



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“ANSIEDAD PRE COMPETITIVA EN JUGADORES  
DE FÚTBOL DE LAS DIVISIONES MENORES DE  
CLUBES DE LIMA-NORTE”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

**Autor:**

Jeffer Miguel Cardenas Florez

**Asesora:**

Dra. Ysis Judith Roa Meggo

Lima - Perú

2021

## **DEDICATORIA**

*A quiénes me impulsan a seguir creciendo en la vida, y me ayudan a cumplir mis objetivos.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Sempre é preciso sorrir na vida, obrigado familia.*

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>17</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>27</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>31</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>36</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1</b> .....	20
<b>TABLA 2</b> .....	21
<b>TABLA 3</b> .....	21
<b>TABLA 4</b> .....	22
<b>TABLA 5</b> .....	22
<b>TABLA 6</b> .....	23
<b>TABLA 7</b> .....	24
<b>TABLA 8</b> .....	25
<b>TABLA 9</b> .....	26

## RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue comparar la ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de 5 clubes de Lima-Norte, según con haber trabajado antes con un psicólogo, el estatus laboral y la frecuencia de entrenamiento. La muestra estuvo conformada por 253 jugadores de fútbol de sexo masculino entre los 9 y los 18 años de edad (Media = 15.00;  $DE = 1.79$ ), pertenecientes a las divisiones menores de 5 clubes de Lima-Norte. Las dimensiones de la ansiedad pre competitiva fueron evaluadas con el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva – 2 (CSAI-2R; Cox, Martens y Rusell, 2003). Los resultados del estudio evidenciaron diferencias no significativas respecto a los grupos de comparación. Se concluye que la ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de 5 clubes de Lima-Norte no presentan diferencias significativas respecto a haber trabajado antes con un psicólogo, el estatus laboral y la frecuencia de entrenamiento.

**Palabras clave:** Ansiedad precompetitiva, CSAI-2R, Divisiones Menores, Fútbol formativo, Psicología Deportiva.

## ABSTRACT

The aim of the present study was to compare precompetitive anxiety in soccer players of the minor divisions of 5 clubs of Lima-North, according to previous work with a psychologist, work status and frequency of training. The sample consisted of 253 male soccer players between 9 and 18 years of age (Mean = 15.00; SD = 1.79), belonging to the minor divisions of 5 clubs of Lima-North. The dimensions of pre-competitive anxiety were evaluated with the Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI-2R; Cox, Martens and Rusell, 2003). The results of the study evidenced non-significant differences with respect to the comparison groups. It is concluded that precompetitive anxiety in soccer players of the minor divisions of 5 clubs of Lima-North do not present significant differences with respect to having worked with a psychologist before, work status and frequency of training.

**Keywords:** pre-competitive anxiety, CSAI-2R, Minor Divisions, Formative soccer, Sport Psychology.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### I.1. Realidad problemática

De acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), aproximadamente son 260 millones las personas alrededor del mundo que padecen ansiedad, esto afecta notoriamente su capacidad laboral, así como su rendimiento en distintas esferas de su vida: social, afectivo, académico, entre otras. En ese sentido, la ansiedad resulta importante porque en el Perú se han registrado apenas 1754 investigaciones sobre esta variable, solamente once tratan acerca de temas deportivos (Registro Nacional de Trabajos de Investigación [RENATI], 2020).

La población adolescente suele estar expuesta a padecer algún síntoma de la ansiedad, ya que es una etapa complicada, puesto que no solo deben lidiar con el cambio hormonal y la consolidación de su personalidad, sino también en obtener un elevado rendimiento académico y deportivo (Herrera-Gutiérrez, Brocal-Pérez, Sánchez, & Rodríguez, 2012). Es esta etapa en la que muchos jóvenes definen que es lo que quieren para su vida, considerando la actividad deportiva como ese objetivo a conseguir para lograr tener una vida exitosa, es por eso que buscan quedar y formar parte de un equipo competitivo (Viñoles, 2015).

El fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel escolar por la población adolescente (Valencia, 2015; Serrano, Reis, Fonseca, Paulo, Honorio, & Batista, 2019); este deporte en el Perú ha crecido exponencialmente, y quién lo practica puede obtener beneficios no solo a nivel fisiológico sino también a nivel emocional (Alzáte & Medina 2018; Gallego-Agudelo & Salinas-Arango 2019; Villegas, 2019).

La ansiedad es un estado de agitación, inquietud o zozobra de ánimo (La Real Academia Española [RAE], 2014); además, es considerada una respuesta emocional que se presenta en un individuo ante situaciones que percibe como amenazantes

Ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones (Virues, 2005; Velázquez, Martínez, Martínez & Padrós, 2016). Se caracteriza por respuestas de nerviosismo, miedo, pensamientos negativos y reacciones fisiológicas como sudoración y aumento de la tasa cardiaca (Navarro, Amar, & González, 2003). Pese a ello, la ansiedad es inherente al ser humano, ya que ha sido y es parte de un proceso de adaptación biológica, en donde se gestiona la intensidad con la que se experimenta de acuerdo a las situaciones vividas (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

Se ha hecho muy conocido entre los autores que existe una diferenciación en cuanto a la ansiedad, con un componente estado y otro rasgo, en donde el primero es mucho más dependiente de las circunstancias, mientras el segundo está dentro de la personalidad del individuo (Trujillo, 2019). Según cómo se gestione, la ansiedad puede ser positiva o negativa, y esto va a depender de la habilidad o capacidad de respuesta de una persona a las exigencias de su entorno (Montero, González, Pulido, & Cervelló, 2012; Interdonato, Miarka & Franchini, 2013). Algunos autores no hacen mayores distinciones en la ansiedad, solo es estudiada como parte de la situación que experimenta un sujeto, y que tiende a ser pasajero dependiendo del estímulo y la percepción que el individuo tenga, lo que desencadenaría sentimientos y reacciones subjetivas (Montero, Moreno, González, Pulido, & Cervelló, 2012; Arroyo, & Irazusta, 2013). Además, la ansiedad es conceptualizada de forma multidimensional, por lo mismo se debe comprender 4 áreas para realizar un adecuado abordaje: fisiológica, cognitiva, conductual y afectiva (Díaz-Kuaik & De la Iglesia, 2019).

