



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LAS RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE
ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES
FUTBOLISTAS

TESIS DOCTORAL PRESENTADA POR:
D. RUBÉN ARROYO DEL BOSQUE

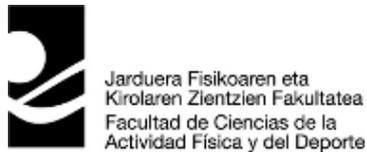
DIRIGIDA POR:
D^a. SUSANA IRAZUSTA ADARRAGA
D^a. AURORA FERNANDEZ DEL VALLE
D. ÓSCAR GONZALEZ RODRÍGUEZ

VITORIA – GASTEIZ, 2015





Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LAS RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE
ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES
FUTBOLISTAS**

Tesis doctoral presentada por: D. Rubén Arroyo Del Bosque
Licenciado en CC. Actividad Física y Deporte

Firmada por

Los Directores
Aurora Fernández del Valle
Óscar González Rodríguez

Doctorando
Rubén Arroyo del Bosque

Vitoria, 2015



I- RESUMEN

El fútbol demanda, cada vez más, exigencias de alto rendimiento a sus deportistas. El auge de este deporte se ha visto reflejado en el aumento de fichas federativas. El presente trabajo tiene por objetivo identificar, valorar-evaluar y analizar **el estado de ánimo y la ansiedad de jugadores de fútbol**, amateur, en sus categorías cadete y juvenil masculina; y regional femenina, antes y después de la competición. La muestra estuvo formada por 153 jóvenes, cuya media de edad fue 16,06 años.

Los instrumentos utilizados fueron el *Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte* (CSAI-2). (Martens et al., 1990), y *Perfil de Estados de Ánimo* (POMS), en su forma abreviada A, 15 ítems (Fuentes et al., 1995).

Los resultados obtenidos muestran que: 1- Existen diferencias estadísticamente significativas en todas las dimensiones del estado ánimo y en la ansiedad cognitiva en los varones, después de competir; 2- Las mujeres presentan diferencias significativas en las dimensiones de hostilidad, depresión, vigor y autoconfianza tras la competición; 3- La ansiedad, somática, no varía en función del resultado obtenido en la competición; 4- El estado de ánimo, previo a competir, es diferente en varones y mujeres, al existir diferencias significativas en la tensión; y 5- Los varones comparados con las mujeres evidencian un estilo de pensamiento menos ansiógeno, una menor respuesta somática ante la ansiedad y un nivel superior de autoconfianza en el momento previo a competir.

La aportación de este trabajo pretende motivar a los futuros profesionales para introducir dedicación al entrenamiento emocional y psicológico, además del físico, técnico y estratégico en edades juveniles, en pleno proceso de formación de la personalidad.

Descriptores: emoción, estado de ánimo, ansiedad, jóvenes, fútbol.



II- ABSTRACT

Football requires more and more high-performance requirements from their athletes. The rise of this sport is reflected in the increase of federative records. This paper aims to identify, assess-evaluate and analyse the **football player's mood and anxiety**, amateur, in the male cadet and youth categories; and regional women, before and after the competition. The sample consisted of 153 young people, whose average age was 16.06 years.

The instruments used were the *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2). (Martens et al. 1990); and *Profile of Mood States* (POMS), in abbreviated form A, 15 ítems (Fuentes et al., 1995).

The results show that: 1- There were statistically significant differences in all dimensions of mood and cognitive anxiety in men, after competing; 2- Women show significant differences in the dimensions of hostility, depression, energy and self-confidence after the competition; 3- The anxiety, somatic, does not vary depending on the result in the competition; 4- The mood prior to competing is different in men and women, as significant differences exist in tension; and 5- Men compared to women show a less anxiogenic thinking style, a lower somatic anxiety response and a higher level of confidence in the pre-competition time.

The contribution of this work is intended to encourage professionals to introduce dedication to future emotional and psychological training, besides the physical, technical and strategic one in youth ages in the process of personality formation.

Descriptors: emotion, mood, anxiety, youngs, football.



III- DEDICATORIA

A mis Padres

*Por enseñarme que <<Que la vida no es esperar a que pase la tormenta,
(...). Es aprender a bailar bajo la lluvia>>*



*A mí querida amiga y directora **Susana Irazusta Adarraga**, 15/02/1959 - 23/01/2015*

*<<La vida que alcanza los corazones de otros, vive para siempre,
gracias por todo amiga, siempre en mi corazón>>*



IV- AGRADECIMIENTOS

Quizás sea este el único momento de toda la tesis en la que, libremente, puedo hablar desde mi persona y no tengo que regirme por ninguna norma. Quizás sea también, el apartado que escribiré con más motivación, ganas e ilusión. Esta tesis está a punto de concluir. Una tesis que surge de mis necesidades y motivaciones como deportista y persona vinculada a las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Una tesis que surge de cero, sin seguir una línea de investigación previa, sin conocer un antecedente, sin saber cómo hacerlo, ni por dónde empezar.

Una tesis es una producción personal y única. Y ésta la considero un producto especial de artesanía, sin entrar a valorar ni su calidad, ni su proceso seguido, sino sólo sus circunstancias.

En primer y merecido lugar quisiera agradecer *A TÍTULO PÓSTUMO* su ayuda a mi directora de tesis Susana Irazusta a quien le debo gran parte de este trabajo y que no hubiera sido realizado sin su ayuda, correcciones, paciencia y sobre todo amistad: Susana muchísimas gracias de corazón por todo lo que me has dado y por ser como has sido. Muchas gracias, por enseñarme en este último tramo de tu vida, por aconsejarme que todo se consigue luchando y peleando contra la adversidades, Susana lo tuyo sí que ha sido una auténtica tesis de superación personal ¡sigue peleando allí donde estés!, no tengo duda de que no me has abandonado, *¡SUSANA, TODO ESTO, VA POR TI!*

No puedo dejar sin mencionar a mi actual Directora, Aurora Fernández Del Valle porque tras el fallecimiento de Susana y ante mi petición de ayuda, ha cogido "*este toro por los cuernos*" como ella bien sabe, con fuerza, empuje y valentía mostrándome todo su apoyo, dedicación, respeto, humildad, amistad y sabiduría. Aurora, "*cuando una persona es joven, lo es para toda la vida*".

A Oscar González, también, director de esta tesis, persona que te envuelve de positivismo, sentido del humor y conocimiento. Muchas noches de insomnio, cientos de emails, decenas de conversaciones telefónicas, preguntas y enigmas, que resolvimos juntos.

Rubén Arroyo Del Bosque, junio del 2015

Aquí me tenéis para lo que preciséis. Soy una persona agradecida de por vida, hacia aquellos que me han ayudado en momentos clave y ser Doctor -lo es.- Sois merecedores de mi dedicación y agradecimiento para siempre.

A Saioa Telletxea Artzamendi, porque de forma desinteresada me ha ofrecido su ayuda y apoyo en este duro momento.

A los profesores y profesoras de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad del País Vasco, por haberme enseñado en este camino.

A mis jefes, compañeros y amigos del Club Atletismo La Blanca, por la confianza y la comprensión que me habéis brindado. Así como a los y las “*Runners*” que entreno, quienes con su apoyo y largas conversaciones entre rodaje y rodaje me animaron a terminar este largo maratón.

Agradecer a toda mi familia: (mis padres, mis hermanos, mi tío, mi cuñado y cuñadas) el amor y la ayuda incondicional que me brindan. En especial a mis padres porque gracias a ellos, soy quien soy, enseñándome que la vida es cuestión de humildad, honradez y sacrificio. A mis hermanos, por toda su amor y cariño depositado en mí, haciéndome ver que los problemas son menos problemas si se miran desde otra perspectiva y que pasito a pasito, todo se consigue. A mi tío por el apoyo y templanza hacia mi. A mi cuñado por su confianza en mi persona, y por enseñarme que las cosas se han de hacer con profesionalidad. A mis cuñadas por su ternura y convicción en mí.

A mis amigos David Ilarri, Edu, Raúl, Alberto, David, Rober, Chuchi, Pepe, Uxue, Laura, Patri, Olatz, Alberto, Alex, Aitor e Ibabe y en general a mis amigos abulenses que me han visto crecer y llegar hasta aquí, por hacerme ver que “quien siembra, recoge”. Por todo el tiempo que les debo y que estoy deseando recuperar.

A Victor Manuel Rivero García-Arevalo por haber colaborado en la no fácil decisión de saber distribuir en su sitio adecuado algunos autores del marco teórico.

A Laura Martínez Del Pozo, por el intercambio lingüístico mantenido.

Por último, a los y las deportistas que de manera desinteresada han participado en la investigación y me han ofrecido parte de su tiempo y atención.

Gracias de corazón.

ÍNDICE GENERAL

Referencias.....	275
V. TABLAS.....	019
VI. FIGURAS.....	021
VII. ABREVIATURAS.....	023
VIII. SIGLAS.....	025
IX. CONTEXTUALIZACIÓN.....	029
 PRIMERA PARTE: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	
INTRODUCCIÓN.....	033
CAPÍTULO 1: CONCEPTUALIZACIÓN.....	039
1.1 Las Emociones.....	039
1.1.1 Definición.....	041
1.1.1.1 En General.....	041
1.1.1.2 En el Deporte.....	044
1.1.2 Teorías de la Emoción.....	045
1.2 Estado de Ánimo.....	059
1.2.1 Definición.....	060
1.2.2 Emoción Vs. Estado de Ánimo.....	063
1.2.3 Evaluación del estado de ánimo.....	067
1.2.3.1 Adaptaciones al Profile of Mood States (POMS).....	067
1.2.3.2 Adaptaciones del POMS al contexto deportivo.....	070
1.2.3.3 Aplicaciones del POMS.....	074
1.2.3.4 Consideraciones en su aplicación.....	077
1.2.4 Investigaciones sobre el estado de ánimo.....	077
1.2.4.1 Contexto actividad física y bienestar psicológico.....	078
1.2.4.2 Contexto Físico-Deportivo (deporte rendimiento).....	081
1.2.4.3.1 Morgan y el perfil iceberg.....	088

1.2.4.3.2 Evidencia en Contra del Perfil Iceberg.....	091
1.2.4.3.3 Estado de Ánimo y Rendimiento Deportivo.....	094
1.2.4.3.4 Factores Influyentes E. Ánimo de los Deportistas.....	096
1.3 Ansiedad.....	099
1.3.1 Definición.....	099
1.3.2 Evaluación de la Ansiedad.....	102
1.3.2.1 En General.....	106
1.3.2.1.1 Cuestionario STAI.....	106
1.3.2.1.2 Cuestionario SCAT.....	109
1.3.2.1.3 Cuestionario CSAI-2.....	110
1.3.2.1.4 Otros Cuestionarios.....	115
1.3.3 Clasificación.....	115
1.3.3.1 Ansiedad Cognitiva - Ansiedad Somática.....	116
1.3.3.2 Ansiedad Estado - Ansiedad Rasgo.....	116
1.3.3.3 Ansiedad Interpersonal y Ansiedad Intragrupo.....	118
1.3.3.4 Otra Clasificaciones Posibles.....	118
1.3.4 Sistemas de Respuesta de la Ansiedad.....	120
1.3.5 Investigación de la Ansiedad.....	123
1.3.5.1 En General.....	123
1.3.5.2 En el Deporte.....	123
1.3.5.2.1 Ansiedad, Estrés y Activación/Arousal.....	125
1.3.5.2.2 Estrés.....	127
1.3.5.2.3 Activación/Arousal.....	132
1.3.5.2.4 Activación y Rendimiento.....	138
1.3.5.2.5 Estudios de la Ansiedad en el Deporte.....	147
1.3.6 Causas de la ansiedad.....	150

1.4. Juventud Adolescencia.....	153
1.4.1 Definición.....	153
1.4.2 Períodos, Fases, Etapas o Ciclos.....	154
1.4.3 Factores del Desarrollo Humano en este Período.....	157
1.4.3.1 Cualidades Físicas Básicas: su desarrollo.....	158
1.4.3.2 Otras Cualidades: su desarrollo.....	160
1.4.4 Investigaciones sobre Juventud y Adolescencia.....	160
1.5 Fútbol.....	162
1.5.1 Definición.....	163
1.5.2 Evaluación: sistemas.....	167
1.5.3 Clasificación.....	168
1.5.3.1 Análisis Estructural.....	168
1.5.3.2 Análisis Funcional.....	170
1.5.3.2.1 Fases del Juego.....	170
1.5.3.2.2 Principios del Juego.....	170
1.5.3.2.3 Rol estratégico.....	171
1.5.4 Investigaciones fútbol previas a esta investigación.....	173
1.5.4.1 En el Contexto Futbolístico.....	174
1.5.4.1.1 El Estado de Ánimo en Fútbol.....	175
1.5.4.1.2 La Ansiedad en el Fútbol.....	176
SEGUNDA PARTE: FUNDAMENTACIÓN EMPÍRICA	
CAPÍTULO 2. PLANTEAMIENTO / INVESTIGACIÓN.....	181
2.1 Objetivos.....	182
2.2 Hipótesis.....	183
CAPÍTULO 3. EL MÉTODO.....	185
3.1 Diseño.....	186
3.1.1 Justificación.....	186
3.1.2 Unidad de análisis.....	186
3.1.2.1 Muestra.....	186
3.2 Variables a considerar.....	187

3.2.1 Independientes.....	187
3.2.2 Dependientes.....	187
3.2.3 Socio-Demográficas.....	188
3.3 Instrumentos.....	188
3.3.1 Profile of Mood States (POMS).....	188
3.3.2 Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2).....	189
3.3.3 Instalaciones y Material.....	190
3.4 Procedimientos efectuados.....	190
3.5 Registro Informático de los Datos.....	192
3.5.1 Tratamiento Estadístico.....	192
CAPÍTULO 4: RESULTADOS.....	193
4.1 Pre Competición.....	193
4.1.1 Estado de Ánimo (futbolistas varones-mujeres).....	193
4.1.2 Ansiedad (futbolistas varones- mujeres).....	195
4.1.3 Correlaciones E.Ánimo-Ansiedad (futbolistas varones).....	197
4.1.4 Correlaciones E.Ánimo-Ansiedad (futbolistas mujeres).....	198
4.1.5 Comparación Intercorrelacional E.Ánimo-Ansiedad (V-M).....	200
4.2 Post Competición.....	203
4.2.1 Estado de Ánimo (futbolistas varones).....	203
4.2.2 Estado de Ánimo (futbolistas mujeres).....	206
4.2.3 Estadode Ánimo (futbolistas varones-mujeres)=R. Victoria.....	208
4.2.4 Estado de Ánimo (futbolistas varones-mujeres)=R. Derrota.....	210
4.2.5 Análisis Comparativo entre el E.Ánimo (varones-mujeres).....	211
4.2.6 Ansiedad (futbolistas varones).....	212
4.2.7 Ansiedad (futbolistas mujeres).....	214
4.2.8 Ansiedad ((futbolistas varones-mujeres) = R. Victoria.....	216
4.2.9 Ansiedad ((futbolistas varones-mujeres) = R. Derrota.....	217
4.2.10 Análisis Comparativo Ansiedad (futbolistas V- M).....	218
4.2.11 Correlaciones E.Ánimo-Ansiedad (varones) = R. Victoria.....	220
4.2.12 Correlaciones E.Ánimo-Ansiedad (varones) = R. Derrota.....	221
4.2.13 Comparación Intercorrelacional E.A-Ansiedad (V) = R. Vit.-Der.....	223

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

4.2.14 Correlaciones E.Ánimo-Ansiedad (mujeres)= R. Victoria.....	229
4.2.15 Correlaciones E.Ánimo-Ansiedad (mujeres) = R. Derrota.....	231
4.2.16 Comparación Intercorrelacional E.A-Ansiedad (M) = R. Vit.-Der.....	232
4.2.17 Comparación Intercorrelacional (varones-mujeres) = R. Victoria.....	236
4.2.18 Comparación Intercorrelacional (varones-mujeres) = R. Derrota.....	240
CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN.....	243
5.1 Relación de las hipótesis - investigaciones previas.....	243
CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES.....	265
CAPÍTULO 7: LIMITACIONES y PERSPECTIVAS FUTURO.....	269
7.1 Limitaciones a la presente limitación.....	269
7.2 Debilidades.....	270
7.3 Aportaciones y perspectivas de futuro.....	272
TERCERA PARTE: FUNDAMETACIÓN LITERARIA	
REFERENCIAS.....	275
A (fonema).....	276
B (fonema).....	282
C (fonema).....	286
D (fonema).....	290
E (fonema).....	293
F (fonema).....	294
G (fonema).....	296
H (fonema).....	300
I (fonema).....	304
J (fonema).....	304
K (fonema).....	306
L (fonema).....	307
M (fonema).....	310
N (fonema).....	317
O (fonema).....	318
P (fonema).....	319

Q (fonema).....	323
R (fonema).....	323
S (fonema).....	325
T (fonema).....	330
U (fonema).....	333
V (fonema).....	333
W (fonema).....	334
Z (fonema).....	335

CUARTA PARTE: APÉNDICE

Anexo I. Cuestionarios e Información previa.....	339
Anexo II. Hojas de Registro de Datos.....	346
Anexo III. Análisis Estadísticos.....	348
Anexo IV. Gráficos de Resultados según Hipótesis (continuación).....	360

QUINTA PARTE

COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN CON SERES HUMANOS (CEISH)

Anexo V. Hoja de Consentimiento Informado Club 1.....	366
Anexo VI. Hoja de Consentimiento Informado Club 2.....	367
Anexo VIII. Hoja de Consentimiento Informado Club 3.....	368
Anexo IX. Hoja de Consentimiento Interno del Club 4.....	369

V- INDICE DE TABLAS

Tabla 01. Definiciones del Constructo Estado de Ánimo.....	62
Tabla 02. Comparación Emoción – Estado de Ánimo.....	66
Tabla 03. Cuestionario Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo.....	106
Tabla 04. Instrumentos de Evaluación Ansiedad Indicador Cognitivo.....	108
Tabla 05. Sistemas de Respuesta y Consecuencias de la Ansiedad.....	122
Tabla 06. Principales Manifestaciones del Estrés Contexto del Deporte.....	131
Tabla 07. Ansiedad y estrés -Entrenamientos y Competición.....	153
Tabla 08. Cualidades Físicas Básicas: Etapa pubertad- Adolescencia.....	158
Tabla 09. Fases Sensibles en el Desarrollo de las C.Físicas Básicas.....	159
Tabla 10. Elementos Estructurales del Fútbol.....	169
Tabla 11. Roles Estratégicos del Jugador Fútbol en la Posesión del Balón.....	172
Tabla 12. Roles e Intenciones Tácticas del Jugador en la Fase de Ataque.....	172
Tabla 13. Roles e Intenciones Tácticas del Jugador Fase de Defensa.....	173
Tabla 14. Comparación de Medias / Muestras Independientes E. Ánimo... ..	193
Tabla 15. Comparación de Medias / Muestras Independientes Ansiedad.....	195
Tabla 16. Análisis correlacionales Ansiedad y Estado de Ánimo V.....	197
Tabla 17. Análisis correlacionales Ansiedad y Estado de Ánimo M.....	199
Tabla 18. Análisis correlacionales Ansiedad y el Estado de Ánimo V.....	201
Tabla 19. Tabla Resumen.....	203
Tabla 20. Comparación de Medias Estado Ánimo Varones.....	204
Tabla 21. Comparación de Medias Estado de Ánimo Mujeres.....	206
Tabla 22. Comparación de Medias Varones y Mujeres / Victoria.....	209
Tabla 23. Comparación de Medias Varones y Mujeres / Derrota.....	210
Tabla 24. Comparación de Medias Muestras Independientes Ansiedad / V.....	213
Tabla 25. Comparación de Medias Muestras Independientes Ansiedad / M.....	214
Tabla 26. Comparación de Medias (Varones y Mujeres) // Victoria.....	216
Tabla 27. Comparación de Medias (Varones y Mujeres) // Derrota.....	217
Tabla 28. Análisis Correlacional Ansiedad y Estado de Ánimo / V // Vict.....	220
Tabla 29. Análisis Correlacional Ansiedad y Estado de Ánimo / V// Der.....	222

Tabla 30. A. Correlacional Ansiedad-E. Ánimo / V// Victoria-Derrota.....	224
Tabla 31. Tabla Resumen Correlaciones Positivas y Negativas.	228
Tabla 32. Análisis Correlacional Ansiedad-Estado Ánimo /Mujeres/Vict.....	229
Tabla 33. Análisis Correlacional Ansiedad-Estado Ánimo /Mujeres / Der.....	231
Tabla 34. Análisis Correlacional Ansiedad y Estado de Ánimo / Mujeres.....	233
Tabla 35. Tabla Resumen Correlaciones Positivas y Negativas.....	236
Tabla 36. Análisis Correlacional Varones / Mujeres / Victoria.....	237
Tabla 37. Tabla Resumen.....	239
Tabla 38. Análisis Correlacional Varones / Mujeres / Derrota.....	240
Tabla 39. Tabla Resumen.....	242

VI- ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01. Elementos Intervenientes en la Emoción.....	043
Figura 02. Teorías de la Evolución... ..	048
Figura 03. Teoría Cognitiva James – Lang.....	050
Figura 04. Teoría de la Emoción de Cannon - Bard.....	052
Figura 05. Teoría de la Emoción de Schachter y Singer.....	054
Figura 06. Teoría Afectiva de Robert Zajonc.....	055
Figura 07. Esquema del Triple Sistema de Respuesta de Lang.....	059
Figura 08. Ejemplo de Perfil Iceberg.	089
Figura 09. Representación Gráfica Perfil Iceberg y Perfil Iceberg Invertido.....	090
Figura 10. Instrumentos Evaluación Ansiedad - Estrés en el Deporte.....	105
Figura 11. Ansiedad: Otras Posibles Clasificaciones.....	119
Figura 12. Diferencias Constructo Ansiedad, Estrés Activación/Arousal.....	126
Figura 13. Proceso de Estrés Basado McGrath (1970).....	127
Figura 14. Proceso de Estrés (Cox, 2002).....	128
Figura 15. Relación Arousal-Rendimiento del Deportista.....	138
Figura 16. Relación Ansiedad-Arousal-y Tª Drive-Hip. “U” invertida.143.....	140
Figura 17. Predicciones Tª de la Catástrofe.....	141
Figura 18. Nivel Activación Óptima Diferentes Modalidades / Deportistas.....	142
Figura 19. Tª de la Inversión.....	143
Figura 20. Tª Multidimensional Ansiedad - Relación con el Rendimiento.....	147
Figura 21. Pubertad – Adolescencia.....	154
Figura 22. Revisión Diferentes Autores.....	155
Figura 23. Factores del Desarrollo de Adolescencia.....	157
Figura 24. Gráfico <u>Estado Ánimo</u> PreCompetición / V - M.....	194
Figura 25. Gráfico <u>Ansiedad</u> PreCompetición / V - M.....	196
Figura 26. Gráfico <u>Estado Ánimo</u> PostCompetición / V // Vict.– Derrota.....	205
Figura 27. Gráfico <u>Estado Ánimo</u> PostCompetición / M // Victoria – Der.....	207
Figura 28. Gráfico <u>Estado Ánimo</u> PostCompetición / V-M// Victoria.....	209
Figura 29. Gráfico <u>Estado Ánimo</u> PostCompetición / V-M// Derrota.....	211

Figura 30. Gráfico Resumen Global Estado Ánimo.....	212
Figura 31. Gráfico <u>Ansiedad</u> PostCompetición / V.....	213
Figura 32. Gráfico Ansiedad PostCompetición / M.....	215
Figura 33. Gráfico Ansiedad PostCompetición / Victoria // V - M /.....	216
Figura 34. Gráfico Ansiedad PostCompetición / Derrota // V - M /.....	218
Figura 35. Gráfico Resumen Global Ansiedad	218

GRÁFICOS ANEXO IV - RESULTADOS - HIPÓTESIS PLANTEADAS

Figura 36. Gráfico Estado Ánimo PreCompetición / V-M// P. Iceberg.....	360
Figura 37. Gráfico Estado Ánimo Global.....	361
Figura 38. Gráfico Ansiedad Precompetición Global / V-M.....	362
Figura 39. Gráfico Ansiedad Global.....	363

VII- ÍNDICE DE ABREVIATURAS

(s.p.): sin página.

Tens: tensión.

Dep: depresión.

Host: hostilidad.

Vig: vigor.

Fat: fatiga.

Ans Cog: ansiedad cognitiva.

Autoc: autoconfianza.

Ans Som: ansiedad somática.

Vic: victoria.

Der: derrota.

V: varón.

M: mujer.

Nota: el orden de las palabras mostradas es el presentado a lo largo de todo el documento (tablas, figuras, comentarios, etcétera). Por lo tanto, confirmamos que no seguimos la descripción de las mismas por orden alfabético.



VIII- ÍNDICE DE SIGLAS

Nota: este apartado está subdividido por un fonema (título) y por la sigla iniciada con el fonema correspondiente al título. Mantenemos los fonemas por orden alfabético, mientras que la sigla se describe por orden de aparición en el texto.

A

A: Ansiedad.

AD-ACL: Activación/Desactivación *List* (Lista de activación – desactivación).

AE: Ansiedad Estado.

A.A.P.H.E.R.: *American Association for Health, Physical Education, and Recreation.*

AR: Ansiedad Rasgo.

ARS: *Anxiety Rating Scale.*

B

BBVA: Banco Bilbao Vizcaya Argentaria

BOSSI: *Basketball Official's Sources of Stress Inventory.*

BRUMS: *Brunel Mood Rating Scale* (Escala de Estados de Ánimo de la Universidad de Brunel).

C

CAR: Centro de Alto Rendimiento.

CAS: *Children's Arousal Scale.* (Escala de Activación/Arousal Infantil).

CCTAI: *Cognitive Competitive Trait Anxiety Inventory* (Inventario de Ansiedad. Rasgo Cognitiva Competitiva).

CIS: *Coaching Issues Survey.*

CSAI: *Competitive State Anxiety Inventory* (Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva).

CSAI-2: *Competitive State Anxiety Inventory-2* (Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva-2).

CSAI-2R: *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva-2 Revisado).

CSAQ: *Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire* (Cuestionario de Ansiedad Cognitiva Somática).

CTS: *Competitive Thoughts Scale* (Escala de Pensamientos Competitivos).

D

DALDA: Daily Analyses of Life Demands for Athletes (Análisis de las Demandas Diarias de los Atletas).

DRAE: Diccionario de la Real Academia Española.

E

EEC: Estimulo Emocionalmente Competente.

EEG: Electroencefalograma.

EMG: Electromiograma.

F

FSCS: Fear of Social Consequences Scale. (Escala de Temor a las Consecuencias Sociales).

G

GAS: Gymnastics Anxiety Scale (Escala de Ansiedad en Gimnastas).

H

HSDS: Aflicción Sintomática de Hopkins.

I

IE: Inteligencia Emocional

IZOF: The Individual Zones of Optimal Functioning (Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo).

M

MAT: Multidimensional Anxiety Theory (Teoría Multidimensional de la Ansiedad).

MMPI: Minnesota Multiphasic Personality Inventory (Inventario Multifásico de Personalidad Minnesota).

O

OST: The Officials' Stress Test.

P

PET: Procesamiento de la Eficiencia.

PGEA: Perfil General de Estado de Ánimo.

POMS: Profile of Mood States (Perfil de los Estados de Ánimo).

POMS-A: Profile Of Mood States version A (versión del instrumento para adolescentes desarrollada por Terry, Lane, Lane y Keohane (1999).

POMS-SF: Short Form of the Profile of Mood States (Schacham, 1983).

POSQ: Perception of Success Questionnaire. (Cuestionario de Percepción de Éxito).

PROXSCAL: Proximity Scaling.

PRQ: Pre-Race Questionnaire.

S

SAD: Sociedad Anónima Deportiva.

SAD: Sport Anxiety Interpretation Measure. (Medida de Interpretación de la Ansiedad Deportiva).

SAI: Spielberger's State Anxiety Inventory. (Inventario de Ansiedad de Estado de Spielberger).

SAS: Sport Anxiety Scale (Escala de Ansiedad Deportiva).

SCAT: Sport Competition Anxiety Test (Evaluación de Ansiedad en Competencias Deportivas).

SCAT-C: Sport Competition Anxiety Test (Evaluación de Ansiedad en Competencias Deportivas, Versión para niños).

SCAT-A: Sport Competition Anxiety Test (Evaluación de Ansiedad en Competencias Deportivas, Versión para adultos).

SPC: Sport Pressure Checklist (Lista de Comprobación de la Presión en el Deporte).

SSBQ: Stressful Situation in Basketball Questionnaire. (Cuestionario de Situaciones Estresantes en Baloncesto).

SSS: Sources of Stress Scale. (Fuentes de Escalas de Estres).

STAI: State-Trait Anxiety Inventory (Inventario de Estado de la Ansiedad Rasgo).

S-RSIA: Basketball S-R Sport Inventory of Anxiousness. (Inventario de Ansiedad en Baloncesto).

T

TACS: Test of Archer's Competitive State Anxiety (Prueba de Ansiedad Estado Competitiva de Archer).

TAI: Trait Anxiety Inventory (Inventario de Ansiedad de rasgo de Spielberger).

TAIS: Trait Anxiety Inventory for Sports.

U

UNESCO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
(Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura)

V

VD: Variable Dependiente.

VI: Variable Independiente.

W

WCS: Inventory of Anxiousness Worry Cognition Scale.

Z

ZOF: Zones of Optimal Functioning (Zonas de Funcionamiento Optimo).

IX-CONTEXTUALIZACIÓN

Esta tesis doctoral es el resultado de la diversas y no menos fructíferas relaciones que desde hace casi una década mantengo con el mundo de la Actividad Física y del Deporte y con las personas que afortunadamente he encontrado en él. Desde mis comienzos como estudiante de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pasando por mi faceta como deportista y hasta completar este trabajo como investigador, he obtenido un aprendizaje positivo y enriquecedor, así como infinidad de experiencias y vivencias personales de mi aproximación a todo lo que envuelve este mundo.

El origen de este trabajo comenzó cuando tenía nueve años, edad con la que empecé a practicar fútbol en la ciudad de Ávila (Castilla y León). Y en la que viví hasta los 18 años. Participé en competiciones a nivel provincial, autonómico e incluso nacional. Comencé así, un periodo como competidor que se extendió a lo largo de 11 años en un deporte colectivo como es el fútbol; deporte en el que cada jugador es un mundo en cuanto emociones, estados de ánimo, ansiedad, etcétera; por lo que, no tardé en darme cuenta de la enorme importancia que los procesos psicológicos pueden tener en el rendimiento deportivo.

En 2004, mi último año como competidor, comencé mis estudios de Magisterio de Educación Física en la Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Valladolid (UVA). Institución en la que adquirí la base de conocimientos acerca de la Actividad Física y el Deporte orientada al ámbito educativo en edad escolar.

Finalicé la Diplomatura en el 2007. Y motivado por mis nuevas inquietudes enfocadas a la iniciación y rendimiento deportivo decidí proseguir mi formación en la Licenciatura que se imparte por la Universidad del País Vasco en la ciudad de Vitoria-Gasteiz. Lugar en el que conocí a la Dra. Susana Irazusta, primero como alumno de alguna de sus asignaturas, después como mi tutora del prácticum y como colaborador en algunos de sus proyectos de investigación desarrollados, tanto en el *Laboratorio de Investigación Social (LIS)*. (UPV/EHU). Como en el <<Grupo Universitario Multidisciplinar Perfil Iceberg >>.

En la actualidad la empresa Grupo Icebers S.L se le conoce hoy por (*IKERKI 05/30*). Cuenta con el respaldo de la Diputación Foral de Gipuzkoa y gestiona los proyectos *SIFOLITO*, *EKOZ*, *EUTSI Kirolari ó KIROLBEGI*, todos ellos relacionados con el estudio psicológico en el ámbito de actividad física y el deporte, pero desde una perspectiva social. Dichos proyectos fueron dirigidos por el catedrático D. José Antonio Arruza Gabilondo.

Compaginé estudios e investigación con las funciones de preparador físico en varios clubes de fútbol en la ciudad de Vitoria, labor que mi permitió conocer el alma de este deporte desde otro plano diferente al que había tenido como jugador.

Esta labor despertó mi interés hacia la búsqueda de preguntas similares a ésta: ¿cómo puede afectar el resultado de la competición en el estado de ánimo y ansiedad en jóvenes jugadoras y jugadores de fútbol?, convirtiéndose así dicha inquietud, en lo que sería el primer eslabón del tema a investigar en el proyecto final del Master de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de la Universidad del País Vasco y que permite el acceso al programa de doctorado. De manera que sería la culminación y cierre de la cadena de preguntas a investigar, por medio de este trabajo aquí presentado.

La relación existente entre los estados psicológicos y el rendimiento deportivo es conocida y proporciona evidencias de que las competiciones se ganan mediante la consecución de un «*estado mental correcto*» o se pierden como consecuencia del derrumbe ante las presiones de la competición (Goleman, 1998; Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez y Martín Díaz, 2003).

Cabe destacar así, la importancia que tiene el análisis del Estado de Ánimo y la Ansiedad en jóvenes jugadoras y jugadores de fútbol, lo cual, permitirá valorar su rendimiento en relación a los resultados competitivos que obtienen. En función de la relación con otros futbolistas, así como el influjo de personas cercanas al deportista (padres, entrenador, pareja, amigos, etcétera.).

La presente tesis doctoral supone la materialización de las ideas e intuiciones previas que existían en mi interior, sobre el impacto que pudiera o pudiese tener el resultado post-competición en el Estado de Ánimo y en la Ansiedad de un grupo de jóvenes futbolistas varones y mujeres.

PARTE PRIMERA



Fundamentación Teórica



Introducción

El deporte y la actividad física se han convertido en un fenómeno social de interés público que contribuye a la formación, al desarrollo integral de las personas, a la mejora de la calidad de vida y del bienestar individual y social.

La actividad física constituye una de las formas más populares y extendidas de ocupación del tiempo libre y a su vez la base de una poderosa industria de servicios. La importancia que adquieren unos Juegos Olímpicos (J.J.O.O.). Unos Campeonatos Mundiales o la misma liga de fútbol sólo pueden compararse con acontecimientos excepcionales. Es más, la elevación de determinados deportistas al rango de ídolos populares, demuestra la importancia que el deporte tiene en la llamada civilización del ocio.

Una de las áreas formativas del currículo de Enseñanza oficial de los y las jóvenes es la educación física. Ésta se ha visto reducida, paulatinamente, con el paso de los años en el número de horas de dedicación e importancia en la educación y su desarrollo lúdico.

El deporte escolar está cada vez más centrado en la competición, lo que impide a estos deportistas en edades tempranas del disfrute en actividades deportivas de ocio y esparcimiento, en parte debido a las exigencias del mismo, hecho que puede ocasionar posibles carencias psicomotrices y psicosociales que son arrastradas desde los inicios.

Hasta el momento los pilares básicos de los programas de educación física se asientan en deportes tales como el fútbol, el atletismo, la natación, la gimnasia o el baloncesto. Sin embargo, en la competición actual hay una serie de deportes alternativos (bádminton, la natación sincronizada, el patinaje y otros), emergentes que adquieren importantes resultados en campeonatos continentales, mundiales o (J.J.O.O.).

El fútbol es uno de los deportes que mayor impacto social y económico muestra respecto a otras modalidades deportivas, independientemente del nivel de profesionalización de los deportistas (base, infantil, cadete, juvenil, profesional o alto rendimiento).

¿En qué parámetros se mueve el fútbol y cuáles son sus características? Es una lucha por el dominio territorial dentro de un marco de reglas (Thorpe, Bunker y Almond, 1986; Riera 1989).

- La disputa por el dominio territorial se decide a través de un sistema de tanteo que simboliza la amplitud de la victoria.
- Las reglas incluyen aspectos técnicos y estratégicos identificadores de problemas.
- El principal desafío de fútbol es coordinar sus acciones para mover, conservar y apoderarse del balón, para desplazarlo a la zona de marca y conseguir gol.
- La gran dimensión social que rodea a este deporte, así como las elevadas cantidades económicas que se generan y se invierten en él, han provocado enormes cambios en su forma de evolución, en los objetivos que se persiguen con su práctica y los métodos que se emplean para la consecución de estos.
- La práctica, los objetivos y los métodos en este deporte son cada vez más similares en las diferentes etapas (infantil, cadete o deporte profesional). Este hecho puede ocasionar problemas en los jóvenes, al saltarse fases del proceso de maduración correspondientes a su edad determinada.

La dimensión que el fútbol base, infantil, cadete, juvenil está alcanzando en los últimos años da importancia a la psicología del deporte. Dadas sus características se considera un fenómeno importante en el proceso de socialización de estas (Llames, 1994.; García, y Llames, 1995; Cruz, Boixodós, Torregrosa y Mimbrero, 1996).

De este modo, para la intervención psicológica en un equipo de jóvenes futbolistas, se ha de tener en cuenta en su planificación los efectos contemplados actualmente en el fútbol en edades precoces (agresividad, tensión, irritabilidad), recobrando estos más importancia en sí, que el conjunto de aprendizajes técnicos, tácticos, físicos y personales que permiten, a largo plazo, el desarrollo de las cualidades deportivas, éticas y morales de la persona en su nivel más elevado.

Es en estas edades donde se sustenta la base, de las futuras figuras del deporte, dependiendo de las características exigidas en la formación y en el entrenamiento, se puede obtener un desarrollo personal integral y más tarde profesional adaptado a dichas edades.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

Siguiendo estas directrices, los efectos positivos que se originen de la práctica del fútbol a estas edades, dependerá de cómo se oriente la actividad deportiva, de la importancia que se otorgue al aprendizaje y al entrenamiento psicológico, así como de los procesos que se seleccionen para su desarrollo.

Es imprescindible que se estructuren los medios necesarios para coordinar todas las acciones que fomenten rendimiento, aprendizaje, bienestar y desarrollo personal.

Según [González de la Torre, González, y Lozano \(2002\)](#). El trabajo psicológico, que se realice con estos y estas jóvenes deportistas, es esencial en su desarrollo deportivo formativo. Produciéndose:

Beneficios educativos, tales como optimizar el desarrollo físico, propiciar hábitos saludables, de alimentación, higiénicos, ocupación del tiempo libre, relaciones interpersonales, influencia en la integración y formación personal, etcétera.

Valores personales y sociales, tales como asunción de responsabilidades, aceptación y cumplimiento de compromisos, exigencia con uno mismo, aceptación de: limitaciones, disciplina, reglas trabajo en equipo, derrotas, desarrollo de carácter, deportividad, comprensión de éxitos y fracasos, aciertos y errores, aprendizaje de habilidades de liderazgo, etcétera.

Desarrollo de recursos psicológicos, tales como capacidad atencional y de concentración de los jóvenes deportistas, adquisición de experiencias que ayuden a percibir que es uno es capaz de controlar aspectos de afrontamiento de dominio deportivo, desarrollo y fortalecimiento de la autoconfianza, mejora del autoconcepto y la autoestima, aumento de la capacidad de autocontrol, etcétera.

Las sensaciones, las emociones, los sentimientos y el afecto son variables que determinan la valoración de los esfuerzos deportivos, tanto en el entrenamiento, como en la competición.

Los esfuerzos que realizan los futbolistas durante una sesión de entrenamiento, pueden estar condicionados por su estado anímico, así como las ejecuciones que realicen antes, durante y después de las competiciones Y si estos sucediesen, saber ¿cómo influirían en el rendimiento?, ¿de qué manera deberían tomarse en

consideración?, ¿cómo se relacionarían con otras variables objeto de estudio? Y cuestiones planteadas en próximos apartados (véase hipótesis).

El presente estudio se centra en el análisis y valoración de las posibles relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en proporción a los resultados obtenidos por jóvenes futbolistas varones y mujeres en competición.

Se pretende dar respuesta a las principales cuestiones que han sido motivo de debate entre los investigadores en los últimos años (Spielberger, 1966; Terry, 2005).

La estructura del trabajo de investigación esta organizada en los siguientes apartados.

El **Primer Apartado** corresponde a la **Fundamentación Teórica**, consta de un único capítulo con cinco subdivisiones; en el que se hace referencia a emoción, estado de ánimo, ansiedad, adolescencia (jóvenes que aún no han adquirido la madurez) y fútbol. Al mismo tiempo que alternamos la conceptualización, clasificación, evaluación comparación e implicación de dichos subcapítulos con otros temas relacionados, en el contexto de la actividad física y el deporte.

El **Segundo** tiene que ver con la **Fundamentación Empírica**, está formado por seis capítulos con sus correspondientes subdivisiones. En este macro apartado explicamos el planteamiento de la investigación, sus objetivos e hipótesis; el método con la muestra, las variables, instrumentos y registro informático de los datos; los resultados obtenidos tras los análisis realizados con dos apartados claramente definidos precompetición y postcompetición, la discusión en relación con las hipótesis planteadas e investigaciones previas; las conclusiones y reflexiones finales. Así como las limitaciones y debilidades encontradas en este estudio, junto con las aportaciones y perspectivas de futuro.

El **Tercero apartado** recoge las referencias consultadas para la investigación.

Resaltamos en color azul la citas de texto primaria y citas de texto secundarias en color negro; mientras que en el apartado referencias, el color azul destacará en cursiva las normativas de publicación de la *American Psychological Association (APA)*, según sea *libro, revista, webgrafía, Congreso, etcétera*. Así mismo distribuimos el listado de autores revisados por orden alfabético mediante la separación por los

fonemas del abecedario correspondiente a la lengua española, con el fin de facilitar al lector la rápida localización visual de los mismos.

Destacar que hemos consultado las siguientes bases de datos: SportDiscus, PsycINFO, Psycodoc, Dialnet, PubMed, Google Scholar, ERIC, Real Academia Española, etc.

El **Cuarto apartado** recoge el **Apéndice** del trabajo con sus respectivos anexos utilizados.

El Quinto y último apartado es exclusivo para el Comité de Ética e Investigación con Seres Humanos (CEISH) de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Este recopila la información referente a las *Hojas de Consentimiento Informado*.

Un aspecto básico que consideramos importante esclarecer viene unido a uno de los propósitos que tenemos para esta investigación consiste cómo vamos a definir y presentar el término **hombre**, para ello, accedemos a su acepción “ser animado racional, varón o mujer del Diccionario de la Real Academia de la Lengua española (RAE, vigésimotercera edición, 2014). A su vez esta definición, nos posiciona hacia la nueva búsqueda de los vocablos varón y mujer.

- **Varón.** (Del lat. *varo*, -ōnis, fuerte, esforzado). 1. m. Ser humano de sexo masculino. 2. m. Hombre que ha llegado a la edad viril.
- **Mujer.** (Del lat. *mulier*, -ēris). 1. f. Persona del sexo femenino. 2. f. mujer que ha llegado a la pubertad o a la edad adulta.

Palabras que nos crean nuevas inquietudes hacia la búsqueda del sustantivo

- **Sexo** (Del lat. *sexus*). 1. m. Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas. 2. m. Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. Sexo masculino, femenino.

Mediante la definición de estas tres acepciones podemos considerar que *varón* y *mujer* son sinónimos de *sexo*.

En adelante, sustituimos el término **hombre**, por los de (*varón y mujer*). Y transmitimos al lector nuestra elección, que vamos a utilizar en general, pero sobre todo en la muestra, variables socio-demográficas, hipótesis y resultados.

A continuación pasamos a definir dos términos relacionados con el ámbito de la actividad física y del deporte y que consideramos relevantes para el desarrollo de nuestro trabajo.

Ganar: consiste en introducir mayor número de balones que el adversario de forma reglamentaria en la portería contraria o que se ataca. Apuntar que para nuestro trabajo este verbo lo asociamos al sustantivo **VICTORIA**.

Perder: consiste en recibir mayor número de balones que el adversario de forma reglamentaria en la portería propia o que se defiende. Recalcar que para nuestra investigación este verbo lo asociamos al sustantivo **DERROTA**.

CAPÍTULO 1: CONCEPTUALIZACIÓN

Este capítulo está formado por cinco macro-conceptos de difícil definición: las emociones, los estados de ánimo, la ansiedad, juventud-adolescencia y el fútbol. Procedemos a definir cada uno de estos términos.

1.1. Las Emociones

Los antecedentes históricos encontrados sobre el estudio de las emociones revelan el seguimiento de las mismas, a través de la Filosofía, la Fisiología, la Psicología o la Medicina.

Las emociones fueron abordadas por los principales filósofos y pensadores clásicos, desde la esfera cognitiva y su validez en el mundo exterior. Es en la actualidad cuando el estudio de la relación de las emociones con otros fenómenos tales como la personalidad, la toma de decisiones, los estados de ánimo, etcétera, adquieren mayor alcance y dedicación desde el punto de vista ético (García, 1991). Lo destacable es que las relaciones entre el cuerpo y la mente han preocupado al ser humano a lo largo de la historia.

En la cultura griega clásica, Platón (427 - 347 a. C.) distinguía tres tipos de alma: el racional, el irascible y el alma apetitiva. A la vez, separaba la inteligencia de las emociones.

Sin embargo, Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.), en su obra “*Retórica*” sostenía que las emociones “*eran una de las tres cosas que pueden encontrarse en el alma humana*”. Y las consideraba “*estados mentales asociados*”, o bien al placer, o al dolor. Hablaba de la razón y lo irracional e involucraba creencias y expectativas.

Dentro de la filosofía de la Grecia Clásica, son asimismo reseñables las teorías hedonistas propugnadas por Epicuro de Samos (341 a.C.-270 a.C.), que defendían la búsqueda del placer y la evitación del dolor.

En el Medievo las emociones también fueron motivo de reflexión de importantes filósofos como Tomás de Aquino (1225-1274), quién restableció el concepto de

emoción como afección, en el sentido de modificación súbita, y referida a aspectos por los cuales el alma humana es potencialidad, pudiendo recibir y/o padecer acciones.

Ya en la Edad Moderna, destacan filósofos como René Descartes (1596-1650). David Hume (1711-1776). Y Thomas Hobbes (1588-1679). Entre ellos, Baruch Spinoza (1632-1637) definía las emociones como *pensamientos erróneos*, que provocaban un mundo que producía *displacer* al ser humano.

En <<*Las pasiones del alma*>> Descartes defendía su teoría de las emociones a las que denominó “*pasiones*”, para él no eran más que percepciones que se hallaban en el hombre, distinguiendo entre pasiones primarias (pasión del amor, del odio, del deseo, de la alegría, de la tristeza), de las demás pasiones que serían combinaciones de las anteriores (la sorpresa o la decepción). Este autor consideraba que la *emoción era un sentimiento subjetivo, carente de componente cognitivo*. Sentimiento en el que destacaba la experiencia consciente de sus estados emocionales, con la que el hombre podía controlar y regular el efecto de la misma emoción.

En corrientes de pensamiento más recientes, ya en la edad contemporánea, cabe citar a Edmund Husserl (1859-1938) y Mill (1806-1873). Y como representante del existencialismo postmoderno a Jean Paul Sartre (1905-1980), quien como hemos especificado en párrafos anteriores defendía la dualidad cuerpo-alma. Mientras la generalidad del pensamiento clásico refuerza la unión total de ambos aspectos, panorama vigente hasta que René Descartes (1596-1650) formuló su hipótesis del “*dualismo*”, ésta afirmaba que la conducta humana era producto del alma racional, siglo XVII.

Por el contrario, en 1872 el naturalista Charles Robert Darwin (1998), escribió en su obra <<*La expresión de las emociones en los animales y el hombre*>> sobre las emociones, los hábitos y el lugar que toma la herencia en el hombre. Estableció que los movimientos corporales y las expresiones faciales cumplían un papel de comunicación entre los miembros de una especie, transmitiendo información acerca del estado emocional del organismo.

Las emociones, así como la expresión de las mismas, eran innatas, aunque admitía la posibilidad de que los factores de aprendizaje pudieran ejercer algún tipo de influencia sobre la expresión. Precisamente, esta posible influencia de los factores de

aprendizaje permitía que las emociones evolucionasen a través del tiempo, para incrementar la probabilidad de que el individuo y la especie se adaptasen a las características cambiantes del ambiente externo, desarrollando así funciones de supervivencia y de adaptación.

Es durante el renacimiento, cuando se desarrollan las principales teorías o modelos de la emoción (James-Lange, Cannon-Bard y Schachter-Singer), basadas en la fisiología, las cogniciones, e interacción de factores físicos, mentales y descritas algunas de ellas en posteriores párrafos.

1.1.1 Definición

El siguiente apartado consta de dos subpartados en los que mostramos las diferentes definiciones y consideraciones tratadas por los autores a lo largo del tiempo.

1.1.1.1 En general

El desacuerdo general encontrado entre las bases documentales a la hora de definir la emoción, se muestra en diferentes contribuciones y corrientes que han surgido sobre el concepto de emoción. De ahí, la dificultad para definir los conceptos tratados en este estudio.

La investigación psicológica de las emociones tiene tradición aproximadamente de más de un siglo, por lo que existe discrepancia acerca de lo que debe entenderse por emoción.

Cuando se utiliza este concepto en una conversación, no es preciso explicar qué es lo que se quiere decir con él. Por lo que, el concepto de emoción es uno de los más difíciles de definir y de los más amplios dentro de la investigación, en psicología.

El desacuerdo general encontrado entre las bases documentales a la hora de definir la emoción, se muestra en diferentes contribuciones y corrientes que han surgido sobre el concepto de emoción. ¿Cómo se manifiesta ésta? ¿Externa al organismo o interna al mismo? ¿Resulta agradable o desagradable? <<El incremento progresivo de la actividad del organismo ante situaciones adversas fue la característica esencial de la emoción. (...). Tengo todavía dudas sobre si la emoción hoy en día es algo más que una cabecera de capítulo>> (Bentley, 1928, p.17). De ahí, que sean diversos los motivos,

los que hacen complejo establecer una definición sistemática general y exacta del término emoción.

Wenger (1950) expresó la contradicción entre el saber cotidiano y la definición científica. *Emoción es una extraña palabra*, casi todo el mundo piensa que entiende lo que significa hasta que intenta definirla. Es, entonces, cuando prácticamente nadie afirma, ya, entenderla.

Posteriormente, Fehr y Russell indicaron algo en la misma línea, <<todo el mundo sabe lo que es una emoción hasta que se les pide que la definan>> (Fehr y Russell, 1984).

El Diccionario de la Real Academia Española (Edición XXII, 2001), define:

1. El término emoción *proviene del latín *emotio*-ōnis, que significa — <<El impulso que induce la acción>>. 2. <<Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática >>.3. <<Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo>>.*

Mientras que ánimo, se define como: —1. <<Alma o espíritu en cuanto es principio de la actividad humana>>. 2. <<Valor, esfuerzo, energía>>. 3. <<Intención, voluntad>>. 4. <<Atención o pensamiento>>. (p. 464).

También, se utilizan otros vocablos para hacer referencia a los procesos interiores del hombre: sentimiento, afecto, pasión (García, 1991).

No obstante, resulta imprescindible insistir en la aclaración de este término. Por una parte, el concepto en cuestión ha sido y es aplicado a los más diversos fenómenos, tanto de carácter emocional, como de carácter no emocional. En párrafos anteriores se han nombrado algunas de las teorías o enfoques que lo han abordado.

Por otra parte, prevalece una gran cantidad de fenómenos designados como emocionales difícilmente delimitables de aquellos otros que no lo son. Por ejemplo, un determinado modo de comportamiento, un estado afectivo interior, una excitación fisiológica, según las circunstancias pueden ser considerados o no como emocionales. (Bechara., Tranel., Damasio., Adolphs., Rockland., y Damasio, 1995 y Adolphs, 2002).

La emoción se estudia desde que el hombre es hombre, de ahí la dificultad que entraña su posible clasificación y estudio pormenorizado que haría inviable la pretensión de abarcar su evolución, a través de la historia en esta Tesis. Aunque

pretendamos obtener una visión global de las diferentes perspectivas o constructos teóricos y seleccionar algunas de sus teorías que creemos más relacionadas, directamente, con las áreas de la actividad física (a través del fútbol de competición) y de la sociología y psico-pedagogía (al tratarse de jóvenes jugadores en continuo cambio de actitudes y comportamientos), que interactúan con los compañeros, árbitros y público en general adaptándose al medio y a los adversarios a los que se enfrentan, e incluso en ocasiones liberando batallas internas de emociones que no suelen exteriorizarse y que pueden tener repercusiones acumulables de agresividad, irascibilidad, tensiones u otro tipo de emociones dependiendo de la persona que las vivencie.

¿Cuáles son los elementos que intervienen en la emoción: procesos?

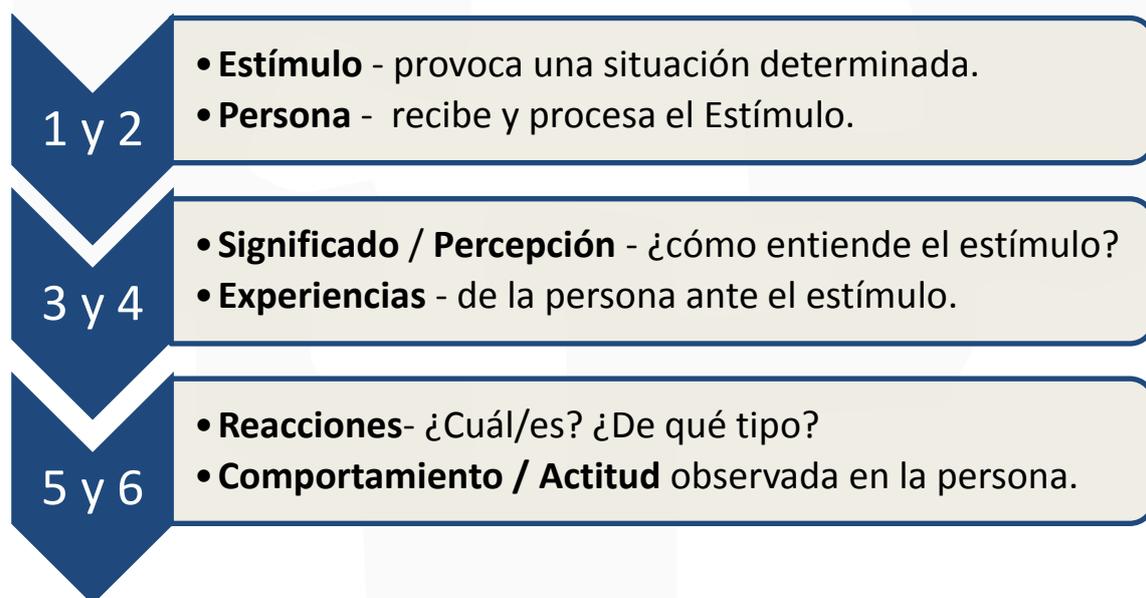


Figura 1. Elementos intervinientes en la emoción.

