



INCIDENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL FUTBOL JUVENIL DE ALTO RENDIMIENTO

MONICA VIÑOLES BRITOS

TUTOR: MAG. JORGE SALVO SPINATELLI

INSTITUTO DE FUNDAMENTOS Y METODOS EN PSICOLOGIA

Febrero 2015

Montevideo / Uruguay

INDICE	Pág.
Resumen.....	3
Palabras Claves	3
Introducción.....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos.....	4
Deporte y Alto Rendimiento.....	5
Psicología del Deporte	6
Fútbol Juvenil.....	8
Ansiedad Concepto.....	9
Delimitación Conceptual.....	11
Manifestaciones de la Ansiedad.....	13
Ansiedad Precompetitiva.....	14
Ansiedad Competitiva.....	14
Fuentes Generadoras de Ansiedad.....	14
Causas Generadoras de Ansiedad	15
Concepción Teórica.....	16
Estudios sobre la Ansiedad en el Deporte	21
Impacto de la Ansiedad en el Rendimiento Deportivo en Futbolistas Juveniles	24
La Influencia del Entrenador en el Manejo de la Ansiedad por parte del Futbolista Juvenil.....	25
La Incidencia de la Ansiedad por Encima del Nivel Optimo de Activación en el Rendimiento Deportivo.....	27
Reflexiones Finales.....	28
Conclusiones.....	29
Referencias.....	30

RESUMEN

La realidad deportiva de los jóvenes futbolistas de alto rendimiento muchas veces les exige crecientes exigencias, incrementando la intensidad de su vida deportiva, física, motriz y psicológica.

Habitualmente, las competiciones deportivas generan niveles de ansiedad y de angustia tan realzados, que los procesos fisiológicos y cognitivos del atleta se ven en un gran orden perturbados.

El objetivo general de este trabajo es analizar la incidencia de dicha ansiedad en jugadores juveniles de alto rendimiento. Como influye a nivel de rendimiento deportivo, como la maneja el entrenador frente a instancias precompetitivas y competitivas, así como también indagar si la ansiedad por encima del nivel óptimo de activación disminuye el rendimiento.

Palabras clave: ansiedad, jóvenes futbolistas, psicología del deporte.

INTRODUCCIÓN

El presente escrito se refiere al tema de la ansiedad como factor psicológico influyente en el rendimiento deportivo de jóvenes futbolistas.

El interés del tema surge por la necesidad de incorporar el entrenamiento psicológico en divisiones formativas del fútbol profesional, como un componente de igual importancia que el entrenamiento físico, técnico y táctico.

Una de las preguntas que se plantea es en qué modo el deporte de alto rendimiento puede influir en la generación de ansiedad de estos jóvenes.

El entorno del deporte está inmerso dentro de un contexto donde las capacidades y los logros tienen un protagonismo central. La ansiedad como factor psicológico puede ser un factor determinante de influencia en dicho contexto.

Oscar W. Tabárez (2010) maneja el concepto de *formación integral* que es aquella que pretendería influir positivamente en todos los aspectos que hacen al bienestar y al crecimiento del individuo. Esta formación integral apuntara a tres áreas fundamentales, la personal, la profesional y la institucional.

Habla de “procurar un desarrollo psicológico normal del individuo, conocer y ampliar su red de relaciones sociales positivas y favorecer su integración grupal (pertenencia, adhesión, solidaridad)” (Tabárez, W. ,2010) a lo que acota que tendrá intervención prioritaria el Departamento de Ayuda Psicológica.

La importancia del factor psicológico, con la comprensión de todas sus variables, puede favorecer que el deportista optimice su rendimiento.

El joven futbolista vive en tiempos de gran oscilación entre requerimientos de rendimiento y recursos con los que hacer frente a estas instancias.

OBJETIVO GENERAL

Impacto de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas juveniles.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Describir la incidencia de la ansiedad por encima del nivel óptimo de activación en el rendimiento deportivo.
- Conocer la influencia del entrenador en el manejo de la ansiedad por parte del futbolista juvenil.

DEPORTE Y ALTO RENDIMIENTO

“La educación física y el deporte se han convertido en componentes de las relaciones sociales entre los hombres, de sus combinaciones de trabajo y vida, igual que son importantes para la existencia biológica de la sociedad y ayudan a enriquecer la cultura humana; particularmente en la segunda mitad del siglo veinte, a través de los cambios habidos tanto en el campo socio-económico como en el político. La educación física y el deporte han evolucionado de ser unos fenómenos nacionales a ser un fenómeno cultural y social universal, que refleja los objetivos económicos, ideológicos, políticos, culturales, científicos, sociales y la potencialidad de las reglas y estados nacionales” (Cazorla, L.M., 1979).

El deporte de alto rendimiento origina con el olimpismo moderno y está dirigido tanto al deportista como al deporte.

Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) el deporte de alto rendimiento o de competición tiene como objetivo fundamental el logro de un rendimiento máximo por parte de los deportistas, con el fin de alcanzar el éxito deportivo.

Formar deportistas de elite mediante procesos especiales lleva a perfeccionar y optimizar el rendimiento al mejor nivel técnico, táctico, psicológico y físico en el deporte que practica, mediante el utilización de los avances tecnológicos y científicos. (García-Naveira, 2010)

Numerosas Instituciones han comenzado a destinar muchos recursos para la formación de los jóvenes deportistas de alto nivel. En 1988 adjudican a la ciudad de Barcelona los Juegos Olímpicos de 1992, a partir de ahí comienzan a erigirse estructuras y programas orientados a optimar la captación y la preparación de futuros deportistas. (Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., Louro, A., Revista Internacional de Ciencias del Deporte, Vol. IX, Año IX, pp 252-268, Nº 33, España, 2013)

Desde 1988, a nivel mundial, se han ido creando en forma continuada diferentes tipo de centros con formación específica, con el fin de beneficiar el éxito deportivo. Entre ellos se encuentran los Centros de Alto Rendimiento (C.A.R.), Centros de Tecnificación Deportiva (C.T.D.), Centros Especializados de Alto Rendimiento (C.E.A.R.) y Centros Especializados de Tecnificación Deportiva (C.E.T.D.), donde entrenadores, profesores, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos deportivos, etc. trabajan multidisciplinariamente.

En Uruguay existen el Centro de Alto Rendimiento Uruguay Celeste, el Centro de Alto Rendimiento de Juveniles de Peñarol, la BPT Academia de Alto Rendimiento Bebe Pérez Tennis, el Proyecto de Centro de Alto Rendimiento en Salto con miras al Mundial 2030, el Gimnasio de Alto Rendimiento Breeders and Packers Uruguay (BPU) Boxeo, en Durazno.

Es en este contexto es donde toma una relevancia especial la detección y captación de jóvenes talentos.

PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Dentro de la psicología hay numerosas ramas y una de ellas es la Psicología del deporte.