La ansiedad pre competitiva se define como el tipo de ansiedad que se presenta en situaciones previas a una competición (Viñoles, 2015), puede aumentar dependiendo de la proximidad de la competencia o partido, dependiendo del deporte (Trujillo, 2018); hay dos situaciones que se relacionan a este tipo de ansiedad, son el

miedo al fracaso o desempeño en competencia y el miedo al daño o lesión que se puede recibir (Viñoles, 2015; Trujillo, 2018; Torres, & Nuñez, 2012)

Por lo mencionado, se vuelve necesario estudiar las variables que intervienen en los deportistas en formación, como la ansiedad pre competición en adolescentes: se puede hablar de ella como ansiedad estado y ansiedad rasgo; la primera ayuda a entender que la aparición es determinada por la situación en particular, mientras que la segunda, es expresada como parte de la personalidad del deportista (Pineda-Espejel, López-Walle & Tomás, 2015; Arroyo, Amatria, Maneiro, Moral, López & Ramírez, 2017; Villegas, 2019;).

No obstante, es imprescindible poder gestionar adecuadamente la ansiedad y sus niveles, ya que tienen relación directa en el rendimiento del deportista; así como, también en las lesiones que pueden tener al realizar una mala ejecución técnica (Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido & Cervelló, 2012; Berengüí-Gil, Garcés & Hidalgo-Montesinos, 2013; Olmedilla, Ortega & Gómez, 2014; Herrera, 2016; Aldás, 2018).

Asimismo, respecto al tratamiento que se realiza, se busca trabajar con habilidades o destrezas psicológicas que permitan al individuo o deportista afrontar y manejar adecuadamente la ansiedad para optimizar su rendimiento (Trujillo, 2018; Montero, & Carazo, 2019; Urra, 2014; Sánchez, 2017).

El Alto Rendimiento necesita de deportistas que estén entrenados en los 4 pilares: Técnica, Táctica, Físico y Psicológico (Viteri & Hurtado, 2017); por tal razón, se vuelve imprescindible analizar la ansiedad y cómo se manifiesta en los futuros deportistas que aspiran a pertenecer a un nivel profesional, y por lo mismo, al Alto Rendimiento Deportivo (Igeski, De Oliveira, Skavinsky, Cavalheiro, Ribas, & Bassan, 2018; Ramis, 2012).

## Antecedentes y Marco Teórico

Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende (2016), describieron las dimensiones de la Ansiedad Pre competitiva con relación a sus variables de entrenamiento en una muestra voluntaria y aleatoria de 1795 corredores de ruta en España, la evaluación fue con el *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)*. Se identificó que existe una correlación positiva en las dimensiones de ansiedad cognitiva y autoconfianza con minutos de entrenamiento por sesión y días de entrenamiento por semana. los de ansiedad; es decir, mientras más tiempo entrene o se prepare un deportista, sus niveles de ansiedad tienden a disminuir, lo que a su vez aumenta su autoconfianza.

Zamora, Rubio & Hernández (2017), realizaron un caso único con un deportista español de Alto Rendimiento de lucha grecorromana, en el cual se hizo toda una intervención durante distintos momentos entre competiciones, siendo en total 16 sesiones de intervención, tras las cuales se mostró puntuaciones menores en ansiedad cognitiva y somática, así como mejores resultados en cuanto a la autoconfianza del deportista frente a la competencia.

Segura, Adanis, Barrantes-Brais, Ureña & Sánchez. (2018). Analizaron las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en dos categorías diferentes en Costa Rica. Participaron 32 jugadores, 17 sub 17 y 15 de la categoría juvenil ( $18.2 \pm 0.77$  años), teniendo puntuaciones muy similares durante tres partidos, siendo la ansiedad somática la única que fue disminuyendo con el correr de los partidos.

Landivar (2019), describe un trabajo muy importante con deportistas de Triatlón en Ecuador, buscando comprobar la importancia que tiene el adecuado

entrenamiento y preparación psicológica de un deportista para que pueda obtener su mejor rendimiento en competición, a su vez identificó que no necesariamente el personal técnico conoce como lidiar con la ansiedad pre competitiva.

Trujillo (2018), realizó un programa de mindfulness con el cual logró reducir los niveles de ansiedad pre competitiva en deportistas de artes marciales separados en un grupo control y otro experimental. Tras la realización del programa de intervención los resultados en el grupo experimental demostraron la reducción en la ansiedad pre competitiva, así como el aumento en la dimensión de autoconfianza.

## **Bases teóricas:**

Desde la aparición de la psicología deportiva como un campo aplicado, la ansiedad ha sido un tema muy complejo de estudiar (Ramis, Torregrasa & Cruz, 2013). Una de las teorías más usadas fue la de la U invertida, que explicaba como los niveles de activación influían en el rendimiento de forma positiva o negativa. Uno de los autores que investigó el tema fue Spielberger 1966 (citado en Ramis et al., 2013), que mencionaba a la ansiedad como rasgo y estado, y marcando algunas diferencias entre estas (Milanés-Torres, 2015) rescatando el hecho de que dependen de la perspectiva de cada individuo; la ansiedad estado era la más visible, al notarse con mayor intensidad en situaciones previas a un encuentro o juego. Otro de los autores más importantes sobre el estudio de la ansiedad en deporte, fue Martens, 1977 (citado por Milanés-Torres, 2015), guiado por las investigaciones previas, mencionó sobre la importancia de la ansiedad estado competitiva; a su vez fue Martens quien introdujo la Teoría Multidimensional de la Ansiedad (MAT por sus siglas en inglés) (Milanés-Torres, 2015) desde la cuál desarrollamos este trabajo. Esta teoría ayudo a comprender como debía de comprenderse y evaluar la ansiedad pre competitiva, que suele

Ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima-Norte evidenciarse 24 horas antes de un encuentro deportivo. La MAT ayudó a entender que existe un componente cognitivo y uno somático de la ansiedad y que integra un componente que ayuda a mediar y gestionar llamado autoconfianza (Pineda-Espejel et al. 2014; Sepúlveda-Páez, Díaz-Karmelic & Ferrer-Urbina, 2020), donde las dos primeras tienden a influir negativamente en el rendimiento, mientras que la autoconfianza, de forma positiva (Burton, 1988, citado en León-Prado; Fuentes & Calvo, 2014).

La ansiedad cognitiva se ve reflejado en los pensamientos irracionales, negativos y obsesivos; la ansiedad somática se manifiesta mediante taquicardia, sudoración excesiva, tartamudeo, respiración descontrolada, entre otras; y la autoconfianza se evidencia en el auto habla o diálogo interno, valoración de las situaciones, desempeño deportivo, lesiones y ejecuciones técnicas. (Pineda-Espejel et al. 2014).

No obstante, en algunas investigaciones se encontraron respuestas diferentes respecto a la ansiedad cognitiva con el rendimiento (León-Prado et al. 2014), a raíz de esto se introdujo el término de direccionalidad (Jones, 1992; citado en León-Prado et al. 2014) que ayuda a identificar a los atletas si sus síntomas son negativos o positivos al momento de tener una competición.

## Justificación

El estudio se justifica ya que es necesario investigar acerca de la ansiedad pre competitiva en jugadores de divisiones menores ya que permitirá determinar la importancia de la labor de un psicólogo deportivo, y determinar si ayuda a disminuir la ansiedad pre competición, lo que nos indicaría que a su vez puede influir en otras variables que están dentro del contexto deportivo. A nivel teórico incrementa el marco

Ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima-Norte

conceptual de la ansiedad en deportes, de modo que pueda ser revisado y profundizado en futuros trabajos de acuerdo con la realidad en el Perú. A nivel social, puede aportar muy significativamente, ayudando a que los deportistas apliquen su experiencia deportiva y la compartan con otras personas, mejorando el nivel de relación de las sociedades. Finalmente, esta investigación dejará un precedente que ayude a modificar y añadir el trabajo psicológico en los Planes de Entrenamiento de las divisiones menores, academias deportivas o escuelas formativas, promoviendo a su vez la búsqueda del Alto Rendimiento Deportivo en los deportistas.

## **I.2. Formulación del problema**

¿ Qué diferencias existen en la ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de fútbol de Lima Norte según con haber trabajado antes con un psicólogo, el estatus laboral y la frecuencia de entrenamiento?

## **I.3. Objetivos**

### **I.3.1. Objetivo general**

Identificar la ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de fútbol de Lima Norte según con haber trabajado antes con un psicólogo, el estatus laboral y la frecuencia de entrenamiento.

### **I.3.2. Objetivos específicos**

- Comparar la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima Norte según con haber trabajado antes con un psicólogo.
- Comparar la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima Norte según el estatus laboral.
- Comparar la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima Norte según la frecuencia de entrenamiento.

## **I.4. Hipótesis**

### **I.4.1. Hipótesis general**

Existe diferencias moderadas entre la ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de fútbol de Lima Norte según con haber trabajado antes con un psicólogo, el estatus laboral y la frecuencia de entrenamiento.

#### **I.4.2. Hipótesis específicas**

- Existe diferencias moderadas entre la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima Norte según con haber trabajado antes con un psicólogo.
- Existe diferencias moderadas entre la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima Norte según el estatus laboral.
- Existe diferencias moderadas entre la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de los jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima Norte según la frecuencia de entrenamiento.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

En la presente investigación se aplicó un diseño no experimental, ya que se buscó identificar las variables en sus contextos habituales (Arias, 2020). La investigación sigue un diseño descriptivo comparativo, que permite la comparación entre una o más variables con respecto a las diferencias de la sociedad misma, que pueden ser por edad, sexo, nivel de estudios, cantidad de hijos, estado civil, entre otras, que también son nombradas como variables de selección o clasificación (Ato, López, & Benavente, 2013).

### 2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La población de estudio estuvo conformada por 253 jugadores de fútbol de sexo masculino entre los 9 y los 18 años de edad, pertenecientes a las divisiones menores de 5 equipos de Lima Norte, siendo en total 253 los jugadores que participaron del estudio ( $Media = 15.00$ ;  $DE = 1.79$ ), pertenecientes a las divisiones menores de equipos de Lima Norte. Dentro de los criterios de inclusión se encuentran que sean chicos entre los 9 y los 18 años de sexo masculino, que pertenezcan a un club de fútbol que participe en torneos de menores como la Copa Federación en cualquiera de sus distintas divisiones; además, contar con un dispositivo móvil, una computadora o Tablet con conexión a internet, para completar el cuestionario virtual.

### 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

#### 2.3.1. Técnica

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la aplicación de test y un cuestionario sociodemográfico de manera virtual (Arias, 2020), usando Google Forms para poder elaborarlos, y que los participantes puedan responder desde sus dispositivos móviles.

### 2.3.2. Instrumentos

#### *Cuestionario Sociodemográfico.*

Se usó un cuestionario sociodemográfico con 20 preguntas, entre las que tenían preguntas dicotómicas de Sí o No, preguntas de respuesta libre, algunas con opciones preestablecidas de 3 o 4 opciones, de esta manera se pudo recabar información básica y personal de los participantes del estudio.

