



MHSalud  
ISSN: 1659-097X  
revistamhsalud@una.cr  
Universidad Nacional  
Costa Rica

# AUTOEFICACIA, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍAS SUB 17 Y JUVENIL

Segura Castro, Diego; Adanis Cerdas, Diego; Barrantes-Brais, Kristy; Ureña Bonilla, Pedro; Sánchez Ureña, Braulio

AUTOEFICACIA, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍAS SUB 17 Y JUVENIL

MHSalud, vol. 15, núm. 2, 2018

Universidad Nacional, Costa Rica

**Disponible en:** <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237056017005>

**DOI:** <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 3.0 Internacional.

# AUTOEFICACIA, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍAS SUB 17 Y JUVENIL

SELF-EFFICACY, PRECOMPETITIVE ANXIETY AND SELF-PERCEPTION OF PERFORMANCE IN UNDER 17 AND JUVENILE SOCCER PLAYERS

AUTO-EFICÁCIA, ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E PERCEPÇÃO DE DESEMPENHO EM JOGADORES DE FUTEBOL CATEGORIAS SUB 17 E JUVENIL

*Diego Segura Castro*  
*Universidad Nacional, Costa Rica*  
fonseds90@hotmail.com

DOI: <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>  
Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237056017005>

 <http://orcid.org/0000-0002-6883-8649>

*Diego Adanis Cerdas*  
*Universidad Nacional, Costa Rica*  
diadace\_1807@hotmail.com

 <http://orcid.org/0000-0003-4772-472X>


*Kristy Barrantes-Brais*  
*Universidad Nacional, Costa Rica*  
kristy.barrantes.brais@una.cr

 <http://orcid.org/0000-0002-7833-5244>

*Pedro Ureña Bonilla*  
*Universidad Nacional, Costa Rica*  
pedro.urena.bonilla@una.cr

 <http://orcid.org/0000-0001-9069-7064>

*Braulio Sánchez Ureña*  
*Universidad Nacional, Costa Rica*  
braulio.sanchez.urena@una.cr

 <http://orcid.org/0000-0001-8791-6836>

Recepción: 13 Febrero 2018  
Aprobación: 10 Mayo 2018

## RESUMEN:

**Propósito:** Analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub 17 y juvenil) de un club de fútbol costarricense. **Metodología:** Participaron 32 jugadores: 17 de la categoría sub 17 (todos con 16 años de edad) y 15 de la categoría juvenil ( $18.2 \pm 0.77$  años), con un promedio de edad general de  $17.03 \pm 1.23$  años. Se aplicó escalas de autoeficacia general, ansiedad precompetitiva, autoeficacia específica y percepción del rendimiento. **Resultados:** Los jugadores sub 17 perciben mejor su rendimiento en comparación con los juveniles. La ansiedad somática registró una disminución significativa ( $F(2.46) = 10.21, p < .01$ ) a través del tiempo en ambas categorías. Se encontraron correlaciones significativas ( $p < .05$ ) entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica; la ansiedad somática y cognitiva; la ansiedad cognitiva y autoeficacia específica; así como entre autoeficacia específica y general. **Conclusión:** Los datos muestran que los jugadores de ambas categorías tienen un comportamiento similar en la mayoría de las variables, se muestran relaciones significativas entre algunos indicadores y podría existir una capacidad de adaptación a lo largo de los partidos, evidenciada en la disminución de la ansiedad somática.

**PALABRAS CLAVE:** fútbol, juventud, valoración del rendimiento, psicología del deporte.

## ABSTRACT:

**Purpose:** To analyze the relationships between self-efficacy, precompetitive anxiety, and self-perception of sports performance in two categories (under 17 and juvenile) of a Costa Rican soccer club. **Methodology:** 32 players participated in the study: 17 in the under 17 category (all 16 years of age) and 15 in the juvenile category ( $18.2 \pm 0.77$  years), with a mean overall age of  $17.03 \pm 1.23$  years. Scales of general self-efficacy, precompetitive anxiety, specific self-efficacy and perception of performance were applied. **Results:** Under 17 players perceive their performance better compared to juvenile players. Somatic anxiety recorded a significant decrease ( $F(2, 46) = 10.21, p < .001$ ) over time in both categories. Significant correlations ( $p < .005$ ) were found between somatic anxiety and specific self-efficacy, somatic and cognitive anxiety, cognitive anxiety and specific self-efficacy, as well as between specific and general self-efficacy. **Conclusion:** The data show that players of both categories report similar results in most of the variables, there are significant correlations between some indicators, and there could be an adaptive capacity throughout the games evidenced in the decrease of somatic anxiety.

**KEYWORDS:** Soccer, youth, performance appraisal, sport psychology.

## RESUMO:

**Objetivo:** Analisar as relações entre autoeficácia, ansiedade pré-competitiva e percepção subjetiva do desempenho esportivo em futebolistas de diferentes categorias (sub 17 e juvenil) de um clube de futebol da Costa Rica. **Metodologia:** Participaram 32 jogadores: 17 da categoria sub 17 (todos com 16 anos de idade) e 15 da categoria juvenil ( $18.2 \pm 0.77$  anos), com uma média de idade geral de  $17.03 \pm 1.23$  anos. Aplicaram-se escalas de autoeficácia geral, ansiedade pre-competitiva, autoeficácia específica e percepção do desempenho. Os jogadores sub 17 percebem melhor seu desempenho em comparação com os juvenis. A ansiedade somática registrou uma diminuição significativa ( $F(2, 46) = 10.21, p < .01$ ) através do tempo em ambas as categorias. Encontraram-se correlações significativas ( $p < .05$ ) entre a ansiedade somática e a autoeficácia específica; a ansiedade somática e cognitiva; a ansiedade cognitiva e autoeficácia específica; bem como entre autoeficácia específica e geral. **Conclusão:** Os dados evidenciam que os jogadores de ambas categorias têm um comportamento similar na maioria das variáveis, se mostram relações significativas entre alguns indicadores e poderia existir uma capacidade de adaptação ao longo dos partidos, evidenciada na diminuição da ansiedade somática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol, Juventude, Valoração do desempenho, Psicologia do esporte.