Fuente: Ideas tomadas de diferentes autores revisados (Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Cano-Vindel, A. (2013). En Fernández del Valle, 2015. Gestión de Conflictos, Distrés y Control de la Emoción y de Pensamientos Negativos. Curso de Psicología del Rendimiento. EASE-GROUP. ÁREA DE RRHH.

Además, también, podemos estudiar las principales funciones de la emoción. Estas se inician con la presentación del estímulo (sea positivo, negativo o neutro), a continuación hay que tener en cuenta qué destino, situación u ocupación desempeña ese estímulo (sea de bienestar, rechazo, protección), le seguirá la respuesta que aporta la persona, que generalmente suele ser subjetiva (específica a cada individuo y en función de cómo interprete dicha respuesta (alegría, miedo/agresión, etc.), para finalizar el

proceso con el tipo de conducta que la persona manifiesta (júbilo/entusiasmo, abatido/sollozo, sin palabras/sin respuesta/atónito). Robert Plutchik recogió cómo el organismo funciona ante la llegada de un estímulo determinado y cuál es la función que manifiesta con la reacción subjetiva y el comportamiento emocional que puede experimentar la persona. [Plutchik, 1908 en PIR-COEPA \(2013\)](#).

1.1.1.2 Las emociones en el deporte

En el momento previo de un partido importante, un jugador puede sentirse ansioso, mientras que otro puede estar feliz. Al cometer errores en una jugada, el deportista aprecia, en numerosas ocasiones, la frustración y la impotencia de sus entrenadores. Ve la tristeza de los aficionados cuando su equipo no ha obtenido el resultado deseado; y posiblemente, haya sentido vergüenza al tener que ejecutar algún ejercicio delante de los demás compañeros. Estas escenas que hemos descrito y en aquellas que pudieran ocurrir, las emociones desempeñan una parte fundamental en la vida del deportista.

La experiencia emocional, además de ser un fenómeno interesante y digno de estudio, para la psicología del deporte, constituye un elemento determinante en el rendimiento de los deportistas y por consiguiente de los resultados obtenidos por estos. Los deportistas que se encuentran demasiado ansiosos pueden en situaciones importantes, rendir por debajo de lo esperado. El entrenador de fútbol irritado puede desarrollar frustración y culpabilidad en el deportista; y el atleta en completo desacuerdo con una decisión arbitral, puede menospreciar al árbitro, provocando situaciones de ira y agresividad, acciones que podrían conducirle a su expulsión o descalificación.

No obstante, el nivel emocional óptimo, no se produce siempre ni en un mismo nivel, ni con todos los deportistas, ni tan siquiera con el mismo deportista, sino que podría encontrarse en una franja o zona óptima individual ([Hanin, 1995](#)).

Por lo tanto, las emociones y sensaciones corporales han sido objeto de estudio desde hace décadas, tanto para estimar la disposición psicológica de los deportistas, como para su rendimiento deportivo. A la vez que juegan un papel importante de su perspectiva intra e interpersonal (Jones y Swain, 1992; Jones., Swain., y Hardy, 1993.;

Swain y Jones, 1993.; Jones, Hanton y Swain, 1994; Jones, 1995; Jones y Hanton, 1996.; Kais y Raudsepp, 2005; Mellalieu; Neil, y Hanton, 2006) en [Montero \(2010\)](#).

Las diferentes teorías sobre la activación de los deportistas, las relaciones existentes entre ansiedad o estados de ánimo y rendimiento deportivo o la sintomatología del estrés que muestran algunos atletas no son sino, manifestaciones distintas de combinaciones emocionales que se agrupan de una u otra forma para dar lugar a estos procesos.

1.1.2 Teorías de la Emoción

Aprovechamos la oportunidad que nos brinda internet para buscar algunos manuales sobre las diferentes teorías de la emoción.

Mientras unos dan importancia a un par o tres de teorías de la emoción; otros nombran cuatro o cinco e incluso seis. No obstante, hallamos el mayor número de ellas en la tesis doctoral de León Aguilera, quién realizó una detallada división de las mismas basándose en lo que denominó por un lado:

Teorías Generales de la Emoción en las que describió las nueve siguientes (*evolucionista de Darwin.*; la de *James y Lange* denominada *base fisiológica de la emoción* (1885).; la de Cannon y Bard (1927).; la de *Schachter y Singer o Activación Cognitiva* (1962).; la de Izard de las *Emociones Diferenciales o DET* (1971, 1977, 1991).; la de *Zajonc o Teoría de la Primacía Afectiva* (1980).; la de *Lazarus* (1984).; el *modelo Bioinformacional* de Lang (1984).; y la *Evaluación Cognitiva* de Arnold (1951).

Y por el otro, las **Teorías Gerontológicas**, específicas de la vejez dentro de las cuales la autora destacó las cuatro siguientes (la de *Carstensen o Selectividad Socioemocional* (1992); la de *Fredrickson o Emoción Positiva y del Balance Emocional* (1998); y la de *Labouvie-Vief* (1989, 1996). Todas ellas revisadas en ([León, 2014, p. 2](#)).

Otros autores, nombraron y explicaron la *Teoría de Izard o feedback facial*, la *línea psicofisiológica* (James), la *neurológica* (Cannon), la *dinámica* (Freud), las *conductistas*, las de la *activación* y las *cognitivas* entre las que nombraron los siguientes cinco modelos *Schachter y Singer*; *Lazarus (Valoración cognitiva)*; *Weiner*

(Atribución); Scherer (Procesual) y Modelo de Lang (procesamiento bio-informacional). Fernández-Abascal., Palmero., Cano-Vindel (2013, p.1).

Por último, tenemos en cuenta un par de documentos que aportan otras posibilidades de estudio. El primero expone los siguientes modelos de la emoción: *Respuesta facial* de (Izard), *Adaptación de Plutchik*, ambas dentro de las teorías de la Evolución; *Teoría de la Primacía Afectiva* de Zanjonc, y *Teoría de los Mecanismos Cerebrales de la Emoción* (LeDoux), <http://www.psicologia-online.com/>.

Además, encontramos otra posible clasificación de seis teorías entre las que especifican por orden de aparición: *evolucionistas*, *psicofisiológicas*, *neurológica*, *dinámicas*, *conductuales* y *cognitivas* PIR-COEPA (2013).

A continuación desarrollamos siete teorías de la emoción que consideramos importantes en nuestro ámbito de estudio puesto que está en conexión con el estado de ánimo, sin embargo sólo tocaremos de forma resumida, al no ser objeto de estudio exclusivo de esta tesis.

1. Darwing - Wallace – Izard – Plutchik / Teorías Evolucionistas.
2. Izard / Teoría del Feedback Facial.
3. James - Lange / Teoría psicofisiológica o Teoría fisiológica.
4. Cann – Bard / Teoría de la Activación General.
5. Schachter – Singer / Teoría bifactorial: activación y procesos cognitivos o Teoría de la Activación General.
6. Zanjonc / Teoría de la Primacía Afectiva.
7. Otras teorías: sociocognitivas, interaccionista simbólica, constructivistas.
8. Lang / Teoría Bioinformacional o Procesamiento Bio-Informacional.

Iniciamos el proceso de recogida de la información con la primera de las teorías descritas, no sin antes exponer que hemos comprobado que no existe coincidencia entre el número de teorías, ni sobre las funciones que ejercen, ni sobre el número que ocupan, ni tampoco sobre las expresiones que producen.

Sin embargo, sí parece haber consenso en nombrar a la teoría evolucionista propuesta por Darwin, apoyada por Plutchick, Watson y otros como el punto de referencia del resto de teorías. Podríamos considerar a Darwin junto a Alfred Russell Wallace los padres de la teorías evolucionistas (Darwin, 2010).

Siguiendo con Psicología Online (2014, s.p), las referencias en relación a las teorías evolucionistas son: emoción como respuesta facial (Izard), y teoría de la emoción como adaptación de Plutchik. A esta teoría, también, se la conoce como *Teoría del Bucle Emocional*, *Teoría del Feedback Facial*.

Por el contrario, León (2014, p. 19) nombra otra teoría llamada Teoría de Izard de las Emociones Diferenciales, sin especificar si esta forma o no parte de las teorías evolucionistas.

Izard., Ekman., Tomkins., y Plutchik, se centraron en la conducta, pero no en los sentimientos, destacando su función adaptativa para la supervivencia del individuo y de la especie. Las emociones eran sistemas motivacionales primarios, heredados o aprendidos, que tenían una cualidad subjetiva, un patrón de descarga neuronal y consecuencias únicas. Las consideraban respuestas musculares y glandulares localizadas en la cara (Izard, 1971, 1977; Ekman, 1972; Tomkins, 1979; y Plutchik, 1980) en Palmero., Guerrero., Gómez., Carpi., y Gorayeb, R. (2011).

Mientras (PIR-COEPA, 2014, p. 9), diferencian las teorías de forma individual asignando a Izard teoría del feedback facial; Plutchik teoría del feedback/blucle emocional; Tomkins Teoría de las emociones básicas; y Ekman teoría de las expresiones faciales.

Sin embargo. Fernández-Abascal., y et, Al. (2013, p. 15) vuelven a una visión global Teoría del Feedback sin especificar autores individualmente. No obstante, Palmero., Guerrero., Gómez., Carpi., y Gorayeb, R. (2011, pp. 37-99) hablan de Darwin y hacen hincapié en otras teorías (instintivas, expectativas-valor, biológicas de la motivación, etcétera).

Paul Ekman (1990), continuó el estudio de la emoción en la expresión facial y clasificó las emociones en dos tipos: las expresiones (*emociones básicas*) que él denominó universales de origen biológico (*ira, repugnancia, miedo, alegría-tristeza y sorpresa*) como ya había planteado Darwin con anterioridad y las microexpresiones (*la mentira*) PIR-COEPA (2014, p. 9).

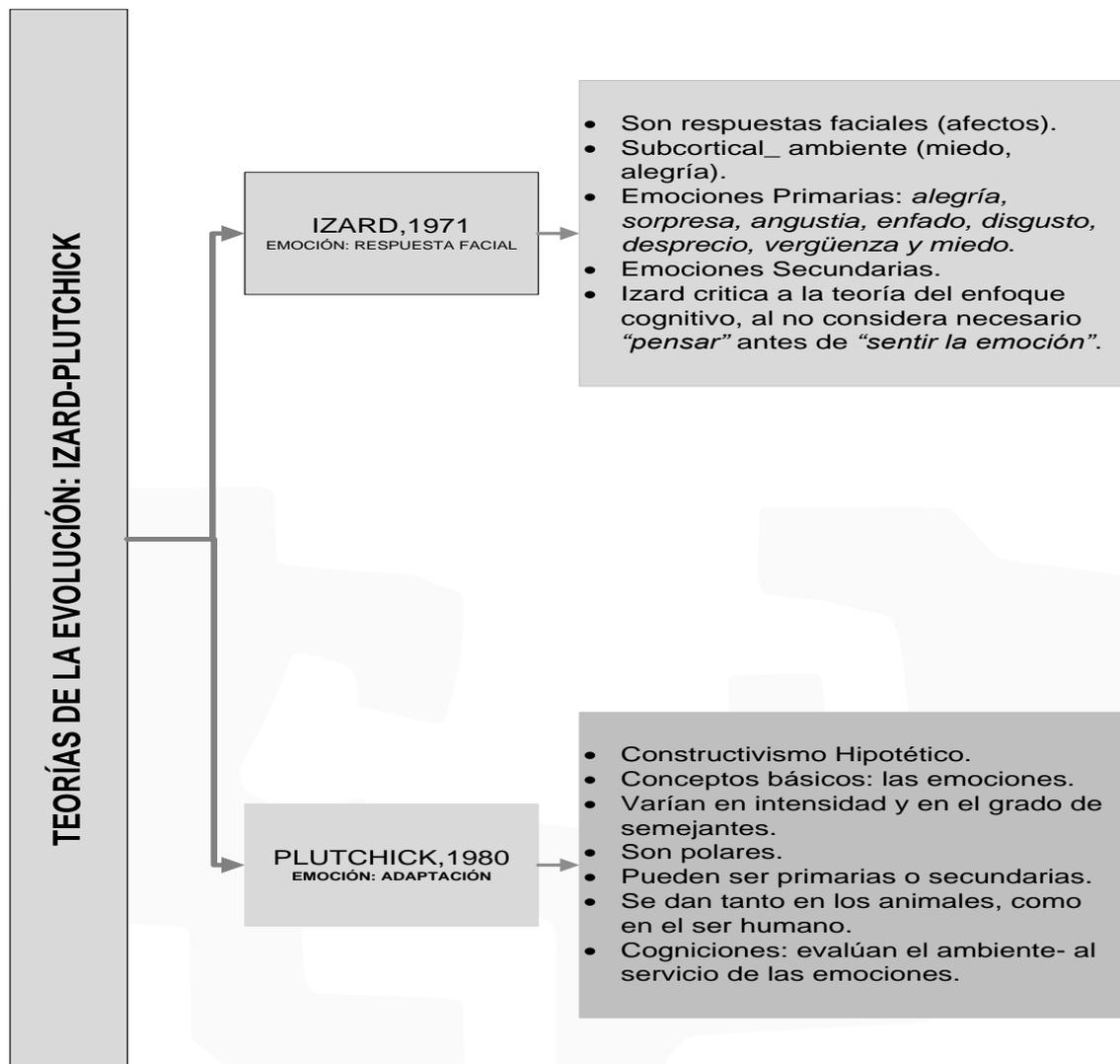


Figura 2. Teorías de la Evolución. Elaboración propia.

Fuente: (Izard., 1971.; Plutchick, 1980). *Psicología Online*. Formación, Autoayuda y Consejo Online. Cursos Básicos Inteligencia Online. Master en Inteligencia Emocional en EAE Business School. Instituto de Formación Continua. Universidad de Barcelona <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-de-la-evolucion.html>

PIR-COEPA (2014, p. 9). *Manual de Preparación. Manual 5. Psicología Básica III: Psicología de la Motivación y de la Emoción* (2013). Zaragoza: primera edición Z-347-2013. www.pircoepa.es

En 1884, William James y Carl Lange propusieron simultáneamente, pero de forma independiente la teoría fisiológica de la emoción opuesta a la presentada por Darwin. Ambos estudiaron el sentimiento subjetivo de la experiencia emocional.

La teoría plantea que:

La corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto, a través del sistema nervioso somático.

Por lo que la reacción fisiológica ante el estímulo es la que provoca la emoción <<*No lloro porque tengo pena, sino que tengo pena porque lloro*>>. Barrios (2011, p.20).

Esta teoría se opone a la idea de que la percepción conlleva una emoción y ésta provoca una reacción fisiológica.

Por lo tanto, los autores sugirieron que la base de las emociones derivaba de la percepción de las respuestas fisiológicas o sensaciones físicas, (*cambios en el ritmo cardíaco, la tensión arterial, las contracciones de los músculos viscerales y el esqueleto*). -*El cuerpo viene antes, después la mente*-.

Objetivo estimular uno o más órganos de los sentidos y los impulsos aferentes van a la corteza logrando la percepción del objeto; a partir de las corrientes nerviosas van hacia los músculos y las vísceras.

Para Carl James los cambios viscerales eran imprescindibles, mientras que los cambios corporales eran el fundamento de la emoción Lange en [Psicología Online](#) (2014, s.p.).

Esta teoría sostiene que las respuestas fisiológicas son diferentes para cada emoción y la retroalimentación -`feedback`- de las mismas, no era necesaria para experimentarla.

Mientras que Fernández-Abascal., Palmero., y Cano Vindel (2013, p. 22) definieron esta teoría como psicofisiológica. León Aguilera (2014, p. 15) la considera la base fisiológica de la emoción o Teoría fisiológica, tan sólo un año después de los anteriores. (Figura 3).

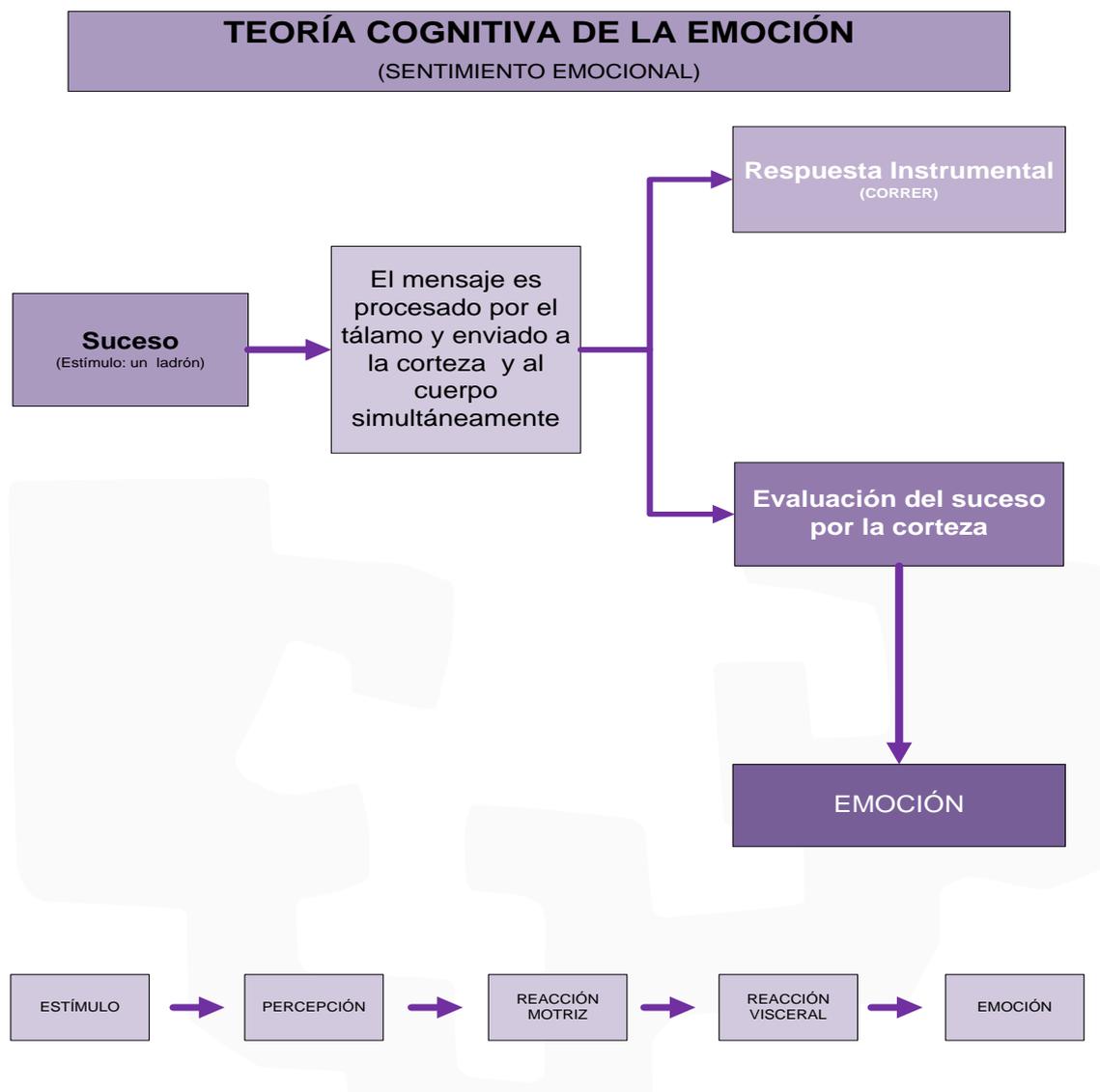


Figura 3. Teoría Cognitiva de la Emoción (James y Lange). “Figura de elaboración propia.”

Fuente: *Psicología Online* (2014, s.p.). Formación, Autoayuda y Consejo Online. *Cursos Básicos Inteligencia Online*. Máster en Inteligencia Emocional en EAE Business School. Instituto de Formación Continua. Universidad de Barcelona <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-de-la-evolucion.html>

Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Cano-Vindel, A. (2013). *Orientaciones en el Estudio de la Emoción*. Dataset, October, 2013. ResearchGate.

[File:///C:/Users/vipfedea/Desktop/Orientaciones estudio_emocion.pdf](File:///C:/Users/vipfedea/Desktop/Orientaciones_estudio_emocion.pdf)

León Aguilera, D. (2014). “Emociones en la Vejez: Diferencias Asociadas a la Edad”. Tesis Doctoral: Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid (UA).

El modelo propuesto por James y Lange permitió el desarrollo de la aproximación neurológica encabezada por Walter Cannon y continuada por Phillip Bard. Ambos plantearon una teoría alternativa, según la cual los estímulos emocionales provocaban dos efectos excitatorios independientes: el sentimiento de la emoción en el cerebro y la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático de

forma simultánea, acercándose al pensamiento actual de interacción entre estos mecanismos.

Cannon y Bard destacaron que las emociones estaban formadas, tanto por las respuestas fisiológicas de la persona, como por la experiencia subjetiva de la emoción ante un estímulo. Rechazaron la idea de que las alteraciones fisiológicas provocaban la percepción de una emoción y propusieron que ambas se producían simultáneamente debido a los impulsos nerviosos procedentes del tálamo (Cannon, 1927; Bard, 1938).

Veamos las diferencias entre los diferentes autores revisados para esta teoría. Mientras que Fernández-Abascal., Palmero., y Cano Vindel (2013, p. 37) nombraron a esta teoría como de la Activación General. León Aguilera (2014, p. 15) deja sin asignar nombre a excepción de los autores que la proponen.

Sin embargo, Cannon realizó una crítica a la teoría de James a través de la presentación de los cinco siguientes razonamientos alegando que: ni el Sistema Nervioso Autónomo (S.N.A.), ni el Sistema Nervioso Central (S.N.C.) alteraban la conducta emocional; los cambios viscerales se producían tanto en estados emocionales diferentes, como en estados no emocionales; las vísceras eran estructuras básicamente insensibles; las respuestas del S.N.A., eran lentas y largas, mientras que las reacciones emocionales eran más rápidas. Por último, los cambios viscerales que se producían de forma artificial, no tenían por qué ir seguidos de una emoción Cannon (1915) en Fernández-Abascal., Palmero., y Cano Vindel (2013, p. 24).

Se considera a Cannon el precursor de la teoría denominada neurológica. Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Cano-Vindel, A. (2013, p. 24). También denominada Teoría Talámica, según Psicología Online (2014, s.p.)

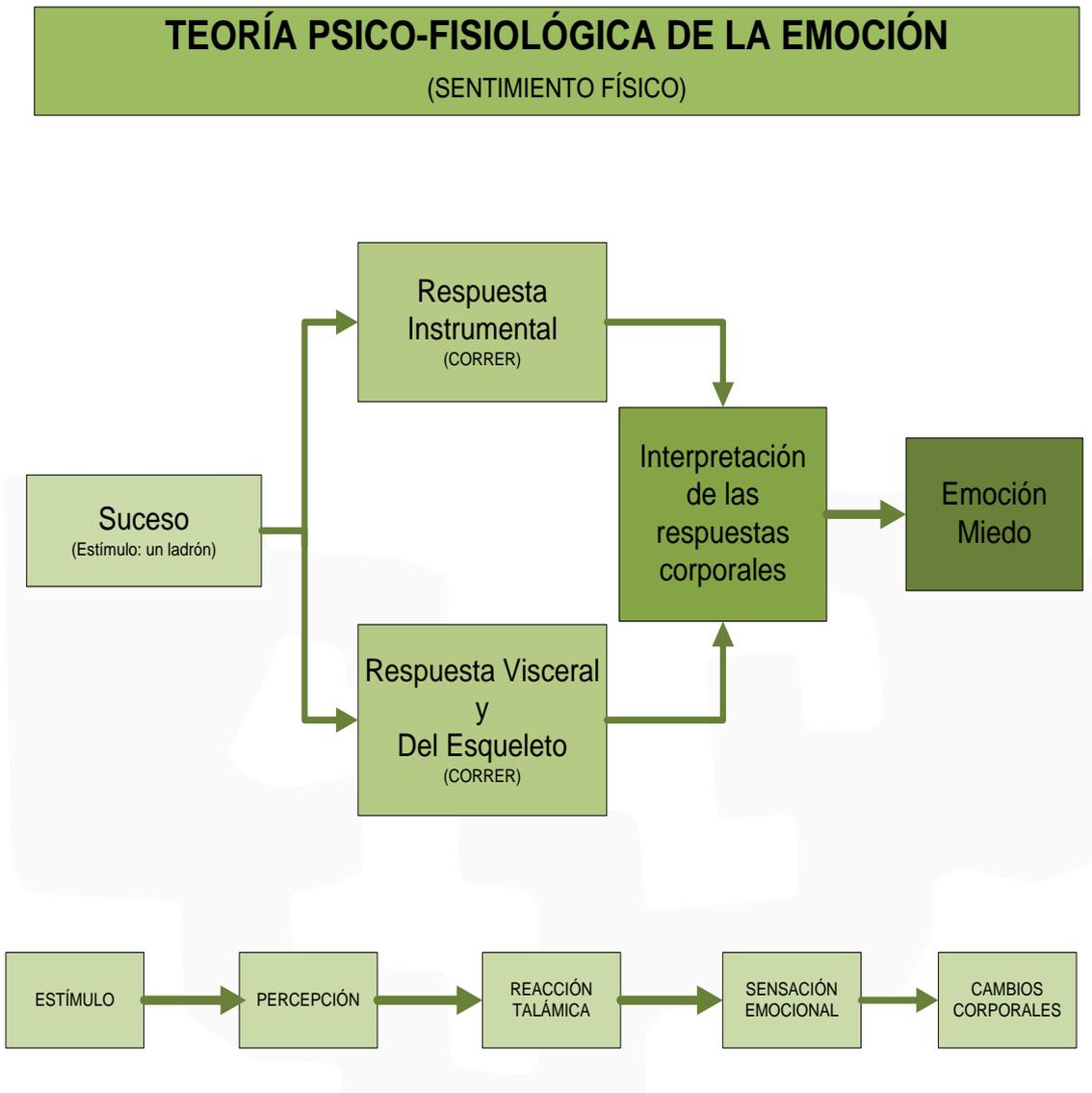


Figura 4. Teoría de la Emoción de Cannon-Bard. “Figura de elaboración propia”.

Fuente: *Psicología Online* (2014, s.p.). Formación, Autoayuda y Consejo Online. Cursos Básicos Inteligencia Online. Master en Inteligencia Emocional en EAE Business School. Instituto de Formación Continua. Universidad de Barcelona <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-de-la-evolucion.html>.

Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Cano-Vindel, A. (2013). *Orientaciones en el Estudio de la Emoción*. Dataset, October, 2013. ResearchGate.

File:///C:/Users/vipfedea/Desktop/Orientaciones_estudio_emocion.pdf

León Aguilera, D. (2014). “Emociones en la Vejez: Diferencias Asociadas a la Edad”. Tesis Doctoral: Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid (UA).

Nota: La emoción es únicamente un acontecimiento cognitivo. Ejemplo: <<tengo miedo porque sé que los asaltantes son peligrosos>>.

Mientras que el modelo propuesto en (1962) por **Schachter y Singer** o *Teoría de la Activación Cognitiva* en León Aguilera (2014, p.17), mantenía que las emociones se debían a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales: la persona notaba los cambios fisiológicos, advertía lo que ocurría a su alrededor y dominaba sus emociones de acuerdo a ambos tipos de emociones. La falta de unos de estos hacía que la emoción fuera incompleta. Los autores distinguían dos tipos de experiencia emocional: uno, producido de forma rápida y diferenciada, proveniente de las cogniciones del individuo sobre la forma de comprender o interpretar las situaciones que ha producido la emoción. El otro, de experiencia emocional lenta y difusa.

Debemos tener en cuenta que el inicio al enfoque psicofisiológico de la emoción, propuesto por James y Lange serviría de base, al posterior desarrollo de la aproximación neurológica encabezada por Cannon; tendría influencia en la teoría conductista de la emoción que presentó Watson; y, así mismo, motivaría la *Teoría del Feedback Visceral* (Schachter y Singer, 1962).

Además se sumaron Zillman., y Mandler, quienes priorizaron la base de las emociones en la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero, también en sus respuestas corporales. La persona notaba los cambios fisiológicos, advertía lo que ocurría a su alrededor y denominaba sus emociones de acuerdo a ambos tipos de observaciones (la emoción dependía de una doble apreciación: cómo se evalúa el suceso y cómo se identifica en el cuerpo. Por lo tanto, la activación fisiológica es condición necesaria, para la aparición de una experiencia emocional, pero la cualidad de ésta la determina la interpretación subjetiva de la propia reacción fisiológica del organismo. (Zillman, 1971.; y Mandler, 1975) en *Psicología Online* (2014, s.p).

¿Por qué? Porque mientras Schachter y Singer evaluaban las emociones desde las perspectivas (cognitiva y fisiológica). Zillman y Mandler proporcionaban evaluación (cognitiva y respuestas corporales). Ante este hecho, observamos que sendos autores mencionan la cognición como aspecto básico de la emoción basando la evaluación en parámetros fisiológicos, que en definitiva son las respuestas corporales que se producen en el organismo de la persona que percibe la emoción.

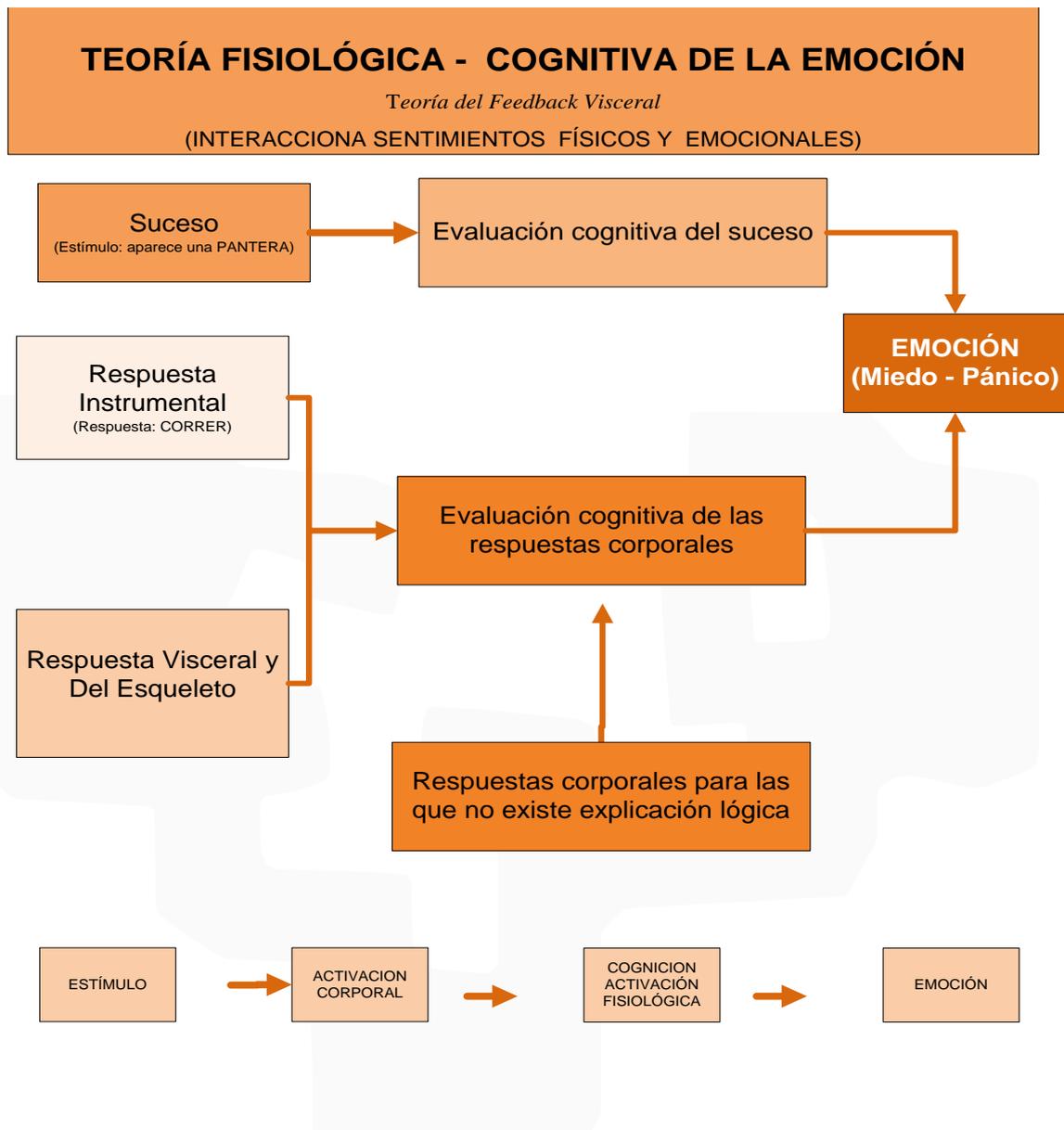


Figura5. Teoría de la Emoción de Schachter-Singer. “Figura de elaboración propia.”

Fuente. *Psicología Online* (2014, s.p.). Formación, Autoayuda y Consejo Online. Cursos Básicos Inteligencia Online. Master en Inteligencia Emocional en EAE Business School. Instituto de Formación Continua. Universidad de Barcelona <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-de-la-evolucion.html> //

Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Cano-Vindel, A. (2013, p. 40). *Orientaciones en el Estudio de la Emoción*. Dataset, October, 2013. ResearchGate.

File:///C:/Users/vipfedea/Desktop/Orientaciones_estudio_emocion.pdf

León Aguilera, D. (2014, p.17). “Emociones en la Vejez: Diferencias Asociadas a la Edad”. Tesis Doctoral: Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid (UA).

Nota: Las emociones dependen de una doble apreciación cognitiva. Ejemplo: como evaluamos el suceso y como identificamos lo que está pasando en nuestro cuerpo.

Para concluir con la teoría de (Schachter y Singer, 1962). Comparamos las diferencias entre los autores estudiados, Mientras que León Aguilera (2014, p.17) la nombra Teoría de la Activación Cognitiva; Fernández-Abascal y et. Al. (2013, p. 40), la denomina Teoría Bifactorial: activación y procesos cognitivos. Y los de Psicología Online la denominan Teoría de la Autoatribución, (2014, s.p.).

León, (2014, p. 21). Describe la Teoría de la Primacía Afectiva. Sin embargo, no encontramos datos sobre este autor y su teoría en el resto de los autores revisados.

Otras de las teorías que mostramos nos la ofreció Robert Zajonc (1980, 1984, 1985). Este autor, basó su teoría en la primacía afectiva de la emoción, aludiendo que la emoción precede a la cognición y que no hay evidencias claras de que emoción y cognición sean independientes.

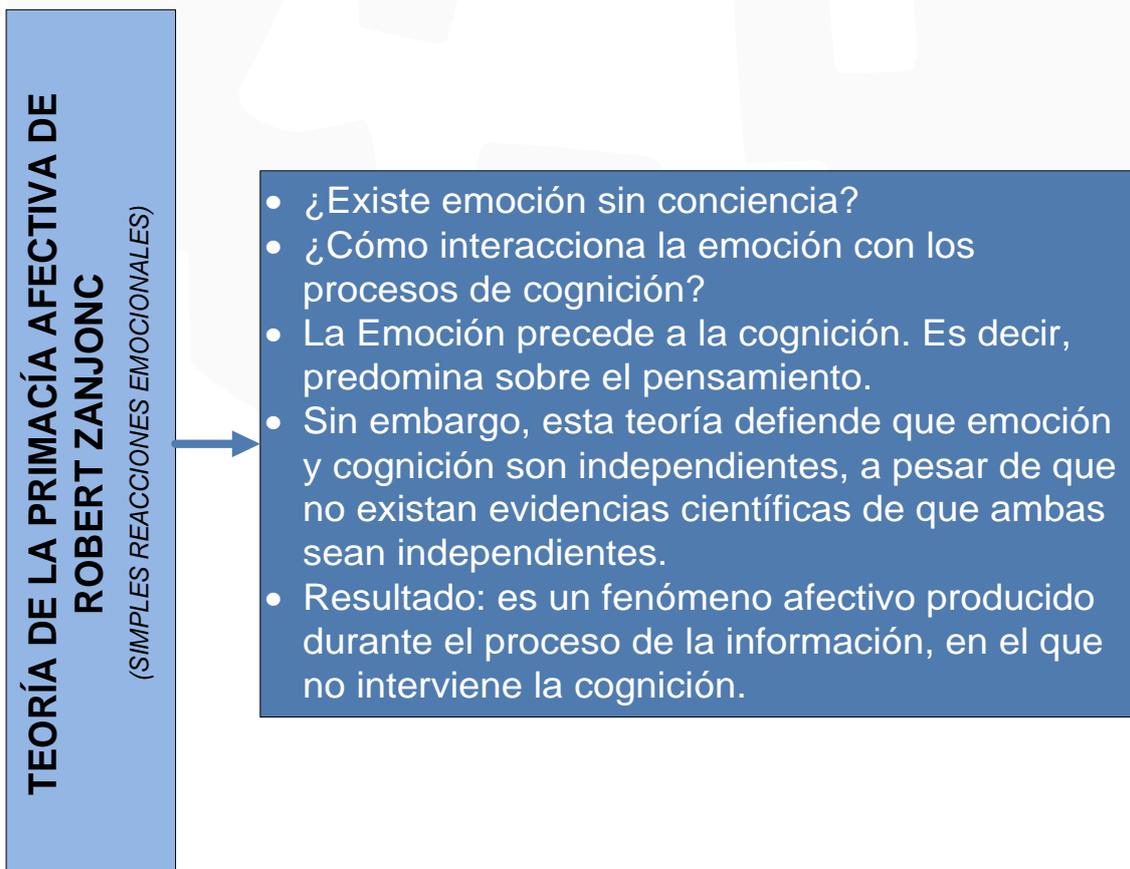


Figura 6. Teoría Afectiva. Elaboración propia.

Fuente:(Zajonc, 1980). *Psicología Online*. Formación, Autoayuda y Consejo Online. Cursos Básicos Inteligencia Online. Master en Inteligencia Emocional en EAE Business School. Instituto de Formación Continua. Universidad de Barcelona <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-de-la-evolucion.html>

Otras Teorías: carácter sociocognitivo, interaccionista simbólico, constructivista.

También existen otros tipos de teorías de la emoción que acentuarían su carácter sociocognitivo. Los autores que las propusieron decían que la valoración e identificación de los acontecimientos, también, determinaban las respuestas emocionales, siendo éstas el producto de las evaluaciones y reevaluaciones que las personas realizaban a partir de su experiencia, de sus formas de soporte y de enfrentamiento social, ante estímulos dados. Las personas llevaban a cabo una evaluación preliminar de las situaciones en términos de su tono hedónico (buenas/malas; positivas/negativas). Esta evaluación provocaba la actividad fisiológica como una tendencia inmediata de acercamiento o evitación. Cada evaluación producía una reacción diferente y una forma de afrontamiento distinta. (Arnold 1960, 1970; Lazarus 1966, 1975; Frijda 1970, 1986) en González (2008, p. 61).

En oposición a lo anterior, una serie de autores interaccionistas simbólicos, constructivistas y sociales plantearon que las emociones conllevan patrones de respuesta que se aprenden en el proceso de adquisición de las opiniones, normas y juicios de la cultura a la que pertenece el individuo que experimenta la emoción. Por lo que éstas son experiencias y vivencias cognitivas que se constituyen socioculturalmente. (Averill, 1980; Denzin, 1984; Harre; 1986) en González (2008, p. 61).

Ninguna de estas visiones define la emoción con claridad, al apreciarse que según la corriente que una persona tome, la definición de la emoción, será de una u otra índole.

Las definiciones ofrecidas por Oatley y Jenkins (1996). Aclararon y reunieron las siguientes características del mencionado concepto, entendiendo por emoción aquello que:

- a). Es producido por una persona que evalúa un evento, consciente o inconscientemente, en tanto que resulta relevante para un objetivo o meta que es importante; la emoción se siente como positiva cuando un objetivo es alcanzable y negativa cuando ese objetivo resulta impedido.
- b). El núcleo de una emoción es la facilidad para actuar y para modificar planes; una emoción proporciona prioridad a una o pocas líneas de actuación a las que da

una sensación de urgencia, de forma que pueda interrumpir procesos mentales o acciones alternativas. Diferentes tipos de inmediatez, generarán diferentes tipos de relaciones de planificación.

c). Normalmente, una emoción se experimenta como un tipo característico de estado mental, a veces acompañada o seguida por cambios corporales, expresiones faciales y/o acciones motoras. González (2008, pp. 62-63).

De este modo, las emociones son estados causados por un acontecimiento de importancia para la persona, estando éstas en el núcleo mismo de la racionalidad (sin ellas no podríamos motivarnos y sin motivación no existiría la toma de decisiones, la resolución de problemas y el mismo pensamiento racional), traducándose en una perturbación corporal de algún tipo, una expresión reconocible de la cara, tono de voz y gesto y una disposición para determinados tipos de acción.

Las valoraciones que las personas hacen sobre las situaciones que producen las emociones, en general, suelen ser inconscientes y están presentes en el grado en que perciben los acontecimientos de manera positiva o negativa. Cuando se habla de emociones positivas es porque el acontecimiento se valora como un progreso hacia los objetivos y hacia el bienestar; en cambio, cuando el acontecimiento se valora negativamente hace referencia a un posible obstáculo, peligro, dificultad u ofensa que generan emociones negativas. La posibilidad de percibir un acontecimiento que afecta a la supervivencia o al bienestar, activa la respuesta emocional produciendo emociones distintas.

La emoción no dependerá del acontecimiento en sí, sino de la forma de valorar dicho acontecimiento. Entre otros posibles factores estarían: el significado del acontecimiento, la causa, las habilidades de afrontamiento, la experiencia previa, el aprendizaje, así como el contexto. Esto haría que un mismo acontecimiento fuera valorado de forma diferente, según las personas.

Así, un equipo de fútbol presentará valoraciones diferentes en función de si gana o pierde. Los seguidores del ganador se alegrarán, mientras los del perdedor se entristecerán.

Las emociones, modifican el estado del cuerpo, pueden o no manifestarse a simple vista, son automáticas aunque en ciertos casos modulables, y no, necesariamente, la persona tiene plena consciencia de las consecuencias una vez que éstas se disparan. Desde un punto de vista biológico, las emociones están al servicio del organismo, de su bienestar y supervivencia.

<<Las emociones preceden a los sentimientos, tanto en el momento de experimentarla, como evolutivamente>> (Damasio, 2005, p.34). En la evolución, los mecanismos cerebrales que sustentan las respuestas emocionales se formaron antes que los que sostienen a los sentimientos. Las emociones son funcionales a un complejo sistema de regulación vital, y están dirigidas a evitar los peligros, ayudar al organismo a sacar partido de una oportunidad, o indirectamente a facilitar las relaciones sociales. El hecho de que las emociones continúen siendo esenciales en la existencia cotidiana de nuestra especie, revela que ellas contribuyen eficazmente a la supervivencia.

Según Kolb (2005). Las emociones son estados complejos del organismo, respuestas globales en las que intervienen distintos componentes tanto de carácter fisiológico, como cognitivo y conductual; previamente nombradas por Lang (1968). (Figura 7).

Cerramos este apartado con una breve descripción de los componentes de la emoción a través de la respuesta fisiológica, cognitiva y conductual de este último autor.

- Son componentes fisiológicos los siguientes procesos involuntarios (*tono muscular, respiración, secreciones hormonales, presión sanguínea, etc.*). Estos involucran cambios en la actividad del sistema nervioso central y autónomo, así como cambios neuroendocrinos y neuromoduladores.
- Los cognitivos: procesamiento de información a nivel consciente e inconsciente que influye explícita e implícitamente en nuestra cognición y en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos.
- Por último, los conductuales son (*expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, volumen, ritmo, etcétera*). Estos determinan conductas distintivas de especial utilidad comunicativa.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

- La experiencia de la emoción se basa en la conciencia de las respuestas fisiológicas o sensaciones físicas a los estímulos que provocan la emoción, tales como el aumento del ritmo cardíaco y los espasmos musculares entre otros autores Lang (1979); Leventhal (1979); Bower (1981).

Las definiciones abordadas por Lang., Damaso., y Kolb sobre los componentes clásicos de una reacción emocional, aunque pueden diferir entre ellas. Son buenos ejemplos que aportan una visión global del apartado que acabamos de exponer.

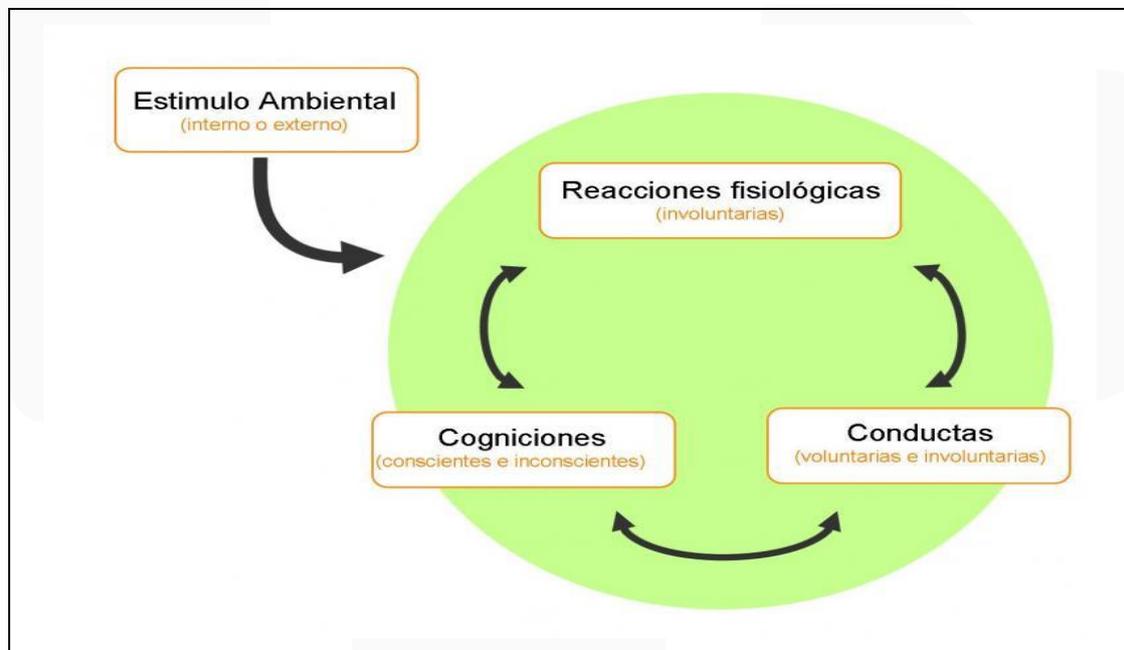


Figura 7. Esquema del Triple Sistema de Respuesta de Lang (Lang, 1968).

Fuente: Lang PJ. (1968, s.p.). Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. En J.M. Shleien (Ed.). Research in Psychotherapy, III. Washington: American Psychological Association. <http://www.neurowikia.es/content/bases-neurobiologicas-de-las-emociones>

1.2 Estado de Ánimo

Expresión compuesta de dos conceptos Estado y Ánimo. El primero está relacionado con una situación determinada del individuo, es decir la persona, quién para este trabajo es el joven jugador de fútbol. El segundo, está más relacionado con la voluntad y la forma de mantener una actitud más o menos energética. No obstante, ésta pueda variar en función de ciertas sustancias químicas neurotransmisoras según la

cantidad que segregue el encéfalo (dopamina, serotonina, acetilcolina, etcétera.) que pueden modificar el comportamiento de dicha persona.

Entendemos por estado de ánimo la situación determinada del individuo, para mantener con más o menos energía una tarea, que puede ser modificada desde lo involuntario por el Sistem Nervioso Central y Sistema Nervioso Vegetativo.

Mientras la mayoría de los autores hablan del estado de ánimo y/o ansiedad Daniel Goleman da importancia a los principios fundamentales de la inteligencia emocional (IE). Entre ellos: <<la conciencia de uno mismo, la autogestión, la conciencia social y la capacidad para manejar las relaciones>> (Goleman, 2011, p.18).

Uno de nuestros objetivos como profesionales en el ámbito de la actividad física y del deporte es desarrollar y potenciar hábitos de *IE* y control de la misma, de manera que través de las investigaciones podamos influir positivamente en la prevención de riesgos necesarios como ansiedad, angustia, distress, miedo exacerbado, etcétera.

En este estudio pretendemos relacionar interaccionar sendos conceptos (estado de ánimo, ansiedad e inteligencia emocional). Aunque esta ultima IE no se estudie detenidamente. Sin embargo en el fútbol, un jugador o jugadora con altas capacidades en los principios anteriormente mencionados darían un resultado eficaz y por consiguiente positivo.

1.2.1. Definición

Hemos recopilado algunas definiciones de los siguientes autores revisados y las hemos resumido por orden cronológico.

Tradicionalmente se ha considerado como estado de ánimo o humor, aquel estado emocional en el que destaca el componente vivencial de intensidad moderada aunque de mayor duración que la propia emoción, pero sin las manifestaciones psicofisiológicas y conductuales que ésta origina. La cognición que se realiza de la realidad, de las experiencias y de los sucesos que acontecen en la vida del individuo puede determinar, en gran medida, el estado de ánimo.

Según McNair (1971). Los estados de ánimo son <<estados afectivos transitorios fluctuantes>>. Mientras que para (Rubinstein, 1981). <<Un estado general

indeterminado>> que surge bajo la influencia de una sola impresión, de un recuerdo o de una idea repentina. Dependiendo, a su vez, de la personalidad del individuo, cómo se conduce ante las dificultades, cómo las relaciona con el medio y cómo ejerce su propia actividad.

También, los estados de ánimo pueden tener causas próximas o lejanas. Su base sensible puede hallarse en la actividad del organismo, o pueden surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, una idea repentina, pero para que esta única impresión influya en el estado de ánimo, su efecto emocional debe encontrar un terreno preparado que coincida con los mismos motivos, extenderse y generalizarse (Rubinstein, 1981).

Existen autores que han valorado las definiciones aportadas en concepciones existentes, de manera que el estado de ánimo es.

<<Un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones>> (Shuare, 1990, p. 77).

Cockerill y otros, aportan la definición *<<estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad>>*. (Cockerill, Nevil y Lions, 1991, p. 205-212).

Los cambios en el estado bioquímico y hormonal del individuo (falta de sueño, alimento y ejercicio). Pueden causar alteraciones en los estados de ánimo (Ekman y Davidson, 1994).

Otros autores definieron los estados de ánimo como *<<un conjunto de sentimientos efímeros por naturaleza, que varían en intensidad y duración, y que generalmente comprometen más de una emoción. >>* (Lane y Terry, 2000^c, p.93-109).

Bello y Cascales, (2002). Comentaron la clasificación de la esfera emocional en las cinco categorías siguientes: afectos, estados de tensión, estado de ánimo, tono sentimental, emociones.

En los afectos los procesos emocionales se caracterizan por alteraciones de la conciencia, del control volitivo y de la actividad vital del organismo. Mientras que, los estados de tensión se producen ante el peligro, ante la toma de decisiones, las sobrecargas físicas o las mentales.

Los estados de ánimo constituyen un estado emotivo general, que matiza los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante un considerable periodo de tiempo. En 2007, Barrios afirmó que el concepto definido por Lane y Terry, (2000^c). Era puramente descriptivo. Ya que los estados de ánimo podían ser debidos a alteraciones en distintos acontecimientos que producen una fuerte impresión emocional y su base sensible podía hallarse en la actividad vital del organismo-“*en sus vagas y mal localizadas sensaciones de los órganos internos*” (Barrios, 2007, p. 2).

Según Corral, el término estados de ánimo no deriva de una concepción teórica determinada, aunque sí provenga de ella. Correspondería a una descripción fenomenológica y naturalista (Corral, 2010).

Antes de finalizar este apartado hemos realizado un resumen esquematizado de algunas de las definiciones presentadas en este trabajo. (Tabla 1).

Tabla 1.
Definiciones del Constructo Estado de Ánimo.

AUTOR	AÑO/PAGINA	DEFINICIÓN
McNair, et al.	1971	<i>“Estados afectivos transitorios fluctuantes”.</i>
Petrovsky A.V.	1979, p.397	<i>“Constituye un estado emotivo general, que matiza durante un considerable periodo de tiempo distintos procesos psíquicos y la conducta del hombre”.</i>
Rubinstein, S.L.	1981	<i>“estado general indeterminado”</i>
Shuare	1990, p.77	<i>“Estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo”</i>
Cockerril, L. et al.	1991, pp.205-212	<i>“Los estados de ánimo son estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad”.</i>
Lane, A. y Terry, P.	2000, pp.93-109.	<i>“Un conjunto de sentimientos efímeros por naturaleza, que varían en intensidad y duración, y que generalmente comprometen más de una emoción”.</i>

Nota. Tabla resumen sobre la conceptualización del estado de ánimo desde la revisión de los autores mencionados. Tabla de elaboración propia.

Fuente: autores mostrados en el esquema. McNair, D. Lorr, M., y Dropplemann, L. (1971). *Manual of the Profile of Mood Status*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service. Petrovski, A. (1979). *Psicología General*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. Rubinstein, J. (1981). *Principios de psicología general*. La Habana: Edición Revolucionaria. Shuare, M. (1990). *La Psicología soviética tal y como yo la veo*. Moscú: Editorial Progreso. Cockerill, L., Nevil, A. y Lyons, N. (1991). Modelling mood states in Athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 9 (2), 205-12. Terry, P.C. y Lane, A.M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 93-109.

1.2.2. Emoción Versus Estado de Ánimo

A la hora de distinguir entre estos términos la confusión es grande y las alternativas ofrecidas por los diferentes autores, múltiples. Con frecuencia, se utilizan los mismos vocablos para designar eventos psicológicos que deben ser distinguidos para no crear más confusión de la ya reinante en el estudio de la emoción.

Si el lenguaje cotidiano es ambiguo e impreciso, hay que esforzarse para que el lenguaje científico deje de serlo. Hemos expuesto brevemente la distinción entre cada uno de los fenómenos afectivos enunciados. Para ello, hemos revisado un artículo clarificador, firmado por miembros del Departamento de Psicología de la Universidad de Amsterdam (Frijda., Mesquita., Sonnemans., y Van Goozen, 1991). En [González, \(2008\)](#).

No obstante, las emociones se experimentan de forma directa e inmediata, por medio de la valoración de los sentimientos. En cambio, en los estados de ánimo que constituyen un estado emotivo general de la personalidad, se matizan los procesos psíquicos y la conducta del ser humano.