#### *Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*

Para la investigación se empleó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva -2 (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990), cuya revisión (CSAI-2R) fue elaborada por Cox, Martens y Ruseell (2003). Este inventario fue validado en contexto mexicano por Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás (2014), tanto en sus escalas de intensidad como dirección. Sin embargo, para los fines de esta investigación solo se tomó en cuenta su escala de intensidad. Es un instrumento que mide el nivel de ansiedad previo a una competición, dividido en 3 factores, como lo son ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza, distribuidas en 17 ítems que responden a la pregunta introductoria “¿Cómo te sientes ahora justo antes de la competencia?”, y para medir la intensidad de dichos factores las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de cuatro puntos, que oscila desde 1 (“nada”), 2 (“un poco”), 3 (“bastante”) a 4 (“mucho”). En este estudio los índices de confiabilidad y validez fueron aceptables para los 17 ítems, obteniéndose una puntuación de .846 en el Alfa de Cronbach y un

nivel de significancia de .000, con lo cual demuestra que mide las dimensiones mencionadas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

#### **2.4. Procedimiento**

Se creó un enlace en Google Forms dónde estaba el cuestionario sociodemográfico y el test en sí; luego se procedió a solicitar el acceso para la investigación de campo a distintos clubes de Lima Norte, explicando el motivo de la investigación. Se contactó a los jefes de Unidad Técnica de Menores de 5 clubes, los cuales permitieron el acceso a la población. Los jefes compartieron el enlace por medio de WhatsApp a sus distintos grupos y categorías, permitiendo que puedan responder a los cuestionarios; también se envió un video personal, dónde se brindaba las instrucciones para la correcta aplicación.

#### **2.5. Análisis de datos**

En un primer momento, se comprobó la normalidad mediante el estadístico Kolmogorov-Smirnov, al tener más de 50 datos, el mismo que reveló no-normalidad de los datos. Por esto mismo, se prefirió el estadístico U-Man Whitney para la comparación de dos grupos con su respectivo tamaño del efecto Probabilidad de Superioridad ( $p$ ) donde (Ventura-León, 2016): pequeño ( $p \geq 0,56$ ); mediano ( $p \geq 0,64$ ) y grande ( $p \geq 0,71$ ). Mientras que, para la comparación de 2 o más grupos se utilizó el estadístico Kruskal Wallis con su medida del efecto Épsilon Cuadrado ( $\epsilon^2$ ) donde valores cercanos a 1, indican una fuerte relación entre las variables (Ventura-León, 2017).

#### **2.6. Aspectos Éticos**

Para la adecuada realización de esta investigación se presentó un consentimiento informado, para que los participantes entiendan la finalidad del trabajo, conociendo que sus respuestas solo se emplearían con fines académicos.

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

En este capítulo se presentarán los resultados obtenidos en los distintos análisis realizados en la investigación, teniendo en cuenta las respuestas del cuestionario sociodemográfico, así como la prueba de ansiedad pre competitiva como tal.

### 3.1. Análisis de validez y fiabilidad de los instrumentos

Se realizó la comprobación de la validez del instrumento mediante un análisis factorial de los ítems con la prueba SPSS, el cual resultó válido como se aprecia en la Tabla 1 (Determinante: .004; prueba de Kaiser-Meyer-Olkin: .846; y prueba de esfericidad de Barlett: .000) y el cuestionario se agrupó dentro de los 3 componentes mencionados por los autores.

Seguido del análisis factorial y de identificar los componentes y sus ítems, se aplicó el análisis de fiabilidad (Tabla 2) para corroborar la consistencia interna de las dimensiones. Los resultados permitieron identificar que todos los factores: “ansiedad cognitiva”, “ansiedad somática” y “autoconfianza” obtuvieron coeficientes de consistencia interna de .846 superiores a .70, lo cual demostró la fiabilidad del instrumento en torno a los datos obtenidos.

**Tabla 1**

*Análisis de validez*

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin		,846
	Chi-Cuadrado aproximado	1347,535
Prueba de esfericidad de Bartlett	Gl	136
	Sig.	,000

**Nota.** Fuente elaboración propia

**Tabla 2**

*Análisis de confiabilidad*

Alfa de Cronbach	N° de ítems
,846	17

**Nota.** Fuente: Elaboración propia

### 3.2. Análisis descriptivo

3.2.1. Los datos Sociodemográficos que se presentaron fueron algunos aspectos generales, tales como: el distrito en el que vive, las personas con las que vive, edad, grado de estudios, número de hermanos, si realiza algún trabajo; así como también algunas preguntas más puntuales sobre el deporte en sí como: la posición en la que juega, si le gusta su posición, si le agrada el entrenador, desde que edad practica el deporte, cuantos días y horas entrena durante la semana, si realizó algún trabajo con un psicólogo antes, entre algunas otras.

En la Tabla 3 se muestra que la cantidad de participantes fue de 253 chicos, con una media de 15.03 de edad, una mediana y una moda de 15 años de edad. La edad mínima fue de 9, y la edad máxima fue de 18 años.

**Tabla 3**

*Edad de los participantes*

Cantidad	Media	Mediana	Moda	Mínimo	Máximo
253	15,032	15	15	9	18

**Nota.** Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 4 se puede observar la frecuencia de entrenamiento de los participantes, dentro del rango del 1 al 3; la media fue de 2,401 con una desviación estándar de ,5911.

**Tabla 4**

*Frecuencia de entrenamiento*

Cantidad	Mínimo	Máximo	Media	D.E.
253	1	3	2,401	,5911

**Nota.** Rango: 1: 1 a 2 veces por semana, 2: 3 a 4 veces por semana, 3: 5 a 5 veces por semana; D.E.: Desviación estándar;

Fuente: Elaboración propia

3.2.2. Variables: A continuación, se presentarán los datos obtenidos en las 3 dimensiones de la prueba de Ansiedad Precompetitiva: Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza.