## INTRODUCCIÓN

La relación entre los factores psicológicos y el rendimiento de los deportistas es incuestionable (Berengüí-Gil, Garcés de los Fayos e Hidalgo-Montesinos, 2013; González, Valdivia, Zagalaz y Romero, 2014; Morillo, Reigal y Hernández-Mendo, 2016). Particular importancia cobra el análisis del impacto que tienen la autoeficacia y la ansiedad sobre el rendimiento deportivo (Gutiérrez, Gutiérrez y Ureña, 2013; Olmedilla Zafra, Andreu Álvarez, Ortín Montero y Blas Redondo, 2009). La autoeficacia es un constructo acuñado por Bandura (1997) y se define como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. Se diferencia entre autoeficacia general y específica; en ambos casos se trata de una característica importante de la personalidad que facilita, la vida cotidiana, en el primero (Buceta, 2004; Cox, 2009; Reigal, Videra, Martín y Suárez, 2013) y en el segundo, situaciones concretas como la práctica deportiva (Buceta, 2004; Cox, 2009; Estevan, Álvarez y Castillo, 2016).

El estado del conocimiento con respecto al impacto de las variables de este estudio muestra correlaciones entre autoeficacia y rendimiento que varían entre 0.19 a 0.73 (Weinberg y Gould, 2010). La percepción de la propia capacidad para llevar a cabo una tarea en forma exitosa tiene un efecto en el rendimiento real (Ampuero, 2013; Guillén, 2010; Weinberg y Gould, 2010). Asimismo, se reporta una relación alta y significativa entre autoeficacia general y autoeficacia específica, lo cual significa que aquellos deportistas que muestren valores altos en el constructo general, también mostrarían una tendencia a presentar puntuaciones altas en la variable específica (Buceta, 2004; González y Garcés de los Fayos, 2014). La autoeficacia es

fundamental para el buen rendimiento de los deportistas en la medida que favorece la motivación y el control del estrés (Cox, 2009; González et al., 2014), la concentración (Estrada y Pérez, 2011), la dinámica grupal,

entre otros factores básicos (Buceta, 2004; Cecchini, González, Carmona y Contreras, 2004; Estevan et al., 2016).

El constructo ansiedad se entiende como una emoción que emerge en respuesta a la forma en que se interpreta y evalúa una situación ambiental como la competición (Cox, 2009; Roca, 2006; Weinberg y Gould, 2010) y que genera reacciones negativas, como altos niveles de activación del sistema nervioso autónomo, preocupación, y cogniciones autoorientadas que pueden alterar los procesos atencionales y otras funciones cognitivas (García-Mas et al., 2011). Según Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997), se diferencia entre ansiedad rasgo y ansiedad estado. La primera equivale a la predisposición de percibir algunas situaciones como peligrosas (Cox, 2009; Martínez, García e Inglés, 2013) y la segunda “corresponde a una situación emocional inmediata que se caracteriza por la aprensión, el miedo, la tensión y un aumento en la activación fisiológica” (Cox, 2009, p. 200). Por otro lado, la ansiedad cognitiva es una manifestación psicológica y encadena en el sujeto que la padece un aumento de la preocupación, una reducción de la concentración y una mayor probabilidad de fallar, mientras que la ansiedad somática es una manifestación en el nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa, que derivan de la activación autonómica (Ruiz, Zarauz y Flores, 2015).

Este estado emocional se puede manifestar antes, durante y después de las competencias deportivas (Cox, 2009) y tener diferentes consecuencias para el rendimiento de los deportistas (Jorgge, 2013), entre las que se encuentran la pérdida de la concentración, el predominio de pensamientos pesimistas y la reducción de la capacidad de comunicación (Tenorio y Del Pino, 2008). Altos niveles de ansiedad precompetitiva se asocian con malos rendimientos deportivos. Bajo condiciones de alta ansiedad previo a la competición, los deportistas tienden a ver disminuidas sus capacidades psicomotrices lo que limita la calidad del gesto deportivo y el potencial de rendimiento técnico-táctico (Pinto y Vázquez, 2013; Tenorio y Del Pino, 2008).

En general, se reporta relaciones negativas y significativas entre autoeficacia y ansiedad (Ortín Montero, De la Vega y Gosálvez Botella, 2013). Es decir, un deportista con valores altos en autoeficacia, los mostraría bajos en ansiedad (Pinto y Vázquez, 2013; Ruiz, Zarauz y Flores, 2015). Especialmente, una elevada percepción de la propia eficacia se asocia con una baja en ansiedad antes de las competencias (Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez, 2012; Ortín Montero et al., 2013). Todo indica que cuando el deportista está convencido de que posee las destrezas y condiciones necesarias para cumplir exitosamente con la tarea deportiva, en esa medida, se sentirá menos ansioso, lo que redundará en mayores probabilidades de éxito deportivo (Jaenes et al., 2012).

La identificación de la relación entre variables psicológicas como las analizadas en este estudio y el desempeño en la disciplina deportiva es más importante, en la medida en que se trabaje con deportistas jóvenes, por cuanto el margen para implementar acciones correctivas es mucho mayor (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2007). A pesar de la evidencia científica manifiesta en el estado del conocimiento actual, en relación con la temática suprarreferida, se carece aún de estudios que permitan contrastar la dinámica relacional entre los factores psicológicos propuestos y el rendimiento en futbolistas en las diferentes categorías de competencia deportiva. Esta situación es mucho más deficitaria en el caso de países como Costa Rica, debido a que la investigación en el campo de las ciencias del deporte es escasa y mucho más limitada en el área de la psicología deportiva. El único estudio que se ha realizado en Costa Rica ha sido el de los autores Gutiérrez et al. (2013), en el cual se investigó sobre los constructos autoeficacia y ansiedad precompetitiva en jugadores de balonmano; se determinó que la ansiedad experimentada por los hombres fue significativamente menor a la de las mujeres, y los niveles de autoconfianza fueron superiores en los hombres que en las mujeres.

