Revista de Psicología Educativa*, 73(4), 541–555. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.4.541>
- Nascimento-Junior, J. R. A., Vissoci, J. R.N., Codonhato, R., Fortes, L. S., Oliveira, D. V., Oliveira, L. P. y Fiorese, L. (2018). Efecto del estilo de liderazgo de los entrenadores percibido por los atletas en la cohesión del equipo entre jugadores de élite de fútbol sala brasileño. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18, 252-267. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6672542>
- Navarro, J.I, Amar, J.R y González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (7-8), 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940546>

- Navarro-Patón, R., Mecías, M., Basanta, S., y Lojo, C. (2016). Análisis de la cohesión grupal de los equipos de fútbol sala de máxima categoría en Galicia (España). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (2) 247-251. <http://hdl.handle.net/10347/15872>
- Neiss, R. (1988). Reconceptualización de la excitación: estados psicológicos en el desempeño motor. *Boletín Psicológico*, 103, 345–366. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3289072>
- Nicholls, A. R. y Polman, R. C. J. (2007) Afrontamiento en el deporte: una revisión sistemática. *Revista de Ciencias del Deporte*, 25, 11–31.
- Olmedilla, A., Andreu, M.A., Abenza, L., Ortín, F. y Blas, A. (2006). Lesiones y factores deportivos en jóvenes futbolistas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(2), 59-66. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017530002>
- Olmedilla, A., Andréu, M.D., Ortín, F.J. y Blas, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9 (33), 51-66. https://www.researchgate.net/publication/40591813_Ansiedad_competitiva_percepcion_de_exito_y_lesiones_un_estudio_en_futbolistas
- Páramo, M. A. (2012) Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Pérez Muñoz, S., Castaño Calle, R., Sánchez Muñoz, A., Rodríguez Cayetano, A., de Mena Ramos, J., Fuentes Blanco, J. y Castaño Sáez, C. (2018). ¿Por qué juego al fútbol si soy una mujer?: Motivaciones para jugar al fútbol. *Retos*, 34, 183-188. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58572>
- Perlbach, M. S. (2016). *Variables psicológicas asociadas con el rendimiento deportivo en nadadores profesionales* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/704>
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). *La ansiedad en el deporte*. Valencia: Albatros Educación.

- Raimundi, M. J.;Reigal, R.E.y Hernandez Mendo, A. H. (2016) Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1), 211-222. 2016-28264-017
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991). *Psicología del deporte*. Aplicaciones y perspectivas. Madrid: Martínez Roca.
- Rodriguez, L. (2017). *Clínica de Fútbol de Salón: Fundamentos teóricos básicos*. Conferencia llevada a cabo en Club Sportivo Independiente Rivadavia, Mendoza.
- Roffé, M (1999). *Psicología del Jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: 6.ª edición. 9789508920768
- Roffé, M. (junio, 2006). Miedos y presiones: una investigación con 200 futbolistas de diferentes culturas. *Revista digital*, 97, (1). <http://www.efdeportes.com/efd97/miedos.htm>
- Roffé, M. (2009). Estrés. Evaluación de miedos y presiones. En Roffé, M. (Ed.), *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos* (105-140). Buenos Aires: Paidós. 978-950-892-344-8
- Sabatini, R.B. (febrero, 2018). *Factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo del tenista en Mendoza* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/760>
- Sánchez, A, (2012). Psicología en el fútbol: para no estancarse en el túnel. El litoral. <http://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2012/07/12/deportes/DEPO-01.htm>
- Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. In A. B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología*, 2, 53-80. Madrid: McGraw-Hill.
- Salcedo, M. (2018). *Autoconfianza en jugadores de fútbol con discapacidad visual* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza. <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/845>
- Selye, H. (1936). Un Síndrome producido por Diversos Agentes Nocivos. *Naturaleza*, 138, 22-49. <http://adaptometry.narod.ru/Selye1stPaper.pdf>