Según Jaume Cruz Feliu (2004) quien toma a Weinberg y Gould y a William y Straub “(...) la Psicología del Deporte estudia fundamentalmente: a) Los factores psicológicos que influyen en la participación y rendimiento deportivo. b) Los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico”

(Weinberg y Gould, 2010) afirman que “los especialistas en Psicología del Deporte de nuestro tiempo se desempeñan en distintos ámbitos profesionales. Principalmente trabajan en tres áreas: la educación, la investigación y los servicios de asesoramiento”

García, Ucha (1997) define a la Psicología del Deporte como una rama especial de las Ciencias Psicológicas y también como una de las especialidades de las Ciencias del Deporte. La justifica: a) Un objeto de estudio. El conocimiento de las tendencias psicológicas que caracterizan la actividad deportiva. b) Un cuerpo de conceptos cuyas relaciones describen las normas de su objeto. c) un enfoque metodológico y métodos de investigación d) La posibilidad de pronosticar los fenómenos psicológicos que se relacionan con la actividad deportiva.

La Psicología del Deporte es una disciplina aun joven, obtuvo su primer reconocimiento oficial en 1965 a partir de la celebración en Roma del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte.

El 16 de junio de 1989 se crea SUPDE (Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte), bajo la presidencia del Profesor y Licenciado en Psicología Carlos Ferrés. Para esto fue de gran influencia la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte y el Ejercicio (SUSOPE) y el Dr. Benno Becker Jr.

La SUPDE como parte de su proyecto, difusión y desarrollo, genera una serie de acontecimientos que se inician con las Primeras Jornadas Uruguayas de Psicología del Deporte en 1990. Al siguiente año se organizan dos cursos de Introducción a la Psicología del Deporte.

En 1991 tiene lugar el 1º Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte, realizado en la Universidad Católica del Uruguay con invitados de Brasil y Argentina.

En el año 1992 se crea en el Plan de Estudios del Curso de Profesor3es de Educación Física (ISEF) la Asignatura Psicología del Deporte.

En 1995 se realiza el IV Congreso Sudamericano de Psicología aplicada al Deporte y 2º Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte en Montevideo en la Intendencia Municipal de Montevideo, al que concurren Psicólogos del Deporte de Argentina, Brasil, Paraguay, Chile, Perú y Uruguay.

En ese mismo año en la Facultad de Psicología de la Universidad de la Republica se presenta un proyecto de formación profesional que es aceptado y se inicia el primer Curso de Introducción a la Psicología de la Actividad Física, el Deporte y la Recreación, en la Unidad de Formación Permanente para graduados que continuo hasta el año 2008 en forma ininterrumpida.

También se incluye la temática en cursos y seminarios como en la Asociación Uruguaya de Entrenadores de Futbol (AUDEF), en el curso de Entrenadores de futbol infantil (AUFÍ) y en el curso de Entrenadores de futbol de la Organización de Futbol del Interior (ONFI).

Con anterioridad, si bien Uruguay contó con la formación de los distintos actores del área de la Educación Física y el Deporte, en la actualidad se carece de los mismos.

(Revista de la CPU, N° 230, 2011)

FUTBOL JUVENIL

Davia Levinsky (1999) dice: *“la adolescencia es un proceso que ocurre durante el desarrollo evolutivo, caracterizado por una revolución biopsicosocial. El proceso adolescente marca una transición del estado infantil al estado adulto. Las características psicológicas de este movimiento evolutivo, su expresividad y manifestaciones a nivel del comportamiento y de adaptación social, son dependientes de la cultura y de la sociedad en las cuales el proceso se desarrolla...”* *“... vale la pena recordar que las velocidades de maduración de cada sector (biológico, psicológico y social), y de las partes que los componen, son distintas e interactuantes, dando el colorido típico que caracteriza al adolescente de nuestra sociedad.”*

Chalela (2007) plantea: *“La actualidad del futbolista adolescente en el Uruguay es muy compleja, con grandes exigencias, con un proceso de aprendizaje físico, técnico, táctico y psicológico y social sin una planificación adecuada a las edades, sin objetivos a largo plazo”*

Las instituciones obtienen beneficios propios que van más allá de las realidades y necesidades específicas de los jóvenes. El factor económico ocupa un lugar principal.

Chalela (2007) expresa: *“Muchas veces los equipos no tienen los materiales adecuados para trabajar y son muy pocos los que tienen una economía saneada, estable y sin deudas. Poco se invierte en la formación del futbolista juvenil y mucho se presiona para ganar el fin de semana”*

Chalela (2007) señala: *“no debemos olvidar que el adolescente está en una etapa en formación de su personalidad, de cambios permanentes de su cuerpo, de una autoexigencia por poder quedar en el plantel, de poder entender los planes del entrenamiento, que en su mayoría no están adecuados a las edades de maduración físico psicológicas”*

ANSIEDAD CONCEPTO

Según el Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), el término ansiedad proviene del latín *anxietas*, refiriendo un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y suponiendo una de las sensaciones más frecuentes del ser humano, siendo ésta una emoción complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático (Ayuso, 1988; Bulbena, 1986)

Es pertinente hacer una aproximación conceptual del origen de la palabra ansiedad, en este sentido Navarro et ál. (1995) explican el origen griego, cuya raíz significa "constreñir" y asociado al temor y a la pérdida, concepto estrechamente relacionado con la palabra alemana "angst" que era habitualmente utilizada por Freud, o la danesa "angst" usada por Kierkegaard. En el idioma inglés, "anxiety" sirve para designar el malestar interior, las preocupaciones, el temor, la angustia.

Existen varias categorizaciones del término y está relacionada con otros conceptos que se analizaran

Es una respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva, que se prolonga más allá de las propias fuerzas del sujeto.

La base es el miedo, es una respuesta anticipatoria ante una situación valorada como amenazante.

Está ligada a la angustia, que es como la experiencia subjetiva de la ansiedad y puede ser parte de ella. También el estrés está muy unido al concepto y la mayoría de las veces se utilizan ambas palabras indistintamente. El estrés estaría más en relación con el proceso que incluye emociones de ansiedad y su componente reactivo, como los factores antecedentes y consecuentes de dicha reacción (Cantón, 2011).

La ansiedad es una respuesta emocional implicada en procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligros anticipados.

Cumpliría la función de impedir el daño mediante la realización de respuestas preparatorias; utilizaría un doble mecanismo de acción: cognitivo, activación de un estado de alerta que selecciona señales asociadas a peligros potenciales y otro conductual, que consistiría en la movilización de recursos para la evitación del posible daño. Dichos recursos son de carácter fisiológicos.

La ansiedad como proceso emocional: como todo proceso que consta de elementos neurológicos, sensoriales-perceptivos, cognitivos y sociales, se puede resumir en las siguientes fases:

1. Presencia de un estímulo: desencadenante de todo proceso, externo o interno, presente o ausente, consciente o inconsciente.
2. Percepción del estímulo: necesario para que el sujeto adquiera conocimiento sobre la existencia de un evento relevante para su estabilidad.
3. Evaluación del estímulo: implica la interpretación, así como la estimulación de la repercusión personal, que conlleva un estímulo.
4. La experiencia emocional: toma de conciencia de la ocurrencia de una emoción. Experiencia subjetiva que permite a la persona poner una cualidad a la emoción que experimenta.
5. La respuesta emocional: en la que intervienen fenómenos fisiológicos, cognitivos y conductuales.
6. El afrontamiento: cambios de comportamiento producidos por las emociones que hacen que las personas se preparen para la acción para manejar las demandas del entorno.