El estudio del nexo entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del propio desempeño en futbolistas aporta información fundamental para identificar de manera temprana áreas débiles en la formación de los deportistas e implementar acciones que contribuyan al despliegue absoluto del talento de los futbolistas costarricenses. Por lo tanto, el propósito de este estudio es analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub 17 y juvenil) de un equipo de fútbol costarricense.

## METODOLOGÍA

### Tipo de estudio

El estudio presenta características del modelo descriptivo, ya que muestra y compara los resultados de cada constructo psicológico para las dos categorías de fútbol evaluadas, además constituye un estudio correlacional, pues analiza las relaciones entre las diferentes variables. Igualmente, esta investigación es de tipo longitudinal dado que se hicieron mediciones en tres momentos diferentes.

### Participantes

Se contó con la participación de los jugadores de fútbol que integran el equipo de la sub17 (n= 17, todos con edades de 16 años) y juvenil masculino (de 17 años o más) (n= 15, con una media de edad de 18.20 años  $\pm$  0.77) de un club de la primera división de Costa Rica. El promedio de edad general es de 17.03  $\pm$  1.23. Los sujetos cuentan con una experiencia deportiva que oscila entre los 2 y 15 años.

### Instrumentos

La autoeficacia general fue medida mediante el instrumento de Baessler y Schwarzer (Grimaldo, 2005), el cual consta de 10 ítems, con un formato de respuesta tipo "Likert" de 4 opciones, en las cuales 1 corresponde a incorrecto y 4 corresponde a correcto, con un puntaje mínimo de 10 y un máximo de 40. La validez de la escala se dio desde el análisis factorial, técnica en la cual los ítems pueden ser explicados por su relación unifactorial, en donde las cargas factoriales superan el límite establecido ( $\geq .3$ ) (Grimaldo, 2005).

La autoeficacia específica se midió al realizar una serie de preguntas basadas en el modelo propuesto por Lázaro y Villamarín (1993), con una validez predictiva de 0.54. Los cuestionamientos fueron planteados en relación con situaciones propias del juego de fútbol. Los encuestados valoraron la competencia auto percibida, en función de cada una de las situaciones de juego que se les presentaron; se utilizó una escala tipo Likert de 10 puntos para la valoración respectiva, con un puntaje mínimo de 15 y máximo de 150.

La ansiedad precompetitiva se midió a través del cuestionario CSAI-2R, adaptación de Andrade, Lois y Arce (2007). Este instrumento consta de 18 ítems y el formato de respuesta es tipo Likert de 4 opciones, en las cuales 1 corresponde a nada y 4 a mucho. Con el CSAI-2R se evaluaron las dimensiones: ansiedad cognitiva (AC) y ansiedad somática (AS). El puntaje mínimo para la sub escala ansiedad cognitiva es 5 y el máximo 20 y para la ansiedad somática 8 es el mínimo y 32 el máximo. Se reportan coeficientes de consistencia interna entre 0.79 y 0.83 (Andrade et al., 2007).

Para la evaluación del rendimiento los jugadores realizaron una autoevaluación subjetiva, empleando una escala de 1 a 10, donde 1 representa el valor más bajo y 10 el más alto. Esta evaluación del rendimiento estimó qué tan capaces se sintieron los jugadores de realizar acciones propias de la práctica del fútbol al finalizar cada uno de los partidos. La escala fue desarrollada por los autores con apoyo de un experto (P. Ureña, comunicación personal, 15 de julio del 2014).

### Procedimiento

En primera instancia se conversó con los dirigentes y entrenadores del club con el fin de obtener los permisos correspondientes para la aplicación de los cuestionarios. Una vez que se contó con la anuencia de las

autoridades correspondientes, se informó a los participantes sobre las características del estudio y se obtuvo su consentimiento. El estudio se llevó a cabo en apego a lo establecido por la Declaración de Helsinki.

La aplicación de los instrumentos se realizó a cada una de las categorías, en tres partidos del campeonato, elegidos de común acuerdo según la disponibilidad de los investigadores y del equipo. Tanto a la sub 17 como a la juvenil se les aplicó el instrumento de autoeficacia general en la mitad del campeonato. La evaluación de la autoeficacia específica se hizo 24 horas antes de cada juego. El cuestionario para medir la ansiedad precompetitiva se aplicó 30 minutos antes de cada partido. De esta manera, al finalizar cada juego los jugadores realizaron una valoración de la percepción del propio rendimiento.

## Análisis estadístico

Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 21. Se realizaron análisis de estadística descriptiva para calcular los valores promedio y desviación estándar de los constructos, se corroboró el cumplimiento de los supuestos normalidad de residuales (mediante la prueba de Shapiro-Wilk), homogeneidad de varianzas (prueba de Levene) e independencia de residuales, la prueba t de Student para muestras independientes para determinar diferencias entre categorías (sub 17 y juvenil), así como un análisis de varianza (ANOVA mixta 2 x 3) y así determinar si las variables estudiadas presentaron diferencias entre los tres partidos analizados, con las categorías como factores entre sujetos y los tres partidos como factores intrasujetos; se utilizó la prueba post hoc Bonferroni. Asimismo, se utilizó la correlación producto momento de Pearson para evaluar relaciones entre los diferentes constructos en estudio. El valor de alfa para la toma de decisiones fue de  $p < .05$ .

## RESULTADOS

Se realizó una comparación de todas las variables entre las dos categorías de jugadores a lo largo de los tres partidos, en ninguno de los casos se identificó interacción entre ambos factores. Solo se registró diferencias significativas entre los diferentes juegos analizados en el constructo de ansiedad somática. El análisis de varianza mixto para la variable ansiedad somática mostró diferencias significativas entre los partidos, sin efecto asociado con la categoría de los jugadores,  $F(2, 46) = 10.21, p < .001$ . En el partido 1 se presentaron mayores índices de ansiedad somática ( $12.92 \pm .69$ ) en comparación con el partido 2 ( $11.18 \pm .79$ ), y con el partido 3 ( $10.71 \pm .58$ ). La representación gráfica de resultados anteriores se puede observar en la Figura 1.