Y no están vinculados a un acontecimiento particular, puesto que se consideran estados no determinados. Los estados de ánimo pueden tener causas próximas o lejanas. Su base sensible puede hallarse en la actividad del organismo, o pueden surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, o una idea repentina, pero para que esta impresión influya en el estado de ánimo, su efecto emocional debería encontrar un terreno preparado que coincidiera con los mismos motivos, extenderse y generalizarse ([Rubinstein, 1981](#)).

El estado de ánimo y las emociones forman parte de un mismo marco conceptual, que en ocasiones resulta difícil diferenciar en cada una de sus facetas ([Watson y Clark, 1997](#)).

En la psicología occidental se debate, en la actualidad, diferentes posiciones respecto a las diferencias conceptuales surgidas entre emociones y estados de ánimo. Mientras algunos autores establecieron distinciones entre ambos constructos; otros enfatizaron la creación de instrumentos para evaluarlos ([Ekman y Davidson, 1994](#);

Smith y Crabbe, 2000.; Beedie, Lane y Terry, 2005.; Terry, 2005). En (Barrios 2011), Un resumen de las mismas es el siguiente:

- Los estímulos que preceden a la emoción y al estado de ánimo son diferentes. Mientras los estímulos, que corresponden a las emociones, son pensados y ocurren con rapidez; los estados de ánimo parecen estar provocados por eventos que transcurren en un curso de tiempo más tardío o de forma acumulativa. Es decir, la emoción tiene antecedentes específicos, el estado de ánimo no. El criterio más prometedor para tal distinción, en opinión de Beedie, citado con anterioridad, es el contexto subjetivo. Entre los instrumentos y técnicas que se proponen se encuentran las metáforas (Hanin, 2004). Y escalas subjetivas (Crandall, Lammers y Senders, 2007).
- Emociones y estados de ánimo se distinguen por su duración. Las primeras son teóricamente respuestas breves, mientras los segundos son más duraderos. No obstante, la duración no resulta un atributo esencial.
- Generalmente, las emociones son intensas y los estados de ánimo difusos.
- Difieren, fundamentalmente, en su función para el organismo. Las emociones modulan la conducta influenciando la actividad autonómica e incrementando la activación de los sistemas que inician y sostienen las respuestas motivadas; los estados de ánimo en cambio, predisponen la cognición y alteran la manera en que se procesa la información (Ekman y Davidson, 1994).

El ser humano es un ser emocional y en función del estado emocional en el que se encuentre, ejecuta determinadas acciones. Las emociones y los estados de ánimo predisponen para la acción. El hecho de dejarse fluir en las emociones, puede abrir o cerrar puertas, estrechando o expandiendo responsabilidades.

Desde la más temprana infancia el individuo aprende a distinguir la conexión entre los estados emocionales y la acción. En función a esto, se dan dos dimensiones específicas: la primera referida a que los estados de ánimo transporta al individuo al mundo de lo posible, estos estados emocionales son como cristales a través de los cuales se puede mirar el futuro y las diferentes posibilidades que cada individuo tiene. Si el estado de ánimo es bueno, todo parecerá brillante y posible; en caso contrario, el mundo presentará una visión más oscura.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

La segunda dimensión, concibe al individuo en el mundo en el que vive. En realidad, no se sabe cómo ese mundo, sólo cómo se vé, cómo es para cada individuo. Los juicios hechos sobre ese mundo, no pertenecen al mundo mismo, sino a su observador. En este planteamiento puede observarse los fenómenos emocionales desde los dominios del lenguaje y del cuerpo produciendo, en ambos, reacciones, conductas y acciones particulares condicionadas por la emoción en la que esa persona se halla.

Las emociones constituyen un aspecto importante de todo proceso de aprendizaje. Éstas deben ser tomadas en cuenta y diseñadas como parte de dicho proceso. La disposición al aprendizaje es una apertura emocional producida por quien aprende. Además, las emociones son particulares predisposiciones para la acción, sean estados de ánimo o emociones propiamente dichas. El ser humano tiene tendencia a encontrarse en un determinado estado emocional. Es difícil encontrar en la vida una situación que carezca de emociones. De acuerdo a la emoción vivida será o no posible el desempeño de ciertas acciones.

Tomando en cuenta que el aprendizaje es un tipo de acción, la apertura hacia el mismo, estará enmarcada en las características biológicas, en los juicios emitidos sobre lo que acontece y condicionada por el estado emocional en el que se encuentre la persona.

La alegría, la paz y el entusiasmo potenciarán la capacidad y apertura para el aprendizaje; mientras que la arrogancia, la confusión, la resignación o el miedo condicionarán, negativamente, el mismo.

Hemos buscado soluciones a las inquietudes que teníamos acerca de la comprensión de los diferentes conceptos encontrados. Así, distinguir el significado entre pensamiento, sensación, emoción, sentimiento y estado de ánimo ha sido todo un reto a conseguir. De manera que el hecho de identificar esas diferencias puede hacer posible el manejo consciente de las mismas, para modificar la conducta y potenciar una dinámica relacional que sea beneficiosa para la persona.

Para ello, una vez revisada la documentación literaria y estudiada las diferencias surgidas entre los múltiples autores, enfoques o teorías examinadas. Proponemos que este apartado ofrezca una visión global, aunque no exhaustiva, de la terminología que

nos ha planteado más inquietudes al respecto. Al encontrar un conjunto de sensaciones de naturaleza efímera que varía en intensidad y duración, que involucra a más de una emoción e incluso que forman parte de una misma estructura conceptual. De ahí su elevado grado de dificultad en su posible comprensión y diferenciación (Watson y Clark, 1994; Parkinson, Totterdell, Briner, Reynolds, 1996), en Callejo (2010).

Estado de ánimo es una experiencia afectiva de fondo, con naturaleza de defensa, de causa más bien desconocida o vaga y además remota. De más duración que las emociones y de menos intensidad. (PIR-COEPA, 2013, p.5).

Comprobamos que las diferencias surgidas entre los términos *emoción* y *estado de ánimo* se pueden comenzar con un simple estímulo, que cambie a una emoción ligada a ese acontecimiento hasta que transforme dicho estado en sentimiento y éste en estado de ánimo. Por ello, planteamos el siguiente esquema comparativo. (Tabla 2).

Tabla 2.

Comparación Emoción – Estado de Ánimo

EMOCIÓN	ESTADO DE ÁNIMO
<ul style="list-style-type: none">• Es específica y reactiva.• Es breve• Está relacionada con los acontecimientos; éstos la activan o la eliminan hasta su desaparición.• Permite interpretar los fenómenos emotivos y posibilidades concretas de acción.• Tiene que ver con la forma en que la acción modifica el horizonte de posibilidades.• Su intensidad es alta.• Previa a un estímulo.	<ul style="list-style-type: none">• No se debe a condiciones específicas.• Es más duradero que la emoción.• No puede relacionarse con acontecimientos determinados.• Vive en el trasfondo desde el que se actúa.• Su acción está condicionada por dicho estado.• Intensidad difusa.• No es elegido, sólo se está en dicho estado.

Nota. Tabla resumen de elaboración propia.

Fuente: Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

1.2.3. Evaluación del Estado de Ánimo. Profile of Mood States (POMS)

En el contexto de la psicología la evaluación del estado de ánimo va ineludiblemente unida al *Profile of Mood States (POMS)*. Diseñado por McNair, Lorr y Dropplemam (1971). El fin de esta herramienta era evaluar los cambios resultantes de la psicoterapia y la medicación psicotrópica en pacientes psiquiátricos con desórdenes clínicos del estado de ánimo.

1.2.3.1. Adaptaciones al Profile of Mood States (POMS)

Desde la creación del *POMS* original en 1971 hasta la segunda quincena del siglo que nos ocupa. Se han desarrollado dos versiones adicionales autorizadas. Una de ellas, denominada bipolar de 72 ítems (Lorr y McNair, 1988). Y la otra, con 30 ítems, conocida por versión abreviada (McNair, Lorr y Droppleman, 1992). Ambas miden los estados de ánimo básicos, en total seis expuestos en próximos párrafos.

El manual de instrucciones declara que tiene como objetivo evaluar estados de ánimo o estados afectivos transitorios fluctuantes (McNair, 1971). El test representa el refinamiento de un total de 100 adjetivos afectivos. Para la construcción de la lista de adjetivos los autores consultaron el inventario de palabras de Thorndike y Lorge (1944). Seleccionaron, únicamente, aquellos epítetos que pudieran ser comprendidos por una persona mayor de dieciocho años, de cultura media, sin problemas con el idioma, ni con la consulta de psiquiatría (Robinson, 2005).

McNair et al., precisaron que el propio manual (*POMS*). Recomendaba su uso con <<*sujetos de edad igual o superior a los 18 años, que tengan al menos un nivel de educación secundaria*>> (McNair et al., 1971, p.6).

Terry, Lane, Lane y Keohane, (1999). Al observar las carencias que tenían los menores de 18 años, decidieron desarrollar el *POMS-A*, destinado a los adolescentes. La versión original de este cuestionario consta de 65 ítems, valorados mediante formato Likert, con cuatro alternativas de respuesta a las que se asignan valores desde cero (nada). Hasta tres (muchísimo).

Estudios posteriores incorporaron un nivel más, formando una escala de cinco puntos etiquetados de cero (nada). A cuatro (muchísimo). Esta versión medía siete

estados de ánimo (*tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-actividad, fatiga-inercia, confusión-desorientación y amistad*). Y recogía información puntual sobre cómo la persona que realizaba la prueba se sentía o cómo se había sentido en determinados intervalos de tiempo (horas, días, semanas, etcétera).

Tras la realización de diferentes estudios y análisis factoriales de la versión anterior (siete escalas). Los autores decidieron eliminar el componente amistad, al no aparecer como un factor independiente del vigor. El resultado mostró la reducción explicada de siete a seis escalas (*tensión-ansiedad, depresión-melancolía, cólera-hostilidad, vigor-actividad, fatiga-inercia, confusión-desorientación*). Pero mantenía los 58 ítems de la versión anterior.

El cuestionario es autoadministrable, tanto si se presenta de forma individual, como colectiva. Éste es uno de los motivos por los que las referencias al método y las condiciones de aplicación fueran escasas. La puntuación en cada factor surgía de la suma de todas las respuestas a los adjetivos definidos. Los ítems tenían la misma dirección, excepto dos: relajado (factor tensión). y eficiente (factor confusión). Era posible obtener una puntuación global (un índice general de alteración del estado de ánimo), dándose así el Perfil General de Estado de Ánimo (*PGEA*). Teniendo en cuenta que, a diferencia de los demás, había que restar el vigor.

Para comprobar la fiabilidad y validez del *POMS*, los autores realizaron pruebas en diferentes áreas: estudios de psicoterapia breve; pruebas controladas de fármacos, con pacientes externos; estudios de respuesta comportamental, ante condiciones inductoras de emociones; de coeficientes de validez concurrente y otros correlatos.

Los niveles de fiabilidad hallados fueron altamente satisfactorios; así con los índices del grado en que los ítems individuales de las seis escalas de estado de ánimo medían el mismo factor acercándose al 0.90 ó más. Los coeficientes de fiabilidad test-retest encontrados en el estudio realizado con 150 pacientes en el que se modificaron las condiciones inductoras de emociones se sitúa entre 0.61 y 0.69 para los seis factores del *POMS* (McNair, Lorr y Droppelman, 1971).

Para analizar la validez concurrente se realizó un estudio utilizando las Escalas de Aflicción Sintomática de Hopkins (*HSDS*). Constaba de 60 ítems sobre quejas habituales de los pacientes externos. En este caso, los índices de correlación

conseguidos fueron muy altos, sobre todo en las dimensiones *ansiedad* y *depresión*, entre .50 y .90 con un índice de significación de .01.

En otro estudio realizado con la versión usual de la tensión-ansiedad y la Escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor encontró una correlación de .80, que es tan alta como la fiabilidad obtenida en el test-retest de la Escala de Ansiedad Manifiesta (McNair et al., 1971).

Las investigaciones que utilizaron versiones originales del *POMS* (con elevado número de ítems). Se vieron afectadas por dificultades de tipo práctico, que justificaron el diseño de formas más breves e incluso con un número menor de componentes. Las listas de adjetivos redundantes exigían demasiado tiempo y esfuerzo en personas con necesidades especiales (deportistas ciegos, o bajo condiciones de estrés, de dolor, etc.). Cuanto más breve y simple fuera el instrumento de medida, más aproximaría su aplicación al evento deportivo de interés, incrementando así su valor predictivo (Shacham, 1983; Guadagnoli y Prochaska, 1984; Grove y Prapavessis, 1992; Norcross, Reddon, Marceau y Holden, 1985; Watson y Clark, 1997), en Callejo (2010).

Posteriormente, El *POMS*, comprobó sus resultados en gran variedad de muestras no psiquiátricas, convirtiéndose en un instrumento popular en la investigación, al salirse de la psiquiatría e introducirse en psicología del deporte, así como en el campo de la actividad física y deportiva de los últimos años. Los objetivos perseguidos consistían en predecir el éxito y el fracaso deportivo, determinar los posibles beneficios psicológicos derivados de un programa de ejercicio, realizar el seguimiento psicológico del sobreentrenamiento y la fatiga de futuros deportistas.

Por tanto, la escala inicial desarrollada en 1971 por McNair, Lorr y Droppleman, de 65 adjetivos. Fue reducida a 58 adjetivos. Esta última es la versión con la que se ha trabajado en esta versión castellana (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez Recio, 1993). En (McNair, Lorr y Droppleman, 1992)

A partir de la versión de los 58 adjetivos, se han realizado diferentes trabajos que han dado lugar a otra adaptación del *POMS*, formas paralelas, en versión reducida.

1.2.3.2. Adaptaciones del POMS al Contexto Deportivo

Desde su introducción en el ámbito del deporte en 1975, ha habido al menos 315 publicaciones relacionadas con el *POMS* (LeUnes, Hayward y Davis, 1988; Snow y LeUnes, 1994 en Pinilla (2015)). Además de las versiones autorizadas del *POMS* algunos investigadores independientes han desarrollado otras cuatro versiones abreviadas (Terry, 1995; LeUnes y Burger, 2000). Algunos trabajos de investigación han demostrado que todas las versiones abreviadas, incluida la versión bipolar, tienen una alta correlación con el *POMS* original de 65 ítems (Cox, 2009).

Los artículos pueden ser localizados en más de 34 publicaciones periódicas, la mayoría registradas en las principales bases de datos: *ERIC*, *Medline*, *PsychLIT* y *SPORTdiscus*.

Si bien las muestras formadas únicamente por mujeres son escasas en los trabajos publicados hasta 1990, un análisis de la literatura de psicología del deporte en 1991 y 1992 señala que la popularidad y viabilidad del *POMS* en investigación deportiva se mantendrán, con lo cual es posible que posteriores revisiones puedan informar de más y mejores estudios al respecto (Snow y LeUnes 1994, p. 210).

La versión más empleada en lengua inglesa, ha sido la de 58 ítems. Pero debido a la peculiaridad del contexto deportivo, aparecen formas reducidas del cuestionario original como la versión de 37 ítems (Schacham, 1983). Schacham desarrolla un cuestionario conocido como *POMS-SF*, en el cual reduce el número de ítems de la versión original de 58 y mantiene las seis escalas conocidas. Grove y Prapavessis (1992). Estudian la propiedad psicométrica de una escala de 40 ítems con siete escalas obtenidas a partir del trabajo de Schacham.

Terry, Lane y Keohane (1999). Desarrollan una versión para deportistas adolescentes conocida como *POMS-A*, versión que contiene seis escalas y 24 ítems. Dicha versión es validada para adultos comprobando la existencia de indicadores aceptables para ambas categorías por Terry, Lane y Fogarty (2003). El test pasa a denominarse *BRUMS: Brunel Mood Rating Scale* o Escala de Estados de Ánimo de la Universidad de Brunel, Gran Bretaña (Provenza de Miranda, 2008).

Aunque el *POMS* ha sido útil a investigadores y profesionales de la psicología del deporte en países de lengua inglesa, ello no garantiza que pueda ser empleado para

los mismos fines en otros contextos culturales. Es preciso por tanto disponer de listas de adjetivos culturalmente apropiadas (Elosúa, 2005; García, Rodríguez, Andrade y Arce, 2006; Andrade, Lois y Arce, 2007; Balluerka, Gorostiaga, Alonso-Arbiol y Haranburu, 2007) en Andrade, Arce, Garrido, Torrado, De Francisco (2011). Y por ello el *POMS* ha sido adaptado a más de quince idiomas diferentes, entre ellos el holandés (Wald y Mellenbergh, 1990). El chino (Cheung, 1999). El portugués (Faro, Lopes y Santos, 2001). O el alemán (Albani, Blazer, Geyer y Schmutzer, 2005).

La primera traducción directa del *POMS* al español se realiza en el Departamento de Psicología del Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Sant Cugat de Vallés en Barcelona por Pérez y Marí (1991). En esta traducción se eliminan los siete adjetivos de la versión de 58 ítems que pertenecen al factor amistad, puesto que no ha sido respondido ni por ellos mismos ni por otros autores (Balaguer, 1993). Esta versión ha sido utilizada en dicho centro, con resultados muy satisfactorios en población de nadadores por los profesores Pérez, Solanas y Ferrer (1993).

Posteriormente se han creado baremos para su aplicación en el ámbito deportivo de esta versión. En 1993 se publica el primer estudio psicométrico con el trabajo titulado <<El perfil de los estados de ánimo (*POMS*): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo>> (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez Recio, 1993).

También, los mismos autores han creado adaptaciones breves de 29 y 15 ítems. En este segundo caso han creado dos formas paralelas A y B, eliminando el factor confusión y en el que se valoran cinco dimensiones (tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga). Los coeficientes de fiabilidad del cuestionario de 58 ítems presentan un valor de .84 global para un grupo de 800 estudiantes valencianos y aquellas formas abreviadas de 15 ítems obtienen valores de consistencia interna de .77 para la forma A y .70 para la forma B (Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez Recio, 1994).

En el año 2000, basándose en el criterio de que resultan escasos los estudios sobre la equivalencia entre las versiones inglesa y española y sometiendo el test a un proceso sucesivo de doble traducción, investigadores de la Universidad de Santiago de Compostela, realizan una nueva traducción (Arce, Andrade y Seoane, 2000). A pesar

del procedimiento empleado, la mayoría de los adjetivos elegidos coinciden con la versión de Pérez y Marí (1991). Mientras otros han sido sustituidos por adjetivos que reproducen con mayor acierto el significado original (Arce, Andrade y Seoane, 2000).

En un trabajo posterior, Andrade, Arce y Seoane, 2002; examinaron las propiedades psicométricas de la versión resultante, de 63 ítems, eliminación de (*despreocupado* y *dispuesto a luchar*). en una muestra de 216 deportistas. El test quedó reducido a 48 ítems y se eliminó el factor confusión.

La prueba del *POMS* con grupos más amplios y heterogéneos de deportistas debería ser el objeto de posteriores estudios, así como la elaboración de tablas de datos normativos específicos para este tipo de población (Andrade, Arce y Seoane, 2002). Andrade et al. (2008). Dan a conocer una versión reducida de 33 ítems para deportistas jóvenes, siguiendo la fundamentación que lleva a Terry et al. (1999). A realizar su versión *POMS-A*. Para ello parten de la versión 2000 llevada de 63 a 61 al eliminar los ítems relajado y eficiente que poseen connotación inversa, y modifican además la denominación de las escalas. La versión presenta cuatro ítems por factor, excepto depresión con nueve ítems, que según plantean busca un equilibrio entre longitud y significado del factor. Se incorpora confusión y se mantiene amistad. El estudio fue realizado con 106 futbolistas varones de 14-15 años. La propuesta no ha sido validada.

Moreno y Vigoya (2005). Realizaron una investigación con el objetivo de validar la versión del *POMS-A* (Terry, 1999). En adolescentes y adultos deportistas, para ello utilizaron una versión informatizada en español de Hernández y Ramos (1996). El instrumento consto de seis escalas, tres ítems por factor.

Dentro del contexto deportivo español no existe un trabajo sistemático para la evaluación del estado de ánimo en deportistas adolescentes (Andrade et al., 2008). Estos autores ofrecieron una propuesta de versión reducida del *POMS*, con tan sólo 33 ítems, para su utilización con jóvenes deportistas españoles. Participaron en el estudio 106 futbolistas varones de 14 y 15 años de edad, donde para la selección de los ítems que se proponen para la versión reducida, se intentaron maximizar tres criterios: uno, que los ítems fueran comprensibles para los sujetos; dos, que los ítems fuesen percibidos por los sujetos como conceptualmente próximos al significado del factor correspondiente; y tres, que cada factor contuviese, como mínimo, cuatro ítems.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

Para la aplicación del segundo criterio se utiliza el procedimiento del escalamiento *PROXSCAL* (Proximity Scaling). Que permite retener los ítems más próximos al significado de cada factor, ofreciendo índices de bondad de ajuste satisfactorios en todos los análisis de proximidades realizados.

En la versión del *POMS* resultante, los 33 ítems se agrupaban en siete factores, siendo su distribución la siguiente: tensión (4 ítems), deprimido (9 ítems), enfado (4 ítems), energía (4 ítems), confusión (4 ítems) y compañerismo (4 ítems). Lo que se pretendía con este estudio era dar los primeros pasos en el desarrollo de una forma reducida del *POMS* para su utilización con deportistas adolescentes en el contexto de la cultura española.

El futuro de la investigación con el *POMS-A* estará orientado a satisfacer el menos dos cuestiones: una, la comprobación de su validez factorial, y dos, la tipificación de las puntuaciones.

La propuesta que aquí se realiza es innovadora, en el sentido de que son los propios adolescentes los que eligen los mejores indicadores para cada estado. Pero la estructura factorial asumida es algo que todavía se debe demostrar para este tipo de población.

Posteriormente, Andrade y otros desarrollaron un trabajo destinado a investigar la estructura del estado de ánimo en deportistas adolescentes. Se diseñó para obtener nuevas evidencias de validez de una versión en español, construida previamente a partir de tareas propias del escalamiento de objetivos. Para ello el cuestionario se aplicó a una muestra de 320 deportistas adolescentes de ambos sexos. Se comprueba que el modelo de medida con 29 ítems y seis factores de primer orden es el que mejor se ajusta a los datos. (Andrade, Arce, Armental, Rodríguez, y De Francisco, 2008).

Recientemente, Palacios, González, Arruza, Arribas e Irazusta (2015). Empleando una de las formas paralelas de Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez Recio (1993). Examinan la invarianza factorial en dos muestras de atletas de diferentes modalidades deportivas, tanto individuales como colectivas, en función del formato de presentación del test, formato tradicional en papel y formato online por medio del programa web *Teskal* (Arruza, 2010; Palacios, 2011). Los resultados

muestran que el *POMS* se ajusta a un modelo de cinco factores (tensión, depresión, hostilidad, vigor y fatiga) interrelacionados. Los coeficientes de fiabilidad son altos en todas las subescalas. Los resultados permiten mantener evidencia empírica a favor de la fiabilidad e invarianza factorial del *poms* entre las versiones tradicional y online de la herramienta.

1.2.3.3. Aplicaciones del POMS

En general el *POMS* demuestra su utilidad como medida de estados de humor y su relación con el deporte en general y con el alto rendimiento a través de las investigaciones realizadas a lo largo del tiempo y de las diferentes poblaciones estudiadas.

Morgan (1980). Considera la utilidad del *POMS* principalmente en tres vertientes:

- Detección de talentos deportivos.
- Predictor del rendimiento deportivo a corto plazo
- Detector temprano del sobreentrenamiento.

Pero en la actualidad se ha extendido a más campos:

- Evaluador del seguimiento en la rehabilitación de lesiones deportivas.
- Evaluador de programas de actividad física estructurados de acuerdo con modelos de deporte para todos.

En la revisión realizada por el profesor Amenabar este constató que en periodo de entrenamiento el estado de ánimo de los deportistas empeora a medida que el volumen de entrenamiento aumenta, y mejora cuando se reducen las cargas de entrenamiento, atendiendo a un modelo de dosis respuesta. Dicho patrón se ha podido constatar en diversos deportes: natación, lucha, remo, piragüismo. Aunque la metodología utilizada en estos trabajos no nos deje establecer relaciones causales entre las variaciones del estado de ánimo y el sobreentrenamiento Morgan et al., (1987, 1988). O'Connor et al., (1991); Mahoney y Kremer (1993); O'Connor (1997). En Amenabar (2000).

Kennedy y Newton (1997). Realizaron una investigación en la que quieren ver las fluctuaciones del estado de ánimo en 42 sujetos que realizan habitualmente aeróbic. Los grupos realizaron el trabajo divididos por intensidad de

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

trabajo, un grupo de alta intensidad y otro de baja intensidad, se monitoreó el estado de ánimo antes y después de la sesión que dura 50 minutos en los dos casos. Se observó que la tensión, depresión, hostilidad y fatiga decrecían y que el vigor aumentaba en las dos situaciones. Además los sujetos de alta intensidad aportaron menos valores de fatiga y hostilidad que los de baja intensidad. Un aspecto interesante es que en las variaciones del *POMS* en respuesta al sobreentrenamiento no se observan diferencias entre hombres y mujeres (Morgan et al., 1987; O'Connor et al., 1991).

Según Morgan y et al., (1988); Raglin (1990). Los cambios en el estado de ánimo medidos por el *POMS* parecen ser más sensibles y específicos para prevenir la fatiga en comparación con los fisiológicos. En este estudio los cambios en el factor fatiga y vigor fueron los más pronunciados dentro de los deportistas sometidos a sesiones de sobreentrenamiento, y la depresión en menor medida. En esta investigación no se encontraron diferencias por el sexo en el estado de ánimo, pero sí entre el ejercicio físico intenso y el estado de ánimo, a pesar de que el aumento de entrenamiento se produjo en un periodo de 72 horas.

También existen estudios que relacionan la dimensión de la fatiga con el resultado en deportistas de Alto Rendimiento Deportivo, hallando relaciones significativas en algunos casos (Arruza, Balague, Arrieta, 1998). En la citada investigación se constataron casos en los que un aumento de la hostilidad relaciona con la fatiga percibida y esta a su vez con un descenso de la confianza, siendo esta relación claramente perjudicial de cara a obtener resultados positivos en competición.

Resulta destacable la investigación realizada por Morgan et al., (1988). En la que intentaron determinar cuáles eran los nadadores agotados y los adaptados al entrenamiento en función de criterios fisiológicos y psicológicos aplicándolos de forma paralela. Al inicio del programa en las puntuaciones en el *POMS* no se percibieron diferencias significativas, pero tras el sobreentrenamiento al que es sometido el grupo, tanto la puntuación total como las de las dimensiones de depresión, hostilidad y fatiga, y el cortisol sérico en reposo aumentan, al tiempo que la sensación de bienestar disminuye. A pesar de que el deterioro del estado de ánimo no alcanza en ningún caso una significación clínica, los nadadores clasificados fisiológicamente como agotados experimentan un aumento significativo de las alteraciones del estado de ánimo,

circunstancia esta que no se observa en aquellos sujetos que sufren una buena adaptación al entrenamiento.

Un perfil de ánimo adecuado generalmente puede revelar un cambio en el estado mental, como consecuencia de la preparación rutinaria de los y las atletas en competiciones internacionales, indentificar los factores problemáticos, los conflicto interpersonal, confusión en las decisiones administrativas, fatiga producida por el sobreentrenamiento. Terry (1995).

En competiciones de gran importancia como los Juegos Olímpicos (*J.J.O.O.*), se pueden generar problemas que no siempre se han encontrado anteriormente; unos procesos de una acreditación tan estricta obligando frecuentemente a realizar colas, problemas para conseguir las entradas para la familia y para los amigos, una mayor intrusión de los medios de comunicación y quizás sorprendentemente el aburrimiento al esperar a que empiece la competición. Los aspectos emocionales del ambiente olímpico, pueden convertirse en una fuerte causa para extender o variar los perfiles de ánimo incluyendo los componentes del equipo, entrenadores y personal de apoyo.

Los miembros del equipo británico de (*J.J.O.O.*) de invierno del 1992 en Albertville (Francia). Estaban sufriendo un deterioro en su estado anímico. Los perfiles negativos en el segundo día de los juegos hicieron tomar la decisión de permitir a cada miembro del equipo un periodo diario de <<*tiempo personal*>>, a parte de la aparentemente interminable lista de problemas. Para el cuarto día, el ánimo del grupo había vuelto a un perfil iceberg deseable (Terry, 1995).

Los resultados que presentan los estudios relacionados con el *POMS*, son parecidos a los rasgos de personalidad y aunque no es un instrumento que se utiliza para medir la personalidad, dichos resultados pueden dar una evaluación <<*del carácter*>>, de su <<*perfil de personalidad*>>. Además, existe una gran correlación con el *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)*. Y en numerosas ocasiones se ha utilizado con efectividad para predecir el éxito de los atletas de alto nivel (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987).

1.2.3.4. Consideraciones en su Aplicación

En la literatura científica en la que se ve reflejada la utilización del Perfil del Estado de Ánimo se encuentran dos posibles aplicaciones, por un parte aquellos casos en los que las comparaciones que se realizan son intersujetos, es decir, comparando los perfiles de diferentes deportistas y por otra parte, intrasujetos.comparando los perfiles de uno mismo a lo largo de diferentes situaciones.

En el primero de los casos, la capacidad predictiva de los perfiles de estado de ánimo, se empleó con muestras de deportistas consideradas homogéneas en su nivel de habilidad y sus condiciones físicas, por lo que hay más éxito al diferenciar entre el rendimiento exitoso y no exitoso. Estas afirmaciones toman más fuerza si cabe, en aquellos casos en los que el rendimiento exitoso es operativizado como uno de los guías para seleccionar un equipo nacional.

Mientras que en el segundo de los casos la predicción de los perfiles de estado de ánimo intrasujetos, se llevó a cabo comparando los perfiles de uno mismo en periodos de tiempo de mayor duración tales como una temporada deportiva o un conjunto de entrenamientos, una fase *play off*.

La investigación reveló diferentes perfiles del *POMS* entre los candidatos olímpicos seleccionados y no seleccionados como en remo de peso ligero (Morgan y Johnson 1978). Y lucha (Nagle et al. 1975; Silva, Schultz, Haslam, Martín y Murray, 1985). En Andrade, Arce y Seoane (2000).

Resultados similares se han encontrado por Silva et al. (1981). En el campeonato mundial de lucha junior entre calificados y no calificados. En cada estudio las diferencias están en la dirección anunciada por el modelo de salud mental de Morgan (1985).

1.2.4. Investigaciones sobre el Estado de Ánimo

Numerosos autores consideran que existe un componente afectivo, un algo emocional en la definición de la situación elicitada por el contexto (Lazarus y Folkman,

1986). En cambio, otros estudios proponen modelos destacados sobre la emoción humana (Ekman y Davidson, 1994).

Existen teorías que plantean un número de emociones discretas, relativamente pequeño (Arruza, Valencia y Alzate, 1994). Recientemente, la evidencia empírica obtuvo un consenso general de que existen dos grandes factores que constituyen las principales dimensiones de la estructura afectiva. El afecto o estado de ánimo positivo y el afecto o estado de ánimo negativo (Watson y Clarke, 1992, 1994, 1997). En González (2008).

Luis Mari Zulaika, expone que por medio de la actividad deportiva puede cosecharse experiencias emocionales positivas: diversión, alegría, autosatisfacción, confianza, felicidad, orgullo e ilusión. Aunque resulta más notorio entre las personas con problemas de estado de ánimo, el efecto positivo se extiende a todos los practicantes, según (Zulaika, 2000).

El reconocimiento de los efectos beneficiosos del ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un hecho cada vez más evidente. Y la investigación entre el estado de ánimo y la actividad física y el deporte se dirige en dos direcciones bien diferenciadas. La primera, para comprobar y medir los beneficios del bienestar psicológico de la práctica de actividad física. Y la segunda para estudiar la relación existente entre estado de ánimo y rendimiento deportivo.

1.2.4.1. En el Contexto de la Práctica de Actividad Física y Bienestar Psicológico

La actividad física, en líneas generales mejora el humor, sobre todo en estos tres factores (según el Perfil de estado de ánimo POMS): tensión-ansiedad; depresión-melancolía y confusión-desorientación (Zulaika, 2000, p. 12).

Asimismo, los beneficios psicológicos de la actividad física incluyen cambios positivos: en las autopercepciones y bienestar, mejora de la autoconfianza y la conciencia, estados emocionales, alivio de la tensión, depresión, ansiedad, tensión premenstrual, incremento del bienestar mental, alerta, claridad de pensamientos, incremento de la energía, habilidad para enfrentarse a la vida diaria, incremento de la diversión a partir del ejercicio y los contactos sociales, así como el desarrollo de estrategias de enfrentamiento positivas (Stephens, 1988).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

La mayoría de los psicólogos revisados están de acuerdo de la importancia que tienen los sentimientos, emociones y estados de ánimo en las diversas áreas del comportamiento, experiencia consciente, desarrollo personal y vida social. Además, los problemas afectivos parecen ser importantes para la salud mental, el ajuste individual y la felicidad personal.

Asímismo, existe un consenso generalizado de que la actividad física tiene efectos emocionales beneficiosos en varones y mujeres de todas las edades. El abandono será menor si mediante la actividad física surgen experiencias positivas tales como: diversión, alegría, autosatisfacción, confianza, orgullo, arrogancia, entusiasmo o excitación (Morgan y Goldston, 1987).

No obstante, algunos investigadores estudian la salud mental de gente activa físicamente concluyendo que estos tienen una idea más positiva sobre ellos mismos que los individuos inactivos. Paradójicamente, hay diferencias entre ambos sexos, siendo la relación entre bienestar psicológico y realización de actividad física más fuerte en las mujeres, al tener menores oportunidades y ser más autoimplicadas (Morgan y Goldston, 1987).

Otros investigadores señalan que la relación positiva entre participación en deportes y el bienestar psicológico puede ser el resultado del placer intrínseco y la diversión asociados con juegos, deportes y actividades similares (Morgan, 1985^a).

Mientras Carter presentó la hipótesis de partida de un estudio que mostró correlaciones positivas entre sentirse feliz y hábitos de ejercicio. Es decir que las personas que hacen ejercicio de forma habitual eran más felices que las que no hacían; la posible explicación para esta aparente relación es: que el ejercicio produce cambios en el sistema nervioso, junto con el incremento en los niveles de auto-eficacia, así como mayores oportunidades para contactos sociales (Carter, 1977).

Otras investigaciones confirmaron que el ejercicio posee un efecto ansiolítico o tranquilizante producido por efecto agudo (una sesión). O crónico (8-12 semanas). (Biddle, 1991; Dishman, 1995; O'Connor, 2000; Salmon, 2001; Nakao, 2001). En Barrios (2011).

La relación ejercicio-ansiedad plantea diversos interrogantes respecto al tipo e intensidad del ejercicio. Las investigaciones apoyaron al ejercicio de tipo aeróbico; sin embargo, intensidades elevadas resultan negativas, de ahí que este trastorno acompañe al entrenamiento incorrectamente planificado, las cargas máximas y las dificultades de adecuación personal a las mismas.

El ejercicio se asocia con un efecto antidepresivo de magnitud moderada, aunque aún se carece de evidencias que avalen una relación causal, se valoran diferentes criterios: elevación de niveles de endorfina; mejora de la irrigación sanguínea en regiones cerebrales vinculadas con la regulación de las emociones; acciones sobre el mecanismo encargado de la respuesta de estrés; influencia sobre neurotransmisores y mecanismos psicosociales. (O'Neal, 2000; Salmon, 2001; Suh, 2002; Manber, 2002). En Barrios (2011).

Según parece el ejercicio, también, influye sobre la autoestima, la cual vincula bienestar subjetivo y salud mental (Waalder, 1998; Alferman y Stoll, 2000; Fox, 2000) en Callejo (2010). Debido a que mejora la autoestima física y ésta repercute sobre la autoestima global. Para (Fox, 2000). El, *sí mismo físico*, implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza física, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación).

Existe mucha literatura acerca de los beneficios de la práctica de actividad física vigorosa, tales como por ejemplo: mejora de la autoconfianza, sensación sexual, disminución de la ansiedad, disminución de la depresión o mejora del funcionamiento intelectual. Los tipos de actividad física son examinados al considerar potenciales beneficios psicológicos de tipo aeróbico y rítmico, tales como correr, andar, montar en bicicleta o nadar; en comparación con actividades como el baloncesto o el tenis que son bastantes menos abordadas, ya que se consideran menos óptimas que las aeróbicas.

Las personas que practican la natación está significativamente menos tensa, deprimida, enfadada, confundida y ansiosa tras realizar actividad física (Berger y Owen, 1988). De igual forma, el hacer pesas se ha relacionado con una mejora del autoconcepto en hombres (Tucker, 1984). Mientras que la que practica el yoga parece menos ansiosa, tensa, deprimida, enfadada y confundida (Berger, Owen y Man, 1993). En definitiva estados emocionales tales como la tensión, depresión, enfado, fatiga y

confusión parecen disminuir, mientras que aumentan los niveles de energía (Morgan, 1980).

Aunque son necesarios más estudios, los realizados hasta ahora ponen de manifiesto los efectos positivos de la realización de actividad física en las percepciones de bienestar de los participantes; además estos tienen tendencia a percibir el mundo de una forma más positiva que los inactivos. Sin embargo, no se conocen bien los mecanismos implicados en esta relación positiva, si estos son fisiológicos, psicológicos, sociales o una mezcla de varios.

La mejora de estado de ánimo tras el ejercicio puede explicar que mucha gente se implique en hacer ejercicio físico por un periodo de tiempo prolongado.

En la mayoría de las investigaciones, se utiliza algunas formas de ejercicio como intervención o como variable independiente, y el estado de ánimo como la variable dependiente. Las puntuaciones se han tomado antes y tras el ejercicio. A excepción de la de vigor-actividad, las medidas obtenidas son negativas, es decir, que salvo aquellas todas descienden (por ejemplo, tensión-ansiedad, depresión-desánimo, etcétera). (Berger, Owen y Man, 1993).

Se han realizado múltiples estudios comparando diferentes formas de ejercicio y diferentes poblaciones, aunque todos ellos de diseño transversal, cuasi experimental y aleatorio. Aunque muchos de ellos han concluido que el ejercicio produce cambios favorables en los estados de ánimo, parece prematuro y aventurado concluir que existe una relación causa-efecto. Además, los mecanismos que explicarían tal fenómeno son apenas especulaciones aún y dejan en el aire para estudios posteriores muchas cuestiones sin resolver, tales como características del ejercicio, intensidad o duración, lugar donde se realiza la actividad, etcétera. Mientras investigaciones futuras no aclaren estos aspectos, lo más apropiado sería adoptar una postura optimista y de espera.

1.2.4.2. En el contexto Físico-Deportivo (Deporte de Rendimiento)

En los (J.J.O.O) de Barcelona 92 y Atlanta 96 hay evidencias de estudios de ánimo en judo, golf, atletismo y otros. A través del Perfil de Estados de Ánimo (Arruza, 1987; Arruza, Balagué y Arrieta, 1998; Irazusta, 2000; Ruiz, 2004). En

(Irazusta 2000). Perfil conocido, popularmente, por sus siglas en inglés *POMS (Profile Of Mood States)*. (Morgan, 1980^a), relacionando a través de éste, variables psicológicas y rendimiento deportivo.

Los estados de ánimo y su relación con el rendimiento deportivo reciben una amplia atención; sin embargo, permanecen sin contestar muchos interrogantes sobre la naturaleza del constructo (Lane y Terry, 1999). Cada investigación, de acuerdo con su naturaleza, debe plantear su propia definición de los constructos que emplea.

La esfera emocional es un contenido esencial, ya que establece las bases para la orientación de las personas en su adaptación a las demandas de la actividad diaria y en este caso en el deporte. El estado de ánimo, constructo perteneciente a dicha esfera, incide en la manera en que el deportista percibe y enfrenta dichas demandas, lo cual resulta de extraordinaria importancia (Irazusta y otros 2004; Devonport, 2005; López, 2006). En (Irazusta, Arruza, Etxeberria, 2004).

Las emociones, los sentimientos y los afectos son variables que determinan la valoración de los esfuerzos deportivos tanto en el entrenamiento, como en la competición. Los esfuerzos que realiza el o la deportista durante una sesión de entrenamiento, a menudo están condicionados por su estado anímico, así como las ejecuciones que puedan realizar en la propia competición. También, es importante considerar los posibles cambios que puedan producirse en el estado de ánimo antes, durante y después de las competiciones. De ahí, las siguientes preguntas: ¿existen estos cambios? ¿Son significativos? ¿Interactúan con las otras variables presentes en la competición? ¿Con cuál de ellas? ¿Y en qué medida? Todas ellas planteadas en el estudio por medio de las hipótesis que hallarán sus posibles respuestas una vez analizados los resultados.

Las emociones y en particular los estados de ánimo constituyen un contenido esencial de la evaluación psicológica en el entorno del entrenamiento y la competición en el deporte, ya que inciden en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al deportista durante su preparación (Barrios, 2007).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

Las variables relacionadas con los sentimientos y afectos, ya en muchas ocasiones definen el nivel de rendimiento de los deportistas en las situaciones de máxima exigencia y significado personal (Tenenbaum, 2009).

Existe una documentación bastante extensa y amplia relacionada con el *POMS*, sobre todo en Estados Unidos (*EEUU*), que relacionan esta variable con otras diferentes, tanto de aquellas que pertenecen al área psicológica, como de otras áreas del conocimiento científico, como puede ser la fisiológica. En nuestro país ocurre un fenómeno semejante pero en una escala más reducida.

Sabemos que hay investigadores que consideran el estado de ánimo del deportista, como un factor determinante en su rendimiento, tanto para el entrenamiento, como en la competición. Así lo atestiguaron los profesores del Centro de Alto Rendimiento (*CAR*), de San Cugat en Barcelona, Pérez Recio y Balague (1994). Así como profesores de otras universidades entre la que se encuentra la Universidad del País Vasco, Arruza (1995).

En España las publicaciones manifiestan una variable objeto de estudio en su relación con la actividad física y el rendimiento deportivo (Pérez Recio, 1994., Balague et al. 1994., Arruza, 1995). En González (2010).

Arruza investigó seis modalidades deportivas del equipo olímpico de *EEUU* de 1972 con deportistas seleccionados y no seleccionados. Respecto a los primeros estos manifiestan puntuaciones más bajas en ansiedad y confusión, pero más altas en vigor que los que no son seleccionados.

Mientras que en la especialidad lucha cuya muestra fue (N=40), las puntuaciones en ansiedad, depresión, confusión y fatiga son más bajas comparadas con las puntuaciones obtenidas por la población en general; mientras que el vigor es más elevado.

Los resultados mencionados con anterioridad han sido constatados en diferentes investigaciones, entre las que se encuentra la del equipo de lucha grecorromana junior, entre seleccionados y no seleccionados, por los (*EEUU*), para el Campeonato del Mundo de 1979.

Similares resultados obtuvo May, con 73 miembros del equipo de esquí alpino, al interpretar la depresión de manera diferente considerando que esta es un factor muy significativo en el rendimiento de los esquiadores [May \(1977\)](#).

Resultados semejantes se consiguieron en una investigación enfocada al atletismo con grupos de corredores maratonianos y de media distancia de élite. [Morgan y Pollock \(1977\)](#).

[Morgan y Johnson \(1978\)](#) describieron los mismos resultados obtenidos por remeros, que con los luchadores del estudio ya comentado.

[Gutman, Pollock, Foster y Schmidt \(1984\)](#). Realizaron un estudio con 11 patinadores de velocidad utilizando el *POMS*, en tres pasadas: seis meses antes de la competición (junio); antes de la misma (octubre), e inmediatamente después de dicha competición. El "*perfil iceberg*" de los no seleccionados seis meses antes de la competición, tiene mayor nivel de fluctuación en el ánimo y una puntuación más baja en vigor justo antes de la competición. Mientras que los no clasificados en la primera prueba tienen más pronunciado el *perfil iceberg*. Los resultados muestran que los no clasificados presentaron puntuaciones más altas en vigor que los deportistas seleccionados para el equipo.

Esta tendencia resultaba reversible en la finalización del período de entrenamiento, en ese momento, los no seleccionados mostraron un gran descenso en el vigor acompañado de un considerable aumento de la fatiga; mientras que los seleccionados incrementaron su vigor y bajaron en depresión, fatiga y confusión. Los no clasificados no recuperaron el nivel inicial de vigor, tomado seis meses antes, mientras que los clasificados manifestaron un valor mayor en el mismo periodo. En todos los casos, después de la competición se produjo un aumento de la fatiga y una bajada del vigor.

Los profesores del centro de alto rendimiento de [Sant Cugat del Vallés, Pérez Recio, Solanas y Ferrer \(1993\)](#) utilizaron la versión del castellano de la escala abreviada del *POMS* de 58 ítems con resultados muy satisfactorios en población de nadadores. Así como la forma abreviada de 29 ítems previamente utilizada por [Fuentes, Balaguer, Meliá y García Merita \(1995\)](#). Y una versión informatizada realizada por [Hernandez y Ramos \(1995\)](#).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

En Grecia, Kakkos y Zervas, (1995), realizaron varios estudios utilizando las diferentes versiones del *POMS*. Uno de ellos, pretendía determinar los efectos del ejercicio aeróbico en el estado de ánimo, cuya muestra era de 123 mujeres estudiantes de educación física de edades entre 20-23 años. Establecieron tres grupos de intensidad: baja, media y alta. Para ello, utilizaron la versión reducida de McNair y Droppleman (1971). Los resultados señalaron que existe un descenso importante de la depresión (en sendas intensidades). Y un aumento significativo del vigor en los grupos de intensidad media y alta. En otro de dichos estudios utilizaron la versión abreviada del *POMS* de McNair y Shacham (1983), para determinar las variaciones del estado de ánimo en entrenamiento. El objetivo de ambos estudios consistía en sentar las bases para realizar intervenciones psicológicas para la mejora del rendimiento.

Las alteraciones producidas por sobreentrenamiento pueden ser estudiadas mediante el registro periódico de los estados de ánimo, cuya operacionalización a través del *POMS* muestran una relación dosis-respuesta con las cargas de entrenamiento, sin observar importantes diferencias de género. Según parece muchos de los estudios centran su atención en nadadores. Aunque la administración de este instrumento indica que es posible extrapolar los resultados a otras especialidades deportivas.

Además los resultados obtenidos con versiones reducidas del *POMS* indican que es posible desarrollar escalas que maximicen las ventajas de los instrumentos psicológicos, por medio de su facilidad de aplicación, tiempo y economía en el ámbito de la detección y prevención del agotamiento (Suay, Ricarte y Salvador 1998).

En un trabajo que continúa con la línea de investigación surgida a raíz de la preparación realizada para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 se verificó, tanto la importancia del estado de ánimo (*POMS*), como de otras dos variables seleccionadas: la dificultad percibida estimada y la autoeficacia. Los datos se registran desde el inicio de la temporada 95 hasta Atlanta 96, cuando se inicia el calentamiento para cada combate, entre 25 y 35 minutos antes de salir a competir. El cuestionario utilizado contempla, por un lado las cuatro dimensiones del *POMS*, tensión, hostilidad, fatiga, vigor y por otro lado, la dificultad percibida estimada y el grado de confianza. Los análisis realizados indican que la fatiga percibida puede ser un buen predictor del resultado de la competición y que las fluctuaciones durante la misma, tanto del estado de ánimo, de la

dificultad percibida estimada, como de la autoconfianza influyen en el comportamiento de los deportistas. Asimismo el estudio, en contra de lo que la literatura establece, indicó claramente que el perfil óptimo del estado de ánimo para el rendimiento durante la competición no se correspondía con el <<perfil iceberg>> (Arruza et al., 1998).

Hassem, Koivula y Hasson (1998), realizan una investigación en la que analizaron el estado de ánimo precompetitivo y los resultados de ocho (n=8) jugadores varones de 21 años del equipo sueco en la élite de golf. Los autores investigaron si las características estables del individuo podían mediar en el estado de ánimo a la hora de competir. Se realizaron varios estudios en época precompetitiva y los compararon con los presentados antes de cada competición de los jugadores. Constataron que el perfil difería en el entrenamiento y en la competición y que estaba sujeto a los resultados pero interfiriendo de diferente manera en los jugadores. Lo que sugiere nuevas investigaciones para determinar la influencia individual que puede ejercer el resultado en el estado de ánimo.

Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004). LLevan a cabo un estudio en el que examinaron las relaciones entre el clima motivacional, generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición. La muestra estaba formada por 96 deportistas cadetes (48 mujeres y 48 varones), de catorce clubes de atletismo, con edades comprendidas entre los 14 y los 16 años. Los resultados mostraron que el clima de maestría se asoció positivamente a la orientación hacia la tarea, la motivación intrínseca en las sesiones preparatorias, la autoconfianza y el estado de ánimo pre-competitivo. El clima de ejecución relacionó positivamente a la orientación al ego y a la ansiedad somática y cognitiva, y negativamente a la motivación intrínseca, la autoconfianza y el estado de ánimo pre y post-competitivo.

Las experiencias de maestría proporcionaron a los individuos orientados a la tarea mayores sentimientos de satisfacción, dado que se preocupaban de demostrar habilidad aprendiendo y desarrollando habilidades, mientras que para los individuos orientados al yo, las experiencias de dominio eran suficientes para provocar satisfacción en el deporte, ya que la demostración de habilidad exigía vencer a otros. Existen otros

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

trabajos dedicados a los estados de ánimo que estudian otros aspectos asociados al deporte y que no se centran tanto en el rendimiento deportivo.

El estudio de *Abenza, Olmedilla, Ortega y Esparza (2009)*. Analizan la importancia que tiene el considerar los factores psicológicos como aspecto relevante para mejorar la adecuación de propuestas de rehabilitación. Los objetivos de su trabajo valoraban cómo los diferentes factores emocionales evolucionaban desde el inicio hasta el final del período de recuperación, y analizaban el nivel de adherencia de los deportistas lesionados a su programa de rehabilitación. El estudio se realizó con cinco deportistas federados en distintas disciplinas, de edades comprendidas entre los 17 y los 21 años. En relación al tipo de lesión, los criterios de inclusión para el estudio fueron: lesiones recientes (ocurridas en los dos días anteriores a la primera visita al centro sanitario), nuevas (no recaídas o reincidentes), y médicamente diagnosticadas como moderadas o graves.

Para valorar el estado de ánimo se ha utilizado la versión española del *POMS*, que incluye cinco dimensiones: tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga. Para el registro del índice adherencia se ha diseñado una hoja de evaluación partiendo del asesoramiento y la experiencia profesional del equipo médico que colabora en el estudio; esta hoja permite valorar el cumplimiento del tratamiento, tanto en la clínica como el realizado de forma autónoma por el lesionado fuera de la clínica. Los resultados indicaron que los factores emocionales evolucionaban adoptando gradualmente un Perfil Iceberg, donde las dimensiones cólera, depresión y fatiga muestran una evolución descendente, vigor ascendente y tensión de mantenimiento con puntuaciones altas. El nivel de adherencia al programa de rehabilitación tiende a ser constante, descendiendo notablemente al final del proceso. Se sugiere la aplicabilidad de estos hechos en la práctica profesional del personal sanitario en los procesos de rehabilitación de lesiones deportivas.

En otro estudio con jóvenes deportistas orientados hacia el alto rendimiento *Arruza, Arribas, Otaegi, González, Irazusta y Ruiz (2011)*, aborda el papel que juega la competencia percibida en el estado de ánimo y la tolerancia al estrés en dicha población. En este estudio participaron 30 jóvenes deportistas pertenecientes a 10 modalidades deportivas diferentes, considerados como promesas en sus respectivos deportes. Los

resultados de este estudio mostraron que altos valores de competencia percibida ofrecían altas correlaciones negativas con las dimensiones generadoras de estrés, así como positivas con las dimensiones recuperadoras de estrés. Asimismo, la competencia percibida muestra una correlación elevada y negativa con la fatiga. Todo ello indica que la competencia percibida funcionaba como un elemento nuclear y mediador de variables psicológicas que juegan un papel importante en el rendimiento de los jóvenes deportistas.

1.2.4.3.1. Morgan y el Perfil Iceberg

Los estados de ánimo en la actividad física y en el deporte han sido investigados durante décadas. Se han comparado los perfiles anímicos de deportistas practicantes de ejercicio con individuos no practicantes, y se han encontrado diferencias. Las investigaciones han demostrado mejoras consistentes en el estado de ánimo después de realizar ejercicio físico (Biddle, 1991; Dishman, 1995; Smith y Crabbe, 2000).

Las y los practicantes se caracterizaban por poseer una representación gráfica de un diagrama obtenido a través de las dimensiones del estado de ánimo, en el que sus valores de tensión, depresión, hostilidad, fatiga y confusión solían situarse por debajo de la media poblacional (por debajo del percentil .50 de la *profile scala*). Mientras que sus puntuaciones en vigor solían ser superiores (por encima del percentil .50), a dicha norma (Nagle, Morgan, Hellickson, Serfass y Alexander, 1975; Morgan y Johnson, 1977; Morgan y Pollock, 1977, 1978; Morgan, 1980^a, 1980^b). En Irazusta (2000).

El hallazgo de Morgan le llevó a plantear que el perfil típico para los deportistas de élite -evaluado con *POMS* y norma para estudiantes- describe un *Iceberg*. Su propuesta, inmortalizada en el artículo *Test de Campeones: el Perfil del Iceberg* ha resistido la prueba del tiempo y ha sido motivo de debate crítico en la literatura especializada según (Terry, 2005^a).

El perfil *iceberg* es en esencia el perfil de un individuo psicológicamente sano; y el *POMS* se ha revelado como la prueba más efectiva para el propósito de predicción del éxito y del fracaso en este entorno (Morgan, 1980^b). (Figura 8).