DELIMITACION CONCEPTUAL

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento incluye un gran espacio en la bibliografía de la Psicología del Deporte (Martens, 1977, 1983; Y. Hanin, 1989; C.D. Spielberger, 1989)

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre el rendimiento en entrenamientos y competencia. Parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad (Márquez, 1992; R. S. Lazarus, 2000; J. Hammermeister, y D. Burton, 2001)

Hay que tener en cuenta que la ansiedad está íntimamente relacionada con otros conceptos, como la angustia o el estrés, pero sobre todo con el miedo.

“La ansiedad es básicamente un miedo condicionado que construimos en nuestra existencia a partir de condicionamientos. Estos pueden ser personales, pero normalmente son inducidos socialmente. La ansiedad y el miedo adquirido en general son un gran tema psicosocial, ya que apunta al hecho de la motivación negativa presente en nuestra sociedad; es decir, al hecho que las personas se mueven, no por el deseo positivo de algo, si no por el miedo y el temor de lo que les puede suceder ...”
(Roca, J. ,2006)

“Teniendo en cuenta como se define ansiedad, se tendrá que plantear si es negativa, entendiendo como negativo todo aquello que perjudica inequívocamente al ser humano. Esta emoción, como cualquier otra de las emociones complejas, deben ser consideradas adaptativas, ya que tienen una finalidad funcional para la adaptación. Lo que sucede es que el componente anticipatorio de la ansiedad hace que las evaluaciones se vean mediadas por muchos factores: personalidad, historia personal,

experiencias previas, etc. y no siempre esas evaluaciones anticipadas son correctas, no siempre las interpretaciones de amenaza suponen un peligro real y esto implica usar recursos de afrontamiento cuando no lo necesitamos” (Sierra, J.C., 2003)

Es necesario distinguir el peligro real, o peligro conocido, al peligro no conocido, que se deriva de un impulso pulsional. Si bien la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, se diferencia de éste en que, mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles (Marks, 1986). Tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, en ambos casos se aprecian pensamientos de peligro. Según Benyakar, M. y Lezica, A. (2005) citando a Freud, “el peligro real es un peligro conocido, y angustia real, la angustia frente a un peligro conocido. La angustia neurótica es una angustia ante un peligro que no conocemos. Así pues, el peligro neurótico primero tiene que ser descubierto”. (Freud, 1926). La ansiedad neurótica sería más corporal, desproporcionada al estímulo que la desencadena y persistente por encima de los límites adaptativos, a diferencia de la angustia predominantemente psíquica, reactiva y adaptativa que es vivida como una emoción normal.

La ansiedad ha sido muy estudiada en el deporte, si hay una teoría sobre la ansiedad que ha tenido importancia a nivel conceptual y a nivel aplicado, ha sido la Teoría de la Ansiedad Estado y Rasgo de Spielberger (1966). Este autor describe dos tipos de ansiedad:

- Ansiedad Estado, la cual hace referencia a una emoción transitoria, caracterizada por la activación fisiológica, principalmente, del sistema nervioso autónomo y de sentimientos de aprensión, temor y tensión. Componente variable del estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión acompañadas de activación o arousal.
- Ansiedad Rasgo, la cual es una parte de la personalidad como tendencia o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas como amenazadoras, y a reaccionar de forma ansiosa, con independencia de la situación.

Spielberger aportó uno de los instrumentos más utilizados para la medida de ansiedad: el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) en su versión estado y en su versión rasgo, que se ha convertido en la base sobre la que se han desarrollado posteriormente muchos de los instrumentos de medida de la ansiedad en el deporte (Martens, Vealey y Burton, 1990)

MANIFESTACIONES DE LA ANSIEDAD

Las manifestaciones de la ansiedad se clasifican de diferentes formas, hay autores que hablan de demostraciones cognitivas, emocionales y fisiológicas y otros de demostraciones conductivas, subjetivas y fisiológicas.

Actualmente se propone que la ansiedad podría tener dos componentes de pensamiento llamado ansiedad cognitiva o preocupación, y un componente fisiológico llamado ansiedad somática o arousal fisiológico, que constituye el grado de activación física percibida (Winberg y Gould, 1996)

Siempre se distinguen tres manifestaciones interrelacionadas.

1. Manifestaciones cognitivas o subjetivas

Se pueden interpretar como aquello que el deportista piensa para poder solucionar un problema. Se manifiesta en oportunidades como un bloqueo mental que le impide resolver cierta situación de manera adecuada. Cuando se dice que un jugador de fútbol está demasiado “acelerado”, esa representación de su conducta tiene un origen cognitivo.

2. Manifestaciones fisiológicas

Las manifestaciones cognitivas provocan reacciones a nivel del organismo. La ansiedad provoca un aumento del trabajo del Sistema Nervioso Autónomo, el incremento de la actividad eléctrica de la epidermis, el aumento de la frecuencia cardíaca y del ritmo respiratorio, así como también del tono muscular. La cuantificación de estos valores todavía no se puede determinar con absoluta certeza, si no es en relación con el resto de manifestaciones que conforman este cuadro.

3. Manifestaciones conductuales o emocionales

Estas son la demostración de los temores e inseguridades que percibe el deportista y que le hacen variar su conducta.

Aunque no todos los deportistas sufren ansiedad, sobran evidencias de que la competición deportiva es capaz de producir altos niveles, hasta el punto de afectar gravemente la actuación. González (2000) plantea que “cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena.

Otros en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal”

ANSIEDAD DE ESTADO PRECOMPETITIVO

Es la que ocurre antes de una situación competitiva, según Endler (1978, 1983) citado por (Cox, 2009) existen antecedentes específicos, o factores que llevan a un aumento de la ansiedad en anticipación a una situación de logro.

- Miedo al fracaso en el desempeño, esto trae el miedo de ser derrotado por un oponente más débil que podría resultar una amenaza para el ego del deportista, también el miedo a la evaluación social negativa por parte de los espectadores podría ser una amenaza para la autoestima.
- Miedo al daño físico, la interrupción de una rutina ya aprendida también pueden ser amenazas (Cox, 2009)

ANSIEDAD COMPETITIVA

La ansiedad es el producto de una combinación de manifestaciones cognitivas y fisiológicas, de una amenaza percibida ya sea emocional o física (Ruano, 1991).

La preocupación sobre la calidad de rendimiento deportivo conduce a sentir ansiedad, situación que provoca una difusión fisiológica o somática, que por lo general desaparece o disminuye una vez iniciado el encuentro o competencia y otra de tipo cognitivo (Harris, 1997)

En el cuestionario de ansiedad estado ante la competición (CSAI-2) (Martens y cols., 1990) se conoció acerca de la ansiedad en la competición deportiva. Basándose en los

tres componentes de Davidson (1978), dicho cuestionario identifica tres componentes de la ansiedad-estado: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza (Martens y cols., 1990) (Briones, M., 2000)

FUENTES GENERADORAS DE ANSIEDAD

Las fuentes de la ansiedad en un deportista incluyen la preocupación por rendir en desacuerdo con la capacidad, los costes económicos y el tiempo necesario para el entrenamiento, las dudas sobre las propias aptitudes y lo que está por fuera del ámbito deportivo (Sclaanlan, Stein y Ravizza, 1991).

Los factores pueden ser situacionales como la importancia de un evento. La autoestima juega un papel fundamental ya que también está relacionada con las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado de ansiedad. (Winberg, Robert S. Gould, D., 1996.) Un jugador con baja autoestima siente menos ansiedad que un jugador con autoestima más elevada.