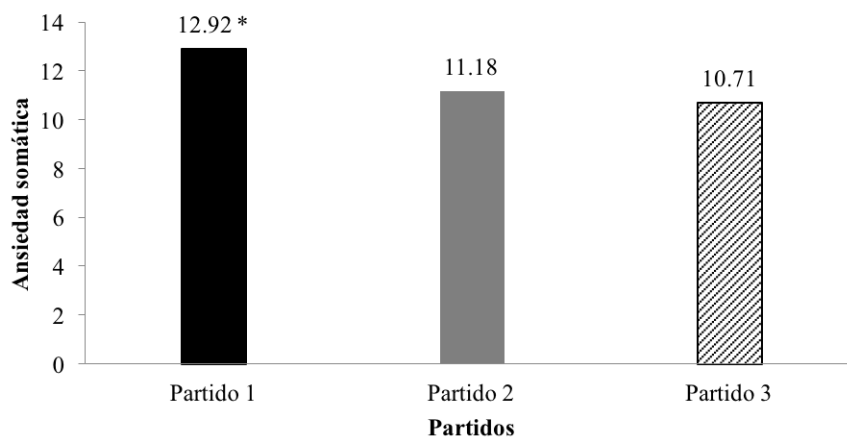


FIGURA 1

Comparación de medias de los tres partidos para la ansiedad somática en ambas categorías

Nota: \* = diferencias significativas

En la Figura 2 se muestra la comparación de medias para la ansiedad somática en los diferentes partidos por cada categoría. Puede notarse la tendencia similar en ambas categorías.

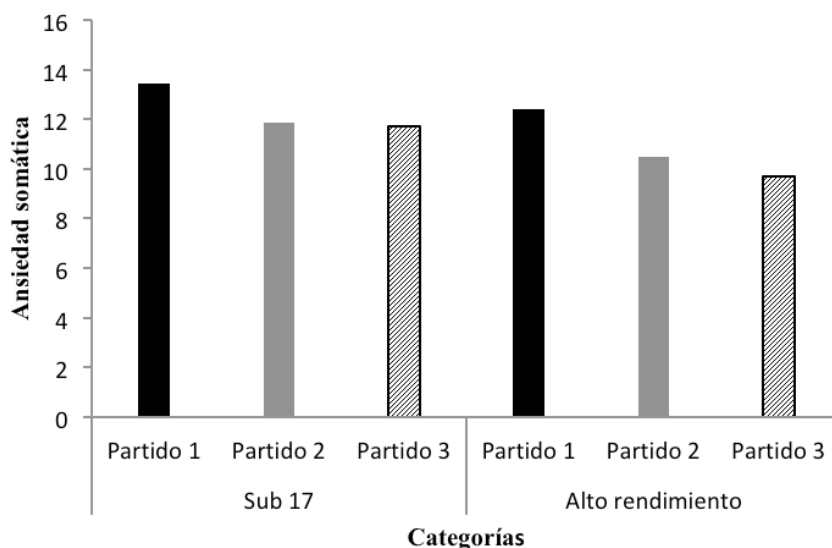


FIGURA 2

Comparación de medias de los tres partidos para la ansiedad somática entre las categorías sub 17 y juvenil

Con respecto a las relaciones entre las variables, en los partidos 1 y 2 se mostraron resultados significativos tomando en cuenta los datos de la muestra total. En el primer partido las variables que se correlacionaron significativamente fueron: la ansiedad somática y la autoeficacia específica ( $r = -.40$ ,  $r^2 = .16$ ,  $p = .034$ ), así como la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva ( $r = .65$ ,  $r^2 = .42$ ,  $p < .001$ ). En el segundo partido hubo relaciones significativas entre ansiedad somática y ansiedad cognitiva ( $r = .46$ ,  $r^2 = .21$ ,  $p = .010$ ).

Asimismo, en los tres partidos se analizaron las correlaciones de forma separada por categoría. En el primer partido las variables que evidenciaron relaciones significativas para la sub 17 fueron: ansiedad cognitiva y autoeficacia específica ( $r = -.52$ ,  $p = .037$ ), representado en la Figura 3, y ansiedad somática y ansiedad cognitiva ( $r = .87$ ,  $p < .001$ ) en la Figura 4. En la categoría juvenil no se encontraron correlaciones significativas.

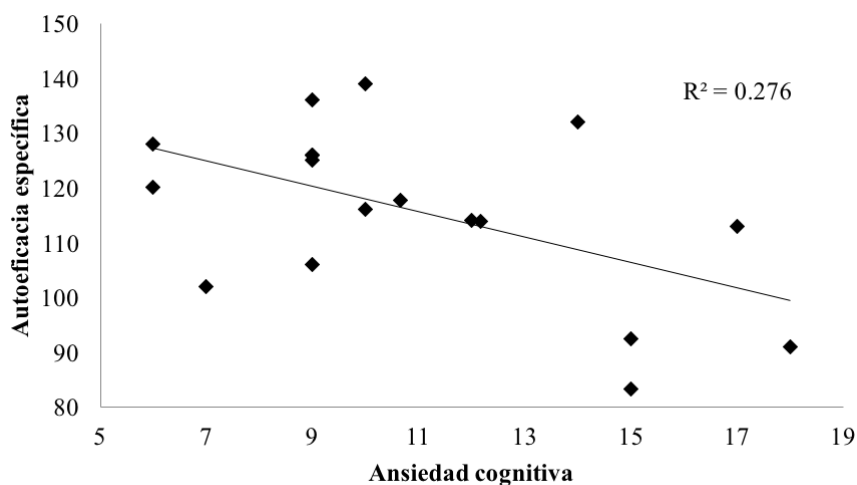


FIGURA 3

Correlación entre autoeficacia específica y ansiedad cognitiva para la categoría sub 17. Partido 1