En la Tabla 5 se observa las puntuaciones generales obtenidas en las 3 dimensiones del cuestionario de Ansiedad pre competitiva. En la Ansiedad Cognitiva la puntuación mínima fue de 5 la máxima de 20, la media fue de 11,577 con una desviación estándar de 3,1884; en la Ansiedad Somática, la puntuación mínima fue de 7 y la máxima de 23, la media fue de 11,427 con una desviación estándar de 2,8977; y en Autoconfianza, la puntuación mínima fue de 5 y a máxima de 20, la media fue de 16,257 con una desviación típica de 2,8033.

**Tabla 5**

*Puntuaciones generales de las dimensiones de la Ansiedad Pre competitiva*

	Cantidad	Mínimo	Máximo	Media	D. E.
Ansiedad Cognitiva	253	5,0	20,0	11,577	3,1884
Ansiedad Somática	253	7,0	23,0	11,427	2,8977
Autoconfianza	253	5,0	20,0	16,257	2,8033

**Nota.** D.E.: Desviación estándar. Fuente: Elaboración propia

### 3.3. Análisis inferencial

Por los resultados obtenidos en las evaluaciones podemos inferir que el trabajo realizado por un especialista en la salud mental en el área deportiva, como lo es un Psicólogo Deportivo es de gran importancia cuando se busca obtener un óptimo desarrollo deportivo, ya que el trabajo permitiría que los deportistas aprendan las técnicas a las que mejor se adapten, ampliando sus recursos, dándoles utilidad en los momentos más importantes, ya sea en pre, durante o post competencia.

Del mismo modo se infiere que los deportistas que trabajan, cuentan con menos tiempo para entrenar, ya que deben distribuir su tiempo entre estudiar y laborar, lo que podría ser perjudicial al no gestionar adecuadamente su tiempo.

El otro punto importante que se deduce es que mientras más entrenamiento posean los deportistas, su autoconfianza aumentará, esto debido a tener un mejor conocimiento sobre las habilidades deportivas o ejecuciones técnicas que posee, siendo parte de su control, favoreciendo una adecuada reorientación antes las situaciones adversas de un partido de fútbol, así como la mejor gestión de sus niveles de ansiedad.

#### 3.3.1. Análisis de normalidad

En la Tabla 6 se puede ver los resultados de la prueba de normalidad; se empleó la prueba Kolmogorov-Smirnov, al tener más de 50 datos, teniendo como resultado en las tres dimensiones una significancia de .000, por lo que se confirma que es no es una distribución normal.

**Tabla 6**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad Cognitiva	,098	253	.000
Ansiedad Somática	,128	253	,000
Autoconfianza	,105	253	,000

**Nota.** Fuente: Elaboración propia

### 3.3.1. Análisis Comparativo

En la Tabla 7, se presenta el análisis comparativo de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de acuerdo con haber trabajado con un Psicólogo Deportivo. Se observa que la mediana en ansiedad cognitiva es mayor en las personas que no trabajaron con un psicólogo deportivo ( $Me = 12.00$ ) con respecto a los que sí trabajaron ( $Me = 10.00$ ); en ansiedad somática no se presentan diferencias significativas en la mediana ( $Me = 11.00$ ); en autoconfianza las personas que sí trabajaron con obtuvieron una mediana mayor ( $Me = 17.00$ ) con respecto a los que no trabajaron con un psicólogo deportivo. Sin embargo, la magnitud de las diferencias resulta no significativas ( $p = .41$ ), ( $p = .49$ ) y ( $p = .43$ ), respectivamente.

**Tabla 7**

*Análisis comparativo de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de acuerdo con haber trabajado antes con un Psicólogo*

Dimensiones	<i>Me</i>		<i>U</i>	<i>p</i>
	Sí	No		
Ansiedad Cognitiva	10.00	12.00	5240	.38
Ansiedad Somática	11.00	11.00	6793	.49
Autoconfianza	17.00	16.00	5979	.43

**Nota.** *Me*: Mediana; *U*: U de Mann-Whitney; *p*: Probabilidad de Superioridad (tamaño del efecto).

En la Tabla 8, se presenta el análisis comparativo de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de acuerdo con trabajar. Se observa que en la ansiedad cognitiva la mediana es mayor en las personas que trabajan ( $Me = 14.00$ ) con respecto a las personas que no ( $Me = 11.00$ ); en ansiedad somática la mediana es mayor en quienes trabajan ( $Me = 11.50$ ) respecto de los que no trabajan ( $Me = 11.00$ ); en autoconfianza la mediana es mayor en los que trabajan ( $Me = 17.50$ ) respecto de los que no ( $Me = 16.00$ ). Sin embargo, la magnitud de las diferencias resulta no significativa ( $p = .28$ ), ( $p = .40$ ) y ( $p = .46$ ), respectivamente.

**Tabla 8**

*Análisis comparativo de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de acuerdo con el estatus laboral*

Dimensiones	<i>Me</i>		<i>U</i>	<i>P</i>
	Sí	No		
Ansiedad Cognitiva	14.00	11.00	1559	.28
Ansiedad Somática	11.50	11.00	2222	.40
Autoconfianza	17.50	16.00	2534	.46

**Nota.** *Me*: Mediana; *U*: U de Mann-Whitney; *p*: Probabilidad de Superioridad (tamaño del efecto). Fuente:

Elaboración propia

En la Tabla 9, se presenta el análisis comparativo de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de acuerdo con la frecuencia de entrenamiento. Se observa que en ansiedad cognitiva la mediana es mayor en las personas que entrenan entre 3 a 4 veces por semana ( $Me = 11.50$ ) respecto de los que lo hacen con menor o mayor frecuencia ( $Me = 11.00$ ); en ansiedad somática la mediana es mayor en las personas que entrenan 1 o 2 veces ( $Me = 12.00$ ) respecto de los que entrenan con mayor frecuencia ( $Me = 11.00$ ); en autoconfianza la mediana es mayor en las personas que entrenan 1 o 2 veces ( $Me = 18.00$ ) respecto de los que entrenan 3 o 4 veces ( $Me = 16.00$ ) y 5 a 6 veces ( $Me = 17.00$ ). Sin embargo, el tamaño de los efectos resulta no significativo.