CAUSAS GENERADORAS DE ANSIEDAD

La competencia puede generar amenaza y generar ansiedad ya que es una situación irrepitable, irreparable y efímera, además de entrar en juego numerosos factores incontrolables.

Según Márquez (2004: en Garcés de los Fayos Ruiz, Olmedilla, Zafra & Jara Vera, 2006), se puede clasificar las causas de ansiedad en tres categorías:

- Inadecuación actitud-rendimiento: cuando la persona experimenta demasiada diferencia entre la tarea u objetivo que tiene que afrontar y las posibilidades de éxito que cree que tiene. Puede surgir antes de la actuación, cuando se espera una mala actuación o un mal resultado (ansiedad de anticipación); durante la actuación, después de la actuación.
- Resultado: la relevancia que puede tener el resultado puede ser potencialmente estresante
- Evaluación social: el deporte supone estar en una continua evaluación social por parte de los otros y esto podrá ser un causante más de ansiedad.

CONCEPCION TEORICA

Un gran número de concepciones teóricas han intentado relacionar el rendimiento con la ansiedad, el estrés y el arousal, aunque ninguna ha podido explicar completamente tal relación. Recientemente diversas concepciones teóricas (Zonas de funcionamiento óptimo, IZOP, modelo de la catástrofe, teoría de la inversión y teoría multidimensional de la ansiedad han sido propuestas como alternativa a las dos orientaciones teóricas que han predominado hasta el momento (teoría del impulso e hipótesis de la U invertida)

Teoría del Impulso

Hace ya algunos años, los psicólogos del deporte consideraron que la relación entre el arousal y el rendimiento deportivo era, sin duda, lineal y directa (Spence y Spence, 1966). Esta perspectiva, conocida en la literatura sobre la conducta motriz como la teoría del impulso (drive), especificaba y especifica que a medida que aumenta el arousal o estado de ansiedad de una persona, también lo hace su rendimiento. A efectos prácticos, impulso y arousal tendrían aquí la misma acepción y, por tanto, la actuación deportiva dependería tanto del patrón habitual de conducta del atleta como de su nivel de activación. En efecto, la teoría del impulso, tal y como fue modificada por Spence y Spence (1966), sostiene que la ejecución deportiva (P) es el resultado de una función multiplicativa del hábito (H) y del impulso (D).

$$P = H \times D$$

En esta formulación, el constructo hábito (H) se refiere al orden jerárquico

o dominancia de las respuestas correctas (acierto) o incorrectas (fallo) del sujeto, mientras que el constructo impulso (D) tiene el significado de la intensidad del comportamiento. De acuerdo con esta hipótesis, cualquier incremento del nivel de arousal debería potenciar la probabilidad de emisión de la respuesta dominante, es decir, que un deportista hábil y competente mejorará su rendimiento a medida que vaya incrementándose su nivel de activación, y que, por el contrario, un deportista inexperto y poco diestro tendrá mayor riesgo de equivocarse y fallar.

Así pues, en las primeras fases del aprendizaje de una destreza, cuando las respuestas dominantes son habitualmente las incorrectas, cualquier aumento en el nivel de activación conlleva un deterioro en el rendimiento. En cambio, cuando la respuesta dominante es una conducta correcta o bien aprendida, el incremento que se produzca en el nivel de activación facilitará y favorecerá la ejecución deportiva. Dicho con otras palabras, el aumento de arousal durante la adquisición inicial de destrezas puede perjudicar el rendimiento, pero a medida que la destreza se va aprendiendo mejor, facilita la ejecución.

la teoría del impulso parece explicar con cierta consistencia y solidez la relación existente entre el arousal y ciertas actividades motoras gruesas que implican fuerza, resistencia y velocidad (Oxendine, 1984).

Sin embargo, esta teoría no es capaz de dar respuesta al hecho de que también deportistas muy cualificados y con un amplio dominio de la técnica cometan errores cuando su nivel de activación se incrementa. Martens (1977), por ejemplo, ha revisado veintisiete estudios que ponen a prueba la teoría del impulso, de ellos doce apoyan la teoría del "drive" y quince no la apoyan.

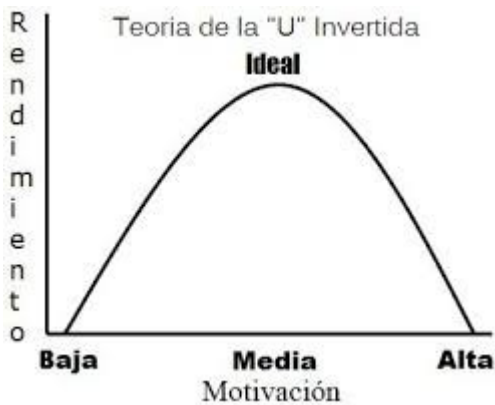
Teoría de la U Invertida

Decepcionados por los resultados de los planteamientos y las predicciones de la teoría del impulso, la mayoría de los psicólogos del deporte dirigieron su atención hacia la hipótesis de la U invertida, una teoría formulada por R. Yerkes y J. Dodson (1908) que trata de explicar la relación existente entre los diferentes estados de arousal y el rendimiento deportivo. De acuerdo con esta hipótesis, el rendimiento de una persona aumenta linealmente con el nivel de activación hasta alcanzar un punto de inflexión, un máximo, a partir del cual cualquier aumento en el nivel de activación trae consigo un importante deterioro en la

ejecución de la tarea. Según Yerkes y Dodson, a medida que aumenta el arousal desde la somnolencia al estado de alerta, hay un progresivo incremento en la eficiencia de la ejecución. Sin embargo, una vez que el arousal sobrepasa ese estado de alerta camino de la excitación, se produce un descenso progresivo del rendimiento. Dicho de otro modo, cuando el deportista presenta niveles bajos de arousal, la calidad de su actuación está por debajo de sus posibilidades reales.

Por el contrario, cuando los niveles de activación aumentan, también aumentan su entusiasmo y su rendimiento. Y esto es así hasta llegar a un punto óptimo de máxima ejecución, un punto a partir del cual cualquier incremento de arousal supone un descenso en la calidad y en la eficacia de la ejecución.

Gráficamente, la hipótesis de la U invertida podría representarse de la siguiente manera:



Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo (ZOF)

Yuri Hanin, un acreditado psicólogo del deporte ruso, presentó un enfoque alternativo a la teoría de la U invertida, un enfoque al que denominó teoría de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF). Este autor, tras numerosos estudios realizados para validar la forma rusa del STAI, llegó a la conclusión de que el nivel de activación de un deportista era una cuestión altamente individual, y que todos los atletas de elite, independientemente de cuál fuese la disciplina

deportiva practicada, tenían una zona óptima de activación en la que se producía el máximo rendimiento (Hanin, 1980 y 1986). En concreto, la teoría de las ZOF determina que un deportista alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de un estrecho rango o zona óptima de funcionamiento (ZOF), una zona que depende en gran medida de las características personales del sujeto y de la mayor o menor dificultad de la tarea. En su origen, las ZOF fueron definidas como: “las zonas o franjas en los niveles de ansiedad de un sujeto, medidos a través del STAI, que indican el rango de puntuaciones de ansiedad óptimo para dicho sujeto” (Balaguer, 1994). Los límites para establecer las Zonas de Funcionamiento Óptimo se obtendrían añadiendo y restando, respectivamente, cuatro puntos a la puntuación que refleja el nivel óptimo de ansiedad de un deportista, es decir, más/menos 4 puntos en la puntuación directa de la escala estado del STAI obtenida en su mejor competición. Por ejemplo, supongamos que un corredor de maratón en su mejor competición de la temporada obtuvo una puntuación de 36 en el STAI, esa puntuación se toma como indicador de su nivel de ansiedad óptima y, tras sumar y restar los 4 puntos pertinentes, la ZOF de ese deportista queda establecida en un rango que va desde 32 a 40 (STAI-estado). Asimismo, también podemos obtener información sobre el nivel de ansiedad óptima preguntando a los atletas cómo se han sentido antes de su mejor competición, ya que, como indica Hanin (1978, 1989), las personas son capaces de recordar, con suficiente precisión, las emociones experimentadas en competiciones anteriores.