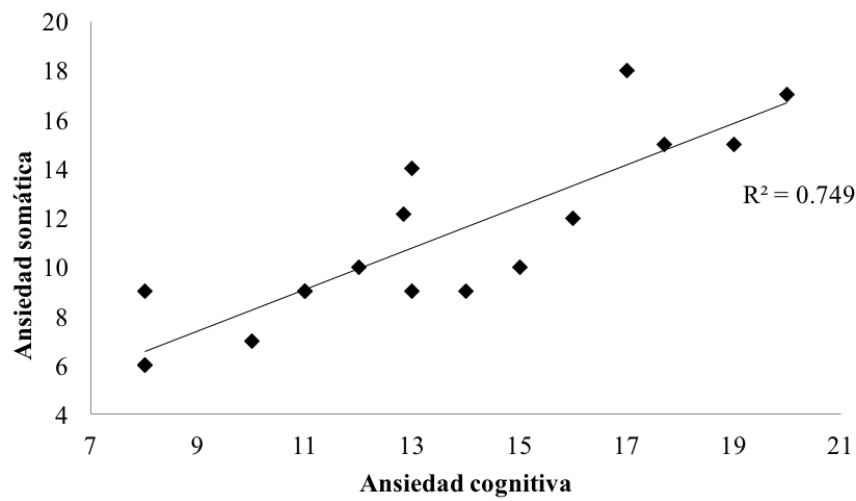


FIGURA 4

Correlación entre ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva para la categoría sub 17. Partido 1

En el segundo partido las variables que se correlacionaron significativamente para la sub 17 fueron: ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva ( $r = .58$ ,  $p = .014$ ), representada en la Figura 5, mientras que en la Figura 6 se muestran las relaciones positivas y negativas entre la autoeficacia específica y autoeficacia general ( $r = .61$ ,  $p = .028$ ) para la categoría juvenil.

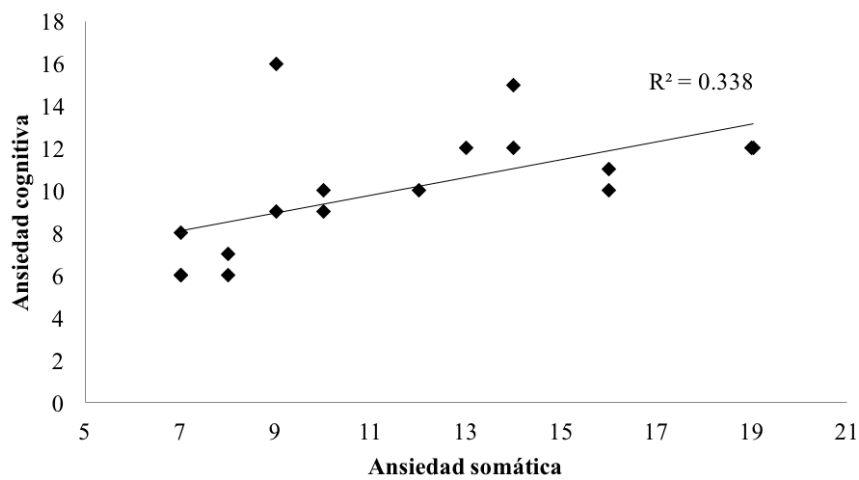


FIGURA 5

Correlación entre ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva para la categoría sub 17. Partido 2



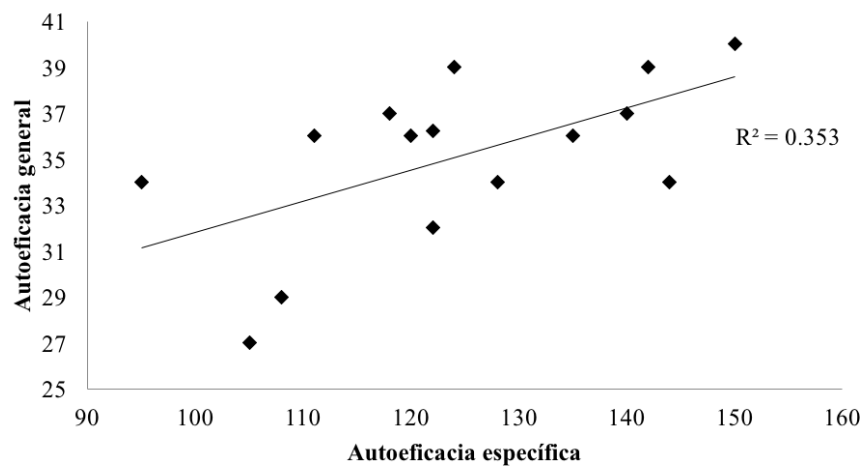


FIGURA 6

Correlación entre autoeficacia específica y autoeficacia general para la categoría juvenil. Partido 2

En el tercer partido las variables que correlacionaron significativamente para la sub 17 fueron: ansiedad cognitiva y autoeficacia específica ( $r = -.60$ ,  $p = .019$ ), (figura 7), ansiedad somática y ansiedad cognitiva ( $r = .53$ ,  $r^2 = .28$ ,  $p = .044$ ). En la categoría juvenil se encontró correlaciones significativas entre autoeficacia específica y autoeficacia general ( $r = .69$ ,  $r^2 = .48$ ,  $p = .009$ ).

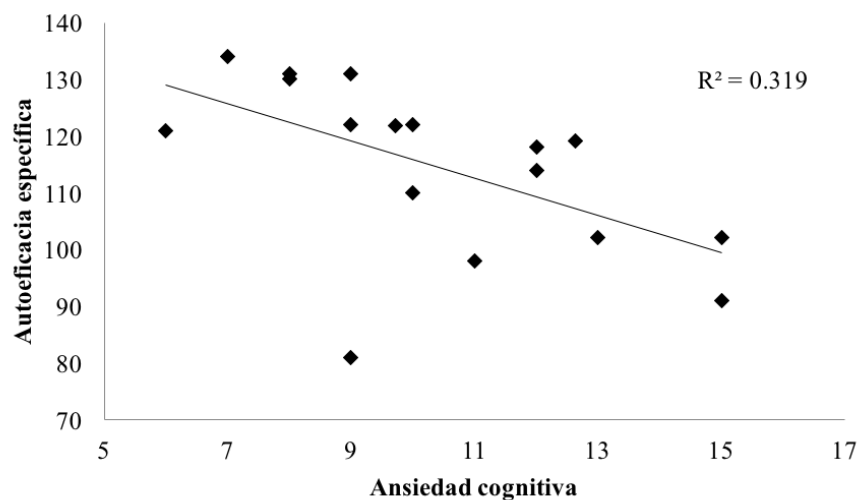


FIGURA 7

Correlación entre ansiedad cognitiva y autoeficacia específica para la categoría sub 17. Partido 3

## DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue relacionar y comparar diferentes constructos psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo entre dos categorías de fútbol, sub 17 y juvenil de un club costarricense. Esto con el fin de aportar al conocimiento del papel de los componentes psicológicos en el ámbito del deporte y así complementar la parte técnica, táctica y estratégica, específicamente en etapas tempranas.