**Tabla 9**

*Análisis comparativo de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de acuerdo con la frecuencia de entrenamiento*

	1	2	3	$H$	$\varepsilon^2$
Ansiedad Cognitiva	11.00	11.50	11.00	1.79	.01
Ansiedad Somática	12.00	11.00	11.00	4.30	.02
Autoconfianza	18.00	16.00	17.00	9.40	.04

**Nota.** 1: 1 - 2 veces por semana; 2: 3 - 4 veces por semana; 3: 5 - 6 veces por semana;  $H$ : Kruskal-Wallis (tamaño del efecto);  $\varepsilon^2$ : Coeficiente Épsilon Cuadrado

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

El propósito de este estudio fue comparar la ansiedad pre competitiva en deportistas de entre 9 y los 18 años que pertenecen a las divisiones menores de clubes de Lima Norte, dividido en los tres factores que componen esta variable: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, en relación con variables de comparación sociodemográfica. Los resultados sugieren que las personas que han trabajado antes con un psicólogo, presentan menor ansiedad cognitiva respecto de los que no han trabajado, aunque estas diferencias no son significativas. Esto quiere decir que la intervención de un psicólogo del deporte puede asociarse con la disminución de la ansiedad a nivel de pensamiento en los deportistas antes de un encuentro, por lo mismo, sentirán menos síntomas cognitivos (Torres & Núñez, 2012), resultados muy similares a los encontrados por Trujillo (2018), donde tras la aplicación del programa de Mindfulness se vio reducido el nivel de ansiedad somática y ansiedad cognitiva, así como un aumento en la autoconfianza, y coincide en parte con lo encontrado por Zamora et al. (2017), donde durante las competiciones de un deportista de lucha grecorromana lograron que adquiriera un mejor conocimiento y aplicación de estrategias psicológicas, de modo que podía controlar de forma óptima sus niveles de ansiedad, así como presentar valores más altos en autoconfianza.

Otro de los motivos por los que se realizó este estudio fue comparar la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en los deportistas entre los 9 a 18 años que pertenecen a las divisiones menores de un equipo de fútbol de acuerdo con la frecuencia de entrenamiento. Los resultados muestran que los deportistas que entrenan con mayores frecuencias, es decir, entre 5 a 6 veces por semana, tienen menor mediana en ansiedad cognitiva y somática y una mediana media en autoconfianza a diferencia de quienes entrenan

Ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima-Norte con menor frecuencia. Estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Trujillo (2018), donde indica que las personas con menor frecuencia de entrenamiento mostraron un peor estado psicológico a diferencia de los que lo hacían con mayor frecuencia; por otro lado, en un grupo de corredores de ruta, Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende (2016), encontraron menor ansiedad pre competitiva en los deportistas con más días de entrenamiento por semana, y mejor autoconfianza previa a las competencias. Esto mismo indica que la cantidad de entrenamiento que una persona tiene por semana influye en los niveles de ansiedad pre competitiva; parte del entrenamiento podría deberse a entrenamientos psicológicos previos, como el de la imaginación y visualización, planteamiento de objetivos y metas, muy similar a lo encontrado por Zamora et al. (2017) sin embargo, esta similitud debe de seguir siendo revisada y contrastada al ser de un contexto diferente, y al no tener estudios previos sobre la ansiedad pre competitiva.

Otro de los objetivos de este estudio era poder comparar la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en los deportistas respecto al tener o no un trabajo. Donde pudo observar que los deportistas que trabajan tienen un poco más de ansiedad cognitiva (14.00) respecto de los que no trabajan (11.00), si bien es cierto y no presenta diferencias significativas es un tema importante considerando las edades de los deportistas, ya que son menores de edad en su mayoría, y ya cuentan con una carga laboral, lo que hace que tengan menos tiempo para entrenar, así como otro tipo de preocupaciones. Como lo dice la teoría, es muy importante la direccionalidad o la percepción de cada individuo, esto en definitiva afectará de forma positiva o negativa (Pineda-Espejel et al, 2014).

El presente estudio contó con las siguientes limitaciones. Primero, el muestreo fue no probabilístico, lo que reduce la capacidad para generalizar los resultados; por lo mismo, se recomienda implementar técnicas de muestreo aleatorio en próximos estudios. Segundo,

la aplicación de los cuestionarios se dio por medio virtual, por motivos de la pandemia, lo que deja abierto la posibilidad de consultas no respondidas o preguntas mal entendidas, así como también que no se haya respondido con la honestidad requerida. Tercero, la limitación más importante a considerar es que el contexto del Covid-19 en el año 2020 detuvo toda la actividad deportiva a nivel de menores, en algunos casos apenas podían entrenar desde casa vía zoom o presencial con un aforo reducido, aunque realmente son medidas muy inciertas respecto al contagio del virus, esto podría haber generado más ansiedad en los deportistas.