Modelo de la Catástrofe de Hardy

La teoría de la catástrofe de L. Hardy (1990) nos aporta otra pieza más en el complicado puzzle del arousal. De acuerdo con este modelo, el arousal fisiológico está relacionado con el rendimiento deportivo según una función en forma de U invertida, pero sólo cuando el deportista no está preocupado o exhibe un estado cognitivo de ansiedad bajo. Sin embargo, si el nivel de ese estado cognitivo de ansiedad es elevado, es decir, si el deportista está verdaderamente preocupado por su actuación, llega un momento, justo después de haber pasado el punto de nivel máximo de arousal, en el que cualquier

aumento en el nivel de activación trae consigo un notable y rápido descenso del rendimiento –una “catástrofe”-. De hecho, en condiciones de preocupación elevada, tan pronto tienen lugar el exceso de activación y la catástrofe, la ejecución deportiva empeora espectacularmente, lo cual difiere del descenso constante pronosticado por la hipótesis de la U invertida.

Teoría de la Inversión

La aplicación de la teoría de la inversión de J. Kerr (1985) al ámbito deportivo representa un paso más en la comprensión del arousal y de su relación con la ejecución motriz. Según sostiene esta teoría, el modo en el que el arousal de un deportista afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que el propio deportista hace de ese particular nivel de arousal. En efecto, un atleta puede interpretar un nivel elevado de activación como una emoción agradable, excitante; mientras que otro, aun practicando el mismo deporte, puede considerarlo como una emoción absolutamente displacentera. Uno de ellos puede estimar que un nivel de arousal bajo es relajante, y el otro que es aburrido. En cualquier caso, la evidencia respalda que la mayoría de los deportistas hacen cambios rápidos –inversiones- en sus interpretaciones del arousal, de modo que pueden percibir un determinado nivel de activación como algo positivo en un determinado momento y un minuto más tarde pueden interpretarlo como algo negativo.

En este sentido, Martens (1987) sugiere que la consideración del arousal como un estado agradable o desagradable es fundamental para comprender su relación con el rendimiento deportivo. Si una persona interpreta el arousal positivamente (como energía psíquica positiva), ello afectará a la ejecución de manera positiva. Si, por el contrario, alguien lo considera como algo perjudicial (energía psíquica negativa), esta consideración influirá negativamente en el rendimiento. Así pues, tener una energía psíquica positiva alta y una energía psíquica negativa baja debería traducirse, según este autor, en el rendimiento óptimo del deportista. Por desgracia, las observaciones de Martens se basan en una experiencia práctica de trabajo con los deportistas, no en investigaciones, si

bien sus puntos de vista tienen interés por la fuerte intuición que reflejan. Sea como fuere, parece altamente positivo y recomendable que el deportista aprenda y ponga en práctica algunas técnicas que le permitan regular tanto el nivel de activación física como el estado cognitivo de ansiedad. El hecho de disponer de procedimientos para poder controlar estos niveles de activación en todo momento, tanto durante la competición como antes y después de ella, se revela como algo necesario para todo deportista que quiera conseguir un rendimiento óptimo en aquellos momentos en los que más lo necesita. Afortunadamente, la psicología dispone de una amplia variedad de técnicas al efecto, técnicas que posibilitan ese control en cualquier tipo de situaciones y con unos resultados muy positivos.

Teoría Multidimensional de la Ansiedad

Esta teoría postula que los componentes influyen diferencialmente en la ejecución, es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan a los ejecutantes de modo diferente. (Weinberg y Gould, 1996). La relativa independencia de los tres componentes (cognitivo, somático y autoconfianza) puesta en manifiesto por su diferente pauta 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 característicos de cada sujeto. Desde esta teoría se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el periodo previo a la competición (Martens, Vealey y Burton, 1990). La estrecha relación que existe entre el nivel de activación y el resto de las 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, necesarios.

ESTUDIOS SOBRE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE

La ansiedad y la motivación son dos aspectos contemplados por Andersen y Williams (1988) como variables de personalidad ansiedad competitiva y motivación de logro dentro su modelo de estrés y lesión deportiva. Este modelo propugna tres grandes áreas que recogen la influencia de los factores psicosociales fundamentales en la respuesta de estrés: la personalidad, la historia de los factores de estrés y

los recursos de afrontamiento del sujeto. Estos factores pueden actuar independientemente, o junto a otros, influyendo en la respuesta al estrés, mientras que la personalidad y los recursos de afrontamiento, además de su influencia directa, pueden mediar en los efectos de la historia de estrés, amortiguando o incrementando la respuesta de estrés y la vulnerabilidad de la lesión.

En el estudio "Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport" el autor concluye que:

El clima de motivación existente tiene un efecto sobre la ansiedad e rendimiento, y los entrenadores se harían bien en considerar este cuando se trabaja con atletas de elite nacional. (Abrahamsen, 2007)

En su estudio (Zafra, 2009) dice: "Aunque pensemos que es muy importante el estudio de la ansiedad competitiva como única medida de la disposición del jugador, sería necesario realizar estudios en los que, de manera complementaria, se pudiera diferenciar entre la ansiedad cognitiva, por un lado, y la ansiedad fisiológica, por otro." Esto podría permitir una mejor evaluación y comprensión de la actuación de la ansiedad en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. (Olmedilla, 2009)

La adopción de varios diseños de investigación (por ejemplo la intervención experimental, y diseños de sujeto único) en una variedad de deportes y las tareas han apoyado la eficacia de la estrategia del dialogo interior para facilitar el aprendizaje y mejorar el desempeño de tareas (Zinnser, Bunker, y Williams, 2006). Los resultados del estudio mostraron que el dialogo interior puede mejorar la confianza en sí mismos y reducir la ansiedad cognitiva.

Además, se sugiere que los aumentos de confianza en sí mismo puede ser considerado como una función viable explicar los efectos de facilitar el dialogo interior en el rendimiento. (Hatzigeorgiadis, Zourbanos & Theodorakis, 2009).

Con respecto a estas dos investigaciones, se puede evidenciar que el estudio de la ansiedad precompetitiva y la insistencia en el auto motivación del deportista, son importantes para lograr buenos resultados en la competencia. (Hatzigeorgiadis., 2008)

Hanton, S, habla sobre la confianza en sí y la interpretación de la ansiedad en su artículo "Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative

investigation” y cita la siguiente relación: la teoría entre la ansiedad competitiva y el resultado deportivo se reconoce como una de las zonas más ampliamente debatidas y estudiadas en psicología del deporte.

(Woodman & Hardy 2001).