Con respecto a la percepción del rendimiento, en la presente investigación esta variable mostró valores más elevados en la categoría sub 17 en comparación con la juvenil (jugadores de 17 a 19 años). Es decir, que los jugadores de mayor edad se autovaloraron más deficientes en su rendimiento. Esto no coincide

con lo reportado previamente por Ruiz, Navia, Miñano, García y Palomo (2015), los cuales analizaron la autopercepción de competencia decisional y la inteligencia contextual de jugadores de fútbol de diferente nivel de pericia y edades. Los resultados mostraron que los participantes presentaron mejoras en sus puntuaciones en los dos instrumentos a medida que aumentaba la categoría en la que participaban.

En una investigación con jugadores de rugby con edades comprendidas entre los 19 y 34 años en la cual se determinaba tanto el rendimiento heteropercibido como autopercibido, los resultados no mostraron diferencias por edad (Bohórquez, Delgado y Fernández, 2017) a diferencia de esta investigación, donde los jugadores de mayor edad perciben tener un rendimiento más bajo que los de menor edad.

La percepción del rendimiento fue la única variable que reflejó diferencias por grupo de edad en este estudio. Una investigación previa en jugadores de balonmano que analizó diversos aspectos psicológicos comparados por grupos de edad sí mostró diferencias significativas en autoconfianza, ansiedad somática y cognitiva, se halla que son menores las medias en los deportistas de categoría base que en los deportistas de alto nivel (Da Silva, Leyton, Cejas, Lobato, y Jiménez, 2015). La desigualdad de edad entre las categorías del estudio de estos autores es mayor en comparación con las categorías de la presente investigación por lo que se puede hipotetizar que las diferencias de madurez cognitiva, emocional y experiencia deportiva son mayores que las de los jugadores de esta investigación (16 a 19 años), lo cual puede representar una respuesta a los distintos resultados.

El estado de autoeficacia en el ámbito deportivo se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea (González et al., 2014). Según Ortín Montero et al. (2013), los sujetos optimistas sienten menos ansiedad estado, tanto fisiológica como cognitiva y una mayor autoeficacia. En general, un deportista con valores altos en autoeficacia, mostraría valores bajos en ansiedad (Pinto y Vázquez, 2013; Ruiz, Zarauz, et al., 2015). Particularmente, la autoeficacia específica tiende a correlacionar de forma inversa con la ansiedad precompetitiva (Jaenes et al., 2012; Ortín Montero et al., 2013), lo que redundaría en mayores probabilidades de éxito deportivo (Jaenes et al., 2012). En los resultados de la presente investigación se encontraron relaciones negativas y significativas entre los constructos de ansiedad cognitiva y autoeficacia específica, lo cual coincide con la teoría y la tendencia de investigaciones previas.

La ansiedad somática hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad, como tensión muscular, aumento de frecuencia cardíaca, sudoración y malestar en el estómago (Ruiz, Zarauz, et al., 2015), esta misma variable según el estudio de Bueno, Capdevila y Fernández (2002) se va disipando a medida que va avanzando la competición, lo cual podría explicar el resultado que se obtuvo en la presente investigación, al comparar la ansiedad somática entre los tres partidos, pues fue mucho más alta en el primer partido en comparación con el segundo y el tercero.

Según un análisis previo, la ansiedad somática y cognitiva muestra correlaciones más fuertes con el rendimiento deportivo entre 31 y 59 minutos antes de competir (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003), tendencia que se mantuvo durante los tres partidos en la muestra de este tratado. Ruiz, Zarauz, et al. (2015), mencionan que la capacidad para actuar de manera inteligente y tomar las decisiones apropiadas se relaciona con su resistencia mental para afrontar los retos, lo cual es algo que se aprende, de manera que la experiencia de los jugadores favorecerá que la ansiedad somática vaya en disminución conforme avancen los juegos. Del mismo modo, la familiarización con rutinas precompetencia ha mostrado ser eficaz en la reducción de la ansiedad somática en jugadores de fútbol semiprofesional (Hazell, Cotterill, & Hill, 2014); este fenómeno también podría haberse presentado en la muestra de esta investigación.

También, los resultados de la variable ansiedad precompetitiva, mostraron que en los jugadores de ambas categorías se manifiestan correlaciones significativas en cuanto a la ansiedad somática y la cognitiva, lo cual coincide con una investigación que se le realizó a un grupo de triatletas (Jaenes et al., 2012), quienes también presentaron niveles bajos en estos constructos, además de niveles altos en autoconfianza. Estos mismos autores indican que los resultados pueden radicar en la adherencia a la actividad, es posible hipotetizar que

solo se mantienen compitiendo aquellos cuyos niveles de ansiedad son bajos y altos los de autoconfianza. Cabe destacar que los investigadores (Jaenes et al., 2012) reseñan que los términos autoconfianza y autoeficacia son utilizados por algunos autores indistintamente, es decir, como si fueran sinónimos (González et al., 2014).

En otra investigación, para un equipo de fútbol masculino con edades entre 18 y 24 años, se realizó una evaluación inicial (seis semanas antes de empezar la competencia), en comparación con otra precompetitiva (llamada de esta forma porque se evaluó inmediatamente antes de la iniciación del torneo), lo que demostró la disminución en las variables de ansiedad cognitiva, somática y el incremento en la autoconfianza (González, 2016). Esto coincide con el estudio actual, ya que la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática fueron en disminución conforme el avance de los partidos, mientras que en esa investigación se dio el mismo patrón solo que con el avance de la pretemporada.