- Slaney, R. B., Rice, K. G. y Ashby, J. S. (2002). *Un enfoque programático para medir el perfeccionismo: la balanza casi perfecta*. En G. L. Flett y P. L. Hewitt (eds) *Perfeccionismo: teoría, investigación y tratamiento* (págs. 63–88). Washington, DC: Asociación Americana de Psicología. 10.1037/10458-003
- Stoeber, J. y Stoeber, F. S. (2009). Dominios del perfeccionismo: Prevalencia y relaciones con el perfeccionismo género, edad y satisfacción con la vida. *Personalidad y diferencias individuales*, 46, 530– 535. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.12.006>
- Spielberger, C. (1966) Teoría e investigación sobre la ansiedad. En C. S. Spielberger (ed.) *Ansiedad y comportamiento*. (pp. 3–20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C., Carretero Dios, H., Santos-Roig, M., y Buela Casal, G. (2002). Versión experimental en español del Cuestionario de Depresión Estado-Rasgo (T-DEP). *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2(1),51-69. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720103>
- Suárez Osorio, M. (noviembre, 2016). *Pensamientos automáticos negativos y ansiedad en futbolistas* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza.
- Telletxea, S. (2007). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas* (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco. https://www6.euskadi.net/r46-eeduk/eu/contenidos/informacion/kiroleskola/eu_kirolesk/adjuntos/Saioa_Telletxea_2009.pdf
- Tortosa, F. y Civera, C. (2002). *Las nuevas tecnologías de la información y documentación en psicología*. Barcelona, España: Ariel.
- Tuzzi, J. A. (2017). *Vivo y respiro fútbol todos los días de mi vida*. Mendoza: Futsal de primera. <http://futsaldeprimera.com/vivo-y-respiro-futbol-todos-los-dias-de-mi-vida/>
- Ulloa, R., Ciro, M. y Ortís, L. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía UNAM*, 14, 121-133. 10.1016/j.eunam.2017.01.005
- Uphill, M. (2008) *Ansiedad en el deporte: ¿Deberíamos estar preocupados o emocionados?* En A. Lane (ed.) *Deporte y psicología del ejercicio: Temas de Psicología Aplicada* (pp. 35–51). Londres: Hodder Educación.

- Vealey, R. S. (2001). Personalidad y conducta deportiva. En: T. S. Horn (ed.) *Avances en psicología del deporte*. (pp. 43-74) Champaign, Ill: Cinética humana.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualización de la confianza en el deporte y la orientación competitiva: investigación preliminar y desarrollo de instrumentos. *Revista de Psicología del Deporte*, 8, 221-246.
<http://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=0163433X&AN=20722914&h=%2bzSk9l063PivLtmk9uIqlADCSDSvCd mTG9HWC4Vhef8Xdft35tn1ncDapvL1dLnTOshF3XiprPjF7vxVYdVOgA%3d%3d&rl=f&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrINotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d0163433X%26AN%3d20722914>
- Vera-Villaruel, P., Celis-Atenas, K., Córdova-Rubio, N., Buela-Casal, G., y Spielberger, C. (2007). Análisis Preliminar y Datos Normativos del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en Adolescentes y Adultos de Santiago de Chile. *Terapia psicológica*, 25(2), 155-162. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082007000200006>
- Vicencio Luna, M.B. (2017). *Los miedos y presiones en el futbol de salón durante la competencia* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza.
- Vicentin, I. (2019). *La psicología: fundamental en el deporte*. <https://cunadelfutsal.com/la-psicologia-fundamental-en-el-deporte/>
- Weinberg, R.S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ed. Ariel.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. España: Editorial Médica Panamericana.
- Weinberg, R.; Grove, R. y Jackson, A. (1992). Estrategias para desarrollar la autoeficacia en tenistas: un análisis comparativo de entrenadores australianos y estadounidenses. *Psicología Deportiva*, 6 (1), 3-13. 10.1123/tsp.6.1.3
- Wilkes, R.L. y Summers, J.J. (1984). Cogniciones, variables mediadoras y rendimiento de la fuerza. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 351-359.
<http://dx.doi.org/10.1123/jsp.6.3.351>

Wilson, M., Smith, N., Chattington, M., Ford, M., y Marple-Horvat, D.E. (2006). El papel del esfuerzo en la moderación de la relación ansiedad-rendimiento: Probando la predicción de la teoría de la eficiencia de procesamiento en la conducción de rally simulada. *Revista de Ciencias del Deporte*, 24(11), 1223-1233.
<https://doi.org/10.1080/02640410500497667>

Zeidner, M. y Endler, N. S. (1996). *Manual de afrontamiento: teoría, investigación, aplicaciones*. Nueva York: Wiley.

Apéndices

Apéndice 1

Consentimiento informado

El presente estudio, forma parte de un Trabajo de Integración Final en Psicología de la Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (sede Mendoza), llevado a cabo por la alumna avanzada Rocío Aldana González. El mismo está dirigido por la Lic. Victoria Palero y co-dirigido por la Lic. Agostina Nardecchia.