Las predicciones del modelo cúspide (Hardy, 1990) sugieren que bajo condiciones de alta activación fisiológica, la elevación de la ansiedad cognitiva debilita los resultados deportivos, mientras que los incrementos en la intensidad de las aptitudes cognitivas en condiciones de baja estimulación puede ser beneficiosa para el rendimiento. (Hanton, Stephen D, & Hall, 2004).

Por otra parte el autor Claudio Robazza en su artículo “Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players” concluye diciendo lo siguiente:

“Las investigaciones futuras deberían centrarse también en la percepción y el impacto real de una serie de tonos negativos y las emociones de tono positivo. Un tema principal en la emoción como investigación es entender la interpretación de la persona “meta experiencia” del impacto emocional, así como los mecanismos subyacentes por los cuales diferentes intensidades de emoción optimo / disfuncional, / agradable / desagradable son útiles o perjudiciales para el rendimiento deportivo” (Robazza, 2006).

En el artículo “Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition”(Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., Brand, R., - Psychology of Sport and Exercise, Volume 11, Issue 2, 2010, pp 148–154) los autores hablan sobre estudios realizados con estrés y ansiedad competitiva. Los estudios generalmente han encontrado una pronunciada respuesta hormonal al momento de una competencia. Hasta el momento, sobre todo la respuesta inmediata ha sido investigada para una mejor comprensión de la ansiedad competitiva y los procesos de afrontamiento, la investigación debe centrarse en los cambios en un periodo específico de tiempo antes de una competencia. Existen respuestas neuroendocrinas, liberación de hormonas como parte de la respuesta al estrés fisiológico. (Strahler, 2010)

IMPACTO DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS JUVENILES

Al momento de la revisión bibliográfica sobre Psicología del Deporte, fútbol juvenil y ansiedad en nuestro país, queda demostrada la escasez de investigaciones.

En nuestro país se destaca el trabajo del Lic. Jesús Chalela, quien escribió un artículo en el año 2007, para un libro publicado en Brasil titulado "Aspectos Psicológicos del Futbolista Adolescente".

La práctica deportiva, tal cual está estructurada enfatiza excesivamente la competición, ganar, lo que provoca mucha presión, excesiva insistencia por la victoria, presión competitiva, falta de comunicación entre compañeros y con el entrenador.

Según Chalela (2007) "Podemos apreciar que la población de futbolistas adolescentes conviven durante toda la semana con su cuerpo técnico. Los entrenamientos diarios, en las tardes o en las mañanas, mas el partido el partido de fin de semana, hacen que los procesos vinculares y grupales vayan formándose más exigentes y competitivos, creando situaciones cotidianas a veces difíciles de sobrellevar y resolver".

La exigencia y presión de los padres es también un factor influyente, así como que se sientan dejados de lado por el entrenador o que no los tomen en cuenta.

Tanto la influencia de los padres y entrenadores como la de compañeros y amigos pueden oficiar de manera positiva o por el contrario negativa.

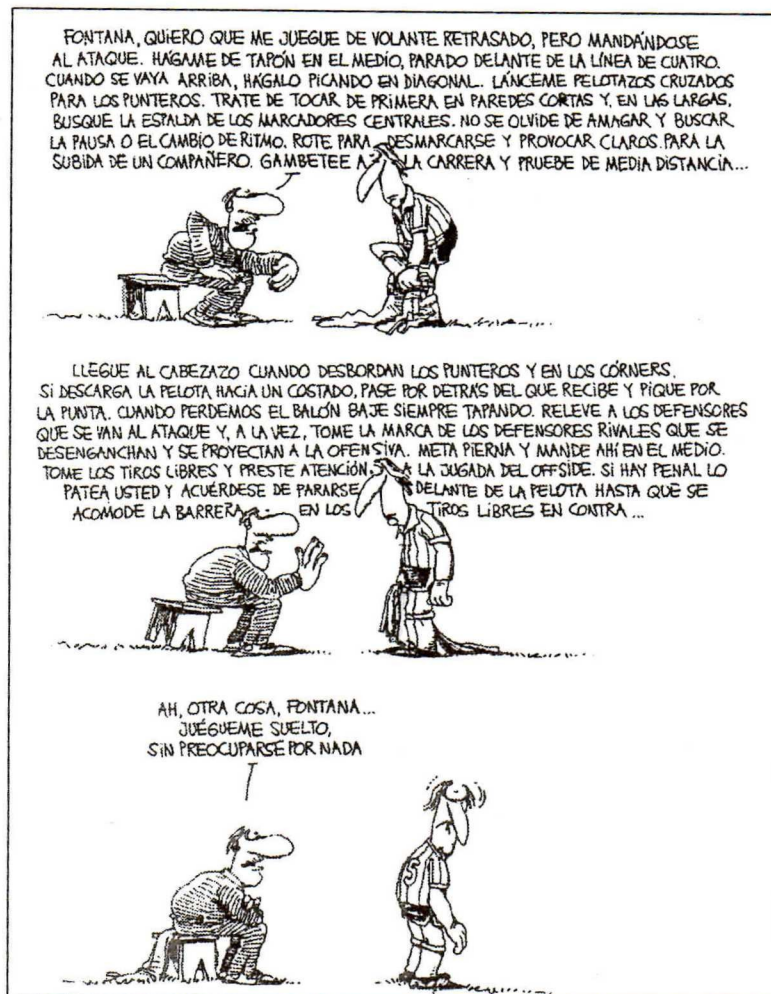
Para Coackley (1992) quizás el deporte mismo no sea el generador de ansiedad sino el entorno social del deporte competitivo.

Las situaciones generales que provocarían la ansiedad son todas aquellas en las que existe inseguridad, situaciones nuevas, de cambio, las que resulten apremiantes, falta de información, en las que hay sobrecarga de información y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar ciertas situaciones.

Mientras que como determinantes propios de la actividad deportiva nos encontraríamos fundamentalmente con los que se crean en las situaciones de entrenamiento. Entrenamiento pesado, cambio ocupacional o de tarea, frustración en el deporte, el ambiente físico inadecuado y las relaciones interpersonales pobres.

Existen elementos ajenos al deporte mismo que también generan ansiedad, como los problemas personales, pensamientos irracionales de obligación extrema, exigencias excesivas, pensamientos negativos, miedo (al fracaso, a lesionarse, a equivocarse, etc.) que pueden influir en el rendimiento deportivo.

LA INFLUENCIA DEL ENTRENADOR EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD POR PARTE DEL FUTBOLISTA JUVENIL



Caloi, publicado el 4/3/80 en la revista "El Gráfico".

Del libro "Psicología del Jugador de Fútbol con la cabeza hecha pelota"

Marcelo Roffé (2011)

"Entrenador y deportistas son los actores principales en el escenario deportivo"

(García Ucha, F., 2006)

El estilo de comunicación del entrenador es fundamental para mejorar además del rendimiento deportivo, la autoconfianza y el clima motivacional. El entrenador no puede dar la motivación, pero si puede favorecerla o destruirla.

El impacto de una mala comunicación sufre como consecuencia, el sentir de que no se aprende, no se mejora, desmotiva y divide al equipo.

La forma como el entrenador dirige a su equipo es una tarea de especial relevancia, pues puede influenciar en el rendimiento de los jugadores, así como también afectar el modo del juego.

El entrenador es siempre un educador sea cual sea, la edad del deportista.