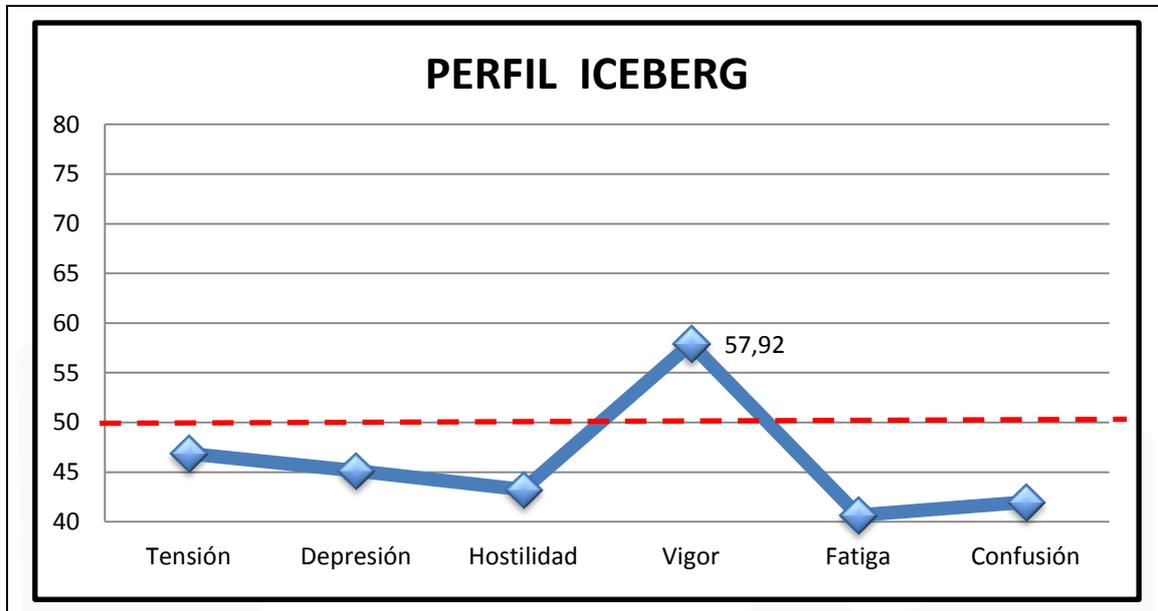


Figura 8. Ejemplo de *Perfil Iceberg*. La línea discontinua roja marca donde se encuentra el percentil .50 de la profile escala, situándose el vigor (línea azul). En dicho perfil por encima del percentil .50.

Nota. Grafico de elaboración propia.

La idea en la que se basa Morgan para relacionar éxito y estado de ánimo la toma de la psicopatología. Es decir, la presencia de un estado de ánimo positivo se asocia con niveles de ejecución superiores al observado en deportistas con alteraciones en su estado de ánimo. Más claramente, frente a un <<perfil plano>> de estado de ánimo correspondiente a la población en general, en la alta competición la o el deportista de élite se caracteriza por una mayor presencia de estado de ánimo positivo y una menor presencia de estados de ánimo negativos. Por el contrario cuando las escalas negativas son las que proporcionan puntuaciones más altas y la escala del vigor aporta los valores más bajos, la representación gráfica adopta la forma inversa lo que se ha denominado *Perfil Iceberg Invertido* (Morgan, Brown, Raglin, O'Conor y Ellickson, 1987; Dishman 1995). En Irazusta (2000). (Figura 9).

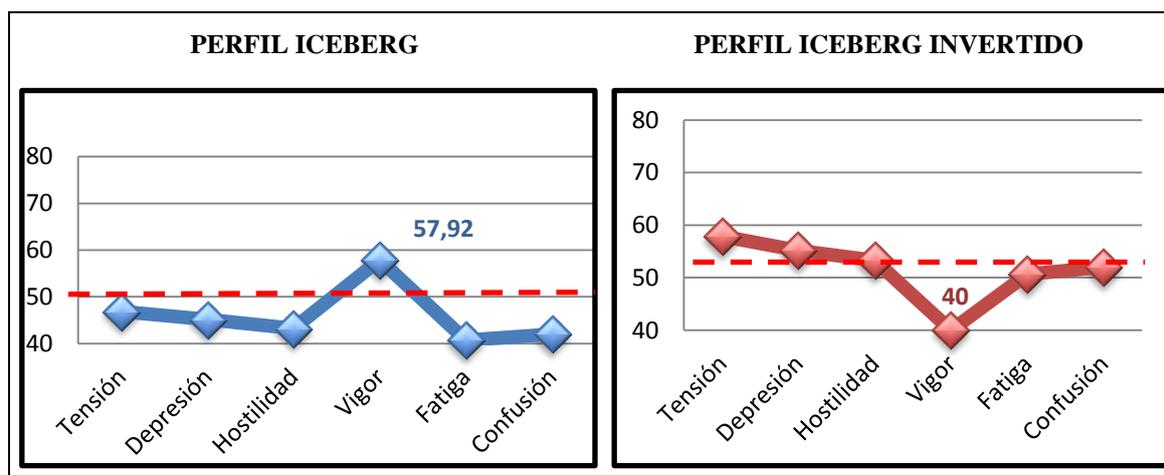


Figura 9. Representación gráfica del Perfil Iceberg y del Perfil Iceberg Invertido. La línea discontinua roja marca donde se encuentra el percentil .50 de la profile escala, situándose el vigor (línea azul). En dicho perfil por encima del percentil.50., mientras que el perfil icerberg invertido se encuentra por debajo del percentil .50.

Nota. Figura de elaboración propia.

A pesar de la pluralidad de los resultados, varios informes parecen coincidir en que los deportistas muestran típicamente un perfil *iceberg* en momentos previos a la competición, en particular cuando sus puntuaciones se contrastan con las normas derivadas de la población que no practica deporte (Vanden Auweele, DeCuyper, Van Mele y Rzewnicki, 1993; Terry y Lane, 2000), en Callejo (2010). Y cuando se comparan deportistas con el mismo nivel de habilidad (Beddie, Terry y Lane, 2000).

Terry y Lane, (2000), hallaron un firme aval del concepto de que los deportistas muestran un perfil de estados de ánimo superior al de la población promedio. Administraron el *POMS* a 2086 deportistas y encontraron diferencias entre los deportistas promedio en todas las subescalas de estados de ánimo. En concordancia con el modelo de salud mental, los deportistas mostraron puntuaciones menores en los estados de ánimo negativos y puntuaciones más elevadas en vigor en comparación con una muestra control de un grupo similar sometido al *POMS*.

En la revisión realizada por Vadem, De Cuyper, Van Mele y Rzewnicki (1993). Se constata que la mayoría de las investigaciones realizadas con deportistas de elite pertenecen a Morgan, siendo de 18 estudios presentados, siete (N=7) los realizados por el autor, lo que ha llevado a algunos a desconfiar de los resultados generalizables del *POMS*. Pero Vadem et al. (1993), defendieron el hecho de ser un investigador conocido, lo cual facilita la investigación de cara a tener un acceso más fácil a la alta competición.

Mediante la aplicación del *POMS* se ha constatado que las personas físicamente activas obtenían puntuaciones por debajo de la media poblacional en los estados de ánimo negativos, mientras la subescala de vigor, que refleja el único estado de ánimo positivo contemplado en este cuestionario, sus puntuaciones se situaban por encima de la media poblacional (McNair et al., 1971; Morgan, 1991; O'Connor, Morgan, Koltyn, Raglin, Turner y Kalin, 1991; Suay y otros 1998/2003; Arruza y Amenabar, 1999). En Suay, Ricarte y Salvador (1998/2003).

1.2.4.3.2. Evidencia en Contra del Perfil Iceberg

Por un lado, la revisión de Renger (1993), criticó la obra de Morgan en el terreno metodológico iluminando la confusión que rodea la aplicación de los perfiles de estado de ánimo en el deporte. Incluso sabiendo las dudas metodológicas planteadas por Renger, apoyó la hipótesis de que el *POMS* tiene capacidad predictiva significativa entre los y las deportistas en el nivel de élite.

Por otro lado, Miller y Miller (1985), no encontraron diferencias significativas en el ánimo antes de las pruebas entre seleccionados y no seleccionados en los competidores en el Campeonato Mundial *Netball*, los autores sugieren que la naturaleza del deporte puede, también moderar la capacidad predictiva del *POMS*.

En investigaciones propuestas por (Terry 1993, 1994, 1995; Hall y Terry 1995) En Abenza (2010). El rendimiento ha sido dicotomizado en base a la auto-valoración de después de la competición por deportistas teniendo en cuenta, si ellos percibieron un rendimiento de acuerdo con sus expectativas o un bajo rendimiento.

Puede ser un aspecto discutible que el rendimiento sea categorizado en una base relativa más que en una absoluta, en este modo de auto referencia, proporciona un indicador más sensitivo del resultado del rendimiento que la posición final u otro criterio de base absoluta que podamos adoptar. Utilizando este método resulta posible clasificar correctamente el 70,9% ($p=0,02$), de los rendimientos a nivel mundial y olímpico en base a los perfiles de ánimo de pre-rendimiento en los deportes de remo y *bobsleigh* (Terry 1993).

Hall y Terry (1995). Utilizaron de nuevo esta estrategia durante los campeonatos mundiales de remo en 1993, con el 100% ($p=0,01$); del éxito discriminatorio, aunque

con una muestra de grupo más pequeña. Posteriormente durante la copa mundial de *bobsleigh* en el 1993 y 1994 en Winterberg, Alemania, Terry (1995), reveló un modelo de perfil similar. Los rendimientos fueron clasificados con una precisión de 64,7% a pesar de todo la función discriminatoria no era significativa en este caso. ($p > 0,05$). Este autor afirma que los estudios recientes apoyan que la presencia del perfil iceberg contribuye *per se* poco a la predicción del rendimiento atlético por dos razones principales.

Primero, parece haber variaciones substanciales entre diferentes disciplinas deportivas en relación con los factores específicos de ánimo. Por ejemplo, el éxito, en Karate (Terry y Slade 1995, en prensa), y quizás sorprendentemente en carrera urbana (Cockerill, Nevill y Lyons, 1991), parecen estar asociados con la puntuación de hostilidad media superior. Parece que altos niveles de tensión, ocasionalmente producidos, permiten facilitar el rendimiento más que debilitarlo (Cockerill, Nevill y Lyons, 1991).

Segundo, tal como pasa con la mayoría de medidas de estado, las diferencias individuales son muchas, por lo que es habitual que en ciertas ocasiones a pesar de tener teóricamente perfiles negativos, las y los deportistas tiendan a rendir bien. Existen estudios que coinciden en la influencia positiva que ejercen en el rendimiento deportivo, cierto incremento de la tensión y de la hostilidad (Gutmann et al., 1984; Morgan et al., 1987; Balaguer et al., 1994; Arruza y Balague, 1997). En López (2011).

Los autores recomiendan el uso de este cuestionario como medida de estados de ánimo a individuos de edades superiores a los 18 años, como método de evaluación de los cambios del sentido del humor. Aunque los autores carecen de datos en adolescentes, admiten que sería interesante incluirlos en futuras investigaciones.

Resumimos, según parece la investigación disponible indica que cuando ciertas condiciones se dan, los perfiles de ánimo precompetición predicen en mayor proporción la variación del rendimiento. Las condiciones propuestas – tales como los eventos de corta duración, unos niveles relativamente homogéneos de habilidad y de condicionamiento- deberían ser considerados en las investigaciones futuras utilizándose los perfiles de estado de ánimo en aquellos casos en los que se realizan comparaciones intersujetos.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

Los psicólogos deportivos o aquellas personas que se responsabilizan del bienestar psicológico de los deportistas deben considerar varios factores a la hora de plantear los perfiles de ánimo de los deportistas. Cada deportista tiene un perfil personal y específico de su estado emocional óptimo para el rendimiento, pero es necesario determinar los elementos que hacen fluctuar dicho perfil. Es evidente la influencia que ejercen los cambios emocionales manifestados por el aumento del nivel activacional en la realización de cualquier actividad significativa para poder dirigir la atención y captar información para aprender, controlar y ejecutar cualquier movimiento.

La capacidad predictiva de los perfiles individuales tiende a ser más efectiva cuanto más regularmente se haya definido ese perfil. Una vez que una base de datos individualizada de los perfiles ánimo se genera a través de un perfilamiento regular, las variaciones que se puedan dar sobre dicho perfil definido en una y un deportista pueden sugerir fluctuaciones que afectan directamente en el rendimiento. Debe enfatizarse que las diferencias individuales son amplias y por lo tanto un único perfil puede decir poco sobre perspectivas en próximas competiciones.

Lazarus y Folkman (1986); Arruza, Balague y Telletxea (1999) en Callejo (2010), mostraron que los perfiles de tres medallistas olímpicos en judo fueron realmente diferentes al representar perfiles típicamente asociados a buenos rendimientos personales.

Puesto que se trata de una prueba de estado de ánimo, es imprescindible conocer no sólo el nivel educativo o la edad de los deportistas evaluados, sino también el ambiente de evaluación y la relación entre el tiempo de prueba y los eventos deportivos significativos. Por lo que se hace necesario el control de ciertas variables de tipo interpretativo, conceptual y metodológico que podrían estar modulando la relación entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento deportivo (Terry, 1995; Prapavessis, 2000).

Algunas variables a las que se ha hecho referencia son: la homogeneidad de la muestra (en cuanto a habilidad y entrenamiento). El tipo de deporte (en función, sobre todo, de la mayor o menor influencia ejercida por el entorno). La duración del evento deportivo, el momento de aplicación del cuestionario (la proximidad a la competición

parece garantizar mejores resultados, aunque se deben prevenir los posibles efectos de distorsión de las respuestas). El tipo de instrucciones (<<Cómo te sientes ahora>> versus <<Cómo te has sentido durante la última semana>>). La definición del éxito deportivo (en base a criterios objetivos o en base a juicios subjetivos). Y, por supuesto, la historia deportiva y vital anterior a la evaluación del estado ánimo y sus características de personalidad, que potencialmente influyen tanto en el estado de ánimo como en el rendimiento.

1.2.4.3.3. Estado de Ánimo y Rendimiento Deportivo

Martín (2001), considera que los estados de ánimo, por lo general, son más suaves y de menor duración que las emociones. El y la deportista sabe que muy a menudo su rendimiento, en una sesión de entrenamiento e incluso en la propia competición, puede estar condicionado por su estado de ánimo. De forma que los estados de ánimo positivos se asocian a buenos resultados deportivos, siempre en la medida de las posibilidades de cada deportista y viceversa. Mientras que los estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos (Lorenzo, Gil y Martín, 2001).

Los efectos atribuidos al ejercicio repercuten sobre el estado de ánimo (Barrios, 2006a, 2006b). Pero existen otras influencias porque el deporte es una fuente extraordinaria de exigencias y fuertes vivencias que ejercen su acción sobre la actividad, los procesos orgánicos y la conducta (Gorbunov, 1988).

La competición es un factor que estimula la actividad del hombre (Puni, 1970). Esta supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre los resultados, lo cual genera inseguridad y percepción de amenaza (Andrade, Lois y Arce, 2007).

Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo a realizar y por consiguiente sobre los rendimientos. La tensión y la ira (Ruiz Cerezo, 2005), aportan energía y contribuyen a que los deportistas se sientan animados, optimistas, con energía para realizar esfuerzos máximos, puesto que aquí se presentan relaciones peculiares entre emociones y cualidades volitivas (Gorbunov, 1988; García Ucha, 2004), en Montero (2010), pero si la tensión excede lo necesario, la conducta se desorganiza y pueden aparecer

dificultades en la coordinación y concentración. De ahí su doble carácter beneficioso y/o perjudicial tanto en el deporte como en la vida diaria.

Los planteamientos de Rubinstein sobre el estado de ánimo adquieren un extraordinario valor, al aportar y estimular puntos de vista y reflexiones diferentes en relación con la esfera de la actividad deportiva.

La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación. El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también es influenciado por factores tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora (Rubinstein, 1981, p. 549).

En el análisis de los estados de ánimo dentro de la actividad deportiva se asumen como fundamentos teóricos generales las siguientes direcciones y principios derivados del enfoque histórico-social (Rubinstein, 1981; Shuare, 1990, Corral, 2003; Febles y Canfux, 2004). En Barrios (2011).

El estado de ánimo no sólo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente (Rubinstein, 1981; Corral, 2003).

- La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados. Se caracteriza por el automovimiento producto del surgimiento y solución de contradicciones. Las vivencias y su reestructuración, conducen al cambio de las necesidades y motivos, que determinan a su vez, la relación con el medio.

- Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación. Esas influencias provienen del efecto que ejerce la actividad, de la acción consciente de conducción del proceso a través de la intervención psicológica del profesional especializado y del equipo pedagógico, que estimulan la participación activa del participante y contribuyen a modular otras influencias (Barrios, 2006^b).
- La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse a través de una sola forma de medición o un simple test. Exige considerar instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad tanto del sujeto como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática.

1.2.4.3.4. Factores Influyentes en el Estado de Ánimo de los Deportistas

Existe la necesidad de estudiar, aprovechar, modificar y enfrentar influencias que inciden sobre el estado de ánimo. Se ha realizado un análisis de los principales factores presentes en la actividad cotidiana del deporte:

- Factores intrínsecos al deporte. De acuerdo a las características de esta actividad, se pueden apreciar problemáticas vinculadas a la asimilación de cargas; tareas peligrosas, difíciles y con requerimientos complejos de coordinación; cambios de técnica, evento, división, interrupciones del proceso de preparación, regulaciones de peso corporal y de adaptación a diversas circunstancias (Stambulova, 2000), que pueden convertirse en barreras psicológicas; preocupaciones por lesiones o por desempeño inadecuado en test pedagógicos y competencias, la conformación de selecciones para participar en competencias entre otros.
- Problemas vinculados a las etapas del proceso de preparación. En la precompetición (Puni, 1969; Rudik, 1973), en Barrios (2011), concebida como una adaptación a las condiciones de la competición, se puede alterar el nivel de excitación y control emocional y ello está determinado por la importancia

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

atribuida a las competencias, objetivos, exigencias externas, personalidad y valoración de insuficiencias en la preparación.

- Los indicadores anímicos se mueven de manera individual de acuerdo a los factores antes mencionados. En la competición se presentan situaciones complejas que se suceden de manera impredecible, y causan alteraciones como: excitación, ira, rivalidad, optimismo, pesimismo ante resultados adversos y otros.
- Esta etapa expresa el grado de preparación emocional alcanzado y la dirección de la intervención psicológica en el futuro inmediato. En la etapa post-competitiva se presentan vivencias de éxito o fracaso, con consecuencias positivas y negativas para el estado anímico y la conducta posterior del y la deportista: optimismo, confusión, desánimo; ira, inquietud, insatisfacción, preocupaciones por lesiones o por las consecuencias del desempeño deportivo.
- Relaciones humanas. El deporte es una actividad social, a través del cual, los deportistas establecen relaciones humanas dentro y fuera del deporte que inciden en su estado anímico, tales como:

Las relaciones con el entrenador al ser éste un importante factor de influencia, tanto en la creación de la atmósfera psicológica, como en la de valores. Así como en la motivación del deportista a través de su actuación en el rol de guía, metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida (Haase, 2002). Barrios cuatro años después aporta a las ideas anteriores, que el entrenador suma un papel transcendental para conducir al deportista al logro de sus aspiraciones, por lo que constituye una importante fuente de vivencias (Barrios, 2006b).

Ese papel exige habilidades comunicativas desarrolladas y concibe a los y las deportistas como *ser humano integral* (Haase, 2002). Pero no siempre estos requerimientos presentan la medida adecuada o deseada por ambos.

- La familia. La familia es un sistema abierto, que interactúa de manera permanente con todos los subsistemas que forman la sociedad y de los cuales

se retroalimenta (Arés, 2003). La familia ofrece ayuda, protección, satisfacción personal, forma valores y patrones de comportamiento.

- La familia del deportista, como cualquier otra, puede presentar múltiples problemas objetivos y subjetivos; y poseer una dinámica funcional adecuada, disfuncional, o incluso constituir una familia problema (Barrios, 2007). Los deportistas por tanto reciben un conjunto de influencias familiares. Ese componente interpersonal repercute sobre el componente intrapersonal (Wylleman, 2000). Y puede tener signo positivo, negativo o ambos (preocupaciones, enfrentamientos inadecuados, alteraciones emocionales). que repercuten sobre el estado anímico (Barrios, 2005).
- Otras influencias que van desde la pareja, amigos, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas e importantes. (Wylleman, 2000).
- Posición del y la deportista dentro del equipo al que pertenece. Determinado por los resultados o por la valoración externa de las perspectivas de desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio (entrenadores, dirigentes, etc.). y repercuten sobre el estado de ánimo.
- La autovaloración de las perspectivas de desarrollo individual. A partir de complejas relaciones entre valoración de las cualidades que requiere el deporte, condiciones personales autoevaluadas, valoraciones externas, logros, etc.
- La significación que posee el deporte para la y el deportista. Su sentimiento de pertenencia, su compromiso con los objetivos y metas planteadas de manera social e individual.
- Factores de personalidad, historia personal y deportiva, problemas en otras esferas de actuación, estudios académicos y otros. Las características y cualidades de personalidad.: capacidad de comprensión; cualidades del temperamento, en especial la dimensión estabilidad emocional (Eysenk); y exigencias específicas del deporte.

Mantener o alcanzar un estado de ánimo adecuado, es una parte importante de la preparación mental para la competición (Puni, 1969; Rudik, 1988, Terry, 2005). En

Callejo (2010). De ahí, la necesidad de tomar en cuenta los elementos que inciden sobre dicho estado.

1.3 La Ansiedad

La mayoría de los individuos sienten ansiedad en algún momento de la vida: los hormigueos en el estómago antes de la primera cita, la tensión percibida en el organismo cuando el jefe está enojado o la forma en que el corazón late si hay peligro. Estas situaciones incitarán a la actuación de ansiedades. Enfrentando a situaciones amenazadoras, logrando mantener el estado de alerta para rendir con más eficacia y enfrentando las situaciones acontecidas en el medio.

La ansiedad es uno de los temas más estudiados y discutidos dentro de la psicología, tanto en su conceptualización, como en la descripción de los factores que determinan su desarrollo. Aún no se ha llegado a un acuerdo definitivo y completo de este fenómeno emocional tan complejo.

Esta es uno de los temas más tratados en la Psicología de deporte, quizás se deba al hecho del gran impacto que los estados emocionales negativos tienen sobre el rendimiento, y a que los fracasos deportivos se explican por problemas derivados del manejo de la ansiedad.

1.3.1 Definición

Todos los pioneros de las principales escuelas de pensamiento en psicología nos ofrecieron su conceptualización de la ansiedad, por lo que a continuación recopilamos algunas definiciones de los siguientes autores revisados y las resumimos por orden cronológico.

Sigmund Freud estableció que la ansiedad era un síntoma, una señal de peligro procedente de impulsos reprimidos, considerada como una reacción del <<Yo>> a las demandas inconscientes del <<Ello>> que podían surgir sin control alguno. Concebida así, la ansiedad es ese sexto sentido de naturaleza inconsciente, que avisa de la amenaza o del peligro (Freud, 1917).

Para el existencialista May la ansiedad <<es la experiencia de la amenaza inminente de no ser>>. (May, 1967, p.73). También la define junto con Schalter como

<<la aprensión producida por la amenaza a algún valor que el individuo juzga esencial para su existencia como un yo>>. (May y Schalter, 1968, p.110).

Sin embargo, Skinner y Wolpe, de la corriente Conductual y Neo-conductual, respectivamente definen la ansiedad como:

<<Miedo a un evento inminente, es más expectativa>>, <<la ansiedad implica respuestas emocionales ante un estímulo aversivo condicionado>>. (Skinner, 1979, pp.120-121).

<< Aquella pauta o pautas de respuesta autonómica que constituyen una parte característica de las respuestas de los organismos a los estímulos nocivos>>. (Wolpe, 1981, p.51).

Los teóricos conductistas no diferenciaron el miedo de la ansiedad, ya que ambos se manifiestan fisiológicamente de la misma forma y se muestran de acuerdo al afirmar que la ansiedad perturba el funcionamiento y no parece servir a ningún fin práctico (Skinner, 1974; Wolpe, 1981), en (Skinner, 1979).

No obstante, tanto la ansiedad como el miedo tienen manifestaciones parecidas, al apreciarse en ambos casos pensamientos de peligro, sensaciones de aprensión, reacciones fisiológicas y respuestas motoras; por eso, algunos autores utilizan indistintamente un término u otro (Cambell, 1986; Thyer, 1987).

Encontramos a otros autores que posicionan su definición en el lado opuesto. Aunque la ansiedad es una emoción muy cercana al miedo, difiere del mismo en varios aspectos:

Mientras que el miedo es un sentimiento producido por un peligro presente e inminente, la ansiedad es la anticipación de un peligro venidero, indefinible e imprevisible, siendo su causa más vaga y menos comprensible (Marks, 1986). En este sentido, conviene recordar que, en ocasiones, la ansiedad ha sido definida como <<miedo sin objeto>>. (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p.92).

Mientras que el miedo ha sido considerado como <<la ansiedad ante un estímulo determinado>>. (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p.92).

Efectivamente, Beck y Emery del enfoque cognitivo distinguen la ansiedad del miedo afirmando que:

La ansiedad es un proceso emocional y el miedo es un proceso cognitivo. El miedo involucra una apreciación intelectual de un estímulo amenazante y la ansiedad involucra una respuesta emocional a esa apreciación. (Beck y Emery, 1985, p.9).

Pero dejemos a un lado, los matices entre emoción y miedo, somos conscientes de que ambos pueden afectar a individuos con tendencia a la ansiedad. Sin embargo, es necesario que retomemos el tema que nos ocupa en este apartado.

En la misma línea, Ayuso (1988). Considera la ansiedad como un estado emocional complejo y difuso expresado por sentimientos de temor y tensión que va acompañados de un importante cortejo somático.

La ansiedad, también, puede ser entendida como un conjunto de manifestaciones experienciales, fisiológicas y expresivas, ante una situación o estímulo, que es evaluado por el individuo como potencialmente amenazante, aunque objetivamente pueda no resultar peligroso (Cano Vindel, 1989).

La ansiedad, también, suele relacionarse con la emoción, los autores Ohman, (1993); Spielberger, Gorsuch, y Lushene, (1994^a). En (Fernandez del Valle, 2005, p. 248). Consideran a la ansiedad como un tipo o condición emocional. En tanto que el primero de ellos, piensa que es una respuesta emocional implicada en los procesos de adaptación ante eventos aversivos o peligrosos anticipados, los segundos la definen en función de sus dos clasificaciones: estado y rasgo.

En cualquier caso, la ansiedad ha de ser considerada como una emoción completamente normal, una emoción cuya función es activadora, es decir, que estimula y facilita la capacidad de respuesta del individuo ante las demandas del entorno.

Parece obvio pensar que si la emoción es excesiva en intensidad, frecuencia o duración, ésta podrá provocar en el individuo alteraciones en su funcionamiento emocional, fisiológico y cognitivo, hecho que situaría a esa persona cercana a la manifestación patológica.

Weinberg y Gould afirmaron en 1996, <<*un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación o arousal del organismo*>> (Weinberg y Gould, 1996, p. 102), por tanto y reforzando la idea de estos autores, elevados niveles de activación en un futbolista mayores posibilidades de que su ansiedad aumentase

Sierra, Ortega y Zubeidad, aluden a que:

La combinación de distintas manifestaciones físicas y mentales no son atribuibles a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico; no obstante, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos (Sierra, Ortega y Zubeidad, 2003, p.15).

Cerramos este apartado con la definición anterior que adquiere otro matiz diferente a los presentados hasta ahora. Si bien no tiene por qué ser peligroso para el bienestar de la persona, sin embargo, puede estar próxima a la misma por medio de la enfermedad. De ahí, la necesidad de que entrenadores, monitores y preparadores físicos sean conscientes de que un estado de ánimo por exceso o por defecto, así como una ansiedad excesivamente baja o elevada, pueden llevar al joven a situaciones innecesarias de estrés y falta de control.

1.3.2 Evaluación de la Ansiedad

Este apartado referido a la evaluación de la ansiedad se subdivide en 4 micro apartados diferentes sistemas o herramientas empleadas en el tiempo.

La medición de la ansiedad en el ámbito del deporte ocupa un lugar prioritario desde los comienzos de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte.

Los momentos previos a una competición, y en concreto la respuesta emocional que presenta el individuo con relación al ambiente en el que se encuentra, se ha mostrado como relevante, incluso podríamos decir como determinante en el rendimiento posterior del y la deportista.

A lo largo del tiempo se realizan numerosos trabajos, tanto a nivel internacional (Martens y Landers, 1970; Gould, Weiss 1981; Gould, Horn y Spreemann, 1983; Spielberg, 1966; Spielberg y Guerrero, 1975); como nacional (Guzman, Amor y Gonzalez 1995; Guiraldo et al., 1995; Gutierrez, et al., 1997) en González (2008). La finalidad de dichos trabajos es cuantificar esta variable, más desde una visión multidimensional que unidimensional, en la que se tienen en cuenta los tres sistemas de respuesta; fisiológico, cognitivo y conductual o motor.

La elaboración de instrumentos de evaluación (Martens, Vealey y Burton, 1990). Y adaptaciones (Marquez, 1993) son otro aspecto relevante dentro de este campo de estudio.

A nivel fisiológico se utilizan medidas de evaluación como el Electroencefalograma (*EEG*), que indica los cambios que se producen en el cerebro cuando el deportista está en estado de relajación o alfa (8-14 Hz), o cuando está en estado de activación o beta (14-30 Hz), aunque es más frecuente en situaciones de laboratorio (Arent y Landers, 2003). También a este nivel se mide el ritmo cardíaco (Electromiograma –*EMG*–), presión arterial (estetoscopio y manómetro), respiración, sudoración, tensión muscular (Electromiograma –*EMG*–), y la conductancia de la piel.

Asimismo, en colaboración con los médicos deportivos, se evalúan los cambios observados en registros bioquímicos como el consumo de oxígeno, los niveles de adrenalina y noradrenalina, la proporción de lactatos, testosterona o cortisol en sangre, etcétera. Todos estos pueden ser útiles para evaluar el nivel de ansiedad/arousal de una deportista o un deportista ante diferentes situaciones.

A nivel conductual o motor, la observación directa es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte. La utilización de videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento). Registros, etcétera, se consideran esenciales para evaluar si un determinado deportista presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones.

Por último, a nivel cognitivo el sujeto informa formalmente por medio de cuestionarios. Autoinformes de carácter multidimensional y unidimensional, o informalmente con entrevistas, del grado de ansiedad que experimenta él y la deportista, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones. Los primeros son fáciles de

utilizar y permiten recoger en poco tiempo información de un grupo numeroso de deportistas. Sin embargo la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con cuestionarios podrían pasar desapercibidos, se convierte en un instrumento adecuado en la psicología del deporte.

Las escalas y cuestionarios se utilizan para intentar delimitar el nivel de activación adecuado de cada deportista, así como elementos predictores de estrés de la ansiedad o estrés ante las demandas del deporte. Para medir la ansiedad se utilizan cuestionarios generales y específicos, y se tienen en cuenta la multidimensionalidad (ansiedad de estado o de rasgo se divide en al menos en componente cognitivo y somático). Y unidimensionalidad (no se contempla la división del concepto en varias partes). Así como los tipos de ansiedad estado y rasgo. (Figura 10).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

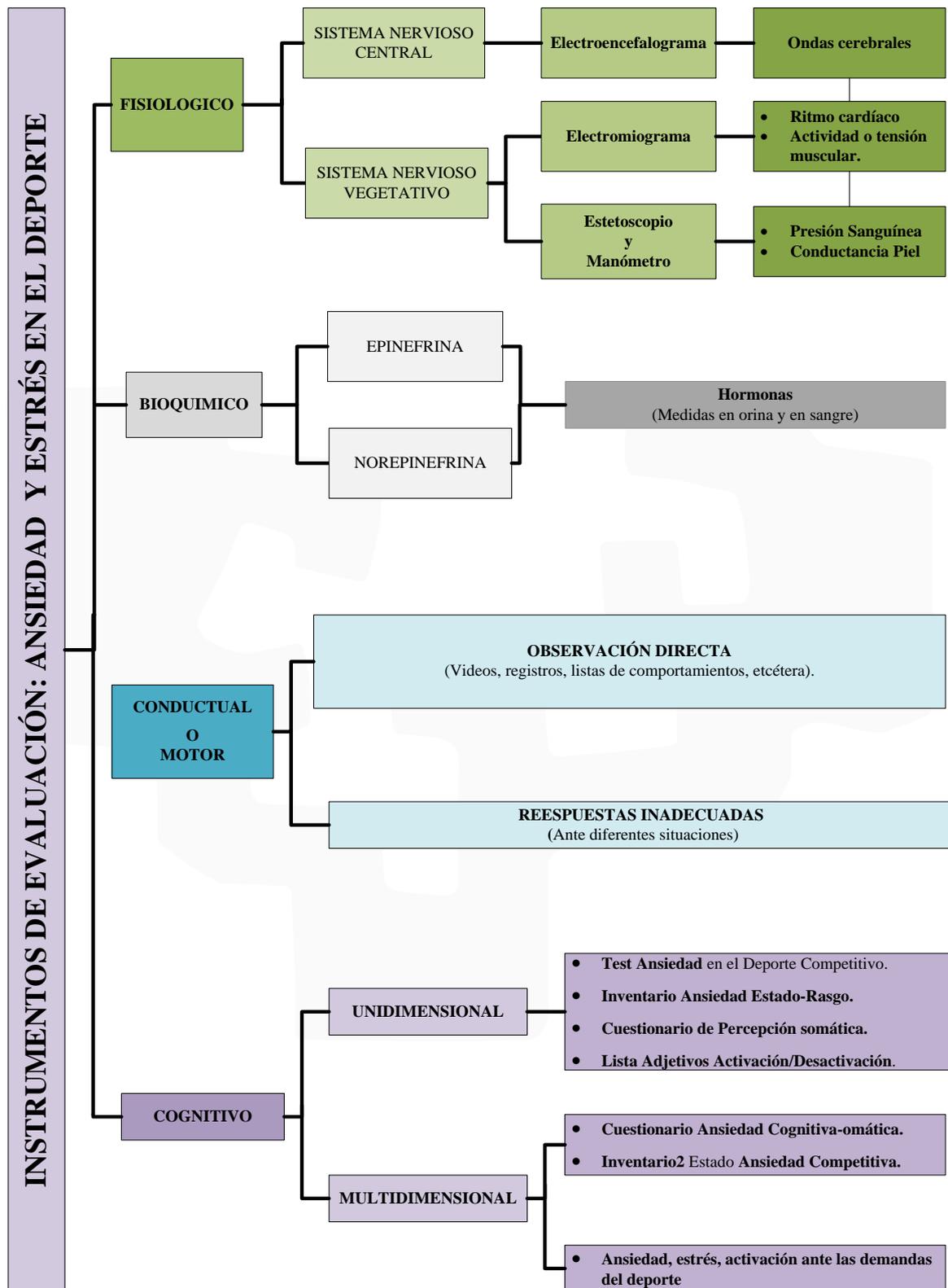


Figura 10. Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad y el Estrés en el Deporte

Nota. Figura de elaboración propia.

1.3.2.1 En general

1.3.2.1.1. Cuestionario STAI

A nivel general, la Escala de Ansiedad-Estado (*State-Trait Anxiety Inventory, STAI*). De Spielberg, Gorsuch y Lushene (1970) ha sido la más utilizada, proporcionando información sobre ansiedad de los y las deportistas en un momento determinado.

En el siguiente cuadro recopilamos algunos de los instrumentos más utilizados en *Psicología del Deporte* para evaluar la ansiedad según el indicador cognitivo. (Tabla 3).

Tabla 3.

Cuestionarios que miden la Ansiedad Rasgo y la Ansiedad Estado desde la Unidimensionalidad y la Multidimensionalidad.

RASGO /ESTADO	DIMENSIÓN	INVENTARIO CUESTIONARIO	REFERENCIA	
RASGO	Unidimensional	(TAI). Inventario de Ansiedad de rasgo de Spielberger.	Spielberger (1983).	
		(SCAT). Evaluación de Ansiedad en Competencias Deportivas.	Martens y cols. (1990).	
	Multidimensional	(CSAQ). Cuestionario de Ansiedad Cognitiva Somática.	Schwartz, Davidson y Goleman (1978).	
		(SAS). Escala de Ansiedad Deportiva.	Smith, Smoll y Schutz (1990).	
	ESTADO	Unidimensional	(SAI). Inventario de Ansiedad de Estado de Spielberger.	Spielberger (1983).
			(CSAI). Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva.	Martens (1977, 1989).
Multidimensional		(AD-ACL). Lista de activación – desactivación.	Thayer (1986).	
		(CSAI-2). Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva-2.	Martens y cols. (1990).	
		(CSAI-2R). Inventario de Ansiedad de Estado Competitiva 2 –revisado.	Cox, Martens y Russell (2003).	

Nota. Solicitamos a la APA, posible revisión de esta normativa para que en casos similares a este tipo de tabla se permita hacer excepciones y citar únicamente a los autores nombrados, sin necesidad de detallar la referencia completa (véase perspectivas de futuro (p. 272).

Fuente: Spielberg, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y)*. (“Self Evaluation Questionnaire”). California: Consulting Psychology Press. Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Schwartz, G., Davidson, R. y Goleman, D. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321-328. Smith, R.E., Smoll, F.L. y Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

anxiety: *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research*, 2, 263-280. Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics. Martens, R. (1989). *El entrenador*. Madrid. Hispano Europea. Thayer, R.E. (1987). Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125. Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2*. En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (eds.): *Competitive anxiety in sport* .117-190. Champaign, IL: Human Kinetics. Cox, R. H., Martens, M. P., y Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.

Es importante señalar que los instrumentos se van construyendo según las necesidades del momento. De esta forma podemos apreciar herramientas de evaluación, unas son generales, aplicables a cualquier modalidad deportiva y a cualquier persona del contexto deportivo, mientras que otras están enfocadas hacia poblaciones específicas: niños, árbitros, deportistas de modalidades concretas, etcétera. (Tabla 4).

Tabla 4. Instrumentos en Psicología del Deporte para Evaluar la Ansiedad según el Indicador Cognitivo

AÑO	INSTRUMENTO	AUTORES
1970	(STAI). State – Trait Anxiety Inventory	C.D. Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene
	(SCAT). Sport Competition Anxiety Test	R. Martens
1977	(CSAI). Competitive State Anxiety Inventory	
	(S-RSIA). Basketball S-R Sport Inventory of Anxiousness	A.C. Fisher, J. S. Horsfall y H. H. Morris
1978	(CSAQ). Cognitive-Somatic Anxiety Questionnaire	G.E. Schwartz, R.J. Davidson y D. Goleman
1979	S-R Sport Inventory of Anxiousness	A. Fisher
	(TAI). Spielberger’s Trait Anxiety Inventory	C.D. Spielberger
1983	(SAD). Spielberger’s State Anxiety Inventory	
	Competitive Golf Stress Inventory	P.A. Richardson y D.J. Norton
	(SSS). Sources of Stress Scale	D.Gould, T.Horn y J.Spreeman
1984	Anxiety Assessment for Wrestlers	D.Gould, T.Horn y J.Spreeman
1985	(CAS). Children’s Arousal Scale	M.H. Anshel
1986	(FSCS). Fear of Social Consequences Scale	K. Willimczik, S. Rethorst y D.M. Wiese
1987	Precompetitive Stress Inventory	J. Silva, C. Hardy, R.Crace y N. Slocum
	(SPC). Sport Pressure Checklist	B.S. Rushall y C.A. Sherman
	(WCS). Inventory of Anxiousness Worry Cognition Scale	M. Weiss, K. Klint y D. Wiese
1989	(SAD). Sport Anxiety Interpretation Measure	D. Hackfort
	Athletic Ways of Coping Checklist	P.R.E. Crocker
	(CTS). Competitive Thoughts Scale	R. Lewthwaite
	(CSAI-2). Competitive State Anxiety Inventory-2	R. Martens, D. Burton, R. Vealey, L. Bump y D. Smith
	(GAS). Gymnastics Anxiety Scale	K.S. Spink
	(PRQ). Pre-Race Questionnaire	J.G.Jones, A.Swain y A.Cale
	(SAS). Sport Anxiety Scale	R.E. Smith, F.L. Smoll y R.W. Schutz
	(SSBQ). Stressful Situation in Basketball Questionnaire	C.C. Madden, J.J.Summers y D.F. Brown
1990	(DALDA). Daily Analyses of Life Demands for Athletes	B.S. Rushall
	(SCAT). Sport Competition Anxiety Test	R.Martens, D.Gill, T.Scanlan, y J.Simon
1992	(OST). The Officials’ Stress Test	P. A. Goldsmith y J.M.Williams
	(CIS). Coaching Issues Survey	B.C. Kelley y D.Gill
	(CCTAI). Cognitive Competitive Trait Anxiety Inventory	Y.Ping
1993	(TAIS). Trait Anxiety Inventory for Sports	K. Hashimoto, M. Tokunaga, H. Tatano y R.Kanezaki.
	(TACSA). Test of Archer’s Competitive State Anxiety	B.H. Kim, K.W. Kim, S.J. Kim
1995	(BOSSI). Basketball Official’s Sources of Stress Inventory	M.H. Anshel y R.Weinberg
1996	(ARS). Anxiety Rating Scale	R.H. Cox, W.D. Russel y M. Robb

Nota. Nos hemos visto obligados a reducir el tamaño de esta tabla a nueve puntos (9), dado que su extensión no nos permitiría mostrarla en una sola página.

Fuente: Revisar listado de referencias de los autores expuestos en esta tabla.

Con fin de facilitar al lector su localización consideramos conveniente ir al apartado de referencias bibliográficas. Si cumplimos la normativa solicitada por el manual APA (2010). En relación con la identificación de la referencia completa, hubiésemos tenido una limitación añadida. Consideramos que en un caso similar al que acabamos de exponer, sería excesivamente largo y tedioso citar todas y cada una de las fuentes revisadas. Dado el gran número de autores que se recopilan en esa tabla y que este sobrepasaría el límite del formato de dicha tabla.

Aunque son varios los autores que se interesan por el origen, la evaluación y el control de la ansiedad competitiva por su notoriedad y su influencia en el ámbito de las Ciencias del Deporte (Rushall, 1978; Scanlan, 1984; Hackfort y Schwenkmezger, 1989; Pons y García-Merita, 1994, Chapado. y Díaz, 2005) en http://cvb.ehu.es/open_course_ware/castellano/social_juri/psicol_deporte/.pdf

1.3.2.1.2. Cuestionario SCAT

Hemos de destacar los trabajos y las investigaciones de Martens (1977, 1982). Partiendo de la base de que existe un rasgo específico de ansiedad competitiva diferente del rasgo general de ansiedad con un mejor poder predictivo sobre los estados de ansiedad situacionales frente a la competición, este conocido autor norteamericano, uno de los pioneros en la teorización y la evaluación de la ansiedad competitiva, plantea que son dos los desencadenantes principales de tal estado emocional:

- a. La incertidumbre del deportista, en cuanto al resultado de la competición.
- b. La importancia que el individuo otorga a la competición.

Desde esta óptica tan marcadamente *interaccionista*, el rendimiento deportivo habrá que considerarlo como un resultado de la confusa relación existente entre la situación competitiva dentro del factor ambiental y el deportista dentro del factor individual. Efectivamente, según Martens, la interacción de estos dos factores, ambiental y personal, originan en el deportista un determinado estado de ansiedad frente a la competición. De este modo, cada deportista partirá de un rasgo personal de ansiedad competitiva que, sin duda alguna, podrá modular la relación entre los estados de ansiedad previos a la competición y su posible rendimiento. La reactividad emocional, manifestada en la preocupación y en la activación fisiológica, adquiere enorme

importancia puesto que puede influir sobre la concentración mental y el control neuromuscular, y, en consecuencia afectar al rendimiento deportivo. Con el fin de operativizar el rasgo de ansiedad competitiva, desarrollo el *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. (Martens, 1977).

Permite evaluar las diferencias individuales en ansiedad rasgo en competición. Consta de 15 ítems con tres posibilidades de respuesta. Tiene dos formatos, *SCAT-C* (para niños). Y *SCAT-A* (adultos). Fundamentalmente, se diferencian en el lenguaje empleado para explicar las instrucciones sobre la forma de contestar (más sencillo para los niños). Mientras que el contenido en lo que a ítems se refiere es similar. La versión definitiva, consto de 15. Tenía tres alternativas de respuesta <<Casi nunca>>, <<Algunas veces>> y <<A menudo/Frecuentemente>> <<Antes de competir me siento inquieto>> y su puntuación se obtiene sumando determinados.

1.3.2.1.3. Cuestionario CSAI-2

Asimismo, tal y como señala Capdevila (1997). Aparecen adaptaciones deportivas de este test que pretenden mejorar la especificidad situacional, abreviando el número de ítems y eliminando aquellos irrelevantes.

Es el caso, por ejemplo, del *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI)*. De Martens, un cuestionario formado únicamente por los 10 ítems más sensibles a los cambios en el contexto deportivo de los 20 originales del *STAI* que en situaciones deportivas competitivas, según Martens, aporta los mismos resultados que la versión completa. Este instrumento, encontró su evolución un par de años después con el denominado *Competitive Scale Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*.

El *CSAI-2* incluye escalas no sólo relacionadas con la ansiedad estado cognitiva y somática, sino, también, con el miedo al daño físico y a la ansiedad general. Originalmente construido por (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990) en González (2008). Consta de un conjunto de 102 ítems tomados de cuatro fuentes diferentes:

- Escala inicial del *CSAI*.
- Modificación de ítems de otras escalas sobre ansiedad estado somática de carácter general.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

- Modificación de otras escalas sobre ansiedad estado somática del ámbito específico del deporte.
- Generación de nuevos ítems para el nuevo instrumento.

Muchos ítems son eliminados y otros reformulados con lo que se mantienen 79 de ellos que dan lugar a la forma A del instrumento, tras la evaluación realizada por tres jueces basándose en su sintaxis, claridad gramatical y validez de contenido.

Los autores nuevamente administran esta forma a una muestra de 162 individuos compuesta por jugadores de fútbol universitario y estudiantes de educación física. Sus respuestas se analizan mediante diversos análisis (análisis de ítems; correlación ítem-subescala; análisis factorial; análisis discriminante).

El análisis de componentes principales genera factores congruentes con el modelo hipotético de ansiedad estado cognitiva, ansiedad estado somática y miedo al daño físico pero no se pudo verificar un factor general de ansiedad. Diferentes análisis confirman los mismos tres factores, pero aparece un hallazgo inesperado en la subescala de ansiedad estado cognitiva. Tras diferentes confirmaciones, se decide separar la ansiedad estado cognitiva en dos subcomponentes. Un factor formado por los ítems considerados positivos, al que se denominó estado de autoconfianza y otro formado por ítems de interpretación más negativa denominado ansiedad estado cognitiva.

Este hallazgo a priori bastante sorprendente y casual, es significativo porque sugiere la idea de que el estado de ansiedad cognitiva y el estado de autoconfianza, representan los dos polos opuestos de un mismo continuo. Esta noción, es congruente con otras teorías cognitivas sobre ansiedad y autoconfianza (Ellis, 1969; Bandura, 1977; Meichenbaum, 1977) en Telletxea (2009).

Sin embargo, tras diferentes análisis se comprueba que la relación entre estos dos subcomponentes no es ni mucho menos recíproca. Aunque el patrón de su relación es inverso, en función de la muestra y las circunstancias, la magnitud de esta correlación oscila en gran medida. La investigación subsiguiente, sugiere que este tipo de patrones de respuesta, esta influenciado por la deseabilidad social y otras cuestiones inherentes al empleo de cuestionarios de autoinforme. Finalmente, se opta por separar ambos

subcomponentes para proporcionar un cuadro más realista de las opiniones precompetitivas (*desafío, amenaza, o ambas*).

Los autores, por tanto, eliminan 43 ítems y denominan a esta nueva versión del cuestionario forma B. Esta nueva forma del cuestionario de 36 ítems, cuenta con 12 ítems en la subescala ansiedad estado somática, 12 ítems en escala ansiedad estado cognitiva, 10 ítems en la subescala estado de autoconfianza, y dos ítems en la subescala miedo al daño físico. Se analizan estos 36 ítems con los datos de la muestra inicial de 162 deportistas y se replican los análisis previos (análisis de ítems; correlación ítem-subescala; análisis factorial; análisis discriminante).

Estos análisis demuestran la existencia de tres subescalas estables: *ansiedad estado somática; ansiedad estado cognitiva; y estado de autoconfianza*, mientras que los ítems de la subescala *miedo al daño físico* se eliminan para posteriores formas de la prueba porque no aportaban demasiada información. Dado que la subescala *estado de autoconfianza* no es formulada como un componente inicial del CSAI-2, la eliminación de ítems poco discriminatorios en el instrumento reduce la escala a tan sólo siete elementos. Se construyen seis ítems nuevos para la *escala de autoconfianza* y otros seis más adicionales de control.

Para obtener la forma 'C' del CSAI-2, se piensa que el constructo de Rotter (1966) sobre control interno/externo puede ser un componente importante de la escala de *autoconfianza* y se añaden 12 ítems de este constructo. En definitiva, se eliminan 8 ítems de la anterior versión y se añaden 24 ítems nuevos, por lo que la versión queda formada por 52 ítems y cuatro subescalas: 14 ítems en la subescala *ansiedad cognitiva*; 11 ítems en la subescala *ansiedad somática*; 13 ítems en la escala *autoconfianza*; 12 ítems en la subescala *control interno/externo*. Esta versión 'C' del instrumento del CSAI-2 se administra a una muestra de 80 deportistas (nadadores, atletas, luchadores y ciclistas). Quienes completan una hora antes de sus respectivas pruebas (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990) En Arruza, González, Palacios, Arribas y Cechini (2010). Los datos obtenidos se analizan mediante correlación ítem-escala; análisis factorial y análisis discriminante. Estos análisis confirman la existencia de 3 de las 4 subescalas hipotéticas. La dimensión de *control interno/externo* no aparece como un

factor reconocible por tanto se elimina definitivamente del instrumento. Asimismo se eliminan aquellos ítems de subescalas que sitúan por debajo de .40.

Por tanto, la nueva versión del instrumento (forma *D*) la que se conoce y más se emplea en el ámbito de la psicología del deporte queda compuesta por tres subescalas y 27 ítems: *ansiedad estado cognitiva* (9 ítems). *Ansiedad estado somática* (9 ítems). Y *estado de autoconfianza* (9 ítems).

Empleando diferentes muestras de deportistas (atletas y luchadores). Estos autores, calculan los índices de fiabilidad y validez. De esta manera la consistencia interna de las diferentes subescalas del *CSAI-2* utilizando el índice alfa de *Cronbach* (Cronbach, 1951), arrojó valores de entre .79 y .90. De cara a comprobar la validez concurrente se correlacionan las puntuaciones obtenidas mediante el *CSAI-2* con otras encargadas de medir el constructo de ansiedad rasgo, como por ejemplo, *SCAT* (Martens, 1977). *TAI* (Spielberger et al., 1970). *AAT-C* (Alpert y Habert, 1960). Y el *IECS* (Rotter, 1966). Y con otras medidas dirigidas a medir la ansiedad como estado como, por ejemplo, *WEI* (Morris, Davis y Hutchings, 1981). *CSAQ* (Schwartz, Davidson y Goleman, 1978). *SAI* (Spielberger et al., 1970). Y el *CAL* (Zuckerman, 1960). Estos análisis también arrojaron resultados esperanzadores. En Arruza, González, Palacios, Arribas y Cechini (2010).

El *CSAI-2* es suficientemente contrastado desde su creación a lo largo de las diversas publicaciones científicas que se valen de esta herramienta tanto en el ámbito nacional como internacional. En el deporte se emplean para diversos fines en investigación, que se pueden agrupar entorno a tres grandes ejes: por una parte, para estudiar la relación que la ansiedad presenta con otros constructos psicológicos como la orientación motivacional (Cecchini, González, Carmona y Contreras 2004; Jones y Swain, 1992) En Palacios (2011).

Con otros rasgos de personalidad (Thomas, Maynard y Antón, 2004). O con competencias físicas como la resistencia (Hammemeister y Burton, 1995). O la frecuencia cardíaca (Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009). En Palacios (2011).

Una segunda línea centra su atención en estudiar los diferentes efectos que la ansiedad causa sobre diversas medidas de rendimiento atlético (Abenza, Alarcón,

Ureña, Piñar, 2009; Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997; Maynard, Hemmings y Warwick-Evans, 1995; Polman, Rowcliffe, Borkoles y Levy, 2007). En Palacios (2011).

Y una tercera línea busca evaluar el impacto que tienen los diferentes tipos de entrenamiento psicológico como el entrenamiento en relajación progresiva, los programas emotivo-rationales o la práctica en imaginación en los factores de ansiedad (Elko y Ostrow, 1991; Estrada y Pérez, 2008; Hale y Whitehouse 1998; Navarro, Amar y González, 1995). En Palacios (2011).

EL CSAI-2 se emplea con muestras de atletas (Hammemeister y Burton, 1995; Jones, Swain y Cale 1990; Swain y Jones, 1992). Futbolistas (Hale y Whitehouse, 1998; Maynard, Hemmings y Warwick-Evans, 1995). Gimnastas (Elko y Ostrow, 1991). Luchadores, piragüistas, triatletas, surfistas y golfistas entre otros (Telletxea, 2008). En Montero, Moreno, González, Pulido y Cervelló (2012).

Asimismo, el instrumento se traduce a diferentes idiomas: español, francés, griego, sueco y se somete a varios análisis de fiabilidad y validez factorial empleando muestras amplias y muy diversas (Cox, Martens y Russell, 2003; Lundqvist y Hassmén, 2005; Martinet, Ferrand, Guillet, y Gauthier, 2010; Tsorbatzoudis, Barkoukis, Kaissidis-Rodafinos y Grouios, 1998). En Arruza (2010). En lengua castellana, existe una adaptación realizada por la Universidad Autónoma de Barcelona (1991). Igualmente consta de 27 ítems y 4 alternativas de respuesta que van de uno (nada) a cuatro (mucho). En los últimos años, algunos autores sobre la base de esta adaptación crean otra versión modificada, incluyendo una nueva categoría de respuesta (Arruza, Telletxea, Azurza, Amenabar, Balague 2001; Arruza, Telletxea, Gonzalez, Arruza y Balague, 2003). Con lo que el cuestionario se presenta sobre una escala de cinco alternativas que oscilan entre cero (nada) y cuatro (muchísimo).

Finalmente y para corregir algunos inconvenientes relacionados con las medidas de autoinforme, como la deseabilidad social (Cronbach, 1998). Derivados de las instrucciones de la herramienta, se genera una última versión (Forma E). Que constituye la versión definitiva de esta herramienta y que se extiende posteriormente.