El estudio tiene como objetivo evaluar la posible relación existente entre las variables autoconfianza, ansiedad cognitiva, somática y control de afrontamiento positivo y negativo, además de comparar si existen diferencias significativas en la autoconfianza según el género de jugadores/ras juveniles de fútbol de salón que compiten en el torneo organizado por Fe. Fu. Sa. Para su desarrollo a continuación, se presentará una encuesta socio demográfica y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.) cuyo completamiento tiene una duración aproximada de 20 minutos y no tiene respuestas correctas o incorrecta.

Cabe destacar que la investigación culminará en una segunda instancia, cuando, previo a la concentración de un partido específico. La tesista encargada del trabajo, por medio del entrenador, brindará un link para el llenado del Inventario de Ansiedad Competitiva (C.S.A.I.-2R), cuya duración de completamiento es menor a 5 minutos y tampoco tiene respuestas correctas o incorrectas.

Este apartado tiene el objetivo de darle a conocer que:

- Este trabajo es de carácter anónimo, por lo que su identidad no se verá afectada bajo ningún aspecto. Cada cuestionario será catalogado con un número e ingresado a una matriz de datos para su análisis.
- La participación en esta investigación es de forma voluntaria. Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o abandonar el estudio en el momento que quiera sin tener que rendir cuentas.
- Finalmente cabe recalcar que el estudio no produce ningún daño o riesgo y que se garantiza total discreción y confidencialidad en la información obtenida.

Para consultar cualquier duda o requerir más información respecto de los procedimientos de la investigación puede comunicarse al siguiente contacto:

rociogonzalez@uca.edu.ar - rocigonzalez973@gmail.com / 2614695536

Doy mi consentimiento informado a la tesista Rocío Aldana González (N° de legajo 76-162136-0) perteneciente a Facultad de Psicología de la Universidad Católica Argentina para participar en esta investigación voluntariamente, donde he sido informado sobre la meta del estudio.

Consiento la utilización con fines académicos y la publicación con fines científicos de los datos y de los resultados, siempre que la información sea anónima y presentada de modo que no pueda llevarse a cabo identificación alguna y, aunque se guardará registro de mi participación, todos los datos recogidos solo estarán identificados por un número o código.

La participación no implica ningún riesgo o molestia conocido o esperado. La investigadora responderá oportunamente a cualquier pregunta respecto de los procedimientos siempre y cuando me contacte al mail o número telefónico proporcionado (Marque su respuesta a continuación).

He comprendido y acepto los términos y condiciones.

No acepto términos y condiciones.

Apéndice 2

Planilla de datos sociodemográficos y deportivos Ad Hoc

1. Nombre completo	
2. Número de documento	
3. Edad	
4. Género	
5. Ocupación	
6. Club de pertenencia	
7. Categoría de pertenencia (si es más de una puedes especificar)	
8. Cantidad de tiempo que llevas jugando al fútbol de salón de manera federada	
9. Cantidad de días de entrenamiento por semana	<input type="checkbox"/> 1 día de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> 2 días de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> 3 días de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> 4 días de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> 5 días de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> 6 días de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> 7 días de entrenamiento por semana <input type="checkbox"/> Más días de entrenamiento por semana
10. Cantidad de tiempo empleado en un entrenamiento	<input type="checkbox"/> Menos de 1 hora <input type="checkbox"/> 1 hora <input type="checkbox"/> 1 hora y media <input type="checkbox"/> 2 hs <input type="checkbox"/> 2hs y media <input type="checkbox"/> 3 hs <input type="checkbox"/> 3hs y media <input type="checkbox"/> Más de 3 hs y media
11. Puesto predominante dentro de la cancha	<input type="checkbox"/> Arquero/ arquera <input type="checkbox"/> Poste o cierre <input type="checkbox"/> Ala <input type="checkbox"/> Pívor
A continuación, en algunas preguntas a las que respondas afirmativamente, no tienes la obligación de completar los motivos, pero el llenado de los mismos contribuiría al trabajo de investigación.	
12. ¿Has llevado a cabo tratamiento psicológico alguna vez?	SI / NO Si la respuesta es afirmativa puedes especificar fecha y motivo de consulta:

13. ¿Actualmente te encuentra llevando a cabo un tratamiento farmacológico?	SI / NO Si la respuesta es afirmativa puedes especificar el nombre o tipo de medicamento:
14. ¿En los últimos 6 meses has atravesado una situación de duelo o pérdida?	SI / NO Si la respuesta es afirmativa puedes especificar el motivo:
15. ¿ Consideras que la pandemia ha influido generándote un estado de estrés ?	<input type="checkbox"/> Para nada <input type="checkbox"/> Algo <input type="checkbox"/> Moderadamente <input type="checkbox"/> Muchísimo
16. ¿En los últimos 6 meses has atravesado una situación que considere estresante fuera del contexto de la pandemia?	SI / NO Si la respuesta es afirmativa puedes especificar el motivo:
17. ¿En los últimos 6 meses has atravesado una situación que consideres estresante en el ámbito deportivo?	SI / NO Si la respuesta es afirmativa puedes especificar el motivo:
18. ¿Has padecido alguna lesión?	SI / NO Si la respuesta es afirmativa especificar: ¿Cuántas veces? ¿Cuándo? ¿Dónde? (en que parte del cuerpo)