Promover percepciones de autonomía y competencia, centrarse en conductas que el deportista pueda controlar, transmitir expectativas altas, pero realistas son algunos puntos en que el entrenador debería hacer hincapié.

"...le están quitando el aire a los niños, los ahogan con tanta indicación, con tantas recomendaciones, ¡No, mi amigo! Adentro de la cancha, deles libertad, suéltelos. Que disfruten. No hay forma, no hay..." Obdulio Varela en el libro de Antonio Pippo "Obdulio, desde el alma", (1993) citado por Chalela en "Y todo comenzaba en el campito" (Chalela, 2001).

Feltz (1992) señala que un 80 % de los niños y adolescentes que se inician en el deporte lo abandonan. Entre las causas más significativas esta la actuación del entrenador. De ese 80 % de niños y adolescentes que se alejan del deporte, un 60 % lo hacen a los malos tratos, la conducta punitiva, los entrenamientos excesivos, el "triumfalismo", la falta de refuerzos positivos, los prejuicios y otras acciones.

LA INCIDENCIA DE LA ANSIEDAD POR ENCIMA DEL NIVEL ÓPTIMO DE ACTIVACIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

En ocasiones, los pensamientos ajenos al deporte en sí mismo, descentran al deportista.

La ejecución óptima parece asociada a niveles moderados de *arousal*, perdiéndose eficacia cuando no se consigue un nivel adecuado de activación o está por encima del nivel óptimo.

El *arousal* - término inglés significa alerta o incremento de las atenciones, es básicamente un estado natural de activación del organismo que en un individuo puede variar en un rasgo continuo.

“Debemos, pues, entender el *arousal* como una función energizante que es responsable del aprovechamiento de los recursos del cuerpo cuando se han de llevar a cabo actividades vigorosas e intensas” (Sage, 1984). Sin embargo, también es cierto que cuando los niveles de *arousal* llegan a ser excesivamente elevados, el deportista acostumbra a experimentar reacciones emocionales desagradables asociadas al sistema nervioso autónomo.

En el deporte de alta competición la persona con una ansiedad-rasgo elevada, es generalmente, más propensa a experimentar sentimientos de ansiedad-estado más elevada.

Bajo condiciones de activación fisiológica, la elevación de la ansiedad cognitiva disminuye los resultados deportivos.

La gran mayoría de las investigaciones a nivel mundial realizadas, conectan el grado de ansiedad con la baja del rendimiento. (McKay, J.M., Seling, S. E., Carlson, J. S y Morris, T., 1997; así como también Winberg, R y Gould, D. 1999).

"Desde el punto de vista estadístico existe una relación negativa entre el estado de ansiedad y el grado de rendimiento deportivo... Los deportistas de mayor grado de rendimiento presentan rasgos de ansiedad y estado más moderados que los deportistas de menor grado de rendimiento" (García Ucha, F y cols. 2001).

A través del relevamiento bibliográfico podría inferir que además de la disminución del rendimiento, se pueden desencadenar otros efectos, como lesiones, deserción escolar, miedo al fracaso, angustia de inactividad.

La búsqueda de la obtención del éxito, suele ir seguido de un impresionante desgaste para los deportistas y más aun para los jóvenes, lo que dificulta el sostenimiento prolongado de un alto nivel de rendimiento.

REFLEXIONES FINALES

A diferencia de otros adolescentes, los jóvenes futbolistas deberán asumir en forma temprana compromisos que son propias del mundo adulto.

Es una etapa compleja, donde el adolescente se encuentra atravesado por distintos aspectos que van interviniendo en su práctica deportiva. Existe un adelantamiento del proceso de maduración.

El temor a no lograr determinados objetivos incidiría en la ansiedad de los jóvenes deportistas.

Esta es la emoción "estrella" del deporte de Alto Rendimiento, según Enrique Cantón Chirivella, en Workshop pre Congreso Bs As 2014.

"Las emociones, sentimientos, creencias e ideas también juegan, por eso hay que entrenarlas. Desde la Psicología aplicada al Deporte desarrollamos las capacidades psicológicas para que mas allá de las diferencias físicas y o tácticas, no dejemos de creer en nosotros y vencamos los miedos" (Barros, R., 2009)

Esta sería una primera aproximación a la temática, en nuestro país no existen investigaciones y se ha escrito poco sobre el tema.

CONCLUSIONES

Consideramos que los jóvenes futbolistas de alto rendimiento están expuestos a un sinnúmero de factores que serán decisivos para una futura vida profesional.

La perfección y el exitismo, son adversos al rendimiento, incidiendo de tal forma que generan altos niveles de ansiedad y perjudicando notoriamente al deportista.

Por lo que un buen entorno, en el cual incluimos a la familia, al cuerpo técnico, el club e integrantes del equipo, trabajando los aspectos psicológicos específicos en el control de la ansiedad, favorecerá la eficacia en el alto rendimiento.

José Pekerman, DT Selección Sub-20 Argentina 2001 dijo: "La virtud de un buen entrenador es anticiparse"

Anticiparse y manejar el entorno de forma positiva, tratando a todos los deportistas de acuerdo a sus características tanto individuales como colectivas, de esta manera estaremos favoreciendo no sólo el rendimiento deportivo sino el placer intrínseco que genera el deporte en sí mismo.

Preservar y potenciar sus capacidades y cualidades, para que la tensión y la carga no excedan el umbral que cada uno puede soportar.

“Dímelo y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo” (Franklin, B.)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Aguirre, H., Ramos, S. (2011). Perspectivas Psicológicas. V.7 (2), jul/dic 2011. ISSN 1794-9998 Bogota.

Andersen, M.B. y Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. Journal of sport and exercise. Psychology 10, 294-306.

Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. EFDeportes.com, Revista Digital. Año 11, N° 95. Buenos Aires

Ayuso, J. L. (1988). Trastornos de angustia. Barcelona: Ediciones Martínez Roca

Barros, R. (2009). El manejo de la ansiedad y las preocupaciones desde la Psicología Aplicada al Deporte <http://www.efdeportes.com/RevistaDigital-Año 14-Nº 135>

Becker, B. (2001). El niño, el adolescente y el deporte. Modulo 8. Psicología Deportiva. Posgrado de Preparador Físico. Instituto Superior de Educación Física. Montevideo, Uruguay.

Benyakar, M, y Lezica, A. (2005). Lo traumático, clínica y paradoja. 1ª Ed. Buenos Aires: Biblos

Bulbena, A. (1986). Psicopatología de la psicomotricidad. In J. Vallejo (Ed.),

Introducción a la psicopatología y la psiquiatría (pp. 236-255). Barcelona: Salvat

Cantón, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada.

Papeles del Psicólogo, 31 (2), pp. 237-245

Cantón, E. (2011). Apuntes. Motivación en la actividad física y el deporte.

Universidad de Valencia.

Castro, R., Molero, D., Cachon, J., Zagalaz, L. (2013). Ansiedad presente en el

fisiculturismo y su relación con psicopatologías de la imagen corporal. Acción, 9

ISSN 1608-3792 41-46 Universidade de Jaen. Jaen. España

Cazorla Prieto, J.M. (1979). Deporte y Estado. Barcelona: Labor.

Chalela, J. (2007). Los aportes de la psicología del Deporte en la formación del

futbolista juvenil. III Congreso Internacional de Fútbol. Punta Cup. Maldonado,

Uruguay.