Estos resultados tienen implicancias prácticas porque al entender que un psicólogo deportivo tiene influencia en una variable como la ansiedad pre competitiva, supone que es igual de importante para trabajar o abordar otros temas en el deporte, de modo que se mejore el rendimiento deportivo de los atletas. Asimismo, a nivel teórico incrementa el marco conceptual de la ansiedad en deportes, de modo que en un futuro pueda ser abordada por un profesional especializado para optimizar su influencia. A nivel social puede aportar muy significativamente, ayudando a que los deportistas apliquen su experiencia deportiva en su vida cotidiana y la compartan con otras personas, ayudando a romper con algunos paradigmas de la sociedad sobre la salud mental, mejorando la profesionalización de la psicología dentro de la sociedad peruana.

## 4.2 Conclusiones

Se concluye que la ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima-Norte respecto con haber trabajado antes con un psicólogo presenta diferencias no significativas.

Se concluye también que, a pesar de su edad, hay algunos jóvenes que dedican su tiempo a actividades laborales ya sea dentro de su familia o fuera de ella, por lo mismo esto genera una

Ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima-Norte

carga o presión extra, que, de no ser bien gestionada, podría desencadenar un desgaste físico, así como a nivel psicológico, afectando su rendimiento deportivo, sin embargo, no son diferencias significativas.

Se concluye que la frecuencia del entrenamiento tiene un efecto positivo en las dimensiones de la ansiedad precompetitiva, ya que, a mayor repetición o entrenamiento, los deportistas tienen mucha más oportunidad de afianzar sus aspectos técnicos (algo sobre lo que tienen control) lo que les permite tener una mejor autoconfianza, bajando los niveles de ansiedad cognitiva y somática, sin embargo, son diferencias no significativas.

## REFERENCIAS

- Aldás, A. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado el 16 de setiembre del 2021 de <https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185>
- Alzáte, G. & Medina, Jessica (2018). Motivación y ansiedad pre competitiva en fútbol femenino: análisis en clubes del eje cafetero. Recuperado el 18 de setiembre del 2021 de <http://hdl.handle.net/10785/5053>
- Arias, J. (2020). Proyecto de Tesis: guía para la elaboración. Recuperado el 26 de setiembre de 2021 de <https://jumpshare.com/v/bLTWVoR11gt9KyXRx8SA>
- Arroyo, R., Amatria, M., Maneiro, R., Moral, J. E., López & Ramírez, J. J. (2017). Ansiedad-estado y autoconfianza precompetitiva em jóvenes jugadoras de voleibol. Recuperado el 16 de mayo de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6747331>
- Arroyo, R. & Irazusta, S. (2013). Manifestación de la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática en jugadoras de deportes colectivos: fútbol y voleibol. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*. Recuperado el 20 de abril de 2020 en: <http://hdl.handle.net/10810/17720>
- Ato, Manuel y López, Juan J. y Benavente, Ana (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, Recuperado el 30 de junio de 2020 en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16728244043>
- Berengüí-Gil, R., Garcés de Los Fayos, E. J., & Hidalgo-Montesinos, M. D., (2013). Psychological characteristics associated with the incidence of sports injuries in athletes of individual sport. *Anales De Psicología*. Recuperado de <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte: Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana
- Díaz-Kuaik, I. & De la Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. *Revista Evaluar*. Recuperado de <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n1.23879>
- Gallego-Agudelo M., & Salinas-Arango N. (2019). El deporte como mecanismo de resiliencia para deportistas en situación de discapacidad. *Revista De Psicología Universidad de Antioquia*. Recuperado de <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a05>

- González, M. (2009). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula*, 5. Recuperado de <https://doi.org/10.14201/3270>
- Herrera, M. (2016). Estilos cognitivos y programa psicofisiológico de respiración para la regulación de la ansiedad aplicado en jóvenes aspirantes a socorristas acuáticos. Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Igeski, B., de Oliveira, R., Skavinki, M., Cavalheiro, F., Ribas, M. & Bassan, J. (2018). Variações das dimensões da ansiedade durante competição nacional de Futebol na categoria sub17. Recuperado el 18 de junio de 2020 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6680839>
- Interdonato, G., Miarka, B., & Franchini, E. (2013). Analysis of pre-competitive and competitive anxiety in youth judoka. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(2), 471-479. Doi:<http://dx.doi.org/10.18002/rama.v8i2.977>
- León-Prados, J.A.; Fuentes, I. y Calvo, A. (2014). Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 14 (55) pp. 527-543
- Landivar, L. (2019). Importancia de la preparación psicológica para reducir la ansiedad pre competitiva en deportistas de triatlón. Universidad de Guayaquil. Recuperado el 20 de setiembre del 2021 en <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/44567/1/Landivar%20Lapierre%20Luigg%20Pa%20c3%20bal%20%20%20066-2019.pdf>
- Milanés, I. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión). Recuperado el 6 de octubre de 2021 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210433>
- Montero Carretero, C., Moreno-Murcia, J., González Ponce, I., Pulido González, J., & Cervelló Gimeno, E. (2012). Precompetitive State Anxiety in judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, Recuperado de <http://dx.doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Montero Herrera, B., & Carazo Vargas, P. (2019). Benefits of Mental Practice in Sport Practice. *Apunts. Educación Física y Deportes*, Recuperado de [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/1\).135.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.06)
- Navarro, J., Amar, J. & González, C. (2003). Ansiedad pre competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Recuperado el 10 de abril del 2020 en

[https://www.researchgate.net/publication/271385609\\_Ansiedad\\_pre-competitiva\\_y\\_Conductas\\_de\\_autocontrol\\_en\\_jugadores\\_de\\_futbol](https://www.researchgate.net/publication/271385609_Ansiedad_pre-competitiva_y_Conductas_de_autocontrol_en_jugadores_de_futbol)

Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influence of sports injury changes in mood and precompetitive anxiety in soccer players. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 55-62. Recuperado el 5 de mayo de 2020, [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000100007&lng=en&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100007&lng=en&tlng=en).