Arruza, González, Palacios, Arribas y Cecchini (2003). llevan a cabo la validación de una versión reducida del CSAI-2, que muestre similares cualidades psicométricas que la versión original, a través de la aplicación *Web Teskal*, con la que se

han recogido respuestas de 231 deportistas de ambos sexos y diferentes modalidades deportivas, con edades comprendidas entre los 14 y los 42 años. Se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio (*AFC*). Y se hallaron los coeficientes de consistencia interna de ambas versiones. Los resultados obtenidos en los índices de ajuste del *AFC* y de la consistencia interna nos llevan a concluir que la versión informatizada y reducida del *CSAI-2* es robusta y mantiene la estructura factorial de la original.

1.3.2.1.4. Otros Cuestionarios

Otro de los instrumentos que tradicionalmente se han utilizado para evaluar el nivel de ansiedad situacional precompetitiva (escala de estado). Es el *State Trait Anxiety Inventory (STAI)*. De Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Un cuestionario que permite medir, además del rasgo estable de ansiedad de un deportista, el nivel de ansiedad que tiene en un momento dado, para partir de ese conocimiento, estructurar un proceso de entrenamiento psicológico que permita reducir o aumentar los niveles registrados en función de las necesidades de la competición.

Una nueva creación en 1973 fue realizada por Spielberger, junto a sus Colaboradores, quienes elaboran el cuestionario conocido por sus siglas en inglés *State-Trait Anxiety Inventory for Children* destinado a los niños con edades comprendidas entre (9 y 15 años). Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori y Platzek (1973).

Además, Spielberger, Gorsuch, y Lushene (1994^a). Crean el cuestionario conocido por sus siglas en inglés *STAI "State-Trait Anxiety Inventory for Adults"*. Lo destinan a los adultos (a partir de 16 años).

Estos dos últimos cuestionarios afrontan los dos tipos de ansiedad ansiedad estado (*A-E*) y ansiedad rasgo (*A-R*) descritos más adelante en el apartado clasificación de la ansiedad.

1.3.3. Clasificación

Realizamos la búsqueda documental sobre este tema y hallamos diferentes tipos de clasificación. Encontramos siete variedades de la ansiedad: cognitiva-somática, estado-rasgo, interpersonal-intergrupo y una fusión entre las cuatro primeras. Iniciamos una breve descripción de cada una de ellas.

1.3.3.1. Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática

Gould, Greenleaf, y Krane (2002); Martens, Vealey y Burton, (1990), a través de los trabajos de Borkovev (1976); y Davinson y Schwartz (1976), clasificaron la ansiedad en dos tipos:

La Ansiedad cognitiva o preocupación ocurre como consecuencia de una amenaza que, aunque implica miedo y preocupación, se localiza en el futuro más distante. Se operativiza como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.

Cuando una persona no posee los conocimientos requeridos para afrontar una tarea determinada, aparece la ansiedad cognitiva, ya que se da cuenta que no tiene la suficiente habilidad para ejecutar y mantener la concentración en la tarea (Liebert y Morris, 1967; Eysenck y Calvo, 1992). En Dosil (2004). A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico.

Por el contrario la Ansiedad somática o arousal fisiológico la definen como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, nudo en el estómago, incremento de la frecuencia cardiaca, etcétera). Ocurre como consecuencia de la percepción de una amenaza que supone un daño inmediato.

Aunque existen otras clasificaciones que describiremos con brevedad, elegimos para este trabajo, la primera que acabamos de definir.

1.3.3.2. Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

En efecto, tal y como sugieren Fuentenebro y Vázquez (1990). El concepto de ansiedad ha ido desarrollando en su evolución una dimensión múltiple. Los autores la consideran como un estado emocional y fisiológico transitorio (el individuo está ansioso en este momento concreto). También, como una disposición rasgo (el individuo es una persona ansiosa). Y por último, como una causa o explicación de una conducta (el individuo come en exceso porque tiene ansiedad). He ahí la triple dimensión que los autores especifican.

En busca de una mayor comprensión del concepto, Spielberger (1966^a, 1966^b, 1972^a, 1972^b). Establece la diferenciación entre la ansiedad entendida como un estado emocional o como un rasgo de la personalidad. El *estado de ansiedad* hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, por lo que **la ansiedad estado** es <<*un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas de o asociadas a la activación o arousal del sistema nervioso autónomo*>> (Spielberger, 1966, p. 17). Tales sensaciones son transitorias y se relacionan con el evento o la situación en particular.

A diferencia del *estado de ansiedad*, **la ansiedad rasgo** es una característica distintiva de la personalidad, una disposición conductual adquirida que induce a una persona a percibir como amenazadora una amplia gama de circunstancias que objetivamente no son peligrosas, y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas a la amenaza percibida. En concreto, la ansiedad considerada como una disposición rasgo es:

Un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosa (desde el punto de vista físico o psicológico). Como amenazadoras, y a responder a éstas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo (Spielberger, 1966, p. 17).

En (1994^a). TEA Ediciones, S.L, en la versión española de Nicolas Seisdedos Cubero proporciona otra definición que aclara el empleo de ambos términos propuestos por Spielberger et al. En (Fernández del Valle, 2005, pp. 248-250).

La Ansiedad Estado (AE) es:

Estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo que puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad.

Mientras que la Ansiedad Rasgo (AR) es:

Una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar, consecuentemente, su ansiedad estado. En (Fernandez del Valle, 2005, pp. 248-250).

En cualquier caso, al considerar las diferencias entre ambos tipos de ansiedad la primera es puntual - temporal y puede complicar en menor medida al individuo; al producirse en un momento determinado de la vida de esa persona y al entrar en rangos que podrían ser considerados normales (es decir, situados ni, muy por encima, ni muy por debajo de la media de una muestra de la población). Por consiguiente, puede ser menos patológica que la segunda que suele ser más repetitiva y permanente en el tiempo. (Fernández del Valle, 20015).

Podemos observar la evolución que sufre el término ansiedad, lejos de crear confusión en esta ocasión enriquece el conocimiento del lector, estimulándole para estudios posteriores.

1.3.3.3 Ansiedad Interpersonal y Ansiedad Intragrupo

Las categorizaciones anteriores se complementan con la de Hanin (1989). Quién destaca la importancia de las relaciones sociales y el ambiente deportivo en la ansiedad, afirmando que están relacionados directamente con el rendimiento del deportista.

Este autor diferencia por un lado, el ***Estado de Ansiedad Interpersonal***, el cual se corresponde a las reacciones emocionales que se producen en función de la implicación con una persona o varias.

Por otro lado, el ***Estado de Ansiedad Intragrupo*** se considera como las reacciones emocionales que se producen por ser miembro de un grupo o equipo.

1.3.3.4. Otras Clasificaciones Posibles

Teniendo en cuenta las dos dimensiones de la ansiedad (cognitiva-somática). y (estado-rasgo). Propuestas por sus respectivos autores, ya, mencionados. En 2002, Cox interaccionó estas cuatro variedades y diseña un mapa de relaciones en el que incluye ambas clasificaciones. Este autor ofrece una explicación a los posibles estados de ansiedad del individuo y defiende el carácter de doble polaridad y multidimensional de la ansiedad. Cox (2002). (Figura 11).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

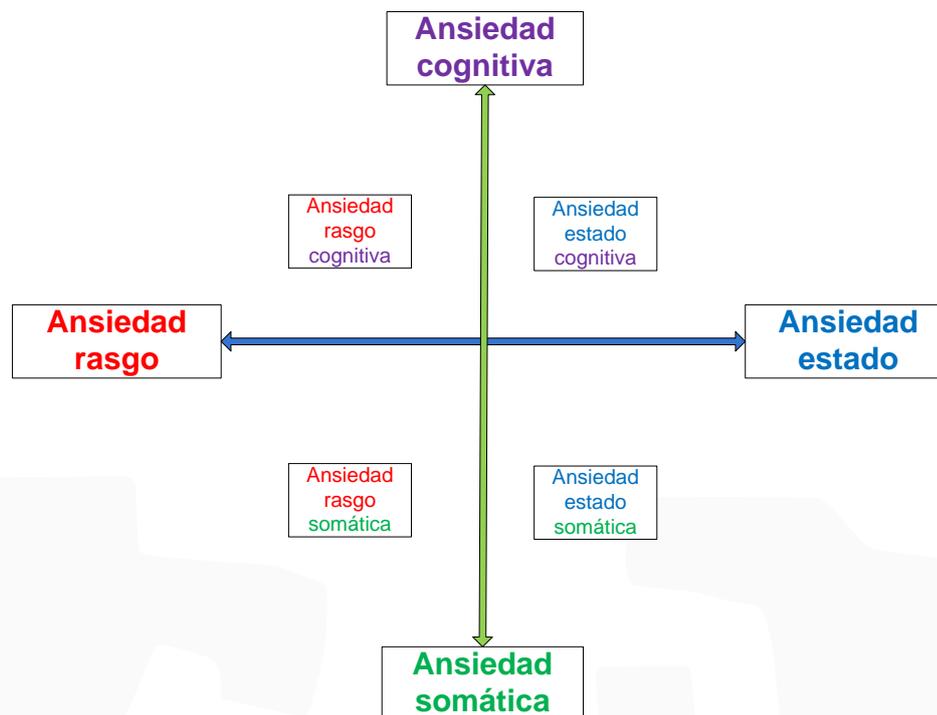


Figura 11. Ansiedad: otras posibles clasificaciones.

Nota. Figura de elaboración propia, ideas tomadas de (Cox, 2002, p. 200).

A las clasificaciones ofrecidas, debemos sumar las de autores prestigiosos que señalan acepciones más comprometidas e inquietantes que las mencionadas. Así, *neuroticismo* y *psicoticismo* dos de las variables Eysenckianas, muestran que las personas que obtienen puntuaciones altas en el primero se definen como “*personas ansiosas, preocupadas, con cambios de humor y con tendencia a la depresión*”. Mientras que las puntuaciones altas en psicoticismo “*tienden a ser hostiles, impulsivos, egocéntricos y poco empáticos*” Fernández del Valle (2005, pp. 291 y 295, respectivamente).

Otra de estas posibilidades de clasificación es la ofrecida en las variables Cattellianas, dentro de los denominados factores de segundo orden entre el que se encuentra el denominado **Q_I** (*Ansiedad Baja-Alta*). En el que se muestra que “las personas con puntuaciones altas “*se presentan llenas de ansiedad y desajustes*” (Fernández del Valle, 2005, p. 282).

Podríamos seguir avanzando en la búsqueda de otras posibles clasificaciones y no dudamos de que las encontraríamos. Sin embargo, dejamos esta oportunidad para

próximas investigaciones para centrarnos en los instrumentos seleccionados para este estudio.

1.3.4. Sistemas de Respuesta de la Ansiedad

A finales de los años sesenta hay un importante cambio en la investigación sobre la ansiedad. Según Paul, (1969).

Ésta deja de verse como “*algo unitario*” al considerarse inútil y empieza a verse como un *patrón de conducta complejo y variable*. Este patrón está caracterizado por pensamientos y sentimientos subjetivos, que a su vez están asociados a las activaciones fisiológicas que dan respuesta a estímulos internos (cognitivos, somáticos) o externos (ambientales). (Paul, 1969).

Efectivamente, (Sandín y Chorot, 1995), confirmaron que la ansiedad no es un fenómeno unitario sino multidimensional, ya que, al menos, posee tres sistemas de respuesta: el motor, el cognitivo y el fisiológico; y tres dimensiones de respuesta que interactúan entre ellos.

El componente *subjetivo-cognitivo* es el que tiene que ver con la propia experiencia interna, e incluye un espectro de variables relacionadas con la percepción y evaluación subjetiva de los estímulos y estados asociados con la ansiedad. A esta dimensión pertenecen las experiencias de miedo, pánico, alarma, inquietud, aprensión, obsesiones, y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico de que <<*algo va a salir mal*>>, de que <<*algo trágico va a suceder*>> (Sandín y Chorot, 1995, p.56).

Este tipo de pensamientos suele producir un déficit de confianza en uno mismo, bien sea en el equipo o bien en el cuerpo técnico; y puede ocasionar un descenso en la motivación. Así mismo, pueden producir pérdidas de concentración, problemas en la adquisición y procesamiento de la información (errores en la toma de decisiones, e incluso producir las llamadas profecías autocumplidas (obtener el resultado que uno, tanto, teme). Además, suelen venir asociados con tensión muscular, fatiga, agitación e impaciencia (Molina y Bercovec, 1994).

Se le concede a esta dimensión la función de percibir y evaluar los estímulos y/o las manifestaciones ansiosas para su valoración y consecuente búsqueda de respuesta.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

Es decir, que la apreciación subjetiva de las otras dimensiones es lo que permite que determinada persona pueda saber que hay una alteración ansiosa.

En el componente *fisiológico-somático*, la ansiedad se acompaña, invariablemente, de cambios y activación fisiológica de tipo externo, interno y de forma involuntaria o parcial:

- Externo: sudoración, dilatación pupilar, temblor, tensión muscular, palidez facial, entre otros.
- Interno: aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, descenso de la salivación, entre otros.
- Involuntarios o parcialmente voluntarios: palpitaciones, temblor, vómitos, desmayos, entre otros.

Estas alteraciones son percibidas subjetivamente de forma desagradable y ayudan a conformar el estado subjetivo de ansiedad (Sandín y Chorot, 1995).

Mientras que el componente *motor-conductual* se refiere a las respuestas de evitación y escape de la situación generadora de ansiedad, a través de los cambios observables de conducta. Estos cambios pueden ser de carácter:

- Fisiológico: incremento de la activación simpática del sistema nervioso autónomo.
- Motor: tensión muscular, rapidez de movimientos.
- Carácter instrumental: ligado específicamente a las demandas de la situación (por ejemplo, entrenar más y mejor para superar una prueba deportiva clasificatoria (Sandín y Chorot, 1995).

A continuación decidimos elaborar una tabla que recopile parte de la teoría de los autores mencionados con el propósito de dar luz a la cantidad de información ofrecida en este apartado. (Tabla 5).

Tabla 5.			
<i>Sistemas de Respuesta y Consecuencias de la Ansiedad .</i>			
A nivel fisiológico	A nivel cognitivo	A nivel emocional	A nivel comportamental
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento del nivel de activación. • Aumento de la tasa cardiaca. • Pérdida de peso. • Problemas digestivos. • Problemas relacionados con la evacuación. • Aumento de la actividad sudorípara. • Aumento de la tensión muscular. • Aumento de la glucosa en sangre. • Aumento de la secreción de adrenalina. • Temblores. • Tensión específica en la zona del estómago. • Alteraciones de la voz. • Agarrotamiento de las piernas. • Sequedad en la boca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procesamiento de la información defectuoso. • Problemas de concentración. • Mayor indecisión. • Déficits de autocontrol. • Dificultad para aprender a partir de la experiencia presente. • Vuelta a antiguos hábitos, etcétera. • Distorsión visual. • Estrategia rígida, estereotipada y predecible. • Aumento de pensamientos negativos. • Precipitación. • Olvido de detalles obvios. • Mala coordinación de los momentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil pérdida de confianza. • Sobreactivada o Sobreactivado. • Preocupado o Preocupada. • Sentimientos de confusión. • Tensa o Tenso. • Inseguro o Insegura. • Sensible ante novedades externas. • Sentimientos de incapacidad. • Sentimientos de frustración. • Sobre valoración del éxito. • Estado depresivo. • Sentimiento de culpabilidad por la derrota. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento de evitación. • Movimientos más rápidos o más lentos de lo normal. • Falta de iniciativa. • Falta de precisión. • Deterioro del <i>timing</i> etcétera.
Consecuencias	Consecuencias	Consecuencias	Consecuencias
<ul style="list-style-type: none"> → Disminuye la eficiencia energética. → Aumento del cansancio. → Adelanto del estado de fatiga. 	<ul style="list-style-type: none"> → Disminuye la eficacia en el juego. → Falta de atención. → Consecución de errores. 	<ul style="list-style-type: none"> → Desequilibrio poco controlable. → Vulnerabilidad. 	

Nota. Tabla de elaboración propia.

Fuente. Dosil, J. (2004, p. 164). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.; En Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). *Arousal, stress, and anxiety*. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology*, 91 – 113. Champaign, IL: Human Kinetics.

1.3.5. Investigación de la Ansiedad

1.3.5.1. En General

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de rasgo en una persona determinada. Las investigaciones han demostrado que las y los individuos con ansiedad rasgo elevada son más susceptibles de producir niveles altos de ansiedad estado, tanto ante situaciones de evaluación, como en las muy competitivas. Sin embargo, esa relación no es perfecta.

Así, la tesis doctoral defendida en 2003 y publicada en 2005 Fernández del Valle utiliza estos cuestionarios con una muestra de 1099 voluntarios de ambos sexos, cuyas edades se sitúan entre los 13 y los 20 años, siendo la media de edad de 15 años (sd 1,14). Fernández del Valle (2005).

1.3.5.2. En el Deporte

Un término utilizado, con frecuencia, en el ámbito del deporte es el de <<Presión>>. Suele emplearse para definir multitud de situaciones que suceden en los entrenamientos y en las competiciones, y su explicación está estrechamente vinculada a los conceptos ansiedad, estrés y nivel de activación.

Al igual que la típica expresión <<estar presionado>>, la ansiedad y el estrés son variables psicológicas que se suelen utilizar indistintamente en el ámbito del deporte.

Habitualmente, las competiciones deportivas generan unos niveles de ansiedad y de angustia tan elevados que los procesos fisiológicos y cognitivos del atleta se ven en gran medida afectados, en ocasiones tan drásticamente que la propia ejecución deportiva se deteriora o se malogra. Es lo que los entrenadores y deportistas llaman, no sin razón, pérdida de concentración, choque bajo presión o fallo en la consecución del nivel óptimo de tensión para la competición.

Se trata de una desagradable y familiar experiencia para él y la deportista que se caracteriza por un preocupante aumento del ritmo cardíaco, una molesta sensación de sequedad en la boca, un mortificante nudo en el estómago, un ligero temblor muscular y, sobre todo, una tremenda incapacidad para fijar con claridad las ideas.

De hecho, la frecuencia y la universalidad de estas experiencias han obligado a los expertos a plantearse seriamente si el atleta debe estar activado al máximo cuando ha de competir, si existe un estado intermedio ideal de tensión, o si por el contrario es conveniente que se encuentre lo más relajado posible. Cuestiones, que en general, hacen referencia al tópico de la motivación y en particular, al concepto de arousal.

Tanto en los entrenamientos como en las competiciones pueden aparecer síntomas de ansiedad y/o estrés que debiliten las capacidades de afrontamiento del deportista (Silva, 1990). Por lo que se hace necesario su conocimiento, con el fin de poder prevenir estas manifestaciones y conseguir su bienestar, así como un rendimiento adecuado. Igualmente, el control de la activación se considera fundamental, puesto que la mayoría de las modalidades deportivas y cada deportista requieren un nivel óptimo de activación para alcanzar el máximo rendimiento.

Así, Lazarus (2000) diferenció quince tipos de emociones, entre las que destacó la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo. En la misma línea, Dosil y Caracuel (2003), hicieron referencia a que es una de las emociones que antes se aprende y la definieron como:

Conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos). en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado. (Dosil y Caracuel, 2003, p.174).

Sin embargo, estas reacciones las describieron Gould, Greenleaf y Krane como *<sensaciones de nerviosismo y tensión asociados al nivel de activación del organismo>* (Gould, Greenleaf y Krane, 2002, p.209).

Esto permite entender por qué la ansiedad se produce con tanta frecuencia en el ámbito deportivo. En el deporte son numerosos los estímulos que pueden ser percibidos como amenazantes, peligrosos, no deseados, etcétera (por ejemplo competir en el campo del equipo rival, la presión del público, etc.). Sin embargo, se debe puntualizar que esos estímulos son neutros y es el deportista el que los asocia con ese tipo de pensamientos y sensaciones amenazantes; situación que finaliza produciéndole ansiedad.

1.3.5.2.1 Ansiedad, Estrés y Activación (Arousal)

Los conceptos ansiedad, estrés y activación, con frecuencia, han sido confundidos a lo largo del tiempo. Su uso continuo en el ámbito del deporte, así como en la vida cotidiana, ha supuesto que la mayor parte de las personas empleen sendos términos. Aunque sean pocos los que distinguen con precisión los mismos.

Luego la relación de los conceptos ansiedad, estrés y activación /arousal es directa, sin embargo, conviene matizarlos para apreciar los elementos que diferencian a unos de otros. De esta manera, podrían emplearse correctamente según la situación en la que se encuentre el deportista, persona del contexto deportivo, o individuos pertenecientes a otro tipo de ámbitos.

Igualmente, en el ámbito científico-investigador, estos términos se han utilizado de forma errónea, refiriéndose a unos u otros de forma indiscriminada. Anshel destaca que esta circunstancia se produce porque los tres términos se identifican a partir de medidas cognitivas y somáticas (Anshel, 1995).

Landers y Arent especificaron las diferencias a partir de la dirección de la conducta, según la cual la ansiedad relacionaba con aspectos negativos, el estrés puede ser negativo o positivo, y la activación/arousal no presenta dirección. Estos autores indicaron que la ansiedad y el estrés negativo también, conocido por *distress* suelen producirse cuando el nivel de activación es alto; ahora bien, esta situación no necesariamente tiene que darse, puesto que el deportista puede tener la capacidad de controlarse en situaciones de activación y, consecuentemente, dejan de presentar ansiedad y estrés (Landers y Arent, 2001). (Figura 12).

Un año después, Cox hizo hincapié en la cantidad de intentos realizados, a lo largo del tiempo, para definir estos conceptos y lograr tanto los aspectos diferenciadores, como los que posibilitan su correlación (Cox, 2002).

Parece obvio resaltar que, el estrés es una respuesta compleja que puede manifestarse con ansiedad, con hostilidad, depresión, agotamiento psicológico o estado positivo de alerta y búsqueda de recursos.

El estrés puede provocar tanto un aumento de activación, como una disminución de la misma. En el primer caso, el organismo se moviliza, para hacer frente a las

situaciones estresantes y reaccionar, bien favorablemente, o bien con ansiedad u hostilidad. Mientras que en el segundo, el organismo considera que no puede hacer nada al encontrarse agotado, debido a causas de sobrefuncionamiento prolongado.

Según parece la ansiedad es una manifestación del estrés que conlleva una activación elevada, pero también la hostilidad y la motivación conllevan una alta activación.

Por tanto, como señaló Buceta y Bueno (1995). El estrés elevado puede provocar estados de alta y baja activación. La activación elevada puede ser provocada por el estrés (estado de sobre-alerta, ansiedad, hostilidad). Y por la motivación. Sin embargo, la activación baja puede ser consecuencia de falta de motivación y de estrés y, también, del estrés elevado (depresión, agotamiento).

Las investigaciones sugieren que el estrés y la ansiedad de los futbolistas, debe ser reducido con el entrenamiento de las habilidades psicológicas tales como la enseñanza de técnicas y rutinas de relajación, actividades de promoción de la autoestima/autoconfianza y la trasmisión de conocimientos relacionados con los acontecimientos psicológicos que se puedan dar en los futbolistas. (Santitadukul, 2004).

Ya hemos manifestado en párrafos anteriores que estrés, activación/arousal y ansiedad han sido utilizados y siguen utilizándose, indistintamente. Sin embargo, los psicólogos del deporte creen que es importante saber cuál es su diferencia, para lo cual emplean definiciones precisas, a fin de que los fenómenos estudiados tengan un lenguaje común (López- Walle, 2002; Dosil, 2002).

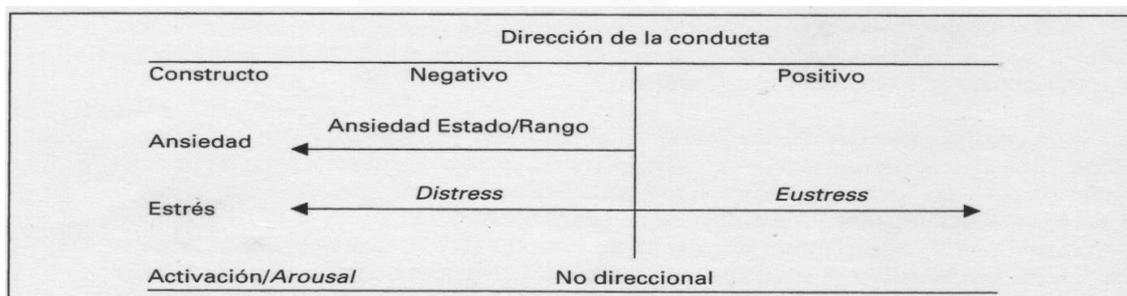


Figura 12. Diferencias entre el Constructo Ansiedad, Estrés, y Activación/Arousal.

Fuente: Dosil, J. (2004, p. 156). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill. En Landers, D. M. y Arent, S. M. (2001). Physical activity and mental health. In H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (2nd ed.). (pp. 740–765). New York: John Wiley and Sons.

1.3.5.2.2. Estrés

El estrés es una respuesta no específica del organismo, con carácter adaptativo a una determinada situación interna o externa que le resulta amenazante, e incluye la movilización de recursos fisiológicos y psicológicos para poder hacer frente a tales situaciones. Está condicionado por variables como el medio externo (la situación). La percepción personal de esa situación y las distintas respuestas ante ella. Se produce cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que son sus capacidades y lo que el ambiente le demanda (principalmente cuando siente que carece de habilidades adecuadas o cuando no dispone del tiempo necesario para solventarlas). Así hemos encontrado a los siguientes autores que referenciamos (Jones y Hardy, 1990; Dosil y Caracuel, 2003). (Figura 13 y 14).

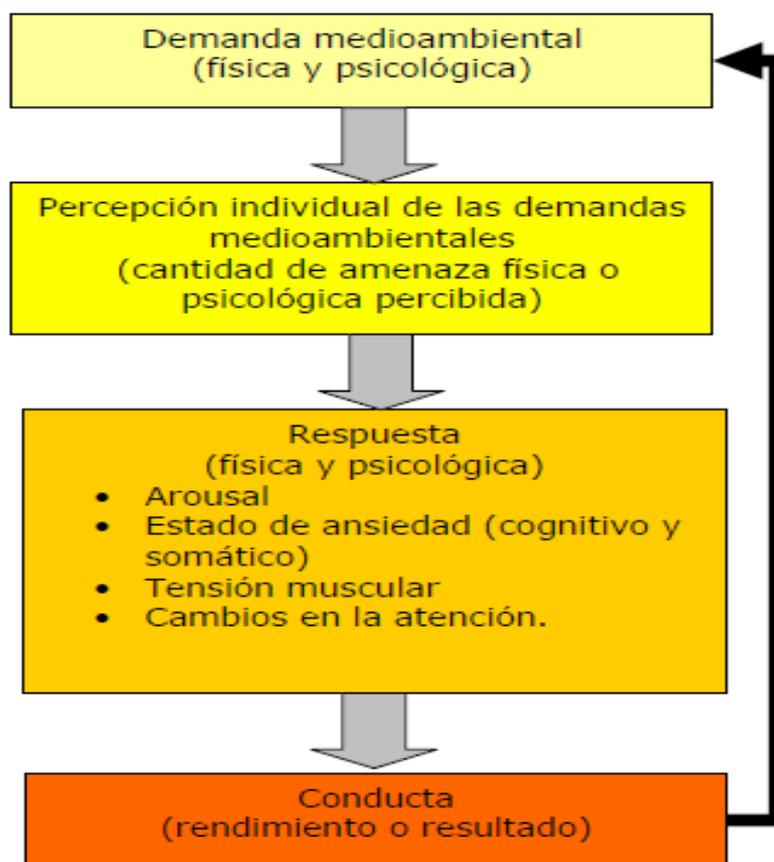


Figura 13. Proceso de Estrés basado McGrath (1970).

Fuente: Dosil, J. (2004, p. 159). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill. En Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). Arousal, stress, and anxiety. En R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 91 – 113). Champaign, IL: Human Kinetics.

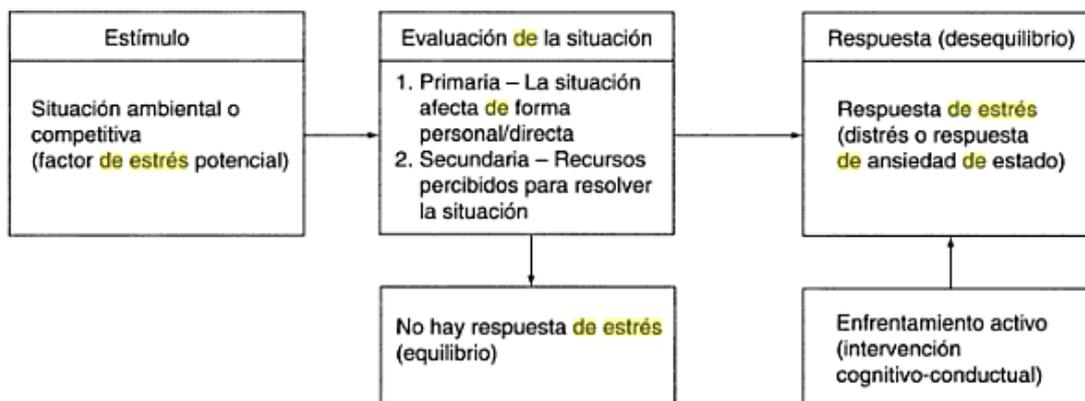


Figura 14. Proceso de Estrés según Cox.

Fuente: Cox, R. H. (2002, p. 198). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: McGraw Hill.

Hans Selye, define el estrés como la <<respuesta no específica del cuerpo hacia cualquier demanda que se le requiera>> (Selye, 1983, p.2). Según este autor existen dos categorías de estrés: el <<estrés bueno>> o positivo (*eustress*), y el <<estrés malo>> o negativo (*distress*):

- Positivo: se produce cuando la activación sirve al deportista de motivación para responder de forma correcta y adaptada al estímulo.
- Negativo: se produce cuando la y el deportista responde de forma descontrolada y con excesiva activación, es decir, de forma inadaptada y negativa.

Puede resultar beneficioso en el sentido de respuesta adaptativa para mantener e incrementar la salud; por ejemplo un o una deportista que tenga precaución por mantener la forma le lleva a cumplir sus entrenamientos con profesionalidad, aun estando lejana la competición.

Pero, también, puede resultar perjudicial para el rendimiento y la salud cuando hay un exceso cuantitativo o cualitativo de estrés; así, por un lado, la exposición de múltiples o impactantes estímulo estresantes y, por otro lado, a la falta de un estilo y de unos recursos apropiados para hacerles frente, o resultado del agotamiento de un organismo que ha estado funcionando al límite y sin tiempo para reponerse; por ejemplo, la cercanía de una competición en la que el deportista que se encuentra lesionado se juega el que le sigan dando una beca, o participar en muchas competiciones

sin apenas descanso, y con la exigencia de todas ellas. Son situaciones que pueden provocar estrés perjudicial si la persona no se encuentra con suficientes recursos para afrontarlos.

Cuando el organismo percibe la presencia de una situación amenazante, se pone en alerta y busca los recursos necesarios, entonces puede pasar:

1. Que disponga de los recursos, así el problema se soluciona en un primer momento, porque si la amenaza permanece y el organismo se mantiene alerta continuamente, llega un momento en que se puede agotar.
2. Que no disponga de los recursos, entonces pueden aparecer reacciones como ansiedad con el deseo de evitar o escapar de la situación, o ira que llevará a luchar desesperadamente contra la situación amenazante. En algunos casos, estas medidas de afrontamiento pueden reducir el nivel de estrés en un primer momento, pero con el tiempo llevan a la aparición de la frustración y el desánimo.

Según los estudios de Lazarus y Folkman (1986), el impacto del estrés depende de la valoración que las personas hacen sobre la experiencia potencialmente estresante (valoración primaria); y sobre los propios recursos para hacerle frente (valoración secundaria). Así como de la interacción entre la presencia del estrés y la duración e intensidad de su posible impacto sobre el organismo.

Es la interacción entre las situaciones potencialmente estresantes y determinadas variables personales la que influye en la percepción de amenaza de las situaciones, en la movilización de recursos extraordinarios para hacerles frente, y en la aparición, duración e intensidad del estrés con sus distintas manifestaciones.

En el deporte existen numerosas situaciones que pueden ser amenazantes, consideradas estas como potencialmente estresantes, pueden que provoquen estrés o no estrés dependiendo de la valoración subjetiva de cada deportista.

Buceta (1997), estableció que hay situaciones que son potencialmente estresantes porque implican cambios relevantes en la vida cotidiana de las personas, que tienen una trascendencia para ellas, sobre todo si son novedades inciertas, ambiguas, conflictivas, difíciles o irresolubles, o que resultan dolorosas, desagradables, molestas, incómodas o poco gratificantes.

Las mismas manifestaciones de estrés (síntomas de ansiedad, tener menos energía, etcétera). Y sus efectos perjudiciales (rendir peor, lesionarse); pueden provocar estrés, tanto su presencia real como las cogniciones que anticipen la posibilidad de que aparezcan (miedo al miedo, o miedo a los síntomas).

No son sólo potencialmente estresantes las situaciones negativas, también pueden serlo en apariencia las positivas. Por ejemplo, el que convoquen a un o una deportista para una competición importante (situación en apariencia positiva). Conlleva mayor exigencia, evaluación social, etcétera.

En el ámbito del deporte la respuesta de estrés puede manifestarse de diferentes maneras, pudiendo provocar estado de sobrealerta y búsqueda de recursos, ansiedad, hostilidad, depresión y/o agotamiento psicológico. (Tabla 6).

Tabla 6.

Principales Manifestaciones del Estrés en el Contexto del Deporte

	Activación General	Activación Fisiológica	Manifestaciones Cognitivas y Afectivas	Manifestaciones Comportamentales
Estado de sobrealerta y búsqueda de recursos	<u>Moderado</u> Alto	<u>Moderado</u> Alto	<ul style="list-style-type: none"> • Atención centrada en la tarea. • Funcionamiento mental productivo. • Percepción de control. • Autoconfianza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento de espera en estado de alerta. • Rapidez de reacción. • Actuaciones útiles.
Ansiedad	Elevado	Elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque atencional reducido. • Pensamientos disfuncionales y perjudiciales. • Miedo. • Inseguridad/dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibición comportamental. • Evitación/escape. • Sobreactivación motora perjudicial.
Hostilidad	Elevado	Elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque atencional reducido. • Pensamientos disfuncionales y perjudiciales. • Disgusto/Enfado. • Agresividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamientos impulsivos. • Comportamientos agresivos incontrolados. • Comportamientos agresivos violentos.
Depresión	<u>Moderado</u> Bajo	Bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Atención dispersa. • Pensamientos disfuncionales y perjudiciales. • Percepción de fracaso. • Sentimiento de culpa. • Baja autoestima. • Disforia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibición comportamental. • Lentitud de reacción. • Déficit de esfuerzo.
Desgaste	<u>Moderado</u>	Diverso	<ul style="list-style-type: none"> • Atención dispersa. • Pensamientos disfuncionales y perjudiciales. • Falta de interés. • Percepción de falta de energía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhibición comportamental. • Lentitud de reacción. • Conductas torpes.
Agotamiento Psicológico	Bajo		<ul style="list-style-type: none"> • Percepción de cansancio. • Sensación de impotencia. • Disforia. 	

Nota: hemos reducido el tamaño de la letra, con el propósito de mostrar una sola página. Ideas tomadas de las fuentes citadas. “Tabla de elaboración propia”

Fuente: López, J.C. y Lozano, F.J. (2006, p. 199). Activación, estrés y ansiedad. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Martin.

En cuanto a las variables personales relevantes de cada deportista, resultan determinantes para que se produzca la presencia de estrés. Entre las variables que pueden mediar entre las situaciones potencialmente estresantes y la aparición del estrés y sus efectos se encuentran los valores, creencias y actitudes, los patrones de conducta, los estilos de afrontamiento, los recursos y habilidades de afrontamiento, los apoyos sociales percibidos y otras variables personales como la ansiedad-rasgo, la autoconfianza, la motivación, etcétera; influyendo estas en la presencia o no de estrés. Estas variables no son independientes, sino que existe una notable interrelación entre ellas.

1.3.5.2.3. Activación/Arousal

El arousal - término inglés que significa alerta o incremento de la atención es esencialmente un estado natural de activación que en un individuo o individuo puede variar en un rasgo continuo que va desde el sueño profundo en uno de sus extremos (como un estado de coma). Hasta el mayor grado de excitación en el otro (como un ataque de pánico). El nivel de activación suele ser bajo por la mañana, elevado al mediodía y bajo hacia el final de la tarde (ritmos biológicos circadianos).

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).

Para autores como Gould y Krane <<una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa>> (Gould y Krane, 1992, pp. 120-121).

Por tanto la activación o arousal es una activación fisiológica y psicológica del organismo. Se refiere, comúnmente a un constructo hipotético que refleja el aumento o la disminución de la excitabilidad reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso. La activación o arousal se caracteriza por:

1. Se refiere al aspecto de intensidad de conducta.
2. Es un continuo desde los estados de alerta hasta los estados de coma.
3. Es un producto de la interacción entre las condiciones ambientales (externas). y las condiciones internas del organismo.

4. Es tanto específica como inespecífico. Puesto que las situaciones varían, el patrón de activación debe ajustarse a las demandas del momento.
5. Puede ser medida a través de diferentes respuestas fisiológicas (índices psicológicos de activación). Algunos autores defienden que la incertidumbre, la novedad, y el conflicto son los mayores estimuladores de la activación.

La distinción entre activación y arousal es sutil. Hardy, Jones y Gould (1996, p.135). Definen activación como un <<estado multidimensional complejo que refleja la preparación de anticipación del organismo para responder>>, y arousal como <<una respuesta inmediata del organismo a nuevos estímulos o input>>. A nivel operativo ambos conceptos tienen connotaciones similares, que se han aceptado a lo largo del tiempo y que han supuesto que se utilicen, con frecuencia, indistintamente.

La intención de muchos investigadores es encontrar una explicación a la relación que existe entre la activación y el rendimiento deportivo, pues en determinadas circunstancias puede verse alterado por la activación con la que se encuentre la o el deportista en ese momento.

Cualquier persona relacionada con la competición deportiva sabe la importancia que la activación y la ansiedad tienen en la ejecución deportiva. Tanto las y los entrenadores como los y las jugadoras atribuyen frecuentemente el éxito o el fracaso en una competición a la intensidad de activación general de los deportistas.

Una elevada activación puede suponer una ventaja en contexto deportivo, pero existen ocasiones en lo que esto puede ser contraproducente. Las personas con arousal bajo generalmente se encuentran demasiado relajadas, cómodas y tranquilas, faltas de reflejos y mentalmente desactivadas. Por el contrario, las personas con arousal elevado experimentan un significativo aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración, están excitadas, prestas para la acción y mentalmente activadas.

Cada persona posee un nivel de activación propio, no existiendo un nivel considerado óptimo para todas las personas que facilite el desarrollo de conductas de afrontamiento ante estímulos diferentes. Cada deporte y cada deportista tiene un nivel de activación óptimo diferente para la consecución de un buen rendimiento. Incluso hay deportes que deberán combinar momentos de mucha activación con momentos de baja activación para rendir a un nivel óptimo. Por ejemplo, en baloncesto, para realizar un bloqueo o

luchar por la posición en un rebote será necesaria una gran activación, mientras que para lanzar un tiro libre será imprescindible un nivel de activación más moderado.

Cualquier conducta puede encuadrarse dentro de un continuo de activación desde un nivel bajo hasta un estado elevado. Este estado general de activación suele verse incrementando durante el desarrollo de una conducta motivada y decrecer durante los estados de ocio. En el contexto deportivo este continuo de activación podría ir desde el estado de relajación de una sesión de masaje fisioterapéutico, sauna o jacuzzi, hasta un estado emocional intenso en un momento decisivo en competición o en el instante de producirse una lesión.

La activación puede manifestarse a varios niveles (Buceta, 1997). Distinguiéndose entre:

- Fisiológico: frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, tensión muscular, actividad electrodérmica, etcétera. Se trata de indicadores difícilmente observables sin aparatos de medida fisiológica apropiados.
- Cognitivo: Pensamientos, imágenes mentales, autodiálogos internos, etcétera. Son evaluables a través de entrevistas y autorregistros.
- Conductual: actividad corporal y verbal directamente observables. Por ejemplo, gestos estereotipados de alegría o enfado en un momento de la competición o el entrenamiento. Se pueden evaluar a través de registros observables.

Sin embargo, aunque en realidad se manifiesten los tres niveles simultáneamente, él y la deportista experimenta subjetivamente el predominio de unos sobre otros (Buceta, 1994 y 1997). Por ejemplo, un o una jugadora, al que su entrenador le indica en el banquillo que va a salir a la pista, puede centrar su atención en pensamientos negativos como <<seguro que al mínimo error me vuelve a sentar en el banquillo>> y, aunque su activación fisiológica y conductual aumente, no perciben por que su atención se centra en sus pensamientos, lo que hace que el resto de manifestaciones de activación permanecen en segundo plano de la atención, y la o el jugador no es consciente de ellas.

De este modo la activación puede clasificarse en positiva y en negativa. El que la activación sea positiva o negativa depende en gran medida de la interpretación que hagan los deportistas de las situaciones a las que se enfrentan. El o la deportista valora las situaciones basándose, sobre todo, en la confianza que tiene en sus capacidades para afrontarlas (técnicas, tácticas, físicas y psicológicas). y en su motivación para querer hacerlo. De lo que piense el deportista depende que la activación aumente o disminuya, y que lo haga en sentido negativo o positivo (pensamientos negativos o positivos).

Para [Martens \(1989\)](#). La activación positiva se da cuando él o la deportista perciben la competición o el entrenamiento como algo positivo, le produce sensaciones agradables y muestra un alto grado de motivación para realizarlo. Mientras que para [Buceta \(1997\)](#). La activación positiva puede estar causada por la ausencia de miedo a perder o fallar porque no se darán consecuencias negativas, o porque, aunque se sepa que puede haberlas, la atención se centra en las positivas, en lo que se puede conseguir si se gana o se hace un buen entrenamiento. Se piensa por tanto en positivo y se tiene una alta confianza en las propias capacidades, sin llegar a ser excesiva.

La activación negativa suele estar causada principalmente por el miedo al fracaso y sus consecuencias, incertidumbre sobre el resultado o respecto al propio rendimiento y la insatisfacción o la frustración sobre cómo está transcurriendo una competición. La activación negativa aumenta el nivel de activación general con mucha mayor facilidad que la activación positiva ([Buceta, 1997](#)). Para [Martens \(1989\)](#). La activación negativa se da cuando los deportistas se enfrentan al entrenamiento o competición con ansiedad, centrándose en las consecuencias negativas que puede tener la situación.

En la generación de la activación pueden intervenir variables puramente psicológicas como pueden ser el estrés, los niveles de autoconfianza y motivación (por exceso, por defecto, o niveles adecuados a la situación). El contenido de los pensamientos (cogniciones). Las respuestas emocionales a esos pensamientos (ansiedad, alegría, tristeza, etcétera). Estilos de afrontamiento, personalidad, etcétera.

En cuanto a los efectos, un nivel de activación inadecuado, por exceso o por defecto, puede producir un exceso en el rendimiento deportivo. Algunas de las consecuencias de un exceso de activación serían las siguientes:

- Fisiológicos: aumento excesivo de la frecuencia cardiorrespiratoria (déficit de oxigenación). De la presión arterial, sudoración y necesidad de ir al aseo a orinar (con la consiguiente deshidratación). Tensión muscular (que puede llevar a la lesión). Agotamiento prematuro, problemas de sueño, pérdida o aumento del apetito. Además de efectos generales sobre el organismo como aumento de la acción de las catecolaminas (dopamina, epinefrina, norepinefrina). La hormona del crecimiento (somatotropina). La prolectina y la corticotropina, aumento del metabolismo basal, aumento de los índices del colesterol y ácidos grasos en plasma, descenso del nivel de leucocitos con el empeoramiento del sistema inmunológico, incremento de los ritmos beta cerebrales.
- Motoras: imprecisión, descoordinación motora (con los consiguientes fallos técnicos y tácticos). Enlentecimiento, aumento del tiempo de reacción.
- Psicológicas: precauciones, incapacidad para tomar decisiones, sensaciones de confusión y de falta de control, dificultad para dirigir la atención (desconcentración). Problemas en la retención y procesamiento de la información (desatenciones a las indicaciones del entrenador, de los compañeros, de la situación de la competición). Además, en los informes subjetivos de las personas en estado de excesiva activación señalan: aumento de la tensión y la ansiedad, desasosiego e intranquilidad.

Por el contrario, un estado de excesiva relajación puede producir efectos totalmente opuestos; pero con resultados igualmente perjudiciales para el rendimiento.

Es conveniente saber en cada caso cuál es el origen de los cambios en la activación, la forma en que se manifiesta y sus consecuencias. La evaluación correcta del nivel de activación de un o una deportista nos permitirá conocer la cantidad y tipo de activación que deben estar presentes en cada momento de la preparación y la competición, así como conocer las circunstancias que favorecen y perjudican la aparición y mantenimiento del nivel de activación óptimo y los recursos que el deportista tiene o necesita para conseguirlo. Para la obtención de información se puede usar la entrevista, autorregistros, registros, biofeedback y el análisis retrospectivo del propio deportista.

En los deportes de equipo, además de las características específicas del nivel de activación de cada uno de los miembros del grupo, se deben conocer también, los

estímulos que tienden a influir de manera colectiva en la activación de las y los deportistas, los signos de activación que pudieran detectarse a nivel de grupo, y más adelante, la relación existente entre distintos niveles de activación colectiva y el rendimiento del equipo, así como las estrategias más apropiadas para controlar convenientemente la activación del grupo.

Es evidente, que existen diferencias individuales entre los distintos miembros de un equipo en cuanto a las características de su activación, tales como: se manifiesta, las circunstancias en las que aumenta, disminuye o fluctúa y su relación con el rendimiento deportivo, pero determinadas circunstancias que tienen una trascendencia para el grupo son favorables o desfavorables para el equipo como un todo (por ejemplo, una competición determinada, el comportamiento de los directivos, del entrenador, del público, las críticas o alabanzas de la prensa, algún problema que afecta a todos o todas las o los miembros del grupo, etcétera).

Los miembros del equipo suelen reaccionar hacia una misma dirección, en sentido positivo o negativo. Parece existir un contagio colectivo sin saber quién o quienes son las o los miembros del equipo que los originan. Esto también se da con otras variables como la confianza en el equipo, la motivación, la cohesión, la ansiedad o la concentración de todo el equipo. Quizá los cambios de activación sean consecuencia de los cambios en estas otras variables.

Puede ser también que haya deportistas más propensos a contagiarse que otros, o que los o las deportistas más destacados, más veteranos, los líderes, incluso los propios entrenadores o directivos, tengan más facilidad para contagiar a los demás, tanto en lo positivo como en lo negativo. Incluso es conocido el hecho de que los aficionados pueden contagiar a las y los deportistas, y cómo estos piden muchas veces al público que le activen. Por ejemplo un o una saltadora de altura pide que los aficionados aplaudan rítmicamente durante la carrera, o los jugadores de deportes colectivos que gesticulan con los brazos para que la afición le anime, aún, con más énfasis.

Los cambios de activación colectiva pueden afectar de forma muy diferente a dichos deportistas, ya que cada uno manifiesta el aumento o descenso de activación de forma individual. Por ejemplo, en una situación generadora de ansiedad con su

correspondiente aumento de activación, mientras a una o un jugador puede generarle conductas hostiles. A otro u otra puede inhibirle y provocarle agarrotamiento.

Sin embargo, otros deportistas exhiben su mejor rendimiento porque controlan estas situaciones e incluso facilitan a sus compañeros la no pérdida de dicho control ante situaciones conflictivas o difíciles de sostener. (Figura 15).

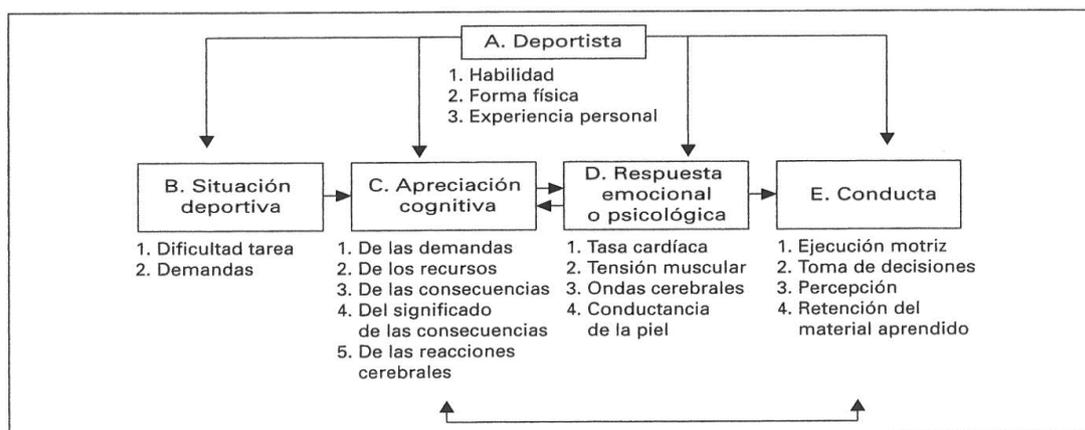


Figura 15. Relación entre el Arousal-Rendimiento del Deportista.

Fuente: Dosil, J. (2004, 161). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. En Landers, D. M. y Arent, S. M. (2001). *Physical Activity and Mental Health.*, In H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (2nd ed.). (pp. 740–765). New York: John Wiley and Sons.

Numerosas han sido las teorías que a lo largo de los años han rivalizado en cuanto a activación y rendimiento deportivo.

1.3.5.2.4. Activación y Rendimiento

Un gran número de concepciones teóricas han intentado relacionar el rendimiento con el estrés, ansiedad y arousal, sin embargo ninguna ha podido explicar completamente tal relación. Recientemente, diversas concepciones teóricas *Zonas individuales de funcionamiento óptimo (IZOF)*. 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 habían predominado hasta el momento (Teoría del Impulso e Hipótesis de la U Invertida).

Para explicar esta relación Spence y Spence (1966), determinaron que a mayor nivel de activación fisiológica mayor será el rendimiento, a lo que le llaman *Teoría del Impulso*. Esta teoría es muy aceptada durante los primeros tiempos y establece por tanto que la relación entre el arousal y el rendimiento es lineal, es decir a medida que el nivel

activación/ansiedad de un o una deportista aumenta, también aumenta su rendimiento (Figura 13).

La explicación de la teoría del *drive* se realiza mediante la fórmula: $P=H \times D$, donde **P** hace referencia a la ejecución del *rendimiento*, **H** a la fuerza del <<hábito>> y **D** al *drive* o impulso. Por consiguiente, el rendimiento será el resultado del <<hábito>>; *es decir las* respuestas correctas e incorrectas tanto del varón como de la mujer. Y del *drive* (sinónimo de arousal). Según esta teoría, los jóvenes deportistas que están adquiriendo habilidades y su fuerza del hábito es el error, al aumentar el arousal incrementan los errores en la ejecución, mientras que los de élite, cuya fuerza del hábito es el acierto, con el aumento de la activación mejoraran su rendimiento.

Sin embargo y aunque existe una evidencia de que ante cierto tipo de actividades la teoría del impulso o *drive* es correcta (aquellas que requieren mayor fuerza física, velocidad y/o resistencia). Las críticas le han restado respaldo académico y han propiciado nuevos planteamientos que tratan de solucionar los problemas de ésta.

Insatisfechos con la teoría mencionada del impulso o *drive*, los psicólogos encauzan su atención hacia la *hipótesis de la U invertida* (Yerkes y Dodson, 1908). Esta hipótesis sostiene que el rendimiento aumenta a medida que aumenta la ansiedad hasta un cierto punto, a partir del cual el rendimiento comienza a descender tanto como continúe aumentando esa activación fisiológica.

La relación entre el arousal y el rendimiento es curvilínea, en donde, con niveles bajos tanto como altos de activación él y la deportista tendrá un rendimiento bajo, obteniendo la máxima capacidad de ejecución en un punto óptimo (nivel de activación óptimo), que se corresponde con el momento en el que la activación alcanza un determinado nivel denominado cima o pico de la curva. (Figura 16).

Landers y Arent (2001), insistieron en algunos de los aspectos que parecen limitar dicha hipótesis: características de la tarea y las diferencias individuales. Según estos autores cada deportista y cada modalidad deportiva tienen su nivel óptimo de activación. Así de este modo aquellas modalidades deportivas en las que se necesita un control muscular preciso para la ejecución, el rendimiento se verá beneficiado por niveles bajos o medios de arousal (por ejemplo el golf). Mientras que las actividades en

las que no se precisa tal control muscular, el rendimiento se asocia con niveles altos de arousal (por ejemplo halterofilia).

Igualmente, cada deportista dependiendo de sus características personales tendrá un nivel de activación óptimo. Así, aquellos que poseen buenas habilidades de ejecución, son extrovertidos y tienen una ansiedad rasgo baja, rendirán mejor con niveles de arousal bajos; mientras aquellos deportistas que tienen pocas habilidades, son introvertidos y con una ansiedad rasgo elevada, necesitarán niveles de arousal mayores.

A pesar de la gran aceptación y facilidad de aplicación en ámbito del deporte de esta hipótesis, con el paso del tiempo ha recibido críticas lo que ha llevado a la elaboración de nuevos planteamientos, que son complementarios o incluyen otros elementos., tales como la teoría de la catástrofe de Hardy y la *Teoría de la Zona de Funcionamiento Óptimo (ZOF)*.

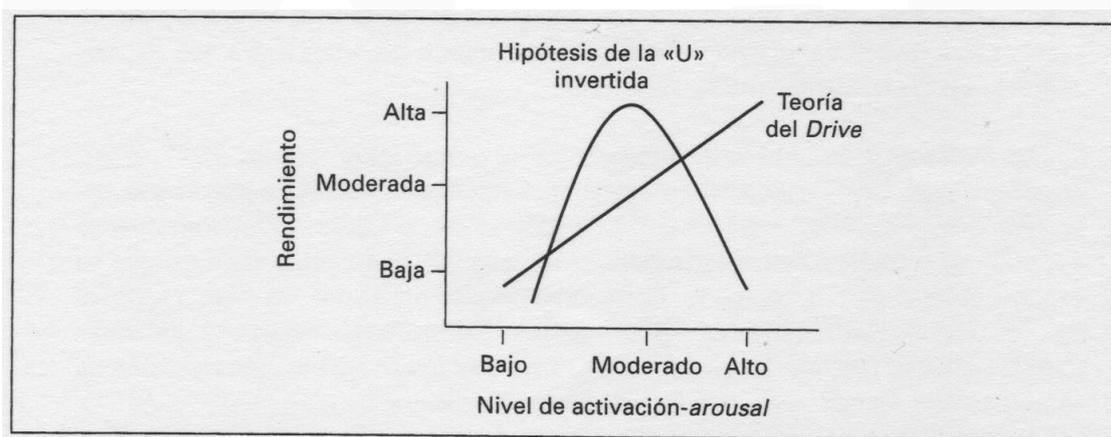


Figura 16. Relación entre Ansiedad-Arousal y Ejecución desde la Teoría del *Drive* y la Hipótesis de la “U” invertida.