Chalela, J. (2001). Y todo comenzaba en el campito. Encuentro Nacional de

Psicólogos del Uruguay. La Paz, Canelones. Uruguay.

Checa, I. (2012). Bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo y

validación de un instrumento de evaluación. Facultad de Psicología,

Departamento de Psicología Básica, Universidad de Valencia.

Coackley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or

Social problem. Sociology of Sport Journal, 9, 271-285.

Cox, R. (2009). Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. Madrid:

Editorial Medica Panamericana S.A.

Cruz Feliu, J. y cols. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el

asesoramiento académico-vocacional del deportista de elite. Revista de Psicología

del deporte. ISSN 1132-239X, ISSN-e 1988-563, Vol. 13, Nº 2, 2004

Cruz Feliu, J (1996). Psicologia do Deporte e da Actividade Física: Natureza,

História e Desenvolvimento. En: J. Cruz (Ed.) Manual de Psicologia do Deporte

(pp. 17-41). Braga: S.H.O.

Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte

Editorial: McGraw-Hill Interamericana España ISBN: 8448140672 Recuperado:

dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/818790.pdf

Galvez, A., Paredes, J. M. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el fútbol.

EFDeportes.com, Revista Digital. Año 11, Nº 106. Buenos Aires.

Garcés de los Fayos, E., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). Psicología y deporte.

Murcia: DM

García, A., Pere, P., Smith, R., Ponseti, X., Ameida, P. Lameiras, J., Jiménez,

- J., Jiménez, R., Leiva, A. (2011).** Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 20(1), pp. 197-207 ISSN: 1132-239X Universitat de les Illes Balears. Universitat Autònoma de Barcelona. España
- García Ucha, F. y Cols. (2001).** Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Año 6, Nº 33. Buenos Aires.
- García Ucha, F. (1997).** *Psicología del Deporte. Enfoque cubano*. Argentina: Lyoc S.R.L. Gol al futuro.
- García Naveira, A. (2010).** El Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento: Aportaciones y Retos Futuros. *Revista: Papeles del Psicólogo* 2010 31(3) España
- Giménez, M., Neves, A., Vasconcelos, J., Fernandes, H. (2013).** Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. (Fatores influenciadores da ansiedade competitiva em atletas Brasileiros) Vol. 15 (6) *Revista Brasileira de Cineantropometria o Desempenho Humano*. Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.
- Giménez, M., Neves, A., Vasconcelos, J., Fernandes, H. (2014).** Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos *Revista Motricidade* Vol. 10 (2) pp.81-89. ISSN 1646-107X, eISSN 2182-2972 Fundacion Tecnica e Cientifica do Desporto. Portugal
- Gimeno, F., Buceta, J.M., Pérez-Llantada, M. (2007).** Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo *Psicothema* 2007. Vol. 19, nº 4, pp. 667-672 ISSN 0214 - 9915 Recuperado: www.psicothema.com
- González, L.G (2011).** Los niveles de ansiedad y la respuesta de stress de los deportistas. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Año 7, Nº 39. Buenos Aires
- Guillen, F. (2001).** Problema Emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas XVIII Congreso Panamericano de Educación Física – Caracas p. 22-25 Recuperado:<http://www.gi.ulpgc.es/psicologiadeporte/imag/EL%20ESTRES%20DE%20LOS%20JOVENES%20DEPORTISTAS.pdf>
- Gutiérrez, G. (2010).** El maestro Tabárez es diferente. Recuperado; <http://www.espectador.com/sociedad/186656/gabriel-gutierrez-psicologo.deportivo-el-maestro-tabarez-es-diferente>.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., Pérez, H. (1997).** Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la practica.) *Revista de*

Psicología del Deporte. V.Nº 6(2) ISSN :1988-5636 .

ISSN 1132-239X, ISSN-e 1988-5663, Nº 12, pág. 27. España

Hanin, Y.L. (1986). A study of anxiety in sports. En W.F Straub (Ed) Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior. Ihaca, N.Y, Movement

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J.G. Jones y L. Hardy (eds.) Stress and performance in sport. (pp. 81-106) Chichester. England:Willey

Hatzigeorgiadis., A. (2008). Mechanisms underlying the self-talk performance relationship: the effects of motivational self-talk on self confidence and anxiety. sciencedirect.com.

Interdonato, G., Miarka, B., Franchini, E. (2013). Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. Revista de Artes Marciales Asiáticas I.S.S.N. 2174-0747 Vol. 8(2), p.p 471479 Universidad de León.
<http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales>.

Kerr, J. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. Journal of Sport Sciences, 3,169,179.

Levinsky, D. (1999). Adolescencia. Reflexiones Psicoanalíticas. Ed. Lumen. Buenos Aires. Argentina.

López, I. (2011). Tesis Doctoral “La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente” Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Granada. Granada

Marques, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid:EOS

Martens, R y Cols (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign,IL.: Human Kinetics.

Martens, R. (1997). Sport competition anxiety test. Champaign,III.: Human Kinetics.

Navarro, J.I., Amar, J., González, C. (1995) Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. Revista de Psicología del Deporte. V Nª4 (2) ISSN:1988-5636 . Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona. España

Olmedilla, A., Andreu, M.D, Ortiz, F. 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, V9 (33) pp. 51-66 ISSN: 1577-0354 Murcia. España

Oxendine, J. B. (1994). Psychology of motor learning. Englewood Cliffs: Prentice Hall

Piqueras, I., Cassinello, P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. EFDportes.com, Revista Digital. Año 15, Nº 152. Buenos Aires

Relaciones entre clima motivacional, orientación de meta, motivación intrínseca, auto-confianza, ansiedad y estado de ánimo en jóvenes deportistas. Vol. 16, nº 1, pp. 104-109 Universidad de Oviedo. España Psicothema. ISSN. 0214-9915 Recuperado: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1168>

Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, Vol. IX, Año IX, pp 252-268, Nº 33, Ed. Ramón Cantó Alcaraz Madrid, España.

Roca, J. (2006). Automotivación. Badalona: Editorial Paidotribo

Roffé, M. (1998). El psicólogo del deporte en el futbol amateur: la prevención. EFDeportes.com, Revista Digital. Año 3, Nº 10. Buenos Aires.

Roffé, M. (2011). Psicología del jugador de futbol con la cabeza hecha pelota. 5ª Ed. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Sage, G. (1984). Motor learning and control. Dubuque: William C. Brown.

Spence, J.T y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli. En Spielberger, C.D. (Ed): Anxiety and Behavior.

Spielberger, Ch. D. (1996). Theory and research on anxiety. En Spielberger, Ch. D. (Ed). "Anxiety and behavior" Nueva York. Academic Press

Tabárez, O. W. (2010) Institucionalización de los procesos de las Selecciones Nacionales y de la formación de sus futbolistas. Versión actualizada para el periodo 2010-2014. Recuperado:

<http://es.slideshare.net/osvaldofutboluy/proyecto-futbol-uruguayo-tabarez>.

Torres, M., Núñez, L. (2012) Futbol, Ansiedad y Psicología Deportiva. Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía. Licenciatura de Educación Física y Deporte. Santiago de Cali.

Tutte,V., Blasco, T., Cruz, J. (2010) Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 5, nº 2, pp. 213-232 ISSN: 1886-8576

Weinberg, R. y Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Capitulo 1. Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Bogotá: Panameric