Pineda-Espejel, Antonio, López-Walle, Jeanette, & Tomás, Inés. (2015). Situational and dispositional factors as predictors of pre-competitive anxiety and self-confidence in college athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 15*(2), 55-70. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200007>

Real Academia Española, Recuperado el 8 de abril del 2020 de <https://www.rae.es/>

Ramis, Y. (2012). La Ansiedad Competitiva en el Deporte de Iniciación: Un enfoque desde la Teoría de la Autodeterminación. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/117664>

Ramis, Y, Torregrosa, M. & Cruz J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado el 15 de setiembre de 2021 en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4208081>

Registro Nacional de Trabajos de Investigación, Recuperado el 14 de mayo del 2020 en <https://renati.sunedu.gob.pe/>

Ruiz-Juan, F., Zarauz, A. & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. Núm. 30 Pág. 110-113

Sánchez, A. (2017). Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel español: Análisis de la selección nacional española de atletismo frente a las competiciones nacionales e internacionales. Universidad Pontificia de Salamanca, España.

Segura, D., Adanis, D., Barrantes-Brais, K., Ureña, P. & Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud, 15*(2), 36-54. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>

Serrano, J. Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honorio, S. & Batista, M., (2019). Pre-Competitive Anxiety: a comparative study between “under 12” and Senior teams in

- football. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, N.º 36, 2019, págs. 318-326.
- Sepúlveda-Páez, G.; Díaz-Karmelic, Y. & Ferrer, R. (2020). Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*. 14. 10.4067/s0718-50652019000100216.
- Sierra, J. C., Ortega, V., Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal- estar E Subjetividade*, vol. 3, núm. 1, março 2003, págs. 10-59. Universidade de Fortaleza, Brasil.
- Torres, M & Nuñez, L. (2012). Fútbol, ansiedad y psicología deportiva. Recuperado el 14 de abril de 2020 en <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4516/CB-0460732.pdf?sequence=1>
- Trujillo C. D. (2018). Efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10757/622540>
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenisesistas. Recuperado el 22 de abril de 2020 en <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/4872354>
- Valencia, E. (2015). Hegemonía del fútbol sobre otros deportes basado en estudios realizados a segmentos deportivos de los noticieros TC televisión y Ecuavisa. Recuperado el 28 de mayo del 2020 en <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/3432>
- Velázquez, M., Martínez, M. P., Martínez, M. & Padrós, F. (2016). Modelos Explicativos del Trastorno por Ansiedad Generalizada y de la Preocupación Patológica. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, México. *Revista de Psicología GEPU*, Vol. 7, N.º. 2, 2016.
- Ventura-León, J. (2016). Tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al. Recuperado el 26 de mayo del 2020 en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400010>

- Ventura-León, J. L. (2017). Tamaño del efecto para Kruskal-Wallis: aportes al artículo de Domínguez-González et al. *Investigación en Educación Médica*. doi: 10.1016/j.riem.2017.07.002
- Villegas, R. (2019). Cohesión de equipo y características psicológicas deportivas en futbolistas de la primera división peruana. Universidad de Ciencias Aplicadas. Recuperado el 10 de mayo del 2020 de <https://core.ac.uk/download/pdf/223117836.pdf>
- Viñoles, M. (2015). Incidencia de la ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento. Universidad de la República (Uruguay). Recuperado el 16 de abril del 2020 de <https://hdl.handle.net/20.500.12008/7420>
- Virues, R. A. (2005,). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 7(8). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>
- Viteri, M & Hurtado, J. (2017). La psicología deportiva en el rendimiento deportivo del fútbol en los jugadores de la sub 12 y sub 14 del club Mushuc Runa Sporting Club. Recuperado el 22 de mayo de 2020 en <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24897>
- Zamora, E., Rubio, V. & Hernández, J. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14 (2), 211-224. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=344054646014>

## ANEXOS

### Anexo N.º 1: Cuestionario Sociodemográfico e Inventario de Ansiedad Pre Competitiva (Virtual)



Sección 1 de 2

#### Cuestionario de Ansiedad en el fútbol

El siguiente cuestionario tiene como objetivo determinar el nivel de ansiedad que puedes sentir en momentos previos a un partido de fútbol.

Está dividido en dos secciones: en la primera, debes ingresar tus datos generales; y en la segunda, debes responder cada pregunta del cuestionario propuesto, de la forma más honesta posible.

Este cuestionario tiene solo fines académico, los datos e información obtenida serán confidenciales, y solo se usarán dentro de esta investigación.

Gracias.

1. ¿En qué año naciste? \*

2011 - 2010 - 2009 - 2008 - 2007 - 2006 - 2005 - 2004 - 2003 - 2002

Texto de respuesta breve

## Anexo N° 2: Inventario de Ansiedad Pre competitiva

¿Cómo te sientes justo ahora antes de tu competición?		Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1	Estoy muy inquieto.				
2	Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo.				
3	Estoy seguro de mí mismo.				
4	Noto mi cuerpo tenso.				
5	Me preocupa perder.				
6	Siento tensión en mi estómago.				
7	Estoy seguro de que puedo hacer frente a este desafío.				
8	Me preocupa bloquearme ante la presión.				
9	Mi corazón se acelera.				
10	Tengo confianza de hacerlo bien.				
11	Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal.				
12	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo.				
13	Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento.				
14	Mis manos están sudorosas.				
15	Congio en responder bien ante la presión.				
16	Noto mi cuerpo rígido.				
17	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo.				



Consentimiento Informado

Yo, ....., cumpliendo con los requisitos:

Requisitos:	Si	No
Edad entre los 9 a 18 años		
Pertenecer a las divisiones menores de un club de fútbol		
Participar de forma voluntaria		

Responderé a la encuesta de forma honesta, siendo consciente que los datos que brinde serán usados solo con fines académicos, en el Trabajo de Investigación: "Ansiedad pre competitiva en jugadores de fútbol de las divisiones menores de clubes de Lima-Norte"