Fuente: Dosil, J. (2004, p.168). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Hardy y Facey (1987). Sostienen que una vez que se alcanza un cierto nivel de ansiedad, el rendimiento empieza a decrecer paulatinamente, pero que llegado a un cierto punto se produce un desplome repentino del mismo, hecho que puede provocar una catástrofe en el rendimiento del deportista. Consiste en la idea de que para un rendimiento óptimo no basta con un nivel ideal de arousal, también es preciso dominar o controlar el estado cognitivo de la ansiedad (preocupación). Esta teoría aporta claves importantes porque, en el momento en el que la activación cognitiva pasa a un nivel excesivo y se comienza a manifestar como ansiedad que no se puede dominar, se produce un descenso tan brusco y evidente en el rendimiento que pareciera que se está

presenciando la actuación de dos jugadores diferentes o de dos equipos totalmente distintos (De la Vega, 2003^a). (Figura 17).

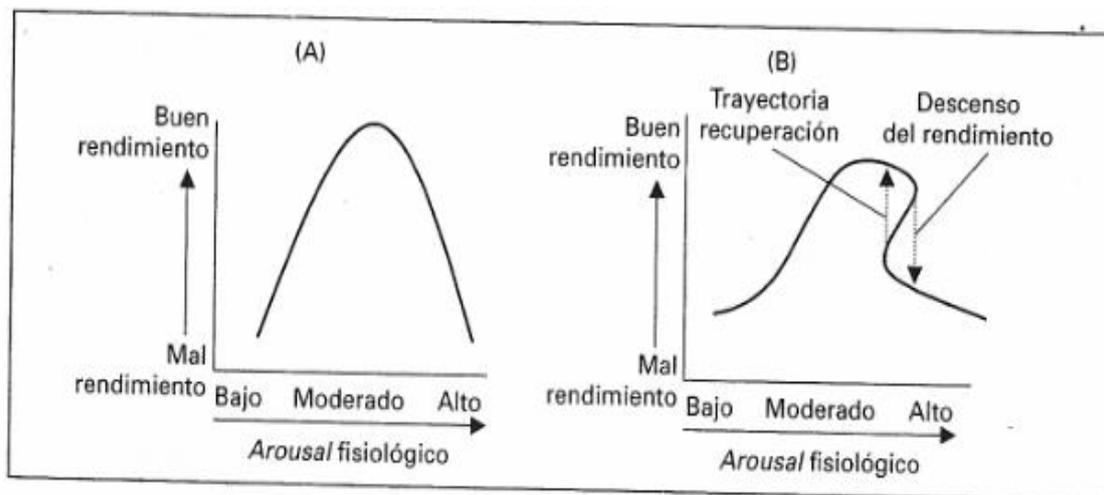


Figura 17. Predicciones de la Teoría de la Catástrofe ante: (A). Ansiedad Cognitiva Baja y (B). Ansiedad cognitiva alta

Fuente: Dosil, J. (2004, p. 170). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Otros autores sostienen que existen *zonas de óptimo rendimiento*, o *zonas de funcionamiento óptimo (ZOF)*, (Hanin, 1980, 1993, 1997). Según esta teoría los deportistas tienen una zona de estado óptimo de la ansiedad en el que se produce el máximo rendimiento, de forma que fuera de dicho rango de ansiedad, el rendimiento es inferior.

Esta teoría plantea que la *U invertida* varía en dos aspectos: en primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre se produce en el punto medio de la curva, sino que varía de una persona a otra; en segundo lugar, el nivel óptimo de estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha (Hanin, 2000). Hanin revisó su modelo en la pasada década, proponiendo uno nuevo, en el que el carácter individual de cada deportista adquiere un papel predominante. El modelo de zonas individuales de funcionamiento óptimo (*IZOF*), permite mayor consideración e integración del constructo multidimensional de la ansiedad (Hanin, 2000). (Figura 18).

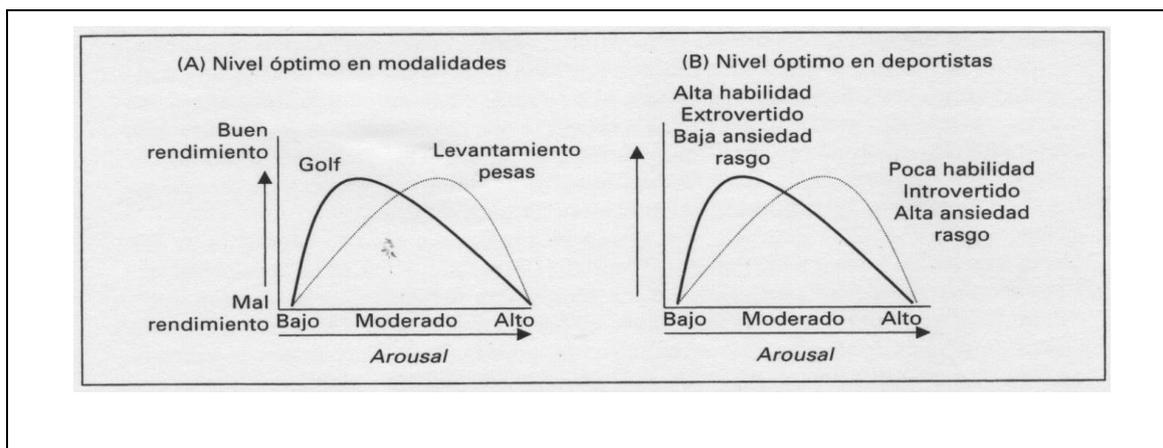


Figura 18. Nivel de Activación Óptimo en diferentes modalidades (Figura A). Y entre diferentes deportistas (Figura B).

Fuente: Dosil, J. (2004, p. 169). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill. Landers, D. M. y Arent, S. M. (2001). Physical activity and mental health. In H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (2nd ed.). (pp. 740–765). New York: John Wiley and Sons.

Formulada por Apter (1982). Y adaptada en ámbito del deporte por Kerr (1985). Se basa en la interpretación que hace el deportista de su nivel de arousal: algo desagradable o placentero. Afirma que el modo en el que el arousal de una persona afecta a su rendimiento depende básicamente de la interpretación que aquella persona hace de su nivel *arousal*, es decir, un nivel de activación o ansiedad elevado será beneficioso si es interpretado como excitación placentera (motivación); mientras que será perjudicial si lo interpreta como ansiedad. Por el contrario, un nivel de activación o ansiedad bajo será favorable si es asumido como relajación (ausencia de estrés); mientras que será perjudicial si lo considera aburrimiento (estrés).

Se puede considerar que el deportista puede variar con rapidez su percepción del arousal, lo que se denomina inversión, por lo que la interpretación en un momento de un entrenamiento o competición puede alterarse al poco tiempo. (Figura 19).

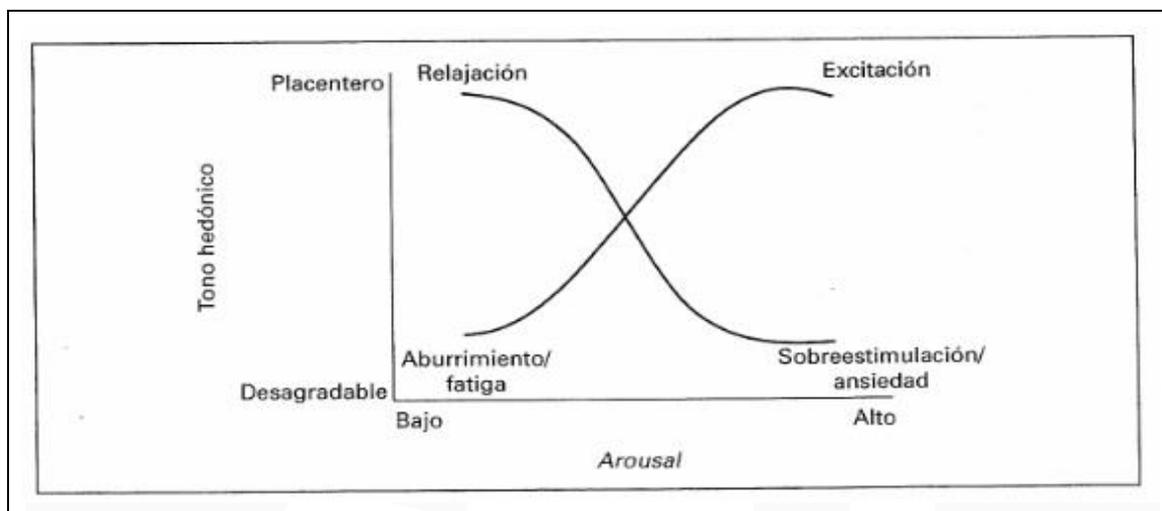


Figura 19. Teoría de la Inversión. (Kerr, 1985).

Fuente: Dosil, J. (2004, p. 171). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.
Kerr, J.H. (1985). The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*, 3, 169-179.

En la relación ansiedad y rendimiento, hay una variable que tiene bastante trascendencia, y esta es la experiencia. Múltiples investigaciones se preocupan de ver como se relacionan dichas variables llegando a conclusiones a veces contradictorias (Donzelli, Dugoni, y Johnson, 1990; Gould, Petlichkoff, y Weinberg, 1984; Hammermeister y Burton 1995; Matheson y Mathes, 1991). El motivo por el que se da esa variabilidad en los resultados podría ser la concepción unidimensional de la ansiedad y/o entender la experiencia como número de años de práctica en el deporte, o años de edad de los participantes en términos absolutos, tal y como señalan Hanton, Cropley y Lee (2009).

En los modelos expuestos hasta ahora no se contemplan diferencias entre los componentes de la ansiedad (somática y cognitiva). Para afrontar su relación con el rendimiento o la ejecución.

La necesidad de contemplar la ansiedad bajo un prisma multidimensional, conduce a la Teoría Multidimensional de la Ansiedad (*MAT*). (Burton, 1988; Martens et al., 1990). Se consideran los aspectos cognitivos y somáticos de forma diferenciada, bajo una <<perspectiva cognitivo-afectiva>> en el estudio de la ansiedad (Davidson y Schwartz, 1976; Liebert y Morris, 1967; Martens, Burton, Valey, Bump, y Smith, 1990).

Esta teoría es elaborada por Martens, Vealey y Burton (1990). Como una alternativa a la hipótesis de la <<U>> *invertida*. Postulan que la ansiedad es multidimensional y tiene dos componentes diferenciados que son el cognitivo y el somático. La teoría objeto de estudio en los últimos años, se basa en la relación lineal negativa entre el estado de ansiedad cognitiva y el rendimiento deportivo, y en la relación en <<U>> *invertida*, entre la ansiedad somática y el rendimiento deportivo (Figura 16).

Por lo tanto, según esta teoría, las ansiedades cognitiva y la somática tienen efectos independientes en rendimiento. De este modo, ante una misma situación estresora, algunos individuos responden con un aumento de la ansiedad cognitiva, mientras otros lo hacen con un aumento de la ansiedad somática. Es más, el mismo individuo puede responder de forma diferente según cual sea la situación.

La relativa interdependencia de los tres componentes (cognitiva, somático y autoconfianza). Se pone de 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 de cada individuo. Desde esta teoría se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas 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 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.

Entre las investigaciones que obtienen resultados contradictorios o parciales con las supuestas predicciones del *MAT* están las siguientes: Gould, Hodge, Peterson y Petlichkoff (1987). Realizan una investigación con tiradores de pistola y encuentran una relación curvilínea entre ansiedad somática y rendimiento, apoyando la hipótesis de la

U-invertida que expone el *MAT*. En cambio, la ansiedad cognitiva no se relaciona con el rendimiento, contrariamente a lo que predice el *MAT*.

En un estudio realizado con jugadores de fútbol, [Rodrigo, Lusiardo y Pereira \(1990\)](#). Encuentran una relación inversa entre ansiedad cognitiva y rendimiento, dando apoyo al *MAT* solo en esta parte. En el mismo año y también con jugadores de fútbol, en este caso escolares, encuentran una relación negativa entre ansiedad somática y rendimiento ([Krane, 1990](#)).

Otros estudios no encuentran relación alguna entre ansiedad y rendimiento. Es el caso de [Hammermeister y Burton \(1995\)](#), que estudian la relación entre estos dos parámetros en atletas de resistencia y encontraron que la ansiedad precompetitiva no debilitaba el rendimiento. Además, [Mynard y Howe \(1987\)](#). Miden la relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento en jugadores de Hockey durante dos partidos, y solo encuentran una correlación negativa entre ansiedad somática y rendimiento en aquellos jugadores a los que el entrenador recrimina que rinden por debajo de su nivel. En ambos estudios, de campo, se encuentran por tanto un apoyo negativo a lo que postula el *MAT*.

En un estudio de laboratorio realizado con ciclistas de competición, [Caruso Mayer, y Salovey \(2002\)](#), no encontraron apoyo al poder predictivo del *MAT*; [Kateroliotis y Gill \(1987\)](#), tampoco obtuvieron relaciones significativas entre ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento en un estudio realizado en el laboratorio en el que utilizaron una tarea con alta demanda competitiva.

En otro tipo de investigaciones, sólo encontraron apoyos parciales a la teoría. En el caso del estudio realizado en una tarea de memoria a corto plazo, [Parfitt y Hardy \(1993\)](#), encontraron una relación lineal negativa entre ansiedad somática y cognitiva con el rendimiento. En otro estudio en el que se simulan aspectos específicos de actuación del hockey, [Davids y Gill \(1995\)](#), encontraron una relación negativa entre ansiedad cognitiva y rendimiento, dando apoyo parcial a la Teoría Multidimensional de la Ansiedad.

Aunque no abundan, también hay algunos estudios que incluyen aspectos de intervención ([Maynard y Cotton 1993](#); [Maynard, Hemmings y Warwick-Evans, 1995](#); [Maynard, Smith y Warwick-Evans, 1995b](#)). Los resultados obtenidos indican que el tipo

de técnicas de control de la ansiedad que se emplean dependen del tipo de ansiedad estado que el sujeto experimenta. Por tanto, los y las deportistas que experimentan más ansiedad estado somática, encuentran más eficaces las técnicas basadas en la relajación física, mientras las técnicas basadas en la reestructuración cognitiva son más apropiadas para los que experimentan fundamentalmente ansiedad estado cognitiva.

En esta línea Maynard y Cotton (1993) añaden que las técnicas destinadas a reducir un tipo de ansiedad, también reducen en cierta medida el otro. En un estudio reciente con metodología experimental (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, Theodorakis, 2009), concluyeron que las autoinstrucciones pueden ser una técnica eficaz para reducir la ansiedad cognitiva y aumentar la autoconfianza.

Por su parte, la autoconfianza se estudia como elemento mediador de otros procesos respecto al rendimiento deportivo (Martens et al., 1990), mostrando siempre una relación positiva entre ambas variables (Craft, Magyar, Becker, y Feltz, 2003). Algunos autores apuntan que altos niveles de autoconfianza reportan en los individuos un aumento de la motivación y el esfuerzo de los y las deportistas para desarrollar la tarea a la que se enfrentan, aumentando su concentración aún en condiciones de alta ansiedad (Eysenck y Calvo, 1992; Hardy, 1997). Mientras el estudio cualitativo de Hanton, Mellalieu y Hall (2004), da soporte a los estudios anteriores, en tanto en cuanto, los deportistas que manifiestan alta autoconfianza junto con altos valores de ansiedad competitiva, interpretan los síntomas de la ansiedad como facilitadores de su rendimiento futuro, mientras cuando esos valores de ansiedad se presentan conjuntamente con niveles de autoconfianza, los sujetos consideran que esa ansiedad facilitara un bajo rendimiento futuro.

En un metaanálisis realizado por Woodman y Hardy (2003), se señalan las tres variables moderadoras entre la ansiedad cognitiva, autoconfianza y rendimiento. Los autores concluyeron que los instrumentos de medida empleados, el tipo de deporte y las diferencias individuales marcan el tipo de relación existente entre las mencionadas variables. Los resultados ofrecen soporte parcial a la MAT, de modo que sexo y nivel de la competición (estudiadas dentro de las diferencias individuales). Moderan significativamente las relaciones entre ansiedad cognitiva y rendimiento, mientras sexo, nivel de la competición y medidas utilizadas, se confirman como mediadores entre la autoconfianza y el rendimiento. Además, la autoconfianza muestra relaciones más

fuertes con el rendimiento que la ansiedad cognitiva. También se muestran diferencias entre sexos, de modo que la ansiedad cognitiva y autoconfianza precompetitiva muestran mayor impacto en el rendimiento de los varones que en el de las mujeres. El efecto de ansiedad cognitiva y autoconfianza sobre el rendimiento, es mayor en las competiciones de más alto nivel. Entorno a los instrumentos empleados para medir la autoconfianza, los autores concluyen que existen valores más pequeños de esta cuando se emplea el *CSAI-2* que cuando se emplean otros instrumentos destinados a medir esta variable.

Eysenck y Calvo (1992), propusieron que bajo situaciones de alta ansiedad cognitiva se puede mantener o incluso aumentar el rendimiento por parte del deportista, en la Teoría del Procesamiento de la Eficiencia (*PET*), la cual ha obtenido apoyo de otros estudios (Jones, 1995).

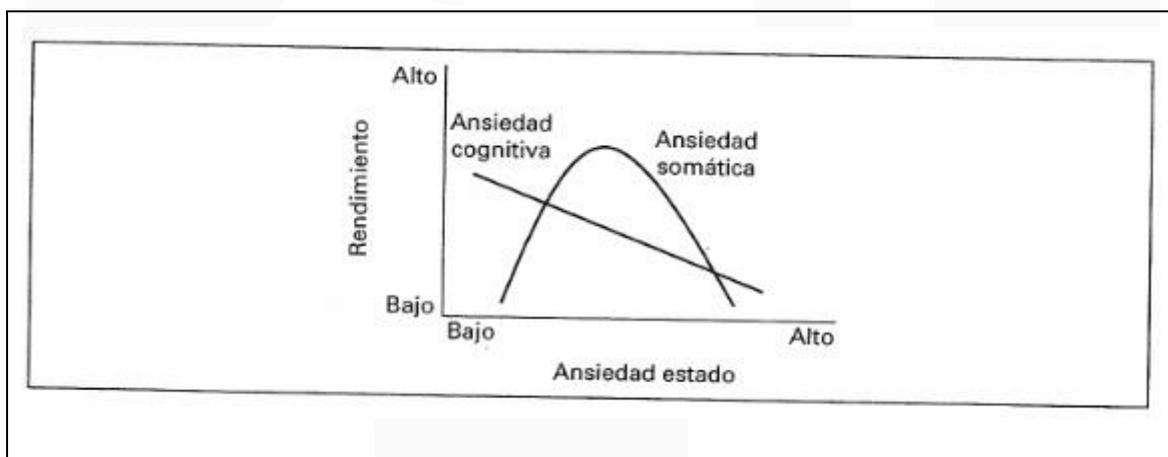


Figura 20. Teoría Multidimensional de la Ansiedad y su Relación con el Rendimiento.

Fuente: Cox, R. H. (2002, p. 214). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: McGraw Hill.

1.3.5.2.5. Estudios de la Ansiedad en el Deporte

La variable ansiedad es estudiada fundamentalmente en relación con las situaciones potencialmente estresantes del deporte de competición. Payne (1998), señaló que esta variable ha sido ignorada durante 25 años de investigación sobre el estrés, si bien es cierto que a partir de la década de los noventa los modelos establecieron, frecuentemente, esta relación (Blackwell y McCullagh, 1990; Clow y Hucklebridge, 2001; Falkstein, 2000; Johnson et al, 2005; Noh, Morris y Andersen, 2005; Woodman y Hardy, 2001).

Mckelvie y Huband (1980), estudiaron la relación entre ansiedad rasgo competitivo y locus de control en grupos de deportistas y no deportistas. Los autores no encuentran relaciones significativas en ninguno de los grupos. Furst y Tenenbaum (1984,1986), trabajaron la relación entre ansiedad estado competitivo y ejecución deportiva. Los resultados indicaron que los deportistas de equipo tuvieron un nivel menor que los deportistas individuales en los componentes preocupación, emocionabilidad y ansiedad. Los autores encontraron que la ansiedad mostró una relación de *U invertida* con el rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto.

Cervelló, Santos-Rosa, Jimenez, Nerea y García (2002), analizaron desde la perspectiva social-cognitiva de las metas de logro, cómo la orientación disposicional de los tenistas de alto nivel y la percepción del clima motivacional en los entrenamientos relacionaban con los diferentes componentes de la ansiedad estado precompetitiva tanto para la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática, como para la autoconfianza.

Por una parte, los resultados mostraron que el clima motivacional que los tenistas percibían en los entrenamientos se relaciona con la orientación disposicional que estos presentaban, así como la existencia de una relación directa de influencia entre el clima motivacional orientado al ego y los componentes cognitivo y somático de la ansiedad.

Por otra parte, los resultados expresaron que la orientación disposicional al ego se muestra como predictor significativo y negativo de la ansiedad cognitiva y la orientación disposicional a la tarea, que predice la autoconfianza de forma positiva. Además los diferentes componentes de la ansiedad relacionan significativamente entre sí, de forma positiva con la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática y éstas a su vez, negativamente, con la autoconfianza.

León-Prados, Fuentes García y Calvo Lluch (2011), describieron las diferencias en los niveles de ansiedad y sus interpretaciones en gimnastas de diferente edad, sexo y niveles competitivos ante una competición importante y analizaron las diferencias ante competiciones de diferente importancia en las gimnastas de bajo nivel. El grupo (G1), estaba formado por ocho gimnastas de la Selección Nacional de Gimnasia Artística Masculina y el grupo (G2), por ocho gimnastas de nivel nacional de Gimnasia Artística Femenina. Para la toma de datos administraron una versión reducida del *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*, en tres competiciones, dos importantes para cada

grupo (G1 y G2a) y la tercera de menor importancia para el grupo 2 (G2b). Los gimnastas del G1 tuvieron mayores niveles de autoconfianza, interpretaron dichos síntomas como muy facilitadores para su rendimiento competitivo y comentaron los síntomas de ansiedad cognitiva más intensamente que los del G2. No se encontraron diferencias significativas entre niveles e interpretación de ansiedad y autoconfianza en G2 cuando se evalúan en dos competiciones de diferente importancia.

Estos mismo autores (León-Prados, Fuentes García y Calvo Lluch, 2012), analizaron la asociación entre intensidad y direccionalidad de la ansiedad y autoconfianza y el rendimiento competitivo en dos equipos de baloncesto de diferente sexo y nivel competitivo (G1, 1ª Nacional femenina; G2, Provincial masculino). Se administró, para la recogida de datos, el *Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)*, junto con una escala de direccionalidad, 30 minutos antes de diferentes partidos de la temporada y se analizó las grabaciones de los mismos, obteniéndose un índice de rendimiento individual (IR), de cada jugador. Los resultados revelaron la existencia de una relación en forma de <<U>> entre la intensidad de la ansiedad somática y el IR en el G1 (11,4%) y una relación lineal negativa entre la intensidad de la ansiedad cognitiva y el IR en el G2 (21,1%). No se encontró relación entre las percepciones direccionales de ansiedad y autoconfianza y el IR en ninguno de los dos grupos.

Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez (2012), estudiaron el estado precompetitivo en triatletas en una competición, midiendo ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. La mayor parte de los sujetos presentaron niveles de Ansiedad Cognitiva muy bajos (42.9%); bajos en el 28.9 % y el 19.2% media baja; el 7.7% obtuvo porcentajes medio altos; mientras que el 1,3% presentó niveles altos. El 40.4% presentó niveles muy bajos en Ansiedad Somática. Ningún competidor presentó niveles de ansiedad somática muy alta. Respecto a la Autoconfianza, encontraron niveles medio altos en el 33.4% de los deportistas; altos (23.7%); media baja (22.4%); muy alta (12.8%); el (5.1%) presentó una autoconfianza baja, siendo la autoconfianza muy baja en el (2.6%) de los sujetos evaluados.

Una temática muy tratada y estudiada con relación a la ansiedad, es la vulnerabilidad que tienen los futbolistas a lesionarse. Entre los autores que relacionan ansiedad y lesión deportiva presentamos a Blackwell y McCullagh, (1990); Cartoni, Massaro, Minganti y Zelli, (2002); Clow y Hucklebridge, (2001); Durhan, (1999);

Hamstra, Cherubini y Swanik, (2002); Hunt y Short, (2006); Kerr y Minden, (1988); McKelvie, Leunes, Elledge y Tolson, (1985); Noh et al., (2005); y Passer y Seese, (1983).

1.3.6 Causas de la Ansiedad

En el deporte y, de manera especial, en el deporte profesional; al igual que sucede en actividades laborales, académicas o de otra índole, en las que la persona se expone a una evaluación social y personal de sus capacidades. La respuesta emocional de la ansiedad puede ser característica de las situaciones de estrés, sobre todo, en aquellas en las que se ve amenazada la autoestima. En estos casos, la competición puede convertirse en amenaza y generar ansiedad, ya que es una situación *irrepetible*, *irreparable* y *efímera*, además de entrar en juego numerosos factores incontrolables (Pons y García Merita, 1994, pp. 135-174).

Muchos deportistas pueden mostrar de forma física o comportamental su ansiedad, mientras que otros sólo lo harán de forma psicológica (con la dificultad de saber si está afectando a su rendimiento).

Siguiendo los trabajos de Anshel (1995^a); Buceta (1985); Cox (2002); Dosil y Caracuel (2003); Weinberg y Gould (1996); y Márquez (2004). Especificamos algunos de los siguientes factores favorecedores de la aparición de ansiedad en deportistas:

- Importancia del evento: cuanto más importante sea el evento mayor probabilidad hay de que la o el deportista esté estresado o con ansiedad. Dar mayor o menor importancia a un entrenamiento o competición no sólo dependerá de la transcendencia a nivel social, sino de la percepción individual de la jugadora. Por este motivo, un deportista puede tener un nivel de activación más alto en un campeonato que en otro.
- Inminencia del evento: a medida que se acerca la situación que puede causar ansiedad, ésta suele aumentar. La fecha y la hora de un determinado entrenamiento o competición se convierten en un poderoso referente en él y la deportista.
- Inadecuación en la actitud o el rendimiento: cuando los deportistas experimentan demasiada diferencia entre la tarea, el objetivo que tienen que afrontar y las posibilidades de éxito que creen que tienen (situación

competitiva objetiva frente a situación competitiva subjetiva). La ansiedad puede surgir: antes de la actuación (ansiedad de anticipación); durante la actuación, cuando el deportista nota que lo está haciendo mal e intuye que puede fracasar; y después de la actuación, cuando piensa que lo ha hecho mal o de manera insuficiente (Brustad y Weiss, 1987). En ocasiones puede resultar positivo provocar niveles moderados de ansiedad, (por ejemplo, un entrenador que quiere evitar un exceso de confianza y relajación de sus jugadores ante un rival <<asequible>> puede proporcionarles algunos factores que desencadenen tensión por medio de amenazas ¿Hasta qué punto puede resultar positivo esta medida?

- Incertidumbre: el desconocimiento del resultado o de alguna decisión determinada pueden originar ansiedad en los deportistas (por ejemplo, saber si va a ser suplente o titular, si se cuenta con él/ella para la temporada siguiente, etcétera). Estos, pueden ser factores que condicionen el nivel de activación del deportista en entrenamientos y competiciones. De manera que esta incertidumbre pueda crear una falta de control que suele tener repercusiones negativas en los deportistas (Guillen, Sánchez Luján y Márquez, 2003).
- Amenaza de fracaso: la evaluación, de las personas en el contexto deportivo o fuera de éste, puede crear un aumento de estrés en los deportistas, al percibir no sólo que van a ser examinados, sino también que tienen un mayor grado de responsabilidad ante el posible fracaso deportivo. Para ello, es recomendable que los deportistas evalúen el fracaso o el éxito por parámetros objetivos, establecidos previamente (por ejemplo, si una jugadora de fútbol se plantea como objetivo estar concentrada en momentos concretos de la competición – córneres y faltas al borde del área- y lo consigue, sus objetivos de realización se ven cumplidos, reduciendo así la amenaza al fracaso). Estas autoevaluaciones hacen que el/la deportista focalice la atención en la tarea que tiene que hacer, disminuyendo así la influencia externa y aumentando el control interno sobre el rendimiento.
- Situaciones novedosas o desconocidas: en ocasiones, lo nuevo puede apreciarse como algo estresante, el hecho de no saber cómo se va a responder ante dicha situación puede crear estados de tensión previos a la situación en la que se

encuentren. Lo desconocido suele ocasionar miedo, y el miedo suele aumentar la ansiedad de los deportistas. Para solventar estas situaciones es importante trabajar sobre la variable autoconfianza, pues si ésta es alta, estos percibirán la sensación de que se pueden enfrentar con éxito a cualquier situación que se les presente (sea nueva o entrañe dificultad alguna).

- Experiencias frustrantes: los eventos pasados que no fueron agradables para los y las deportistas (derrotas, propios errores, malas actuaciones, resultados negativos, etcétera), se mantienen en la memoria y pueden ser motivos de estrés acumulables en las siguientes competiciones o entrenamientos. Igualmente durante un evento, un error puede desencadenar una serie de pensamientos negativos que aumentan la activación y la convierten en un factor determinante contra el rendimiento.
- Evaluación social: el deporte supone estar en una continua evaluación social por parte de padres, entrenadores, compañeros de equipo, rivales, medios de comunicación, directivos, etcétera. Estas evaluaciones podrán ser potencialmente generadoras de ansiedad si:
 - Son determinantes en la selección de los deportistas (suplentes, titulares, convocados, competir o no).
 - Se trata de un deporte individual (en los colectivos se reparte la responsabilidad y puede darse la holgazanería social, aunque también hay evaluaciones de las actuaciones individuales).
 - A través de expectativas de resultado demasiado elevadas los, los técnicos marcarán objetivos a corto plazo, para que los jugadores respondan a las expectativas exigidas y solicitadas por los mismos.

En este aspecto resulta crucial, tanto el apoyo social del entorno del deportista (padres, entrenador y compañeros); la forma en que esté estructurada la competición deportiva; el club (filosofía, objetivos, organización, etcétera). Así como la relación entre compañeros; las aptitudes y actitudes de los y las entrenadores (cómo establezcan los objetivos, cómo estructuren los entrenamientos, cómo se comuniquen con sus deportistas, etcétera).

No obstante, hay que considerar otros factores personales, familiares o profesionales (problemas con la pareja, dificultades en el trabajo o en los estudios, problemas económicos, etcétera), que también pueden desencadenar cuadros de estrés negativo o distrés (Tabla 7).

Tabla 7.

Fuentes de la Ansiedad y Estrés (distrés) en los Entrenamientos y Competiciones.

Entrenamiento	Competición
<ul style="list-style-type: none">• Ambiente deportivo (directivos, entrenador, compañeros de equipo.• El horario de la actividad.• La “carga” académica o de trabajo.• Las “cargas” físicas y psicológicas.• La monotonía de las tareas a realizar.• Las condiciones climatológicas o ambientales adversas.• La comunicación interpersonal, etcétera.	<ul style="list-style-type: none">• El ambiente competitivo (padres, entrenadores, árbitros, TV, etc.).• Horario e incertidumbre del resultado.• Percibir exceso de responsabilidad.• Miedo al fracaso.• Importancia relativa a la competición.• Condiciones climatológicas o ambientales adversas.• Experiencias negativas pasadas, etcétera.

Nota. “Tabla de elaboración propia”, realizada con algunas ideas recogidas de la fuente mencionada.

Fuente: Dosil, J. (2004, p. 164). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

1.4. Juventud-Adolescencia

Vamos a centrar nuestra atención sobre una etapa de la vida que es muy importante tener en cuenta en este trabajo, un periodo de transición entre la infancia y la vida adulta, que resulta familiar y conocido por todos: <<La Adolescencia>>.

1.4.1. Definición

La adolescencia es un periodo de transición de la vida, como cualquier otro que el ser humano atraviesa en su desarrollo evolutivo. En esta ocasión, con unas características específicas críticas del período de insatisfacción en el que están involucrados los participantes. Por eso, se debe conocer y saber qué situaciones pueden presentarse en la vida cotidiana de los adolescentes, a fin de poder acompañar, comprender y solucionar las diferentes dificultades que pueden experimentar los jugadores de fútbol de la muestra elegida para este trabajo.

Cada adolescente es totalmente diferente, como lo es cada individuo sobre la tierra. Ninguno es igual a otro, es irrepetible, pero existe una serie de características comunes en la etapa de la adolescencia que son importantes señalar.

A continuación, presentaremos una división de los periodos de la adolescencia con el propósito de unificar ciertas características fisiológicas, reacciones en los adolescentes, conductas comunes, etcétera. (Figura 21).

El Diccionario Real Academia de la Lengua Española establece:

Pubertad: *(del lat. pubertas, -ātis). “Primera fase de la adolescencia.” (DRAE, 2012).*

Adolescencia: *(Del lat. adolescentīa). “1. f. Edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo.” (DRAE, 2012).*

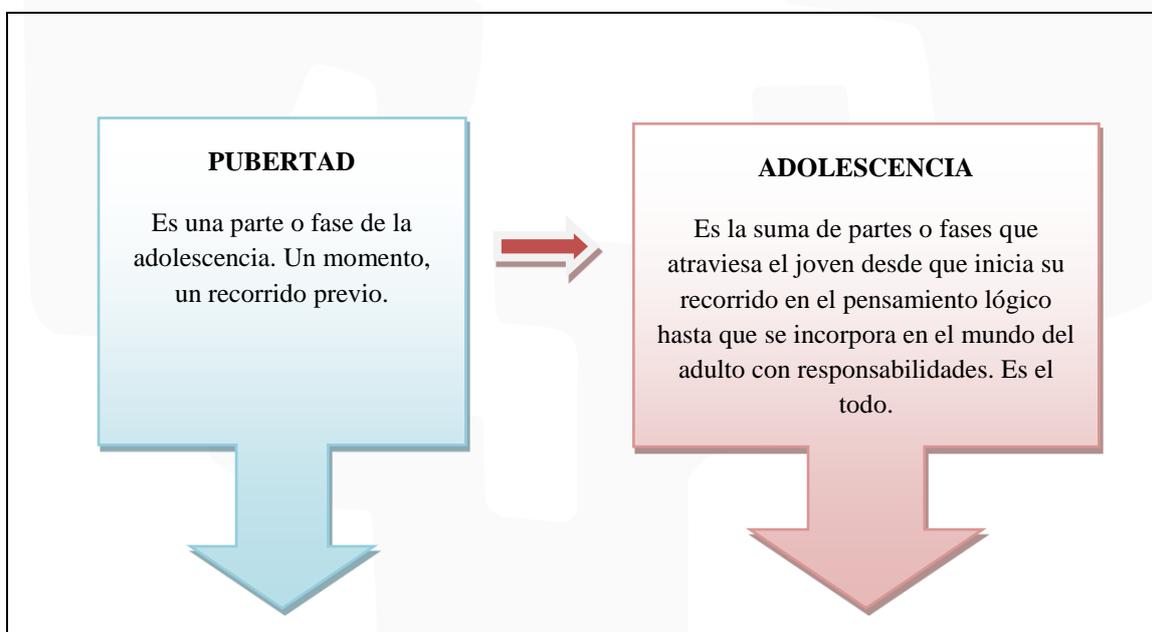


Figura 21. Pubertad. Adolescencia. ¿Son sinónimos?, parece que NO son sinónimos.

Fuente: Fernández del Valle, A. e Irazusta Adarraga, S. (2012). *La evolución del desarrollo en el ser humano*, Modulo 3 Pubertad-Adolescencia. En: http://es.slideshare.net/FdelValleA_IrazustaS/m-3-adolescencia.

1.4.2. Períodos, Fases, Etapas o Ciclos

Resulta realmente complicado acceder a una clasificación concreta de este apartado. La revisión literaria realizada a tal efecto ocupa un ingente número de posibilidades que abarca desde términos como infancia tardía-prepubertad, preadolescencia-adolescencia, prejuventud-juventud propiamente dicha. Con otros similares como adolescencia temprana, niñez tardía, etc.

Algo parece indiscutible, los autores revisados coinciden en definirla; sin embargo, no coinciden en el inicio y el final de la misma. Tampoco, muestran el término adecuado para concretar la duración, ni el nombre que le corresponde: así podemos encontrar los siguientes términos utilizados indistintamente período, fase, etapa, ciclo, etcétera.

Fase puberal segunda, de 12 a 14 años niñas; y de 15 a 16 en niños.

AUTORES REVISADOS PUBERTAD - ADOLESCENCIA	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Cotta, H., Heipert, W., Teirich-Leube, H. (1975).			Pubertad - chicas de 11 a 14 chicos de 13 a 16 años													
Erikson, Erik. (1902-1994).			12 a 20													
Freud, Sigmund (1856- 1939).			11 a 17													
Gesell, Arnold (1880- 1961). EEUU.			Adolescencia_ 12 a 20/24													
Hahn, Erwin (1988).		Fase Prepuberal 9 a 10 en niñas y 10 a 11 niños	1ª Fase Puberal 11 a 13 en niñas y 12 a 14 en niños		2ª Fase Puberal 11 a 13 en niñas y 15 a 16 en niños											
Le Boulch, J. (1924-2001).			Adolescencia 11 a 17													
Meinel, Kurt & Schnabel, Günter (1987).			I Fase - Pubertad	12 a 17												
Piaget, Jean (1896-1980). Suiza.			12 a 17													
Ruiz Pérez, L.M. (1987). España.			11 a 17													
Wallon, Henri (1879-1962). Francia.			12 a 17													
Tonni de, G. (1970).			Pubertad/Adolescencia 11 a 17				Juventud									

Figura 22. Revisión de datos de los siguientes autores Cotta, H., Heipert, W., Teirich-Leube, H. (1975); Erikson, Erik. (1902-1904); Freud, S. (1856- 1939); Gesell, A. (1885); Hahn, Erwin (1988); Le Boulch, J. Meinel, K. & Schnabel, G. (1987); Piaget, J.; Ruiz Pérez, L.M. (1987); Wallon, H. (1879-1962).

Fuente: adaptado con el permiso de Fernández del Valle, A., e Irazusta Adarraga, S. (2012). *La evolución del desarrollo en el ser humano*, Modulo 3 Pubertad-Adolescencia. En: http://es.slideshare.net/FdelValleA_IrazustaS/m-3-adolescencia.

Presentamos algunas de las siguientes reflexiones del cuadro resumen que acabamos de exponer: las fases y sus correspondientes rangos de edad están situados entre los nueve y los 24 años.

- Puede iniciarse hacia los nueve años para las niñas, Hahn (1988, p. 13).
- Y finalizar hacia los 24 años, (Gesell, 1880-1961; De Toni, 1970).
- La mayoría de los autores revisados lo establecen entre los 11 y 17 años. No obstante inician el periodo a los 11 años: Le Boulch; y Ruiz Pérez y De Toni.
- Mientras Meinel, Kurt y Schnabel, lo inician un año después, a los 12 años.
- El único autor que nombra la palabra juventud, situándola entre los 17 y 24 años es (De Toni, 1970) citado por Fernández del Valle, A. e Irazusta Adarraga, S. (2012).

Parece que más del 50% de los autores coinciden en marcar el período de finalización hacia los 17 años. Momento que suele coincidir con el abandono del final de la infancia tardía y se da un avanzado paso hacia la adultez.

- Seis de los diez autores (6/10) presentados en la (figura 18). Marcaron el final del período a las 17 años, excepto Cotta et al. , y Hahn que lo finalizan un año antes.
- Gesell y De Toni son los únicos que prolongan el período hasta los 24 años.
- Fase pre-puberal, de 9 a 10 años en niñas; y de 10-11 años en niños.
- Fase puberal primera, de 11 a 13 años niñas; y de 12 a 14 en niños.

No obstante, sí que nos ofrece la tendencia de las fuentes revisadas y junto al desarrollo general y específico de este amplio período, podemos tener una visión global que puede ayudarnos a saber comprender a los y las jóvenes en edades comprendidas entre los 11 y 23 años para aportarles soluciones a los problemas diarios tanto en entrenamientos, competiciones, clases y grupos sociales en los que se mueven. Finalizamos la revisión, con el rango de edad comprendido entre los 10 y 19 años de edad, recuperada de la Organización Mundial de la Salud, OMS (2014).

Con estas ideas, podemos tener una visión general de lo complicado que resulta reubicar diferentes rangos de edad en períodos concretos de vida y en el uso adecuado de la terminología que debemos emplear.

Al mismo tiempo, debemos tener en cuenta que los deportistas dedicados a la competición, probablemente muestren signos de adolescencia tardía, al haber omitido situaciones de su entorno social que no han vivido, en igualdad de condiciones, que el resto de compañeros que no han participado en competición. Aunque, obtengan otros beneficios en relación al comportamiento, responsabilidad y compromiso. Sin embargo, esta idea e inquietud permanecerá sin respuesta, dejando libre la posibilidad de ser estudiada en otros trabajos de investigación posterior al que presentamos.

Según las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, más conocida por la UNESCO cuyas siglas proceden del inglés *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization*, los jóvenes son personas con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años. UNESCO (2015).

1.4.3. Factores del Desarrollo Humano en este Periodo

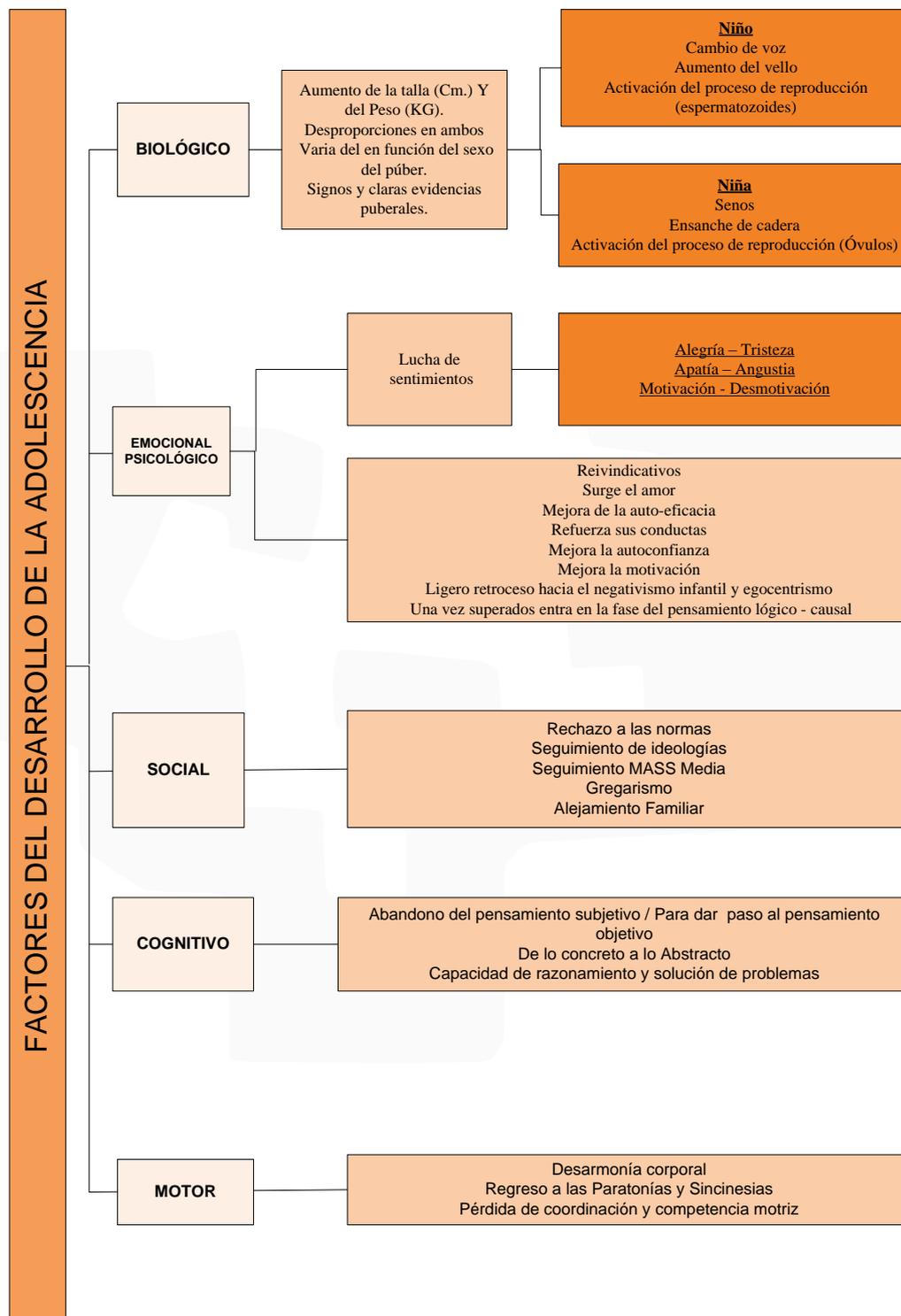


Figura 23. Factores del Desarrollo de la Adolescencia.

Nota. Fuente: Adaptado con el permiso de Fernández del Valle, A., e Irazusta Adarraga, S. (2012). *La evolución del desarrollo en el ser humano*, Modulo 3 Pubertad-Adolescencia. En: http://es.slideshare.net/FdelValleA_IrazustaS/m-3-adolescencia

1.4.3.1. Cualidades Físicas Básicas: Su Desarrollo

Tabla 8.

Cualidades Físicas Básicas (Etapa: Pubertad-Adolescencia).

FUERZA (↑).	RESISTENCIA (↑).	VELOCIDAD (↑).	FLEXIBILIDAD (↓).
<ul style="list-style-type: none"> • 8-12/13 años: no hay grandes incrementos de la fuerza, sólo relacionados con el crecimiento físico: en longitud y grosor muscular. Esto supone aumento del peso corporal, lo que también, interviene en los músculos de las piernas, en continua progresión de cargas. • 14-16 años: incrementa el volumen corporal, lo que conlleva al aumento de la fuerza de los músculos hasta casi un 90% de la fuerza total alcanzable más tarde. • 17-19 años: se completa el crecimiento muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8-12 años: crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos. • 13-17 años: se suceden dos fases bien diferenciadas: <ol style="list-style-type: none"> 1) Se inicia a los 12 años y puede durar hasta los 14 años. Es la fase de menor capacidad fisiológica a resistir esfuerzos. 2) Superada la fase anterior, esta capacidad aumenta hasta los 17 años para acceder casi al 90% del total. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8-12 años: continuo incremento de la velocidad debido a dos factores: • 13-19 años: aumento paralelo de la velocidad con relación a la fuerza. Esta última dependerá del crecimiento alcanzado y de la coordinación mecánica de las tareas. • 17 años: casi se logra el máximo de velocidad, 95%. 	<ul style="list-style-type: none"> • La flexibilidad (elasticidad y movilidad articular) aumenta hasta la adolescencia que es cuando se estabiliza o comienza a disminuir.

Nota. Breve resumen de los rangos más destacados en la mejora de estas cualidades.

Fuente: Ideas tomadas de varios autores: <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/webentrenadores/t07c.htm> (gráficos). Y, Fernández del Valle., e Irazusta (2012).

Tabla 9

Fases Sensibles en el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas (Etapa: Pubertad-Adolescencia).

Fases sensibles										
Edad	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Resistencia										
Fuerza										
Velocidad										
Flexibilidad										

RESISTENCIA (R)	FUERZA (F)	VELOCIDAD (V)	FLEXIBILIDAD (FLX)
--------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------

La Resistencia diferencia entre:

- La R. Aeróbica: es una capacidad de baja intensidad, ésta se puede entrenar desde los 5 años. *Los valores de VO2 max.* absolutos se consiguen entre 15-18 años. Mientras que los *VO2 max. relativos* entre los 11-13 años.
- En cuanto a la R. Anaeróbica, ésta se podrá entrenar después de la pubertad.

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

La fuerza distingue entre:

- La Potencia, estimularla de 8-12 años, con esfuerzos de baja sobrecarga y velocidades de ejecución elevada.
- La Fuerza Resistencia, inicio aconsejable de 8-12 años; con esfuerzos de baja sobrecarga, y número elevado de repeticiones. El incremento de la fuerza se debe a la mejora de la coordinación intra e inter-muscular y no a la hipertrofia.

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

La velocidad hay que controlar:

- En el desarrollo del músculo esquelético existe una fase sensible para la V. Reacción y la Frecuencia desde (6-7 a 11-12 años).
- La V. Gestual, Velocidad Acíclica, Capacidad de Aceleración y Velocidad máxima existe una fase para los niños desde los 8 a 14-15 años; y en las niñas desde los 8 a 11-12 años.

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

La flexibilidad y movilidad articular.

- El método pasivo (sin utilizar ninguna fuerza, ni externa, ni interna al deportista). Desde los primeros años de vida hasta la pubertad.
- El método activo (utiliza fuerzas externas o musculares). Las fases sensibles se sitúan en las niñas de 8 a 11-12 años y en los niños desde los 8 a los 12-13 años.
- Otros: Mixto, Facilitación Neuromuscular propioceptiva (*FNP*).

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ALFONSO BLANCO (1994)

Nota. Tabla de elaboración propia. Ideas tomadas de la fuente nombrada.

Fuente: Blanco, A. Temario de oposición secundaria. 16. INDE. Madrid. 1994.; Y Ruiz Perez, L.M. Desarrollo motor y actividades físicas. Gymnos. Madrid. 1987.

1.4.3.2. Otras Cualidades del Desarrollo

Existen otras capacidades necesarias para un correcto desarrollo de los y las jugadores de fútbol, que junto a las expuestas en páginas anteriores forman un todo indisoluble, sin posibilidad de ser escindidas. Nos referimos, a esa serie de cualidades específicas que interactúan con las ya mencionadas y con otras aún por nombrar.

Nos referimos al ritmo (personal y grupal), equilibrio, coordinación, biorritmos, tiempos, percepción interoceptiva - exteroceptiva, sentido de la anticipación, inteligencia motora, rápida adaptación a las circunstancias del ambiente, capacidad de lucha y sufrimiento, capacidad de aguante; empatía, control de la irascibilidad, etcétera. No podemos extendernos más en este tema, para ir centrando la atención en el desarrollo de la investigación propiamente dicha.

1.4.4. Investigaciones sobre Juventud y Adolescencia

Esta área de estudio ofrece tan amplio abanico de posibilidades en investigación que entrar en él de forma exhaustiva, supondría por un lado, salirnos del tema de estudio propuesto en esta tesis y por otro, ampliar innecesariamente el número de páginas de la misma.

Sin embargo, dejamos constancia de que sólo citaremos algunas de ellas, para mantener la estructura establecida en relación con el resto de los capítulos y apartados propuestos. Y al mismo tiempo, para dar coherencia y posibilidad de debatir algunas de las ideas planteadas con relación al rango de edad que abarca este complicado período de la vida de una persona. En nuestro caso, futbolistas de ambos sexos.

Nuttin, J. (1973, pp. 78-80), informó sobre los tipos de individuos a los que Platón enseñaba en el Protágoras. Unos (*los reservados y tranquilos*), cuyas características eran la prudencia, la sabiduría y la medida; y los otros denominados (*de movimientos rápidos y violentos*), cuyas características mostraban un predominio de *irascibilidad y valor*.

Además diferenciaba tres partes en el psiquismo humano. Inteligencia, localizada en la cabeza; apetito irascible, localizado en el pecho, por ejemplo, la cólera, el éxito; y, el apetito concupiscible, localizado en el diafragma y ombligo como el placer de comer, de beber, etc. Nuttin, en Fernández del Valle, (2003, p. 155).

Un autor que muestra una preocupación por las diferencias de la personalidad entre preadolescentes y adolescentes tempranos, altamente habilidosos y no habilidosos, en diversas actividades físicas es Drowatzky (1975, pp. 212-218).

Durante los años de preadolescencia y temprana adolescencia, el rendimiento físico habilidoso es reconocido como altamente deseable. Los niños que poseen altos niveles de habilidad ganan reconocimiento y refuerzo positivo por sus éxitos, mientras que los niños que son bajos en habilidad no reciben recompensas de reconocimiento y pueden experimentar refuerzo negativo (rechazo), debido a sus fracasos. Una vez más esas diferencias en niveles de habilidad pueden resultar, en parte, de las diferencias en el porcentaje de crecimiento físico y madurez amplio en el desarrollo y la madurez socio psicológico. En (Fernández del Valle, 2003, p. 168).

En el año (2000), Zulaika Isasti realizó una investigación con niños guipuzcoanos sobre el análisis del autoconcepto en función de su participación en el deporte escolar. Zulaika (2000, p.89-102).

En una línea similar y también relacionada con la personalidad de deportistas algunos autores establecieron diferencias entre la personalidad de los deportistas individuales y de modalidades colectivas. Los primeros eran deportistas propensos a la introversión; mientras que los segundos, mostraban tendencias a la extraversión. Además, especificaron que los atletas muy exitosos tuvieron puntuaciones más altas en **Psicoticismo/dureza (P)**, que los no exitosos. Y que tanto, los deportistas varones, como las mujeres solían destacar por mostrar temperamentos extravertidos Eysenck, Nias, y Cox (1982, pp. 47-48).

Novotny y Petrak investigaron sobre tiempo de reacción y medidas de personalidad de jugadores de hockey hielo. Los resultados mostraron que los junior de más alta competición se diferenciaban de otros grupos de la misma categoría mostrando características extravertidas y estabilidad Novotny y Petrak, (1983, pp. 15-239).

Otros estudios mostraron que los ejercicios aeróbicos, de resistencia o realizados a ritmo lento (carrera, natación o danza), presentaron mayor correlación con el estado de ánimo positivo que los ejercicios anaeróbicos. Mientras que, las actividades realizadas a baja intensidad (caminar, por ejemplo), poseían una relación más estrecha respecto a la mejora en el estado de ánimo, que las actividades a intensidades elevadas. Las primeras reducían la ansiedad y las segundas aumentaban la tensión y originaban la aparición de cansancio (Zulaika, 2000).