Presentar bajos niveles de ansiedad, medio y medio altos en autoconfianza puede facilitar su rendimiento e incluso el disfrute de la prueba (Buceta et al., 2003; Burke & Jin, 1996; Jaenes, 2000; Jaenes et al., 2012; Jaenes & Caracuel, 2005 y Montero, Moreno, González, Pulido & Cervelló, 2012). En este estudio, los valores de ansiedad somática y cognitiva fueron cercanos al valor 9, que según González (2016), constituye el promedio recomendable. Los deportistas con elevados niveles de ansiedad podrían ver afectado su rendimiento de forma negativa (García-Mas et al., 2011), por tanto, a menor ansiedad mayor rendimiento deportivo y mayor autoeficacia (Morillo et al., 2016).

Con respecto a la correlación entre autoeficacia general y autoeficacia específica, Telletxea, citado por González et al. (2014), indica que después de algunos fracasos, pueden aparecer rápidamente dudas sobre sí mismo, aclarando que algunas personas recobran su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades. En esta investigación los dos constructos presentaron valores relativamente altos y mostraron correlaciones positivas, lo cual podría indicar que el desarrollo de la autoeficacia, en diversas áreas de la vida, avanza de manera similar en el ámbito del deporte que practican los jóvenes de esta muestra.

De acuerdo con González et al. (2014), lo importante y lo que cuenta, no es el descenso de la autoeficacia en un momento determinado, que puede ser considerado como algo normal, sino la capacidad de recuperación de la autoeficacia. La mayoría de los estudios confirman que la autoeficacia es predictora del rendimiento deportivo, pues los futbolistas que poseen mayores niveles de esta habilidad desarrollan un nivel deportivo más alto (González et al., 2014). Asimismo, se ha documentado que la eficacia percibida se asocia con la cohesión social de los equipos (Leo Marcos, García Calvo, Sánchez Miguel, & Parejo González, 2008) facilitando así relaciones más positivas en los grupos. En otra investigación con futbolistas entre 12 y 16 años se encontró que la eficacia, específicamente la eficacia de rol, funcionaba como mediadora entre el clima de implicación en la tarea y el rendimiento (Fabra, Balaguer, Castillo, Mercé, & Duda, 2013), confirmando la relevancia de integrar las creencias de autoeficacia en el estudio y desarrollo de buenas prácticas en el fútbol en etapas tempranas.

## CONCLUSIONES

En la muestra estudiada se encontró que la variable ansiedad somática disminuyó a lo largo del tiempo (fue más alta en el primer partido en comparación con el segundo y tercero). Se encontraron correlaciones negativas entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica, así como entre la ansiedad cognitiva y la autoeficacia específica. También se evidenciaron correlaciones positivas entre la autoeficacia general y la autoeficacia específica, y la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva.

Se considera que esta investigación puede brindar aportes prácticos tanto para los entrenadores como para los psicólogos deportivos, en contexto de entrenamiento y competición, ya que proporciona información sobre el comportamiento de algunas variables psicológicas. Asimismo, se refuerza la utilidad de trabajar con cuestionarios como los aplicados en este estudio, para obtener información veraz que pueda ser de ayuda para fortalecer las habilidades psicológicas y determinar áreas de mejora en el nivel individual y colectivo.

De esta manera, se podría contribuir a que los jugadores tengan una mayor predisposición al enfrentar las competiciones, aumentando su autoeficacia y disminuyendo su ansiedad precompetitiva para un mejor rendimiento deportivo mediante nuevas herramientas de trabajo. Esto posibilitaría tener una visión más integral de los deportistas, ya que las eventuales modificaciones positivas en algunos aspectos psicológicos no solo tendrían efectos en su rendimiento, sino también en su bienestar, en diversas áreas de la vida.

Posibles direcciones futuras de indagación derivadas de esta investigación pueden incluir elementos teóricos como los constructos psicológicos ansiedad y autoeficacia, o se podría profundizar más su estudio en el contexto del fútbol costarricense, en diferentes categorías, desde etapas de iniciación hasta el nivel profesional.

También se podrían realizar estudios longitudinales más amplios, a lo largo de todo un campeonato o varios (verano e invierno en el caso de Costa Rica), esto para obtener resultados más precisos de los mismos constructos. Además de efectuar estudios de tipo intervencional, con estrategias específicas para modificar algunas de las variables estudiadas.

Algunos aspectos que pudieran limitar el alcance de esta investigación son: que el muestreo no fue aleatorio, lo cual limita la posibilidad de hacer generalizaciones de los resultados; además de que todos los participantes han sido varones y de un único club de fútbol. En futuras exploraciones podría considerarse estudiar estos constructos en jugadoras de fútbol costarricense, así como utilizar otras formas de muestreo según la población a estudiar.

## REFERENCIAS

- Ampuero, D. (2013). Autoeficacia y orientación de metas en futbolistas profesionales (Tesis sin publicar de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Andrade, E., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3341.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge, Estados Unidos: Cambridge University Press.
- Berengüí-Gil, R., Garcés de los Fayos, E. e Hidalgo-Montesinos, M. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de psicología*, 29(3), 674-684. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>
- Bohórquez, M., Delgado, P. y Fernández, J. (2017). Rendimientos deportivos auto y heteropercibidos y cohesión grupal: un estudio exploratorio. *Retos*, 31, 103-106. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Rocio\\_Bohorquez/publication/309013854\\_Rendimientos\\_deportivos\\_auto\\_y\\_heteropercibidos\\_y\\_cohesion\\_grupal\\_un\\_estudio\\_exploratorio/links/57fe241c08aeaf819a5bffc.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rocio_Bohorquez/publication/309013854_Rendimientos_deportivos_auto_y_heteropercibidos_y_cohesion_grupal_un_estudio_exploratorio/links/57fe241c08aeaf819a5bffc.pdf)
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid, España: Editorial DYKINSON, S. L.
- Bueno, J., Capdevila, L. y Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 209-226. Recuperado de: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v11n2/19885636v11n2p209.pdf>
- Burke, S. y Jin, P. (1996). Predicting performance from a triathlon event. [Predicción del rendimiento de un evento de triatlón]. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 272-287. Recuperado de: <http://www.biomedsearch.com/article/Predicting-performance-from-triathlon-event/19280449.html>
- Cecchini, J., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/1168.pdf>

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Columbia, Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana.