Apéndice 3

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Adaptación argentina: Raimundi, Reigal y Hernández Mendo (2016)

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

1. Casi Siempre
2. Muchas Veces.
3. A veces sí, A veces no.
4. Pocas veces.
5. Casi Nunca.

	Casi siempre	Muchas veces	A veces si, a veces no	Pocas veces	Casi nunca
1.Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos					
2. Me enojo y me frustró durante las competencias o partidos.					
3. Me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos					
4. Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.					
5. Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido.					
6. Puedo mantener emociones positivas durante las competencias.					
7. Durante las competencias o partidos pienso positivamente.					
8. Creo en mí mismo/a como deportista.					
9. Me pongo demasiado nervioso/a durante las competencias o partidos.					

10. En los momentos críticos de las competencias me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.					
13. Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades.					
14. Durante las competencias mantengo diálogos internos (conversaciones conmigo mismo) negativos.					
15. Pierdo mi confianza fácilmente.					
16. Los errores durante las competencias me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo.					
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.					
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.					
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.					
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante las competencias, tiendo a “bajonearme” emocionalmente.					
21. Pongo todo mi esfuerzo durante las competencias o partidos, pase lo que pase.					
22. Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.					
23. Durante las competencias siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
24. Tengo momentos de desconcentración durante las competencias o partidos.					
25. Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.					

27. Entreno con una intensidad alta y positiva.					
28. Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.					
29. Soy un/a deportista fuerte mentalmente.					
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
31. Durante las competencias o partidos pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
32. Durante las competencias utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.					
33. Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.					
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.					
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.					
36. La imagen que proyecto al exterior es la de ser un/a luchador/a.					
37. Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias aunque aparezcan problemas perturbadores.					
38. Mi concentración se rompe fácilmente.					
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.					
40. Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a en relación con mis entrenamientos y competencias.					
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.					
42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.					

Apéndice 4

Inventario Revisado de Ansiedad-Estado Competitiva– 2 (Caicedo Cavagnis, Pereno & De la Vega Marcos, 2017)

Consigna: A continuación, se presentan afirmaciones que los/as deportistas utilizan para describir sus sentimientos previos a la competencia. Lee cada afirmación e indica con una cruz, para cada una de ellas, el número que más representa a cómo te sientes ahora, en este momento, siendo 1 “Para nada” y 4 “Muchísimo”. No hay respuestas correctas o incorrectas. Intenta elegir en cada una de ellas la opción que mejor describe cómo te sientes ahora.

Por ejemplo:

	1.Para nada	2. Algo	3.Moderadamente	4. Muchísimo
Mis pies están fríos			X	

(Eso significa que yo siento ahora, en este momento previo a la competencia que mis pies están algo fríos.)

	1.Para nada	2. Algo	3.Moderadamente	4. Muchísimo
1- Estoy temblando de los nervios				
2-Estoy preocupado/a de no desempeñarme en esta competición tan bien como podría hacerlo				
3- Me siento seguro/a de mí mismo/a				
4- Siento mi cuerpo tenso				
5- Me preocupa perder				
6- Tengo un nudo en el estómago				
7- Estoy seguro/a de que estoy a la altura del desafío				
8- Estoy preocupado/a por sentirme ahogado/a bajo presión				
9- Mi corazón late muy rápido				

10-Estoy seguro/a de que voy a desempeñarme bien				
11-Me preocupa tener un mal desempeño				
12- Tengo una sensación de vacío en el estómago				
13-Estoy confiado/a porque mentalmente me veo a mi mismo/a alcanzando mi objetivo				
14-Estoy preocupado/a de que los demás se vean defraudados por mi desempeño				
15- Estoy seguro/a de que podré cumplir mis objetivos aun estando bajo presión				
16- Mi cuerpo está tenso				
17- Siento que mis músculos están duros				
18- Confío en mis recursos y habilidades para esta competencia				
19- Me preocupa que algo pueda salir mal				
20- Estoy seguro/a de que, independientemente de quién sea mi rival, cuento con la capacidad necesaria para alcanzar un buen resultado				
21- Estoy seguro/a de que podré dar mi máximo nivel en esta competencia				