Fernández del Valle (2005). Expuso una serie de preguntas que, diez años después, aún busca respuestas individuales:

¿Por qué para unas personas la participación en una competición resulta todo un reto y para otras, una verdadera amenaza? (...). ¿Cuáles son los factores que han provocado esas lesiones que se van sumando? (...). ¿No entraría en ese juicio de valor algo más, como el miedo, la escasa autoconfianza en sí mismo, el no querer decepcionar a alguien, la presión, etc.? Ante la posible respuesta a dichas cuestiones, una vez más, tropezamos con el propio individuo, su personalidad, sus tendencias, motivaciones, ilusiones, etcétera. (pp. 170-171).

En el último estudio revisado Irene Ramón relaciona adolescencia y competencias motrices, además de múltiples aspectos muy interesantes a tener en cuenta. Según parece los adolescentes pierden habilidad y competencia motriz, disminuyendo su coordinación entre los 12 y 15 años, además de fomentar el sedentarismo (Ramón, 2015, p. 127). Las conclusiones mencionadas parecen ser algo desalentadoras para los profesionales del mundo de la Actividad Física y del Deporte, y en especial para la Sociedad en sí misma (políticos, educadores, etc.), al encontrar datos que podrían perjudicar la salud de los jóvenes a medio y largo plazo.

Con todo los datos mencionados, destacamos importante interaccionar la persona con la familia (desarrollando valores intrínsecos); con la sociedad (cultura, costumbres, hábitos); y con las conductas de ese individuo (lucha-abatimiento, habilidad-torpeza, angustia-control de la situación, competición-no competición, etcétera) y la no pérdida del hábito al ejercicio físico.

Nuestro deseo para este tipo de período, en el que los jóvenes muestran incertidumbre, inmadurez, falta de estabilidad emocional, ebullición hormonal y un largo etc., es alentar la práctica del deporte, por medio de la adquisición de valores integrales motivándoles hacia el logro de tareas. Hacemos hincapié, también, en la necesidad de controlar sus estados emocionales y sus ansiedades en beneficio de una continua mejora evolutiva que mantenga su ilusión y motivación hacia la búsqueda de intereses que les permitan seguir creciendo en esos valores mencionados.

1.5. Fútbol

El fútbol es, sin lugar a duda, uno de los deportes más importantes y apasionantes en el mundo. Sea por el número de practicantes, por la repercusión mediática de las grandes competiciones, por la popularidad de las grandes estrellas de este deporte, por la extensa información diaria en prensa, radio, televisión, etcétera.

Desde las diversas áreas de conocimiento centradas en el entrenamiento deportivo, el fútbol se considera un espacio de estudio y de investigación muy interesante para alcanzar un elevado rendimiento. De este modo, encontramos estudios sobre análisis antropométricos, físicos, biomecánicos, médicos, psicológicos, sociológicos y un sinnúmero de campos más, que no hacen otra cosa que poner de relieve la repercusión que este deporte ha adquirido en nuestra época a nivel mundial, en donde el número de practicantes y de telespectadores, puede contarse por millones (Schaper, 2001).

La situación contextual y las características específicas de un deporte pueden condicionar, como así sucede en realidad, el análisis e interpretación que se realice sobre el fenómeno que se esté estudiando. Cuando un investigador se acerca al fútbol, lo puede hacer desde multitud de perspectivas que, si bien pueden ser complementarias, cada una de ellas aporta una visión específica del campo de estudio sobre el que centra sus intereses.

1.5.1. Definición

Somos conscientes de que faltan bases amplias sobre la fundamentación teórica científica del fútbol en diferentes áreas de conocimientos.

El deporte de fútbol se caracteriza por ser el único que se practica predominantemente con los pies, excepto uno de los jugadores (portero). Y en ocasiones por otras partes del cuerpo para dirigir, golpear y manejar el balón, pero nunca con las manos (salvo en acciones de saque de banda).

El Diccionario de la Real Academia Española define fútbol como: *juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas*, de las que la más característica es que no puede ser tocado con las manos ni con los brazos, salvo por un jugador que guarda la puerta, y esté en una determinada zona (DRAE, 2014 versión digital).

En función de la clasificación basada en las condiciones del entorno, las tareas motrices que componen el fútbol son eminentemente “*perceptivas*”, el jugador está mediatizado en su ejecución motriz, por los cambios que se producen en el entorno Knapp (1963).

Teniendo en cuenta las características tácticas de los deportes, el fútbol consiste en la conquista y defensa de determinados espacios con respecto al equipo adversario, Así Almond (1983) ubicó a este deporte en los juegos de invasión.

Mientras que desde la perspectiva de la lógica interna Parlebasiana en el fútbol se dan situaciones sociomotrices o procesos de interacción y de comunicación interpersonal que se desarrollan en el marco estratégico impuesto por la regla del juego. La lógica interna del fútbol se definiría sobre la base de los siguientes rasgos (Parlebas, 1988):

- **Duelo colectivo.** Situación de enfrentamiento entre dos adversarios (o equipos adversarios) cuyos intereses están del todo contrapuesto, lo que uno gana el otro lo pierde. Este tipo de actividades lleva implícito una intermotricidad simultánea. La red de comunicación que los define es la de colaboración-oposición, dejando claro que las relaciones dentro del grupo son de colaboración, mientras que las intergrupales son siempre de oposición.
- **Uso simultáneo del balón.** No debemos confundirlo con la alternancia que los equipos tienen del balón. Las excepciones quedan circunscritas a las situaciones a balón parado, en las cuales el equipo poseedor del balón dispone de tiempo y espacio para poner el balón en juego. El equipo contrario no podrá intervenir hasta que el balón se ponga en movimiento. El resto del tiempo la disponibilidad del uso del balón dependerá de la propia iniciativa de los jugadores, pues no existe ninguna limitación reglamentaria al respecto.
- **Secuencia libre de las posesiones.** Alternancia de posesiones y no posesiones de balón que tienen los equipos.
- **Espacio polarizado.** Las porterías determinan el sentido del juego de cada uno de los equipos.
- **Presencia de marcador.** El resultado del partido es uno de los objetivos prioritarios del juego, incluso puede condicionar el planteamiento táctico del encuentro.

En esta taxonomía se destaca la incertidumbre del entorno como uno de los aspectos distintivos. No se considera que el fútbol se desarrolle en un entorno con

incertidumbre máxima, pues el jugador conoce de antemano las características del mismo, Parlebas (1988).

Bauer (1990), en línea con la definición aportada por el DRAE, añadió que el vencedor, es aquel equipo que pasado el tiempo acordado, ha conseguido colocar el balón en la portería contraria más veces que el adversario. Al tiempo que comentó que el balón puede ser recibido, pasado o golpeado con los pies, la cabeza y el tronco.

Parlebas afirma que el <<fútbol impone un modo de maestría con el balón, de comunicar y de ocupar el espacio muy diferente a la del voleibol o el baloncesto>> (Parlebas, 1991, p. 12).

Para Hernández Moreno (1993), el fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio 'semisalvaje' y común, con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros. Como podemos ver, este autor se inspira en las teorías Parlebasianas.

Los parámetros que configuran la estructura del fútbol según (Hernández Moreno, 1994) son: *tiempo, técnica, espacio, reglamento, comunicación y estrategia*. El parámetro estrategia, unido al de comunicación, forma el núcleo entorno al cual gira prioritariamente el desarrollo de la acción de juego, por lo que la incidencia de estos seis parámetros no se produce con igual importancia. Parámetros que detallaremos en la tabla numero 12.

Mientras que Castelo (1999), en consonancia a la definición del DRAE, habla de este deporte una lucha incesante por la conquista del balón, con la finalidad de introducirlo el mayor número de veces posible en la portería adversaria (marcar gol) y evitar que éste entre en la suya propia (evitar gol).

Por tanto, podemos hablar del fútbol como un deporte de equipo, de cooperación-oposición, sociomotor, con incertidumbre de compañeros y adversarios, con espacio estandarizado de utilización común y de participación simultánea; << donde la acción de juego es resultante de la interacciones entre participantes, producidas de

manera que en un equipo coopera entre sí para oponerse a otro que también actúa en cooperación y que a su vez se opone al anterior >> (Pino, 1999).

Dentro de esta coyuntura, los equipos en confrontación directa forman entidades colectivas que planifican y coordinan sus acciones para actuar una contra la otras; sus comportamientos están determinados por las relaciones antagónicas de ataque-defensa. Representan así, en este contexto, una forma de actividad social, con variadas manifestaciones específicas, cuyo contenido consta de acciones e interacciones. La cooperación entre los diferentes elementos se efectúa en condiciones de lucha con adversarios (oposición), los cuales a su vez coordinan sus acciones con el propósito de desorganizar esa cooperación (p.11).

En la línea de las teorías Parlebasianas, Castellano (2000). Situa el fútbol entre los dos polos de la *presencia/ausencia* de incertidumbre, ya que considera, que éste se juega en un espacio natural y al aire libre, sujeto a posibles modificaciones en el transcurso de la actividad. Espacio considerado como *semi-salvaje* por Parlebas (1988).

Es otro de los rasgos que caracterizan al fútbol para Parlebas, es inherente al juego, la indeterminación se refiere tanto al resultado aleatorio del partido, como al comportamiento de los compañeros y adversarios, es decir, a las decisiones y actuaciones de los mismos. El jugador se encuentra en una constante elección de alternativas y toma de decisiones en el entorno de la situación motriz, de la que extrae los índices que le permiten ajustar su respuesta a la situación.

Dentro de los deportes de equipo, según Romero (2000), encontramos una serie de características comunes y que perfectamente se adaptan al fútbol, estas son:

1. La existencia de un reglamento que regula la norma de juego (específico para cada deporte).
2. La actividad se desarrolla en un terreno de juego estable y delimitado.
3. La actividad gira en torno a un móvil o pelota en cuanto a su posesión o manejo.
4. Existe un objetivo o meta a conseguir, que es el logro del tanto o del punto.
5. Unos compañeros que cooperan y colaboran para conseguir el objetivo común.
6. Unos adversarios que colaboran entre sí, con su propio plan, para conseguir su objetivo.

Mas (2005), definió el fútbol basándose en ideas tomadas de diferentes autores. Así el fútbol es una habilidad abierta fundamentalmente perceptiva (Knapp, 1963); con objetivos cognitivos (Bloom, 1965), que requieren el dominio del propio cuerpo y la relación con los demás (A.A.P.H.E.R.); con una gran incertidumbre sociomotriz implícita en el juego (Parlebas, 1998), quién exige un tercer nivel de dificultad que implica la movilidad constante del objeto y sujeto, es decir, del balón y del futbolista (Fitts, 1965), además, conlleva el dominio de los desplazamientos y el conocimiento del oponente.

1.5.2. Evaluación: sistemas

Los sistemas de evaluación desde la perspectiva científica en el ámbito del fútbol son amplios, pasando por áreas como la medicina, biomecánica, praxiología, educación psicomotriz, así como la psicología deportiva, etcétera.

Actualmente uno de los sistemas o métodos que mayor influencia está teniendo en el campo científico, es la metodología observacional, muy utilizada por los Doctores de la Facultad de Ciencias de las Actividades Físicas y del Deporte de la Universidad del País Vasco, Centro en la que he tenido el placer de formarme académicamente y que me está permitiendo llegar al final de este trabajo de investigación.

Doctores con investigaciones centradas en la observación y el análisis de la acción del juego de la importancia de (Castellano, 2000) y (Zubillaga, 2004, 2006) respectivamente. Además destacaron el análisis de los goles en competición del Mundial de EEUU DE 1994 (Castellano y Zubillaga, 1995^a, 1995^b, 1995^c).

O trabajos de gran importancia como el proyecto del sistema observacional AMISCO, en que destacan el sistema de captación, procesamiento y análisis de los datos obtenidos por medio de las cámaras que se instalan en los estadios de fútbol. Su principal función es medir, almacenar y descifrar los datos estadísticos obtenidos en un partido de fútbol, incluidos los parámetros tácticos, técnicos y físicos (Zubillaga, 2004, 2006).

AMISCO es un programa que utilizan en la actualidad varios equipos de la Liga BBVA, entre los que podemos incluir al Real Madrid, Valencia o Villarreal y otros grandes clubes de Europa como *Liverpool, Manchester, Ajax o Borussia Dortmund*.

Cerramos este apartado aclarando que tenemos constancia de la existencia de numerosos sistemas de evaluación en el mundo del fútbol en el campo de la investigación, consideramos no extendernos más en ello, ya que nos desviaríamos del tema de nuestro trabajo.

1.5.3. Clasificación

En este apartado pasamos a comentar brevemente los elementos que consideramos esenciales para el funcionamiento de este deporte. Tenemos conocimiento de la existencia de otros elementos, pero no nos extenderemos dado que el objeto de estudio de esta investigación relaciona al fútbol con el estado de ánimo y la ansiedad.

1.5.3.1. Análisis Estructural

Para la exposición de este subapartado empleamos una tabla resumen, en la que se muestra los diferentes elementos estructurales considerados por algunos de los autores de este campo de estudio. (Tabla 10).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

Tabla. 10.

Elementos Estructurales de la Lógica Interna del Fútbol.

Dalaunay (1976, 1980 y 1985).	El espacio-tiempo deportivo, las relaciones con el balón, con los compañeros y adversarios, y con las reglas de juego.
Menaut (1982).	El jugador determina la lógica interna.
Caron y Pelchat (1984).	La portería, los adversarios y los compañeros.
Bayer (1985 y 1986).	El balón, los compañeros y adversarios, las porterías, el espacio y las reglas.
Dechevanne (1985).	El espacio de juego, el tiempo, el móvil, los objetivos de juego, el balón, el reglamento como marco legal, los compañeros y los adversarios.
Ellis (1985).	Las reglas, la técnica, estrategia y tácticas individuales y del equipo.
Blazquez (1986).	El espacio, estrategia, comunicación motriz, limitaciones reglamentarias.
Vankersschaver (1987).	El espacio sociomotor, el conjunto de subroles sociomotrices y las comunicaciones motrices, como lenguaje común entre los jugadores
Domínguez Lago y Valverde (1993).	Espacio-tiempo, ataque-defensa; las relaciones con el balón, compañeros y adversarios, y el reglamento del deporte.
Hernández Moreno (1994).	El reglamento (marca la relación con el espacio, tiempo, jugadores y materiales). Los jugadores (para conocer la parte dinámica o de funcionamiento que emergen de su puesta en práctica), y que dependen de los agentes o protagonistas implicados.
Castelo (1999).	El reglamento, el espacio de juego, la técnica, el tiempo, la comunicación motora y el componente táctico-estratégico.
Martínez de Santos (2007).	Los compañeros y adversarios.

Fuente: Caro, O. (2014). *Análisis de los espacios de juego en el fútbol profesional y su extrapolación al diseño de las tareas de entrenamiento*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. Granada.

1.5.3.2. Análisis Funcional

Consideramos que la aportación anterior de los elementos estructurales del fútbol otorga gran información acerca de su naturaleza, pero queda descontextualizada si no se completa con un análisis funcional del juego.

Si bien el análisis estructural pretende dar conocimiento acerca de la estructura del fútbol y de su juego, el análisis funcional se ocupa de las diferentes funciones que se dan dentro del mismo.

El análisis funcional ha de organizarse en torno a varios aspectos, los cuales son los siguientes, según [Romero \(2006\)](#).

- Fases del juego.
- Principios del juego.
- Acciones del juego.
- Rol estratégico.
- Intenciones tácticas.

1.5.3.2.1. Fases del Juego

[Bayer \(1979\)](#), diferenció entre dos fases de juego, una de ataque y otra de defensa. En contraposición a este primer autor, [Castelo \(1999, 2004\)](#), habló también de dos fases, pero ambas de ataque, una a la portería contraria para conseguir gol y otra al equipo rival para recuperar el balón.

Otros autores, emplearon la palabra proceso, en lugar de fase. Diferenciarán entre proceso ofensivo y defensivo, considerando al ofensivo como el inicio de la acción ofensiva y como fase de construcción y desarrollo defensivo. [Arda y Anguera \(1999\)](#).

1.5.3.2.2. Principios del juego

Algunos de los autores anteriormente mencionados como [Bayer \(1979\)](#); [Pino \(1999\)](#); [Romero \(2000\)](#), consideraron, por un lado, que los principios del juego del fútbol dentro de la fase de ataque eran:

- Mantener el balón.
- Avanzar hacia la portería.
- Lograr marcar.

Mientras que Queiroz (1983); Garganta y Pinto (1998); Arda y Casal (2003), seleccionaron como principios ofensivos:

- Penetración.
- Cobertura ofensiva.
- Movilidad ofensiva.
- Creación y ampliación del espacio.

Por otro lado, en lo que respecta a los principios del juego en la fase de defensa Bayer (1979); Pino (1999); Romero (2000), deliberaron los siguientes:

- Rescatar el balón.
- Impedir el avance del equipo contrario.
- Evitar la consecución del tanto.

Sin embargo, Queiroz (1983); Garganta y Pinto (1998); Arda y Casal (2003), consideraron como principios ofensivos estos otros:

- Contención.
- Cobertura defensiva.
- Equilibrio.
- Reducción del espacio.

1.5.3.2.3. Rol Estratégico

El rol estratégico lo interpretamos como el papel o función que cada jugador desempeña dentro del equipo, estando determinado por la situación en la que se encuentre y su interacción con el balón, el espacio, así como la comunicación motriz que establezca con los compañeros y los adversarios. Por tanto, en función de la situación de juego en la que se encuentra el jugador, tenemos los roles estratégicos recogidos en la siguiente tabla. (Tabla 11).

Tabla. 11.

Roles Estratégico del Jugador de Fútbol en Función de la Posesión del Balón.

ROL ESTRATÉGICO DEL JUGADOR DE FÚTBOL	
Fase de Ataque	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jugador con balón. 2. Compañero del poseedor del balón.
Fase de Defensa	<ul style="list-style-type: none"> • Oponente directo del poseedor del balón. • Oponente directo del atacante sin balón e indirecto del poseedor del balón.

Nota. Tabla de elaboración propia con ideas tomadas de la fuente nombrada.

Fuente. Romero, C. (2006). *Hacia una concepción más integral del entrenamiento en fútbol*; *Efdeportes, revista digital*, 5(19). Buenos Aires. Argentina.

A continuación, asociamos todas las ideas recopiladas con anterioridad en dos tablas en las que reflejamos los roles e intenciones tácticas del jugador de fútbol en cada de una de las fases (ataque-defensa). (Tablas 12 y 13).

Tabla. 12

Roles e Intenciones Tácticas del Jugador de Fútbol en la Fase de Ataque.

ROLES E INTENCIONES TACTICAS EN LA FASE DE ATAQUE	
ROL	INTENCIÓN TACTICA
Jugador con balón	<ul style="list-style-type: none"> • Poner el balón en juego. • Continuar o avanzar con el balón. • Temporizar y proteger el balón. • Desbordar o superar al adversario para evitarlo. • Pasar el balón o relacionarse con los compañeros. • Tirar a puerta para lograr gol. • Ampliar o reducir espacios. • Fijar, movilizar, distraer, etcétera.
Jugador sin balón	<ul style="list-style-type: none"> • Avanzar hacia la portería contraria manteniendo una relación con el poseedor del balón, su línea y con el resto del equipo. • Ocupar una posición en el ataque que pueda beneficiar al equipo: Fijar, movilizar, alejar, atraer. • Desmarcarse para recibir el balón. • Apoyar a un compañero para que mantenga el equipo el balón o pueda progresar hacia la portería adversaria. • Ampliar o reducir espacios mediante sus movimientos. • Inhibirse.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Fuente: Romero, C. (2006). *Hacia una teoría científica en el entrenamiento y la competición de los deportes de equipo*. IX curso de actualización en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte para posgraduados. Curso de Extensión Universitaria y Libre configuración. Córdoba: Universidad de Córdoba-Inédito.

Tabla. 13

Roles e Intenciones Tácticas del Jugador de Fútbol en la Fase de Defensa

ROLES E INTENCIONES TACTICAS EN LA FASE DE DEFENSA	
ROL	INTENCIÓN TACTICA
<p style="text-align: center;">Defensor del atacante con balón</p> <p>(Oponente directo del poseedor del balón)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupar una posición que permite orientar la marca. • Fijar la marca y calcular la distancia del poseedor del balón. • Temporizar, acusar para disuadir el pase o frenar la iniciativa al equipo adversario. • Entrar y desposeer arrebatándole el balón al adversario. • Interceptar el balón. • Control del no poseedor para poder percibir posibles intenciones del poseedor.
<p style="text-align: center;">Defensor del atacante</p> <p>(Oponente no directo del poseedor del balón)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Volver a la posición o zona de defensa asignada. • Ocupar una posición que permita orientar la marca del no poseedor del balón. • Fijar la marca y orientarse con respecto a la posible línea de pase y la propia portería. • Disuadir el pase, inhabilitando al jugador. • Cerrar espacios de progresión ofreciendo a los adversarios espacios exteriores o más alejados de la portería propia. • Interceptar el balón. • Interceptar el desplazamiento del adversario. • Despejar. • Anticiparse a la acción que pueda hacer el adversario. • Ayudar a un compañero o a una línea.

Nota. Tabla de elaboración propia.

Fuente: Romero, C. (2006). *Hacia una teoría científica en el entrenamiento y la competición de los deportes de equipo*. IX Curso de actualización en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte para posgraduados. Curso de Extensión Universitaria y Libre configuración. Cordoba: Universidad de Cordoba-Inédito.

1.5.4 Investigaciones Previas

El deporte del balompié ha alcanzado y continúa manteniendo, en la actualidad, una gran trascendencia no sólo entre nuestras fronteras, sino también fuera de ellas, al ser objeto de estudio de numerosas investigaciones aceptadas por la comunidad científica.

Este apartado consta de tres subapartados en los que hablamos de algunas investigaciones previas realizadas en ámbito del fútbol; centrándonos, principalmente,

en los dos últimos en los que mostramos algunas de las más interesantes en el tema objeto de nuestro estudio, el estado de ánimo y la ansiedad.

1.5.4.1. En el Contexto Futbolístico

De día en día los trabajos de investigación en esta especialidad deportiva aumentan, el lector interesado puede acceder a los mismos por medio de diversas metodologías.

Concretamente en metodología observacional y el fútbol encontramos a (Castellano, 2000; Zubillaga, 2006), ambos profesores imparten docencia e investigación en la Facultad de CCAFD, Vitoria-Gasteiz, en la que muchos estudiantes hemos tenido el placer de vivir y experimentarla personalmente en sus clases.

No obstante, somos conscientes de que faltan bases amplias sobre la fundamentación teórica científica del fútbol en algunas áreas de conocimiento. Quizás una de ellas, es la que pretende ocupar el presente trabajo en el que buscamos:

- La interacción del deporte (fútbol).
- Con la competición (juvenil).
- Con el mundo interno de ese deportista (percepciones, emociones y sentimientos que fluyen diariamente en el juego, entrenamiento y competición).
- Con la relación intragrupal (compañeros de equipo). Con la intergrupala (adversarios).
- Y con su vida exterior (padres, familiares, amigos y público en general).

Podemos defender la idea que seguimos para esta investigación, pero no podemos escapar al influjo de la difícil realidad que supone la vinculación de los binomios fútbol-sponsor, fama-estrellato, etc. Podemos ofrecer trabajos vinculados al individuo, sin olvidar que éste no es *sujeto* de estudio, como si se tratara de un número sin alma, es lo que es: una persona. Persona en plena adquisición de las capacidades de desarrollo, como usted lector o investigador puede leer en el capítulo 1, apartado 4 en este otro binomio (juventud–adolescencia). Podemos considerar al fútbol el espacio de estudio ideal que nos ocupa. Pero no podemos olvidar que éste se interacciona con diversas áreas de conocimiento (pedagogía, sociología y psicología).

1.5.4.1.1 El Estado Ánimo en Fútbol

En lo referente a las investigaciones en las que se ha estudiado el estado de ánimo dentro del mundo del fútbol, encontramos diversos trabajos.

Los investigadores Hassmen y Blomstrand (1995), realizaron un estudio con un equipo de fútbol en el que analizaron los cambios que se producen en las distintas dimensiones del estado de ánimo. Para ello pasaron un cuestionario a los jugadores en tres ocasiones diferentes: antes del partido, al finalizar la competición; y de nuevo al transcurrir dos horas después de finalizada la misma. Constataron que cuando el equipo gana el partido, las dimensiones *tensión*, *confusión* y *depresión* presentan unos valores menores, que los mostrados en la dimensión *vigor* que son mayores.

Sánchez, González, Ruiz, San Juan, Abando, De Nicolás y García (2001) llevaron a cabo un estudio, con uno de los equipos de categoría inferior del Athletic Club de Bilbao, que consistía en analizar estados de ánimo previos a la competición y su influencia en el rendimiento deportivo, durante toda la temporada, y si esta relación estaba mediada, por la variable localización del partido. Los resultados mostraron que parece haber una relación entre estados de ánimo, previos al partido, y rendimiento. Concretamente, observaron una relación negativa entre las dimensiones de *tensión*, *depresión*, *cólera*, *fatiga* y el rendimiento del partido, medido a través de la valoración del entrenador. Estos resultados parecen confirmar los hallazgos de otros estudios en torno a la influencia de los estados de ánimo en el rendimiento. En cuanto a la variable localización del partido, parece haberse demostrado que los estados de ánimo precompetitivos, adquieren un papel importante en el rendimiento obtenido en los partidos jugados fuera de casa.

De la Vega, Ruiz, García-Mas, Balagué y Olmedilla (2008) realizaron un estudio en el Rayo Vallecano de Madrid (SAD), en el que analizaron el grado de las fluctuaciones o de la consistencia en el estado de ánimo de los jugadores de fútbol, considerados como equipo, antes de cada uno de los partidos eliminatorios de una fase de ascenso a la categoría superior (2ªA) y además, conocieron en qué factores del estado de ánimo se producían las fluctuaciones más relevantes, para adecuar la intervención del psicólogo deportivo a la interacción deportista-situación específica. Los resultados demostraron que las diferentes dimensiones del *POMS* permanecieron estables en cada uno de los partidos disputados, donde además, la escala de vigor se situó por encima de

las demás. Estos datos coincidían con el <Perfil Iceberg>. También, en el estudio que existe una cierta dispersión de los resultados, es decir, no todos los jugadores poseen el mismo nivel de estado de ánimo, por lo que hay que ser cuidadosos a la hora de interpretar los datos.

En otro estudio llevado a cabo con los jugadores de la AD Alcorcón de la Segunda División B del fútbol español (Madrid, España), los autores profundizaron en la importancia que tiene el estado anímico de los jugadores de un equipo de fútbol profesional, en función de su condición de titular o suplente De la Vega, Ruiz, García y Del Valle (2011). Se evaluó a los participantes, mediante la versión reducida del *Profile of Mood State (POMS)* (Lorr and Droppelmann, 1971) en la versión de 29 ítems (Fuentes, García-Merita, Meliá y Balaguer, 1995), durante cinco partidos de la temporada regular, inmediatamente anteriores a la disputa de la fase de ascenso a 2ª División A. Los datos encontrados coincidieron, antes de los cinco partidos disputados, con el denominado <perfil Iceberg> en el que la escala vigor se sitúa por encima del resto de variables.

La obtención de este perfil predispone al jugador a obtener un elevado rendimiento competitivo que puede corresponder con un estado de ánimo óptimo (Morgan, 1980a, 1980 b; O'Connor, 2006).

En lo que respecta al objetivo de intereses del este estudio (titular/suplente), los futbolistas titulares mostraron un mejor perfil de los estados de ánimo, antes de los partidos que los suplentes, lo que les predisponía a la obtención de un elevado rendimiento competitivo, al que correspondía, un estado de ánimo óptimo. Esto no sucedía en el caso de los jugadores suplentes, pues sus resultados reflejaron diferencias significativas en sus niveles más elevados en las escalas de *cólera* y *depresión*, lo que podría dificultar la obtención de un rendimiento eficiente en el caso de que el entrenador tuviera la necesidad de convocarles a salir al campo.

1.5.4.1.2 La Ansiedad en el Fútbol

Dowthwaite y Armstrong (1984), evaluaron la ansiedad de futbolistas antes y después del partido de competición. Mientras que Kirschenbau y Bale (1984), destacaron la importancia de las habilidades cognitivas como el control de la ansiedad para la optimización del rendimiento en golf y fútbol.

Mann, Singh, Sandhu y Brar (1988), en un análisis del nivel de ansiedad competitiva en fútbol, baloncesto y voleibol no encontraron diferencias significativas entre ninguno de los equipos. Cabe destacar un nivel más alto en el equipo de fútbol respecto al modo de respuesta del enfado. Sin embargo, Nadori señaló la interdependencia entre ansiedad y estrés y resalta la importancia de la percepción y experiencia interna del deportista en el grado de estrés Nadori (1988).

Davids y Sanderson (1988), analizaron la ansiedad de jugadores de fútbol sala en diferentes situaciones, tales como, partido amistoso, partido de liga y partido de eliminatoria. Por un lado, los resultados no mostraron relación entre ansiedad rasgo y la ansiedad estado precompetitiva. Por otro lado, sí encontraron relación significativa entre la ansiedad estado precompetitiva y el tipo de competición, siendo esta mayor en los partidos de eliminatoria.

Navarro, Amar y González (1995), estudiaron la ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de un equipo de fútbol de tercera división, mediante la grabación de los partidos, previa administración del *CSAI-2*. Consideraron que un estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista, facilitando diversidad de reacciones físicas tales como síntomas físicos que proceden de una activación autónoma. Además de síntomas psicológicos días previos a la competición (insomnio, preocupación, valoraciones negativas, menor autocontrol, pensamientos negativos, irritabilidad, dificultades de atención, miedo, enfado, culpabilidad, etcétera). Los resultados del estudio no mostraron correlaciones estadísticamente significativas entre las puntuaciones en *CSAI-2* y la aparición de las conductas antideportivas.

Leiva, Palou, Smith, Ponseti, Almeida, Lameiras, Jiménez y Garcia-Mas (2011), observaron la ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. Los resultados describen, por una parte, que los jóvenes futbolistas percibieron y discriminaron claramente los climas motivacionales distribuidos casi al 50% entre ego y maestría; por otra, que apareció ansiedad competitiva, aunque más cognitiva que somática, y que no existió relación significativa con las percepciones de habilidad y rendimiento por parte de los entrenadores. Finalmente, estos resultados se discutieron y se compararon con otros similares en poblaciones preadolescentes.

Una temática muy tratada y estudiada con relación a la ansiedad, es la vulnerabilidad a las lesiones de los futbolistas. Aquí, mostramos conclusiones de algunos trabajos recientes al respecto.

Olmedilla, García y Martínez (2006), analizaron la ansiedad en un estudio en el que plantearon como objetivo analizar desde la perspectiva psicológica el riesgo de padecer lesiones de los futbolistas profesionales y semiprofesionales en su práctica deportiva en una muestra de 278 futbolistas. Para ello emplearon un primer cuestionario para evaluar los factores psicológicos (*CPRD*), y otro más, que recogió los datos relativos a las lesiones que habían sufrido los deportistas en los últimos tres años. Los resultados reflejaron que la concentración es una variable que discrimina significativamente entre los lesionados y los no lesionados. Dentro de este grupo de futbolistas lesionados, la evaluación de la ejecución deportiva mostró una relación significativa con las lesiones de carácter muy grave, así como tendencias a la significación entre las variables autoconfianza y ansiedad con el número total de lesiones.

En un trabajo más reciente, los autores relacionaron el nivel de ansiedad rasgo con la percepción del éxito y las lesiones deportivas. Estos administraron el cuestionario de percepción de éxito (*POSQ*) y el Test de Ansiedad Rasgo en el Deporte (*SCAT*) para recoger información sobre las lesiones de 72 futbolistas jóvenes. Los resultados indicaron que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones y con las lesiones producidas durante los partidos, es decir, los futbolistas que presentan mayores niveles de ansiedad competitiva, sufren un mayor número de lesiones durante los partidos. Apreciándose una relación negativa entre la ansiedad y la percepción de éxito, como modulador del efecto de la ansiedad rasgo sobre las lesiones Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas (2009).

PARTE SEGUNDA



Fundamentación Empírica



CAPÍTULO 2: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación en el campo de las Ciencias Sociales, ha utilizado durante la primera mitad del presente siglo los denominados métodos cuantitativos, los cuales tienen como objeto establecer leyes universales a partir del estudio de la realidad, siendo la rigurosidad en la toma de datos y el análisis sus principales premisas.

El cuestionario ha sido, dentro de este tipo de metodología, un método de conocimiento para abordar aspectos tales como aspectos motivacionales, hábitos de población, etcétera, siendo muy utilizado dentro del mundo de la Actividad Física y el Deporte.

Ander Egg (1985), afirmó que todo estudio o investigación social comienza con la formulación del problema y se extiende por una serie de fases hasta encontrar la respuesta adecuada.

Durante la revisión teórica precedente hemos realizado los siguientes pasos:

- (1) Una aproximación conceptual del termino emoción, así como un pequeño recorrido histórico acerca de sus diferentes definiciones y teorías, conceptos necesarios para poder entender qué es estado de ánimo.
- (2) Una revisión de los marcos teóricos que históricamente y en la actualidad tratan de explicar el estado de ánimo en el ámbito de la actividad física y del deporte, dando a conocer los diferentes instrumentos evaluación en este campo, así como algunas de las investigaciones que se han llevado a cabo.
- (3) Un acercamiento al termino ansiedad, pasando por su clasificación, evaluación, sistemas de respuesta y causas de ésta.
- (4) Una aproximación la adolescencia conceptualmente, ofreciendo a su vez los períodos, fases, etapas o ciclos (según el autor revisado); así como los factores que comprende, mostrando también algunas de las investigaciones más relevantes.
- (5) Un tratamiento del fútbol desde su definición, clasificación y evaluación, para concluir este apartado con una revisión de las investigaciones que se han realizado en interacción de (Estado de ánimo, Ansiedad y Fútbol) sendos objetos de estudio del presente trabajo.

Como hemos comentado anteriormente, existen numerosas investigaciones que se centran en el estudio de los efectos del estado de ánimo y la ansiedad sobre el rendimiento deportivo en adultos profesionales.

En relación con el fútbol, la literatura reporta pocos estudios que tengan objetivos similares al que hemos propuesto y que contemplen muestras de jóvenes deportistas amateurs, ya que la mayoría de los trabajos encontrados están relacionados con el mundo adulto y profesional.

Sin embargo, sí, hallamos investigaciones que traten las diferencias entre sexos, en relación al estado de ánimo y la ansiedad en el deporte. Aunque éstas sean escasas en ellas se compara el impacto que tiene el resultado en el estado de ánimo y la ansiedad entre varones y mujeres.

Dada la importancia de entrenar un deporte con calidad, adecuadamente adaptado a la edad que corresponda la actividad propuesta para jóvenes futbolistas; y teniendo en cuenta la innegable transcendencia social que ha ido adquiriendo el fútbol en los últimos años, intervinimos con estas edades a través de los cuestionarios mencionados en este trabajo propuesto.

Por este motivo planteamos algunas de las cuestiones que han determinado el objeto de estudio y los problemas que exponemos para su solución. Ante el planteamiento inicial de la investigación, en el que se intentan analizar el cómo afecta el resultado al estado de ánimo y a la ansiedad en jóvenes futbolistas varones y mujeres, formulamos las siguientes preguntas: ¿cómo influirán en el rendimiento?, ¿de qué manera deberán tomarse en consideración? Y ¿cómo se relacionarán con otras variables objeto de estudio?

2.1 Objetivos del estudio

Los objetivos propuestos para este trabajo de investigación son los siguientes:

1. Identificar, valorar-evaluar y comparar el **estado de ánimo** de jugadores de fútbol no profesional (amateur, entre ambos sexos). Tanto **antes**, como **después** de la **competición** a lo largo de una temporada. En relación con las hipótesis planteadas (1, 2, 3, 4).

2. Relacionar el **estado de ánimo** con el resultado derrota y victoria, después del partido de competición (entre ambos sexos). En relación con las hipótesis planteadas (3 y 4).
3. Identificar, valorar-evaluar y comparar **la ansiedad** de jugadores de fútbol no profesional (amateur, ambos sexos). Tanto **antes**, como **después** de la competición. En relación con las hipótesis planteadas (5, 6, 7, y 8).
4. Relacionar la **ansiedad** (entre ambos sexos) con el resultado derrota y victoria, después del partido de competición. En relación con las hipótesis planteadas (7 y 8).
5. **Correlacionar estado de ánimo y ansiedad** en jugadores de fútbol no profesional (amateur, ambos sexos). Tanto **antes**, como **después** de la competición. En relación con las hipótesis planteadas (2, 3, 4, 5, 7, y 8).

A través los objetivos mencionados, daremos testimonio de si hemos sido capaces de resolver, las hipótesis planteadas y si son demostrables a la hora de comprobar si existe o no existe significación alguna; y si han sido o no han sido logrados dichos objetivos.

2.2. Hipótesis

A continuación exponemos las hipótesis que hemos planteado para este estudio.

H₁: el **estado de ánimo** previo al partido se asemejará al propuesto por Morgan. Respecto al objetivo uno (1).

H₂: el **estado de ánimo**, previo al partido, será similar en futbolistas de ambos sexos. Respecto a los objetivos uno y cinco (1 y 5).

H₃: el **estado de ánimo**, posterior al partido, sufrirá un aumento de las puntuaciones en las *dimensiones negativas*, ante el resultado de derrota. Respecto a los objetivos uno, dos y cinco (1, 2,5).

H₄: el **estado de ánimo** posterior al partido sufrirá un aumento de las puntuaciones en las *dimensiones positivas* ante el resultado de victoria. Respecto a los objetivos uno, dos y cinco (1, 2 y 5).

H₅: la **ansiedad** previa al partido presentará puntuaciones más elevadas en *ansiedad cognitiva* y *ansiedad somática* que en *autoconfianza*. Respecto al objetivo tres (3).

H₆: la **ansiedad** previa al partido será similar en futbolistas de ambos sexos. Respecto a los objetivo tres y cinco (3 y 5).

H₇: la **ansiedad** posterior al partido sufrirá un aumento de sus niveles y la *autoconfianza* un descenso de los mismos ante el resultado de derrota. Respecto a los objetivos tres, cuatro y cinco (3, 4 y 5).

H₈: la **ansiedad** posterior al partido sufrirá un descenso de los niveles. Mientras la *autoconfianza* un aumento ante el resultado de victoria. Respecto a los objetivos tres, cuatro y cinco (3, 4 y 5).

CAPÍTULO 3: EL MÉTODO

Hemos llevado a afecto el registro de la recogida de información, así como el conjunto de procedimientos metodológicos estructurados con el propósito de alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto para este trabajo de investigación.

El método que hemos emprendido forma parte de los denominados métodos *CUASI-EXPERIMENTALES*, al permitir estudiar los efectos de las variables analizadas una vez el hecho ha transcurrido; hecho que según Salkin, (1999), se conoce por investigación *EX POST-FACTO*, en Fernández-del Valle (2003, p. 191).

La guía que hemos formulado en el cronograma creado para tal fin, por medio de dos cuestionarios estandarizados, uno de ellos relacionado con la ansiedad y el otro, con el estado de ánimo. Así como, la supervisión de la variable socio-demográfica (sexo). Más la descripción de las variables (dependiente e independiente) sigue los siguientes pasos:

- El análisis de los resultados, la información estadística de dichos cuestionarios.
- El posterior análisis comparativo entre las investigaciones supervisadas y las hipótesis a comprobar.
- Las reflexiones y conclusiones.
- Sin dejar de lado, las limitaciones surgidas durante la exposición de los hechos.
- Así como, otros procesos que hemos formulado para que el presente estudio pueda ver la luz.

Hemos podido evidenciar en capítulos precedentes, que en la primera quincena del S. XXI, el Estado de Ánimo y la Ansiedad adquieren un buen desarrollo en los ámbitos educativo, deportivo y laboral. Hemos querido hacer hincapié en ambos, desde la perspectiva deportiva competitiva que vamos a ir desarrollando a medida que avance este capítulo.

A continuación damos paso, a cada uno de los procesos que hemos seguido en este apartado metodológico:

3.1 Diseño

3.1.1 Justificación

En función del momento de estudio, pre o post competición, se puede considerar que el diseño varía ligeramente [Montero y León \(2007\)](#).

Cuando nos centramos en el momento previo a la competición el diseño de la **investigación** puede denominarse *ex post facto*, ya que el investigador llega cuando las variables se han producido (en este caso el estado de ánimo y la ansiedad). **Prospectivo**, dado que las causas de las variables a estudiar *están en marcha* (en este caso la disputa de un partido). **Y de grupo único**, debido a que todos los futbolistas tienen una característica común (van a jugar un partido).

Cuando nos centramos en el momento posterior a la competición el diseño de la **investigación** puede denominarse *ex post facto* ya que el investigador llega cuando las variables se han producido (en este caso el estado de ánimo y la ansiedad). Sin embargo se considera **Retrospectivo**, dado que las causas de las variables a estudiar *han concluido* (en este caso el partido se ha disputado con un resultado obtenido). **Y de grupo único**, debido a que todos los futbolistas tienen una característica común (van a jugar un partido).

El trabajo realizado tiene el doble objetivo de identificar el estado de ánimo y la ansiedad de los jugadores y jugadoras de fútbol, tanto antes, como después de la competición. Así como la competición de ambos sexos y entre los resultados del partido de competición (victoria-derrota).

3.1.2 Unidad de Análisis

Está compuesta por jugadores y jugadoras de una de las modalidades deportivas de equipo, más divulgada en este país, su nombre fútbol. Todos ellos forman parte de tres diferentes categorías del deporte federado en la provincia de Álava, Vitoria-Gasteiz, las cuales se especifican en el siguiente apartado.

3.1.2.1 Muestra

La muestra de este estudio está compuesta por 153 jóvenes futbolistas de 14 a 25 años, nacidos entre los años (1989 y 2000) perteneciente a las categorías juvenil

masculina, cadete masculina y regional femenina correspondientes a diversas competiciones de la Federación Alavesa de Fútbol.

La distribución de los participantes según sexo es la siguiente: 45 mujeres con una edad de 14-25 años y 108 varones con una edad de 14-18 años (n=153). Con una media de edad de 16,06 años y cuya desviación típica es 1,98 años; en los varones es de 15,25 y su desviación típica 1,22; mientras que las mujeres obtienen 17,66 y una desviación típica de 2,21.

En apartados anteriores ya se deja constancia de que el deporte al que hacemos referencia se realiza en liga amateur. De aquí, se desprende que se trata de una muestra de futbolistas no profesionales dado que no se dedican exclusivamente al fútbol, al estar realizando estudios de secundaria, bachillerato, universitarios e incluso ciclo formativo.

3.2. Variables a Considerar

Las variables seleccionadas en este estudio fueron de dos tipos: por un lado, las *variables independientes (VI)*, son la característica o propiedad que supone ser la *causa del fenómeno estudiado*, se llama así, a las variables que son manipuladas por un investigador.

Por otro lado, se incluyen las *variables dependientes (VD)*, son la propiedad o característica que se trata de modificar mediante la manipulación de la variable independiente. Las variables dependientes son las que se miden.

Y por último, la variable socio-demográfica (sexo).

3.2.1 Independientes

Resultado: (victoria-derrota). Esta variable se deriva de la disputa del partido y la empleamos como VI (victoria-derrota), en la medida post de las VD (Estado de ánimo y ansiedad).

3.2.2 Dependientes

Estado de Ánimo: es considerado como un constructo multidimensional formado por las dimensiones *tensión, depresión, hostilidad, vigor y fatiga*. Para la medida de este

variable hemos utilizado el POMS Fuentes y et al., (1995). Tanto en los análisis pre-competición, como en los post competición.

Ansiedad: considerada como un constructo multidimensional formado por las dimensiones *Ansiedad Somática*, *Autoconfianza* y *Ansiedad Cognitiva*. Para la medida de esta variable hemos empleado la traducción al castellano realizada por Capdevila (1997), de la versión en inglés del Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) (Martens et al., 1990). Tanto en los análisis pre-competición, como en los post competición.

3.2.3. Socio-Demográficas

Estimamos una única variable, sexo (*varón* y *mujer*).

3.3. Instrumentos

3.3.1. Profile of Mood States (POMS)

El instrumento que evaluó los estados de ánimo fue *Perfil de Estados de Ánimo* (POMS). En su forma abreviada A, formada por 15 ítems (Fuentes et al., 1995). Estos ítems están agrupados en cinco factores, de los cuales la dimensión positiva es el *vigor* y las otras cuatro son dimensiones negativas: *tensión*, *depresión*, *hostilidad* y *fatiga*. Se definen del siguiente modo:

- **Tensión:** describe incrementos en la rigidez, dureza del músculo esquelético por medio de los tres adjetivos siguientes: '*intranquilo*', '*agitado*' y '*tenso*'.
- **Depresión:** estado de ánimo depresivo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. A través de los adjetivos '*desamparado*' (2) '*desdichado*' (7) y '*triste*' (12).
- **Hostilidad:** representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Formada por los adjetivos: '*molesto*' (5), '*enfadado*' (10) y '*de mal genio*' (15).
- **Vigor:** representa un estado de fuerza, ebullición y energía elevada. Está formado por los siguientes adjetivos: '*lleno de energía*' (4), '*animado*' (9) y '*activo*' (14).
- **Fatiga:** representa un estado de ánimo de laxitud, inercia y bajo nivel de energía. Está formada por los adjetivos: '*sin fuerzas*' (3), '*cansado*' (8) y '*fatigado*' (13).

La escala de medida es de tipo Likert con un rango de cero a cuatro (0 a 4) distribuida de la siguiente manera: cero, 0 (*Nada*); uno, 1 (*Un poco*); dos, 2 (*Moderadamente*); tres, 3 (*Bastante*); cuatro, 4 (*Muchísimo*).

Los datos fueron baremados según los del *POMS* en su forma abreviada <<A>> por Balaguer, Meliá y García-Merita (1995).

3.3.2. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)

Es el instrumento que empleamos en esta investigación para la evaluación de los estados de ansiedad, traducción al castellano realizada por Capdevila (1997), de la versión en inglés del *Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2)*. (Martens et al., 1990). Revisado posteriormente y empleado por otros investigadores (Arruza, Telletxea, Azurza et al., 2001; Telletxea, 2008).

En estudios de investigación y tesis doctorales. Dichas investigaciones obtienen índices de fiabilidad de .78 para la ansiedad cognitiva, .77 para la ansiedad somática y .86 para la autoconfianza, con diferentes muestras de deportistas de alto rendimiento (judocas, piragüistas, ciclistas, etc.).

Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado y la autoconfianza con relación a la ejecución deportiva referida a la competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores:

- **Ansiedad Cognitiva:** conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, y 25, véase anexos). (Dosil, 2004).
- **Ansiedad Somática:** percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (por ejemplo, nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardiaca, etcétera.). (2,5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, véase anexos). (Dosil 2004).
- **Autoconfianza:** <<Es la convicción que una persona tiene, para llevar a cabo las habilidades necesarias, tanto físicas como mentales, para ejecutar con éxito una tarea>>. (3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, y 27 véase en anexos). (Garcés de los Fayos., Ruiz., Olmedilla., y Jara, 2006).

Los y las jóvenes futbolistas respondieron a las cuatro alternativas de respuesta presentadas en una escala tipo Likert. a cada uno de los ítems con la consigna general <<Antes de la competición>>, en la que uno corresponde a 1 (*Nada*) y cuatro a 4 (*Mucho*). Salvo en los ítems: 17- *Mi corazón va acelerado*, 20- *Siento un vacío en mi estómago*, 23- *Tengo un sudor frío en las manos*, 26- *Mi cuerpo esta rígido*, todo ellos pertenecientes la dimensión ansiedad somática, en los que la puntuación se invierte (1 = 4; 2 = 3; 3 = 2; 4 = 1).

Los datos son baremados siguiendo las indicaciones del *Manual Competitive Anxiety in Sport* (Martens, Vealey y Burton 1990).

3.3.3 Instalaciones y Material

La recogida de datos se llevó a cabo en los vestuarios de las instalaciones municipales de los clubes intervinientes en dicha investigación. Para ello, entregamos el número correspondiente de fichas de registro con los cuestionarios *POMS* y *CSAI-2* correspondientes, así como para su anotación utilizamos 18 lapiceros de la marca *Staedtler Noris HB 2*, 18 gomas de borrar de la marca *Milan*, cinco sacapuntas de la marca *Maped* metal y el reloj con cronógrafo de la marca *Garmin*, modelo *Forerunner 110*.

3.4 Procedimientos Efectuados

Una vez aclarada la metodología utilizada en el caso que nos ocupa: descriptiva y *ex post-facto*, el investigador se cuestiona cuáles son los procedimientos que deber seguir a la hora de afrontar situaciones en las que intervienen personas o animales como sujetos de estudio.

Para ello y con la intención de aportar el mayor rigor posible a este trabajo, establecimos una serie de procesos reposiendo a las siguientes cuestiones:

¿Qué hacer? El requisito fundamental era tener controlados todos los pasos para la administración de los cuestionarios *POMS* y *CSAI-2*.

¿Cómo? Como es habitual en este tipo de acciones, para poder intervenir y aplicar la escala antes y después de los partidos a deportistas no profesionales (fútbol), pedimos permiso, tanto a los coordinadores de los clubes, como a los entrenadores de los equipos correspondientes. Realizamos una sesión previa en la que explicamos qué pretendemos medir y cómo se deben rellenar los cuestionarios. Al mismo tiempo que

dejamos abierta la posible solución de aclarar dudas planteadas por los y las futbolistas de los diferentes equipos.

¿Cuándo? Procedimos al establecimiento de la duración del diseño establecido entre los meses octubre de 2011 a mayo de 2012. Media hora antes y después de cada partido de la competición.

¿Dónde? La aplicación del instrumento se realizó en los vestuarios, de forma colectiva y en presencia del investigador y del entrenador, con una duración aproximada de cinco minutos antes y después de cada partido de la temporada. En el transcurso de los mismos no hubo incidentes a declarar.

¿Para qué? Explicamos a los futbolistas las siguientes instrucciones para que sepan cumplimentar debidamente los cuestionarios previamente impresos.

¿Por qué? Porque es imprescindible que los futbolistas (varones y mujeres), tengan claras las normas de confidencialidad y ética a la hora de realizar este tipo de acciones. Para ello, les explicamos los siguientes pasos:

1. Para garantizar la confidencialidad, los resultados no serán comunicados al entrenador, ni a ninguna otra persona, siendo anotados con un número o código de tres dígitos (desde el 001 al 153, número total de participantes). De ahí, que no sea necesario poner sus nombres y apellidos en el cuestionario. Insistimos en no poner el nombre del jugador o jugadora en dicho cuestionario.
2. SOLICITAMOS a cada jugador y jugadora sinceridad y honradez a la hora de rellenar/cumplimentar los cuestionarios, reflexiona sobre tu propia experiencia deportiva, ANOTA/PON la percepción que tienes respecto a lo que se te pregunta en cada ítem o apartado, evitando anotar respuestas que te gustaría responder, en lugar de apuntar lo que habitualmente haces o piensas.
3. Puedes preguntar dudas durante la prueba, si lo crees necesario.
4. Por favor, mira si has contestado todas las preguntas con una sola respuesta.
5. Cuestiones, dudas, inquietudes, problemas para iniciar los cuestionarios. No, pues ¡adelante!

3.5. Registro Informático de los Datos

Una vez administrados los instrumentos de evaluación a los participantes de la muestra, pasamos los datos de cada futbolista a las hojas de respuesta en papel (véase Anexo II Cuestionario).

Para el registro de los datos, ítem por ítem y variable por variable, elaboramos una hoja de cálculo (*software Excel*), que nos permitió registrar las respuestas de la hoja de papel, directamente al ordenador, para su tratamiento informático y análisis estadístico posterior. En dicha hoja de cálculo ordenamos los datos y las variables para su futura exportación al programa estadístico *SPSS* y así obtener al el análisis definitivo.

3.5.1. Tratamiento Estadístico

El procedimiento estadístico que hemos llevado a cabo en esta investigación consiste en un análisis descriptivo, con el fin de detallar y analizar las características de la muestra.

Una vez recogidos y ordenados los datos hicimos las tablas y representaciones gráficas de los resultados obtenidos en los mismos.

Finalmente, procedimos a resumir los datos en unos valores o características descriptivas que proporcionan la máxima información posible sobre la muestra. En concreto realizamos un análisis descriptivo para variables continuas, calculándose la media, la desviación típica, mínima y máxima. Mientras que **para las variables categóricas** hemos utilizado las frecuencias y los porcentajes de la información recopilada.

Para analizar las posibles diferencias y relaciones entre distintas variables objeto de estudio, además, efectuamos un análisis interferencial utilizando, la *prueba T de Student* para muestras relacionadas; y el *Análisis de Varianza de un Factor (post-hoc Sheffe)*, para analizar la relación entre los valores obtenidos por los y las futbolistas en las diferentes variables psicológicas. Al mismo tiempo que realizamos el coeficiente de *Correlación de Pearson*.

Para el análisis de los datos previamente especificado en el apartado anterior utilizamos el software especializado en análisis estadísticos predictivos *SPSS* en su versión para windows *PASW Statistics 19*. Todos los análisis estadísticos se realizaron con un nivel de significación de $p \leq .05$.

CAPÍTULO 4: RESULTADOS

4.1. Pre-Competición

4.1.1. Estado de Ánimo (futbolistas varones/mujeres)

En la tabla 14, se presentan los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las **escalas del POMS** antes de los partidos (**Pre-competición**). Tanto de las **mujeres**, como de los **varones**.

Como se puede observar los resultados muestran que solo existieron diferencias significativas en los deportistas antes de los partidos jugados, en la escala tensión.

Cabe señalar que **la tensión y el vigor** puntuaron por encima del valor 50., de la escala en ambos sexos. (Tabla 14).

Tabla 14.

Comparación de Medias para Muestras Independientes del Estado de Ánimo

PRE-COMPETICIÓN									
Escalas del POMS	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t (gl).	p
	n	X	DT	n	X	DT			
Tensión	232	54,8	8,1	104	59,5	8,8	-4,68	-4,7 (334).	<.001
Depresión	239	45,1	6,7	120	44,8	6,2	,279	,381 (357).	.703
Hostilidad	239	43,2	7,3	120	42,3	7,3	,955	1,16 (357).	.247
Vigor	239	57,9	9,2	120	56,9	9,2	,983	,949 (357).	.343
Fatiga	239	40,6	6,3	120	41,9	6,0	-1,30	-1,8 (357).	.064
<u>PGEA</u>	239	101,91	7,46	120	104,10	7,00	-2,17	-2,6 (357).	.280

Nota. La tensión es estadísticamente significativa.. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grado de libertad, **P**= Significación, **PGEA**= Perfil General de Estados Ánimo. Tabla de elaboración propia.