Craft, L., Magyar, M., Becker, B. y Feltz, D. (2003). *The Relationship Between the Competitive State*

*Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis*. [La relación entre el rendimiento competitivo de Ansiedad Estado de inventario-2 y el deporte: Un meta-análisis]. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Deborah\\_Feltz/publication/232419282\\_The\\_Relationship\\_between\\_the\\_Competitive\\_State\\_Anxiety\\_Inventory-2\\_and\\_Sport\\_Performance\\_Analysis/links/00b49515348e259ef5000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Deborah_Feltz/publication/232419282_The_Relationship_between_the_Competitive_State_Anxiety_Inventory-2_and_Sport_Performance_Analysis/links/00b49515348e259ef5000000.pdf)

Da Silva, M., Leyton, M., Cejas, J., Lobato, S. y Jiménez, R. (2015). Diferencias entre jugadores de balonmano de categoría de alto rendimiento y de base en variables motivacionales y ansiedad precompetitiva. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(4), 105-106. Recuperado de: <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/235/230>

Estevan, I., Álvarez, O. y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51-64. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/264421/196151>

Estrada, O. y Pérez, E. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96. Recuperado de: [https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/35304/1/10\\_Edad%20concentracion.pdf](https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/35304/1/10_Edad%20concentracion.pdf)

Fabra, P., Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2013). La eficacia de rol como mediadora entre el clima motivacional y el rendimiento en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología Social*, 28(1), 47-58. doi: <https://doi.org/10.1174/021347413804756023>

García-Mas, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R., y 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*, 20(1), 197-207. Recuperado de: <http://web.a.ebscohost.com/una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a2f949cf-3982-43ab-a4e8-5242c27efca7%40sessionmgr4007&vid=1&hid=4112>

González, E. (Setiembre, 2016). Propuesta de intervención para el control de la ansiedad en un equipo de fútbol universitario. Ponencia presentada en el VI Congreso Iberoamericano de Psicología Deportiva, Sociedad Iberoamericana de Psicología Deportiva, San José, Costa Rica.

González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. y Romero, S. (2014). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. Recuperado de: [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32817/La\\_autoconfianza\\_y\\_el\\_control\\_del\\_estr%C3%A9s\\_en\\_futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32817/La_autoconfianza_y_el_control_del_estr%C3%A9s_en_futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, J., y Garcés de los Fayos, E. J. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59. Recuperado de: <http://web.a.ebscohost.com/una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=a2f949cf-3982-43ab-a4e8-5242c27efca7%40sessionmgr4007&hid=4112>

Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 1578-8423. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/54651/52661>

Grimaldo, M. (2005). Propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia general de Baessler & Schwarzer. *Cultura*, 19, 213-230. Recuperado de: [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_19\\_1\\_propiedades-psicometricas-de-la-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_propiedades-psicometricas-de-la-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf)

Guillén, N. (2010). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>

Gutiérrez, J., Gutiérrez, R. y Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de *fluir* en jugadores(as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *Revista MHSalud*, 10(2), 1-16. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5582/5423>

- Hazell, J., Cotterill, S. T. & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer [Una exploración de las rutinas pre-rendimiento, la auto-eficacia, la ansiedad y el rendimiento en el fútbol semiprofesional]. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 603-610. doi: <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.888484>
- Jaenes, J. (2000). Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón (Tesis de doctorado). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Jaenes, J. y Caracuel, J. (2005). Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Córdoba, España: Almuzara.
- Jaenes, J., Peñaloza, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124. Recuperado de: <http://www.webs.ulpgc.es/ripped/docs/20120106.pdf>
- Jorgge, Z. (2013). Estudio de la ansiedad en los deportistas de la disciplina de atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012. (Tesis de grado). Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- Lázaro, I., y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 27-38. Recuperado de: <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/661/Capacidad%20predictiva%20de%20la%20auto-eficacia.pdf>
- Leo Marcos, F., García Calvo, T., Sánchez Miguel, P. A., y Parejo González, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 46-60. Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/54531/52541>
- Martínez, M., García, J. e Inglés, C. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 47-64. Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35823/1/2013\\_Martinez-Monteagudo\\_etal\\_IJPPT.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35823/1/2013_Martinez-Monteagudo_etal_IJPPT.pdf)
- Montero, C., Moreno, J., González, I., Pulido, J. y Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43. doi: <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Morillo, J., Reigal, R., y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 121-128. Recuperado de: [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2016v25n1/revpsidep\\_a2016v25n1p121.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n1/revpsidep_a2016v25n1p121.pdf)
- Olmedilla Zafra, A.; Andreu Álvarez, M. D.; Ortín Montero, F. J.; Blas Redondo, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 51-66. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/542/54222999005.pdf>
- Ortín Montero, F. J., De la Vega, R. y Gosálvez Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia\\_deporte2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_deporte2.pdf)
- Pinto, M. F., y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 47-52. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552007.pdf>
- Reigal, R., Videra, A., Martín, I. y Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts Educació física i esports*, 112(2), 46-51. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.03)
- Roca, J. (2006). Automotivación. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Ruiz, L., Navia, J., Miñano, J., García, V. y Palomo, M. (2015). Autopercepción de inteligencia contextual para jugar y de competencia decisional en el fútbol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(42), 329-338. doi: <https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04202>
- Ruiz, F., Zarauz, A. y Flores, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a19.pdf>

Spielberger, C., Gorsuch, R. y Lushene, R. (1997). Manual del cuestionario de ansiedad estado/rasgo (STAI). Cuarta edición. Madrid, España: TEA Ediciones.

Tenorio, D y Del Pino, J. (2008). La presión: Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento. Málaga, España: MC Sports.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S. A.

CC BY-NC-ND