* **p < .05.**

En la figura 24, podemos observar la diferencia de los perfiles de estado de ánimo antes de los partidos de las mujeres y de los varones. Tanto varones como mujeres poseen perfil similar en cada una de las escalas del *POMS*, no manteniéndose en ninguno de los sexos para cada uno de los partidos, el famoso perfil iceberg de Morgan, ya que en ambos la tensión se presentó por encima del percentil 50., perfil en el que el vigor es el factor que se mantiene más elevado y que manifiesta el estado emocional favorable para la competición. (Figura 24).

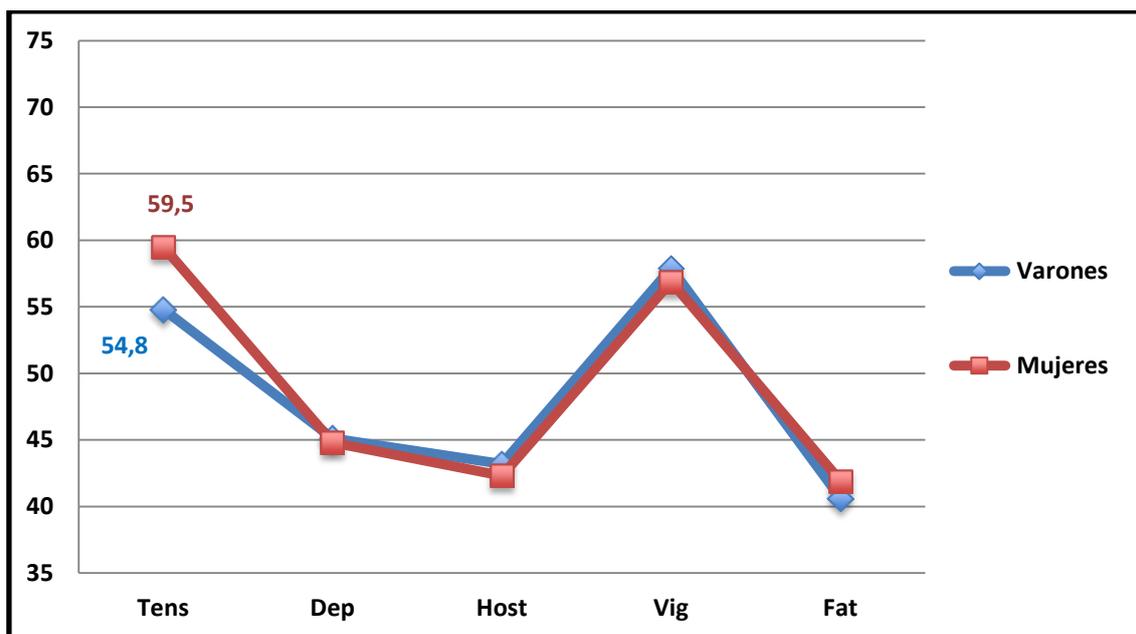


Figura 24. Gráfico Comparado de las Escalas promedio del *POMS*, mostrando las diferencias Pre-Competición en Varones y Mujeres. **Tens.**= Tensión, **Host.**= Hostilidad, **Dep.**= Depresión, **Vig.**= Vigor, **Fat.**= Fatiga. Figura de elaboración propia.

De esta forma y en lo que respecta a la **dimensión tensión** la puntuación de las mujeres fue mayor ($\bar{X}=59,5$; $DT=8,8$). Que la puntuación obtenida por los varones ($\bar{X}=54,8$; $DT=8,1$). Reflejando diferencias estadísticamente significativas ($t_{334}= -4.7$, $p<0.05$).

La **dimensión depresión** muestra que la puntuación de los varones fue más alta ($\bar{X}= 45,1$; $DT = 6,7$). Que la obtenida en la valoración de las mujeres ($\bar{X}= 44,48$; $DT= 6,2$). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{357}= 0.381$, $p<0.05$).

En referencia a la **dimensión hostilidad** cabe comentar que la puntuación de los varones fue algo superior ($\bar{X}= 43,2$; $DT = 7,3$). Que la puntuación obtenida por las mujeres ($\bar{X}= 42,3$; $DT = 5,19$). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{357}= 1.16$, $p<0.05$).

La **dimensión vigor** manifiesta que la puntuación de los varones fue mayor (\bar{X} = 57,9; DT= 9,2). Respecto a la obtenida por las mujeres (\bar{X} pre mujeres= 56,9; DT = 9,2). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{357} = 0.949, p < 0.05$).

La **dimensión fatiga** presenta que la puntuación de los varones fue menor respecto a la obtenida por las mujeres: (\bar{X} = 40,6; DT= 6,3) (\bar{X} = 41,9; DT= 6,0) respectivamente. No siendo estadísticamente significativas ($t_{357} = -1.8, p < 0.05$).

Finalmente el **Perfil General de Estados de Ánimo** (PGEA). Muestra que la puntuación previa de los varones fue inferior (\bar{X} = 101,91; DT = 7,46). Respecto a la obtenida en las mujeres (\bar{X} = 104,10; DT = 7,00). ($t_{357} = -2.67, p < 0.05$).

4.1.2. Ansiedad (futbolistas varones/mujeres)

En la tabla 15 se presentan los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las **escalas del CSAI-2** en el momento previo de los partidos (**Pre-competición**). Tanto por parte de las **mujeres** como de los **varones**.

Como se puede ver los resultados muestran que existieron diferencias significativas en los sujetos antes de los partidos jugados, tanto en varones como en mujeres. (Tabla 15).

Tabla 15.

Comparación de Medias para Muestras Independientes de la Ansiedad

PRE-COMPETICIÓN									
Escalas del CSAI-2	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t	p
	n	X	DT	n	X	DT			
Ansiedad cognitiva	239	48,0	10,0	120	51,7	9,3	-3,69	-3,3 (357).	<.001
Autoconfianza	239	52,2	9,0	120	46,6	9,9	5,58	5,3 (357).	<.001
Ansiedad somática	239	57,0	3,7	120	57,9	4,2	-,849	-1,9 (357).	.054

Nota. La Ansiedad Cognitiva, la Autoconfianza y la Ansiedad Somática son estadísticamente significativas. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grados de libertad, **p**= Significación. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$.

En la figura 25, podemos observar la diferencia de los perfiles de estado de ansiedad antes de los partidos (Pre-competición). De las mujeres y de los varones. (Figura 25).

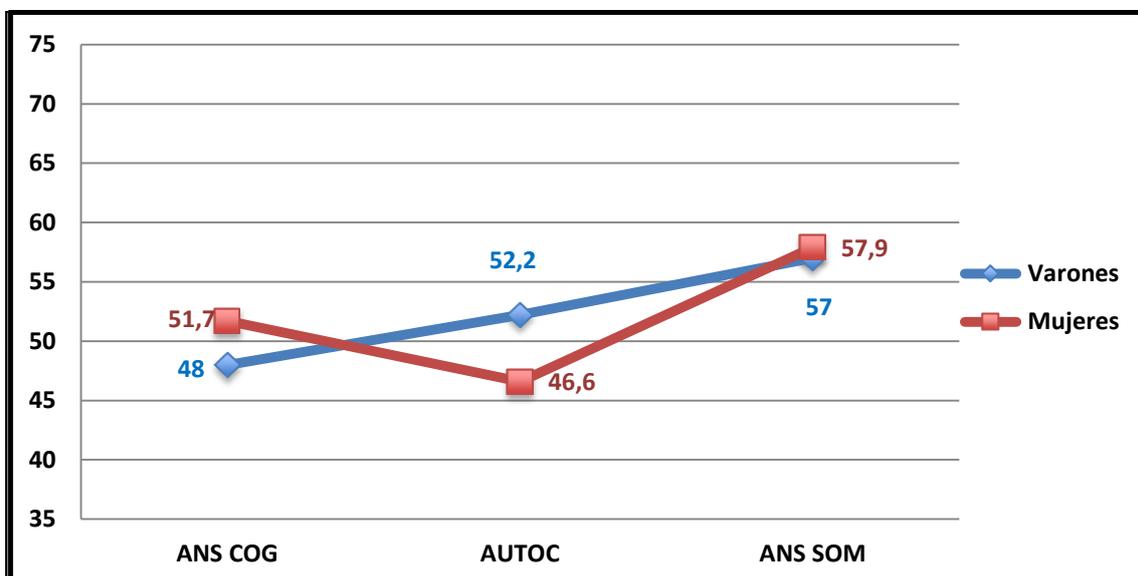


Figura 25. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2, mostrando las diferencias Pre-competición en varones y mujeres.

Nota. **Ans Cog.**= Ansiedad Cognitiva, **Autoc.**= Autoconfianza, **Ans Som.**= Ansiedad Somática. Figura de elaboración propia.

De esta forma y en lo que respecta a la **dimensión ansiedad cognitiva** la puntuación obtenida por las mujeres fue mayor (51,7; DT = 9,3). Que a la puntuación obtenida en la valoración de los varones (\bar{X} = 48,0; DT = 10,0). Reflejando diferencias estadísticamente significativas ($t_{357} = -3.3, p < 0.05$).

En referencia a la **dimensión ansiedad somática** cabe comentar que la puntuación obtenida por las mujeres fue muy similar aunque algo superior (\bar{X} = 57,9; DT = 4,2). A la obtenida por los varones (\bar{X} = 57,0; DT = 3,7). Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{357} = -1.9, p < 0.05$).

La **dimensión autoconfianza** muestra que la puntuación de los varones fue más alta (\bar{X} = 52,2; DT = 9,0). Que la puntuación obtenida en la valoración de las mujeres (\bar{X} = 46,6; DT = 9,9). Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{357} = 5.3, p < 0.05$).

4.1.3. Correlaciones entre Dimensiones del Estado de Ánimo - Ansiedad (futbolistas varones)

En la tabla 16, se presenta el análisis de **Correlación Pearson** de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en los **varones** antes (**Pre-competición**). De cada uno de los partidos durante los que se recogieron los datos. (Tabla 16).

Tabla 16.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo en Varones.

VARONES								
	Tens.	Dep.	Host.	Vig.	Fat.	Ans. Cog.	Auto conf.	Ans. Som.
Tens.		.422**	.512**		.405**	.452**		.178**
Dep.	.422**		.587**	-.264**	.496**	.223**	-.137*	
Host.	.512**			.587**	-.194**	.490**	.255**	
Vig.		-.264**	-.194**			-.303**	.486**	
Fat.	.405**	.496**	.490**	-.303**			.180**	
Ans. Cog.	.452**	.223**	.255**		.180**			
Autoconf.		-.137*		.486**				.212**
Ans. Som.	.178**						.212**	

Nota. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Lo primero que cabe destacar es que del total de las 25 correlaciones posibles entre los pares de variables, 17 fueron significativas (**correlacionaron 17/25 pares de variables posibles**).

La dimensión que más correlaciones significativas presenta con el resto fue la depresión (seis correlaciones significativas de siete posibles, 6/7 posibles). Y las dimensiones que menos correlaciones significativas mostraron son la autoconfianza y la ansiedad somática respectivamente (dos correlaciones significativas de siete posibles, 2/7).

En relación a la magnitud de las correlaciones, cabe comentar que entre las correlaciones significativas, ocho de las mismas presentaron correlaciones inferiores a $r=.30$ siendo tres de ellas de carácter negativo. Otras siete correlaciones arrojaron valores comprendidos entre $r=.30$ y $r=.50$, siendo una de ellas de carácter negativo y tan sólo dos correlaciones presentaron valores superiores a $r=.50$. Asimismo, **la**

correlación entre la hostilidad - depresión es la que presentó una magnitud mayor, ($r=.587$). Mientras que la correlación existente entre las dimensiones **depresión - autoconfianza** reflejó una magnitud de correlación menor ($r=-.137$).

Acabamos este apartado con un resumen que completa la información presentada en la tabla anterior.

1. **La tensión** estableció una correlación positiva y significativa con *hostilidad, depresión – fatiga - ansiedad cognitiva - ansiedad somática*.
2. **La depresión** reflejó correlación positiva y significativa con *tensión – hostilidad - fatiga - ansiedad cognitiva* mientras que lo hizo significativa y negativamente con las variables *vigor - autoconfianza*.
3. **La hostilidad** correlacionó positiva y significativamente con *tensión – depresión - fatiga y ansiedad cognitiva* pero significativa y negativamente con la variable *vigor*.
4. **El vigor** correlacionó positiva y significativamente con *autoconfianza* pero lo hizo significativa y negativamente con las variables *tensión, depresión y fatiga*.
5. **La fatiga** presentó correlación positiva y significativa con *tensión – hostilidad – depresión - ansiedad cognitiva* mientras que lo hizo significativa y negativamente con la variable, *vigor*.

De este modo **las tres variables de la ansiedad -ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza-** correlacionaron positiva y negativamente con las variables del **estado de ánimo**. Además **la autoconfianza** correlacionó positivamente con *la ansiedad somática*.

4.1.4. Correlaciones entre las Dimensiones del Estado de Ánimo – Ansiedad (futbolistas mujeres)

En la tabla 17, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del **POMS** y del **CSAI-2** en las **mujeres** en el momento previo de la competición (**Pre-competición**). (Tabla 17).

Tabla 17.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo en Mujeres.

MUJERES							
	Tens.	Dep.	Host.	Vig.	Fat.	Ans. Cog.	Ans. Som.
Tens.		.332**	.310**		.215*		
Dep.	.332**		.716**		.491**		
Host.	.310**			.716**	.476**		
Vig.					-.379**		.481**
Fat.	.215*	.491**	.476**	-.379**			
Ans. Cog.							
Autoconf.				.481**			
Ans. Som.							

Nota. Tabla de elaboración propia

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Lo primero que cabe destacar es que del total de las 25 correlaciones posibles entre los pares de variables, ocho fueron significativas (**8/25 pares de variables posibles correlacionaron**).

La fatiga fue la dimensión que más correlaciones significativas presentó entre las restantes. Así (cuatro correlaciones significativas de siete posibles, 4/7 posibles).

Mientras que la dimensión que menos correlación significativa mostró fue la **autoconfianza** respectivamente (una correlación significativa sobre siete posibles, 1/7 posibles).

En relación con la magnitud de las correlaciones, cabe comentar que entre las correlaciones significativas, una de las mismas presentó correlaciones inferiores a $r=.30$. Otras seis correlaciones arrojaron valores comprendidos entre $r=.30$ y $r=.50$, siendo una de ellas de carácter negativo y tan sólo una correlación presentó valores superiores a $r=.50$.

Asimismo, la correlación entre **la hostilidad - la depresión** es la que reflejó una magnitud mayor ($r=.716$), mientras que la correlación **tensión - fatiga** mostró una magnitud de correlación menor ($r=.215$).

Acabamos este apartado con un resumen que con la información presentada en la tabla anterior.

1. **La tensión** arrojó una correlación positiva y significativa con *hostilidad*, - *depresión* - *fatiga*.
2. **La depresión** presentó correlación significativa y positiva con *tensión* - *hostilidad* - *fatiga*.
3. **La hostilidad** correlacionó positiva y significativamente con *tensión* - *depresión* - *fatiga*.
4. **El vigor** correlacionó positiva y significativamente solo con *autoconfianza* pero lo hizo significativa y negativamente con la variable *fatiga*.
5. **La fatiga** reflejó correlación positiva y significativa con *tensión* - *hostilidad* - *depresión*, mientras que lo hizo significativa y negativamente con la variable *vigor*.

De este modo las **tres variables de la ansiedad** -*ansiedad cognitiva*, *ansiedad somática* y *autoconfianza*- correlacionaron positiva y negativamente con las variables del **estado de ánimo**.

No obstante, no existieron correlaciones entre las variables de la ansiedad propiamente dicha. Es decir (*ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva*).

4.1.5. Comparación Intercorrelacional entre las Dimensiones del Estado de Ánimo - Ansiedad (varones/mujeres)

En la tabla 18, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del **POMS** y del **CSAI-2** en las **mujeres y en los varones** en el **Pre-competición**. (Tabla 18).

Tabla 18.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo en Varones-Mujeres

		VARONES / MUJERES															
		Tens.		Dep.		Host.		Vig.		Fat.		Ans. Cog.		Auto conf.		Ans. Som.	
		V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
Tens.				.422**	.332**	.512**	.310**			.405**	.215*	.452**					.178**
Dep.		.422**	.332**	.587**	.716**			-.264**		.496**	.491**	.223**		-.137*			
Host.		.512**				.587**	.716**	-.194**		.490**	.476**	.255**					
Vig.				-.264**		-.194**				-.303**	-	.486**			.481**		
Fat.		.405**	.215*	.496**	.491**	.490**	.476**	-.303**	.379**	.180**							
Ans. Cog.		.452**		.223**		.255**				.180**							
Autoconf.				-.137*				.486**	.481**								.212**
Ans. Som.		.178**												.212**			

Nota. V= Varón, M= Mujer. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Los resultados muestran que existieron correlaciones estadísticamente significativas diferentes en ambos sexos en algunos de las variables:

- **La tensión** en **ambos sexos** arrojó una correlación con *hostilidad*, *depresión* y *fatiga* en lo que respecta a las variables del **estado de ánimo**, contrariamente las variables que componen la **ansiedad** -ansiedad cognitiva y ansiedad somática-. Correlacionaron de forma positiva en **los varones**, pero no en **las mujeres**, las cuales no reflejaron correlación alguna entre las variables de *la ansiedad* y *la tensión*.
- **La depresión** correlacionó positivamente con la *tensión*, *hostilidad* y *fatiga* tanto en **los varones** como en **las mujeres**, mientras que solo lo hizo de forma negativa con el *vigor* en **los varones** en lo que concierne a las variables del **estado de ánimo**, mientras que en lo que respecta a la **ansiedad** solo existió correlación en **los varones**, haciéndolo de manera positiva con la *ansiedad cognitiva* y negativamente con la *autoconfianza*.
- **La hostilidad** por un lado mostró correlación positiva con la *tensión*, *depresión* y *fatiga* tanto en **los varones** como en **las mujeres**, mientras que el *vigor* correlacionó negativamente con la hostilidad solo en **los varones** no ocurriendo esto en el caso de **las mujeres**, por otro lado en lo que respecta a la ansiedad, solo **la ansiedad cognitiva** reflejó correlación con la hostilidad de forma positiva en los varones.
- **El vigor** presentó correlación negativa con la *fatiga* en **ambos sexos**, también lo hizo de esta manera con la *hostilidad* y la *depresión* solo en **los varones**. En relación a las variables de la **ansiedad** correlacionó de forma diferente tanto en **los varones** como en **las mujeres**, correlacionando de manera positiva con la *ansiedad cognitiva* en **los varones** y con la *autoconfianza* en **las mujeres**.
- **La fatiga** correlacionó positivamente con la *tensión*, *hostilidad*, *depresión* y negativamente con el *vigor* en **ambos sexos**. Mientras que es la *autoconfianza* solo el caso de **los varones** mostro correlación positiva en lo que respecta a las variables de la **ansiedad**.

En cuanto a las variables de la **ansiedad** que correlacionaron entre sí, se encuentra la **autoconfianza**, la cual correlacionó con la *ansiedad somática* en **los varones**.

Tabla 19.

Tabla Resumen de las Correlaciones Positivas y Negativas entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo en Mujeres y Varones.

	VARONES		MUJERES	
	+	-	+	-
Tensión	Hostilidad		Hostilidad	
	Depresión		Depresión	
	Fatiga		Fatiga	
	Ansiedad Cognitiva			
Depresión	Ansiedad Somática			
	Tensión	Vigor	Tensión	
	Hostilidad	Autoconfianza	Hostilidad	
	Fatiga		Fatiga	
Hostilidad	Ansiedad Cognitiva			
	Tensión	Vigor	Tensión	
	Depresión		Depresión	
	Fatiga		Fatiga	
Vigor	Ansiedad Somática			
	Ansiedad Cognitiva	Hostilidad	Autoconfianza	Fatiga
	Depresión			
	Fatiga			
Fatiga	Tensión	Vigor	Tensión	Vigor
	Hostilidad		Hostilidad	
	Depresión		Depresión	
	Ansiedad Cognitiva			
Ansiedad Cognitiva	Tensión			
	Hostilidad			
	Depresión			
	Fatiga			
Autoconfianza	Vigor	Depresión	Vigor	
	Ansiedad Somática			
Ansiedad Somática	Tensión			
	Autoconfianza			

Nota. += Correlación positiva, -= Correlación negativa. Tabla de Elaboración propia.

4.2 Post-Competición

4.2.1. Estado de Ánimo (futbolistas varones)

En la tabla 20, se muestran los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las escalas del *POMS* en los varones después de los partidos (**Post-competición**). En función del resultado victoria o derrota. (Tabla 20).

Como se puede observar, los resultados reflejan que:

- Existieron diferencias significativas en los equipos en todas las escalas después de los partidos jugados. Mostrando la *tensión y el vigor* puntuaciones por encima del

valor 50., de la escala y por debajo el resto de las dimensiones en los casos de victoria.

- Mientras que en la derrota se situaron por encima de dicho valor *todas las dimensiones salvo el vigor* que se encontró por debajo, dándose así por tanto un *Perfil Iceberg Invertido*.

Tabla 20.

Comparación de Medias para Muestras Independientes del Estado de Ánimo en Varones.

VARONES									
Escalas del POMS	VICTORIA			DERROTA			Diferencia de Medias	t (gl).	P
	n	X	DT	n	X	DT			
Tens	107	53,7	9,1	97	57,2	7,7	-3,81	-3,2 (201,17).	<.001
Dep	108	46,9	9,3	107	54,3	11,3	-7,42	-5,2 (213).	<.001
Host	108	45,1	9,1	107	60,9	13,7	-15,8	-9,9 (213).	<.001
Vig	108	50,6	11,0	107	41,2	11,0	9,32	6,1 (213).	<.001
Fat	108	48,4	9,3	107	51,9	10,3	-3,49	-2,6 (213).	.010

Nota. Todas las dimensiones son estadísticamente significatíva. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grado de libertad, **P**= Significación, **PGEA**= Perfil General de Estados Ánimo. Tabla de elaboración propia.

* p < .05.

En la figura 26, podemos apreciar la diferencia de los perfiles de estado de ánimo después de los partidos (Post-competición), jugados por los varones según el resultado de victoria o derrota. Observándose así, perfiles de estado de ánimo completamente opuestos según el resultado obtenido por estos en los partidos jugados (Figura 26).

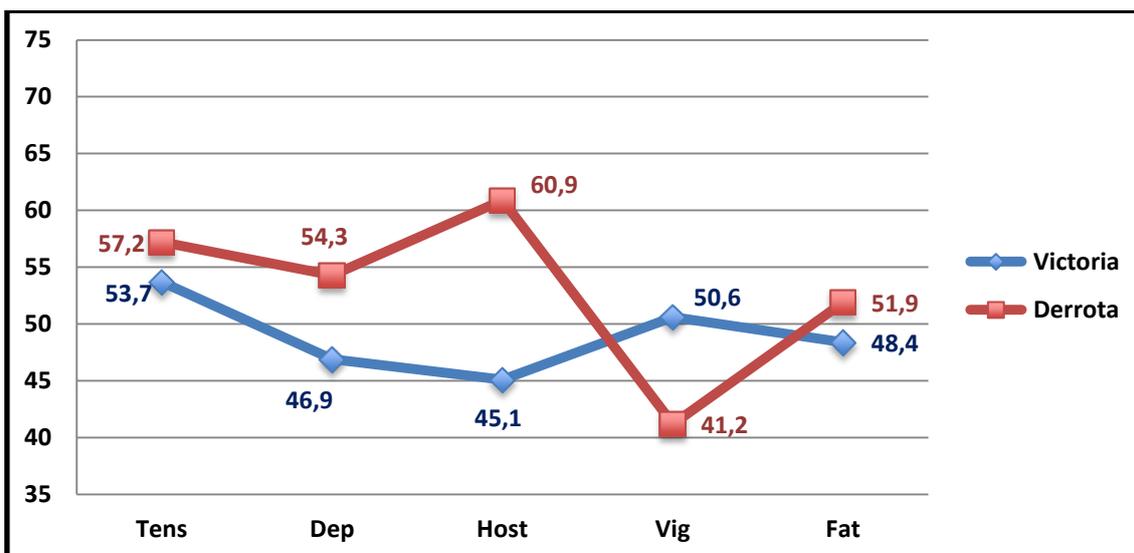


Figura 26. Gráfico comparado de las Escalas promedio del POMS en los Varones estudiados.

Nota. Tens.= Tensión, Dep.= Depresión, Host.= Hostilidad, Vig.= Vigor, Fat.= Fatiga. Figura de elaboración propia.

- De este modo y en lo que respecta a la **dimensión tensión** la puntuación derrota varones fue mayor ($\bar{X} = 57,2$; DT = 7,7). Respecto a la puntuación obtenida en la valoración victoria varones ($\bar{X} = 53,7$; DT = 9,1). Reflejando diferencias estadísticamente significativas ($t_{201,17} = -3.2$, $p < 0.05$).
- La **dimensión depresión** muestra que la puntuación derrota varones ($\bar{X} = 54,3$; DT = 11,3). Fue más alta que la puntuación obtenida en la valoración victoria varones ($\bar{X} = 46,9$; DT = 9,3). Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{213} = -5.2$, $p < 0.05$).
- En referencia a la **dimensión hostilidad** cabe comentar que la puntuación derrota varones ($\bar{X} = 60,9$; DT = 13,7). Fue superior a la puntuación obtenida en la valoración victoria varones ($\bar{X} = 45,1$; DT = 9,1). Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{213} = -9.9$, $p < 0.05$).
- La **dimensión vigor** manifiesta que la puntuación victoria varones fue mayor ($\bar{X} = 50,6$; DT = 11,0). Respecto a la puntuación obtenida en la valoración derrota varones ($\bar{X} = 41,2$; DT = 11,0). Presentando diferencias estadísticamente significativas ($t_{213} = 6.1$, $p < 0.05$).

- La **dimensión fatiga** presenta que la puntuación derrota varones fue superior ($\bar{X} = 51,9$; $DT = 10,3$). Respecto a la puntuación obtenida en la valoración victoria varones ($\bar{X} = 48,4$; $DT = 9,3$). Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{213} = -2.6$, $p < 0.05$).

4.2.2. Estado de Ánimo (fútbolistas mujeres)

En la tabla 21, se reflejan los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las escalas del *POMS* en las mujeres después de los partidos (Post-competición). En función del resultado victoria o derrota. Como se puede observar los resultados reflejan que existieron diferencias significativas en los sujetos en las escalas hostilidad, depresión y vigor después de los partidos jugados. Comentar que en el caso de victoria las dimensiones de tensión, hostilidad y vigor se encontraron por encima del valor 50., de la escala, mientras que cuando se pierde (derrota). Todas la dimensiones, excepto el vigor se encontraron por encima 50., dando lugar a un <<Perfil Iceberg Invertido>> al igual que ocurre en el caso de los varones.

Tabla 21.
Comparación de Medias para Muestras Independientes del Estado de Ánimo en Mujeres.

MUJERES									
Escalas del POMS	VICTORIA			DERROTA			Diferencia de Medias	t (gl).	P
	n	X	DT	n	X	DT			
Tensión	41	55,8	7,7	68	58,6	8,9	-2,82	-1,6 (107).	.098
Depresión	45	46,3	9,2	75	51,3	11,8	-5,07	-2,6 (118).	.010
Hostilidad	45	50,8	12,8	75	58,6	14,0	-7,80	-3,0 (118).	.003
Vigor	45	46,6	13,3	75	39,5	10,5	7,16	3,2 (118).	<.001
Fatiga	45	51,0	11,1	75	52,1	10,5	-1,12	-,55 (118).	.581

Nota. Las dimensiones de la hostilidad depresión y vigor son estadísticamente significativa. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grado de libertad, **P**= Significación, **PGEA**= Perfil General de Estados Ánimo. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$.

En la figura 27, podemos apreciar la diferencia de los perfiles de estado de ánimo después de los partidos (Post-competición). Jugados por las mujeres según el resultado victoria o derrota. Observándose así, perfiles de estados de ánimo completamente opuestos según el resultado obtenido por estas en los partidos jugados. (Figura 27).

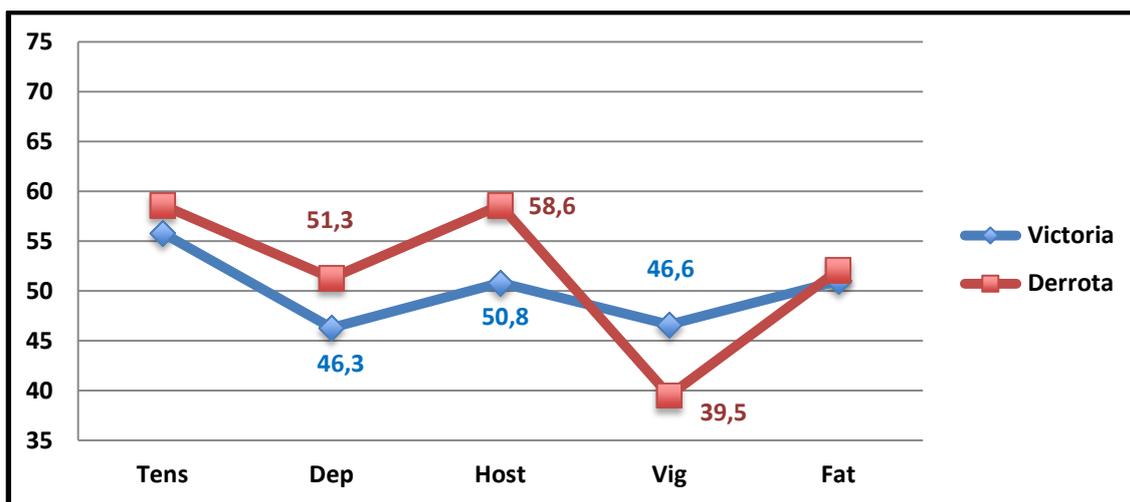


Figura 27 Gráfico Comparado de las Escalas Promedio del POMS en las Mujeres estudiadas.

Nota. Tens.= Tensión, Dep.= Depresión Host.= Hostilidad, , Vig.= Vigor, Fat.= Fatiga. Figura de elaboración propia.

De este modo y en lo que respecta a **la dimensión tensión** la puntuación derrota mujeres fue mayor ($\bar{X}= 58,6$; DT = 8,9). Respecto a la puntuación obtenida en la valoración victoria mujeres ($\bar{X}= 55,8$; DT= 7,7). No reflejando diferencias estadísticamente significativas ($t_{107}= -1,6$, $p<0,05$).

La **dimensión depresión** muestra que la puntuación derrota mujeres fue más alta que la puntuación obtenida en la valoración victoria mujeres ($\bar{X}= 51,3$; DT = 11,8) Vs. ($\bar{X}= 46,3$; DT= 9,2) respectivamente. Presentando diferencias estadísticamente significativas ($t_{118}= -2,6$, $p<0,05$).

En referencia a la **dimensión hostilidad** cabe comentar que la puntuación derrota mujeres ($\bar{X}= 58,6$; DT = 14,0). Fue superior a la puntuación obtenida en la valoración victoria mujeres ($\bar{X}= 50,8$; DT= 12,8). Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{118}= -3,0$, $p<0,05$).

La *dimensión vigor* manifiesta que los resultados obtenidos en la puntuación victoria mujeres fue mayor ($\bar{X}= 46,6$; $DT= 13,3$). Respecto a la obtenida en la valoración derrota mujeres ($\bar{X}= 39,5$; $DT=10,5$). Mostrando diferencias estadísticamente significativas ($t_{118}= 3.2$, $p<0.05$).

La *dimensión fatiga* presenta que la puntuación derrota mujeres fue ligeramente superior ($\bar{X}= 52,1$; $DT= 10,5$). Respecto a la puntuación obtenida en la valoración victoria mujeres ($\bar{X}= 51,0$; $DT= 11,1$). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{118}= -.55$, $p<0.05$).

4.2.3. Estado de Ánimo (varones y mujeres). Resultado: Victoria

La tabla 22 y figura número 28, presentan las diferencias de las medias de las variables del estado de animo obtenido por **los varones** frente al de **las mujeres** tras una victoria. Los resultados logrados mostraron que ante un resultado positivo (Figura 28).

- Las mujeres ofrecieron mayor *Tensión* que los varones.
- los resultados de la *Escala Depresión* presentaron niveles análogos en ambos sexos, siendo un poco más alta en los varones que en las mujeres ante un resultado de victoria.
- Las mujeres ofrecieron resultados más elevados que los varones en *la Escala Hostilidad*.
- Una vez más, los datos obtenidos ofrecieron diferencias en los resultados de ambos. Mientras los varones reflejaron mayor nivel que las mujeres en la *Escala Vigor*; ocurrió al contrario en la *Escala Fatiga* en la que las mujeres mostraron niveles más altos que los varones.

Tabla 22.

Comparación de Medias para Varones y Mujeres tras Resultado de Victoria.

VICTORIA									
Escalas del POMS	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t (gl).	P
	n	X	DT	n	X	DT			
Tensión	107	53,7	9,1	41	55,8	7,7	-2,14	-1,33 (146).	.185
Depresión	108	46,9	9,3	45	46,3	9,2	,642	,389 (151).	.698
Hostilidad	108	45,1	9,1	45	50,8	12,8	-5,68	-2,70 (63,47).	.009
Vigor	108	50,6	11,0	45	46,6	13,3	3,92	1,87 (151).	.062
Fatiga	108	48,4	9,3	45	51,0	11,1	-2,65	-1,51 (151).	.133

Nota. La dimensión de la hostilidad es estadísticamente significativa. Tabla de elaboración propia. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grado de libertad, **P**= Significación, **PGEA**= Perfil General de Estados Ánimo. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$.

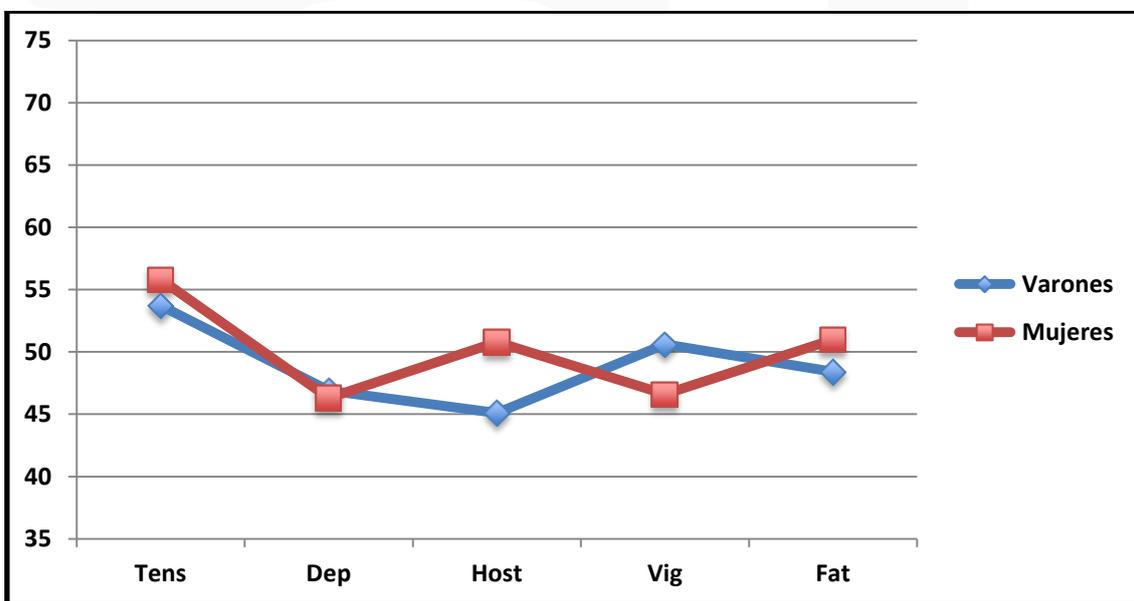


Figura 28. Gráfico comparado de las escalas promedio del POMS en los varones y mujeres estudiados tras resultado de victoria.

Nota. **Tens.**= Tensión, **Dep.**= Depresión, **Host.**= Hostilidad, **Vig.**= Vigor, **Fat.**= Fatiga. Figura de elaboración propia.

4.2.4. Estado de Ánimo (varones y mujeres). Resultado: Derrota

La tabla 23 y la figura número 29, presentan las diferencias de medias entre **los varones y las mujeres** tras resultado de derrota. De este modo se puede observar que:

- Las mujeres mostraron niveles ligeramente más elevados en la *Escala Tensión* que la de los varones ante resultados de *derrota*.
- Por el contrario, los varones mostraron mayor nivel de *Hostilidad* que las mujeres ante resultados de *derrota*.
- Hay que destacar que ante resultados *negativos* o de *derrota* los varones presentaron niveles superiores en la *Escala Depresión* que en las mujeres. Al igual que ocurrió con la *Escala Vigor*.
- Por el contrario, los resultados ofrecieron ligeramente más alta la *Fatiga* en las mujeres que en los varones ante un resultado de *perdida* del partido o *derrota*. (Figura 29).

Tabla 23.

Comparación de Medias para Varones y Mujeres tras Resultado de Derrota.

Escalas del POMS	DERROTA								
	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t (gl).	p
n	X	DT	n	X	DT				
Tensión	97	57,2	7,7	68	58,6	8,9	-1,15	-,857 (130,2).	.393
Depresión	107	54,3	11,3	75	51,3	11,8	2,98	1,71 (180).	.088
Hostilidad	107	60,9	13,7	75	58,6	14,0	2,33	1,11 (180).	.265
Vigor	107	41,2	11,0	75	39,5	10,5	1,76	1,08 (180).	.281
Fatiga	107	51,9	10,3	75	52,1	10,5	-,270	-,172 (180).	.863

Nota. Las dimensiones no muestran diferencias estadísticamente significativas. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grado de libertad, **P**= Significación, **PGEA**= Perfil General de Estados Ánimo. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$.

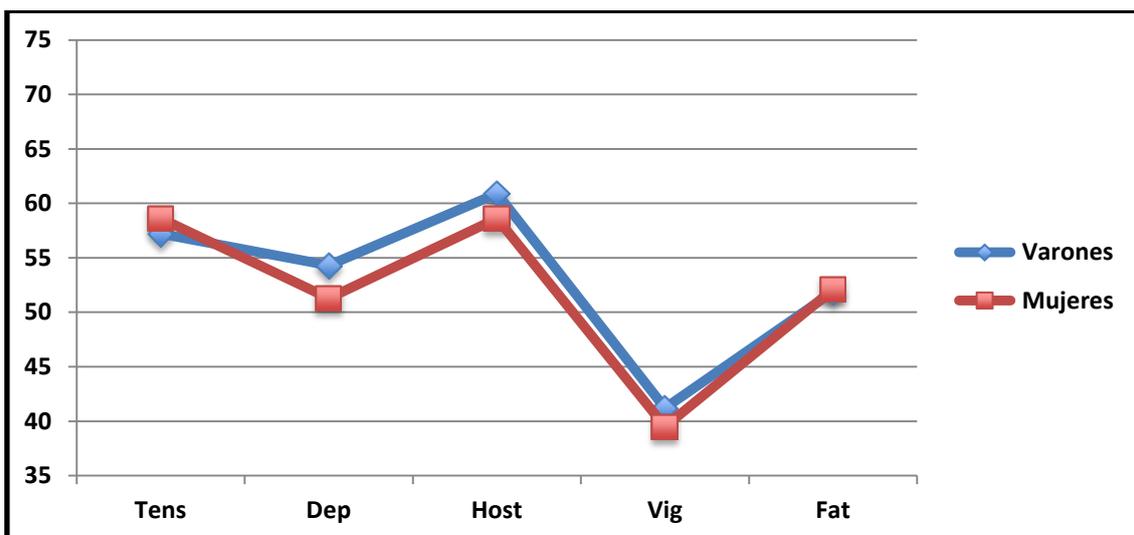


Figura 29. Gráfico comparado de las escalas promedio del POMS en los varones y mujeres estudiadas tras resultado de derrota.

Nota. Tens.= Tensión, Dep.= Depresión, Host.= Hostilidad, Vig.= Vigor, Fat.= Fatiga. Figura de elaboración propia.

4.2.5. Análisis Comparativo entre el Estado de Ánimo (varones – mujeres)

En la figura 30, se aprecia la **diferencia de medias entre varones y mujeres tras resultado de victoria o derrota** en lo que respecta a las *dimensiones del estado de ánimo*. (Figura 30).

Según queda reflejado en los partidos en los que el resultado es de derrota los y las futbolistas obtuvieron unas medias más altas en las dimensiones *tensión, hostilidad, depresión y fatiga*.

Mientras que la *dimensión vigor* se mostró más bajo, después de una derrota. Sin embargo las dimensiones *tensión y fatiga* en las **mujeres** ante el resultado de derrota mostraron niveles más altos, entanto que en los varones en relación con las mujeres, las dimensiones *hostilidad, depresión y vigor* encontraron niveles más elevados.

En cuanto a las medias referentes a las dimensiones de los estados de ánimo tras resultado de victoria, las dimensiones de tensión, hostilidad, depresión y fatiga fueron más bajas que cuando un resultado de derrota. Siendo más alta la dimensión vigor cuando se gana, en lo que respecta al resultado. Siendo más altas las dimensiones de tensión, hostilidad y fatiga en las mujeres con respecto a los varones, mientras que por el contrario la depresión y el vigor fueron más elevados en los varones.

Cabe anotar que la dimensión fatiga en las mujeres tras resultado de derrota fue más baja con respecto a la que presentaron los varones tanto cuando el resultado es de victoria o derrota.

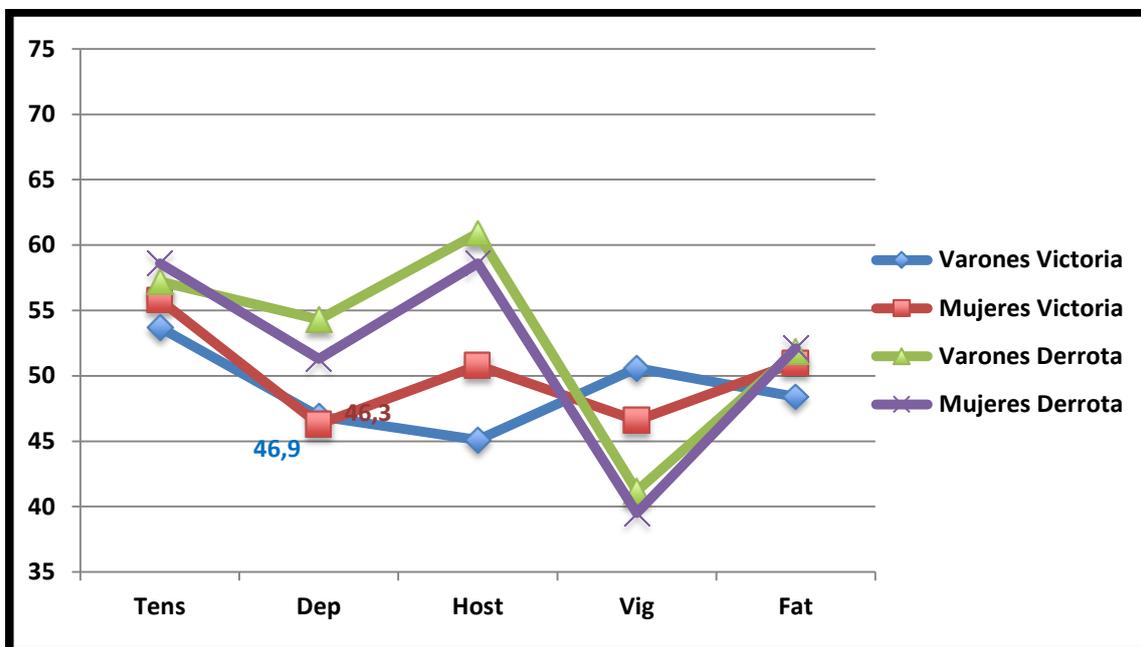


Figura 30. Gráfico comparado de las escalas promedio del POMS en las mujeres y varones estudiados.

Nota. Tens.= Tensión, Dep.= Depresión, Host.= Hostilidad, Vig.= Vigor, Fat.= Fatiga. Figura de elaboración propia.

4.2.6. Ansiedad (futbolistas varones)

En la tabla 24, se muestran los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las escalas del CSAI-2 en los varones después de los partidos (Post-competición), en función del resultado victoria o derrota. Los resultados reflejan que solo existieron diferencias significativas en la escala ansiedad cognitiva después de los partidos jugados. (Tabla 24).

Tabla 24.

Comparación de Medias para Muestras Independientes de la Ansiedad en Varones.

Escala del CSAI-2	VARONES						Diferencia de Medias	t (gl).	P
	VICTORIA			DERROTA					
	n	X	DT	n	X	DT			
Ansiedad Cognitiva	108	46,0	9,8	105	53,0	10,4	-7,03	-5,0 (211).	<.001
Autoconfianza	108	48,3	10,4	105	46,6	8,9	1,72	1,2 (211).	.196
Ansiedad Somática	108	55,7	3,9	105	55,5	4,6	,234	,40 (211).	.690

Nota. La Ansiedad Cognitiva es estadísticamente significativa. N= Muestra, X= Media, DT= Desviación Típica, t= Valor del estadístico, gl= Grados de libertad, p= Significación. Tabla de elaboración propia.

* p < .05.

En la figura 31, podemos apreciar la diferencia de los perfiles de estado de ansiedad después de los partidos (Post-competición). Jugados por los varones según el resultado de victoria o derrota. Reflejándose así, perfiles de estados de ansiedad opuestos según el resultado obtenido por estos en los partidos jugados. (Figura 318).

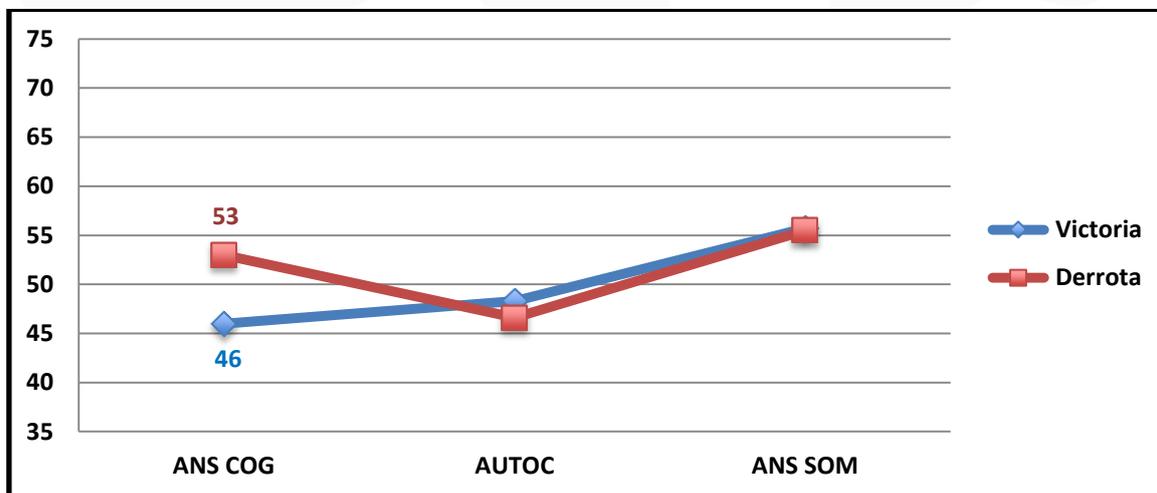


Figura 31. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 en los varones estudiados.

Nota. Ans Cog= Ansiedad Cognitiva, Autoc= Autoconfianza, Ans Som= Ansiedad Somática. Figura de elaboración propia.

De este modo y en lo que respecta a la **dimensión ansiedad cognitiva** la puntuación **derrota varones** fue mayor, que la obtenida en victoria varones (X= 53,0; DT = 10,4) (X= 46,0; DT= 9,8), respectivamente. No reflejando diferencias estadísticamente significativas (t₂₁₁= -5.0, p<0.05).

En referencia a la **dimensión ansiedad somática** la puntuación derrota varones (X= 55,5; DT = 4,6). Fue ligeramente más baja que la puntuación obtenida en la valoración victoria varones (X= 55,7; DT = 3,9). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{211} = .40, p < 0.05$).

La dimensión **autoconfianza** muestra que la puntuación victoria varones fue más alta (X= 48,3; DT = 10,4), que en la puntuación obtenida en la valoración derrota varones (X= 46,6; DT= 8,9) respectivamente. Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{211} = 1.2, p < 0.05$).

4.2.7. Ansiedad (futbolistas mujeres)

En la tabla 25, se muestran los estadísticos de grupo utilizados para cada una de las **escalas del CSAI-2** en las **mujeres** después de los partidos (**Post-competición**). En función del resultado victoria o derrota. Como se puede apreciar, los valores de las desviaciones típicas fueron elevados, lo que muestra la existencia de la dispersión en las respuestas de los equipos, lo que se debe tener en cuenta al valorar las respuestas grupales medias para cada una de las escalas. Los resultados reflejan que solo existieron diferencias significativas en los equipos en la escala autoconfianza después de los partidos jugados. (Tabla 25).

Tabla 25.

Comparación de Medias para Muestras Independientes del Estado de Ansiedad en Mujeres.

MUJERES									
Escalas CSAI-2	VICTORIA			DERROTA			Diferencia de Medias	t (gl).	P
	n	X	DT	n	X	DT			
Ansiedad cognitiva	45	50,2	10,2	75	51,2	8,7	,550	-,59 (118).	.550
Autoconfianza	45	45,7	10,2	75	41,4	10,5	4,28	2,1 (118).	.031
Ansiedad somática	45	55,8	4,1	75	56,0	3,9	-,208	-,277 (118).	.782

Nota. La Autoconfianza es estadísticamente significativa. **N**= Muestra, **X**= Media, **DT**= Desviación Típica, **t**= Valor del estadístico, **gl**= Grados de libertad, **p**= Significación. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$.

En la figura 32, podemos apreciar la diferencia de los perfiles de ansiedad después de los partidos jugados por las mujeres según el resultado de victoria o derrota. Reflejándose así, perfiles de estados de ansiedad opuestos según el resultado obtenido por estas en los partidos jugados. (Figura 32).

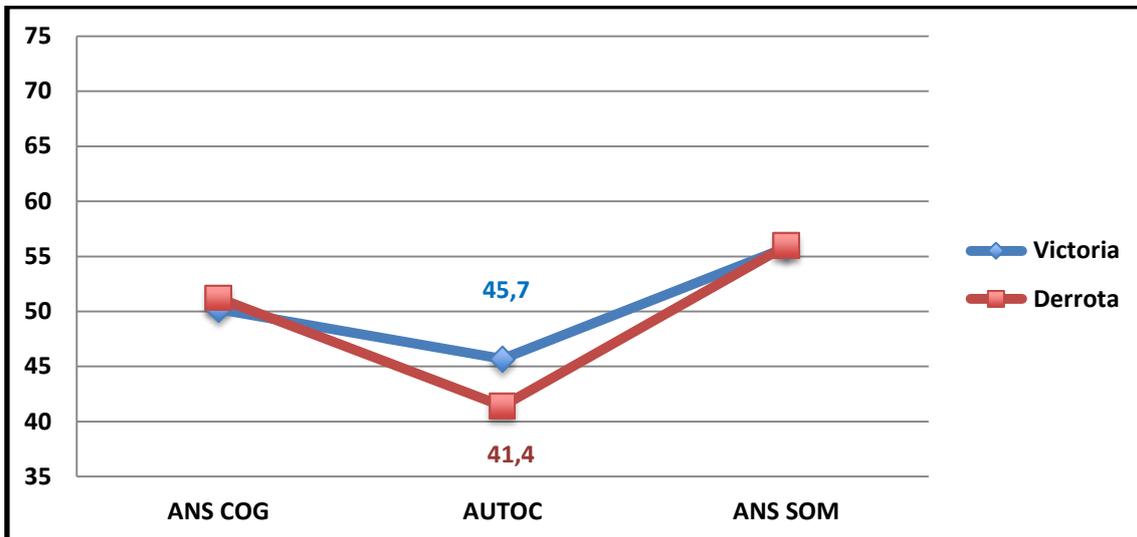


Figura 32. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 en las mujeres estudiadas

Nota. **Ans Cog**= Ansiedad Cognitiva, **Autoc**= Autoconfianza, **Ans Som**= Ansiedad Somática. Figura de elaboración propia.

De este modo y en lo que respecta a la **dimensión ansiedad cognitiva** la puntuación derrota mujeres fue mayor (\bar{X} = 51,2; DT = 8,7) respecto a la puntuación obtenida en la valoración victoria mujeres (\bar{X} = 50,2; DT = 10,2). No reflejando diferencias estadísticamente significativas ($t_{118} = -.59, p < 0.05$).

En referencia a la **dimensión ansiedad somática** la puntuación derrota mujeres (\bar{X} = 56,0; DT = 3,9). Fue ligeramente más alta que la puntuación obtenida en la valoración victoria mujeres (\bar{X} = 55,8; DT = 4,1). No siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{118} = 2.1, p < 0.05$).

La **dimensión autoconfianza** muestra que la puntuación victoria mujeres fue más alta, que la puntuación obtenida en la valoración derrota mujeres (\bar{X} = 45,7; DT = 10,2). (\bar{X} = 41,4; DT = 10,5), respectivamente. Siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($t_{118} = 1.2, p < 0.05$).

4.2.8. Ansiedad (futbolistas varones – mujeres). Resultado: Victoria

En la tabla número 26 y en la figura número 33, se presentan la diferencia de medias de las **variables de la ansiedad** obtenido por **varones y mujeres** tras resultado de victoria. (Tabla 26 y Figura 33).

Tabla 26.

Comparación de Medias para Varones y Mujeres tras Resultado de Victoria.

VICTORIA									
Escalas del CSAI-2	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t (gl).	P
	n	X	DT	n	X	DT			
Ansiedad cognitiva	108	46,0	9,8	45	50,2	10,2	-4,17	-2,35 (151).	.020
Autoconfianza	108	48,3	10,4	45	45,7	10,2	2,57	1,40 (151).	.162
Ansiedad somática	108	55,7	3,9	45	55,8	4,1	-,066	-,095 (151).	.925

Nota. La Ansiedad Cognitiva es estadísticamente significativa. N= Muestra, X= Media, DT= Desviación Típica, t= Valor del estadístico, gl= Grados de libertad, p= Significación. Tabla de elaboración propia.

* p < .05

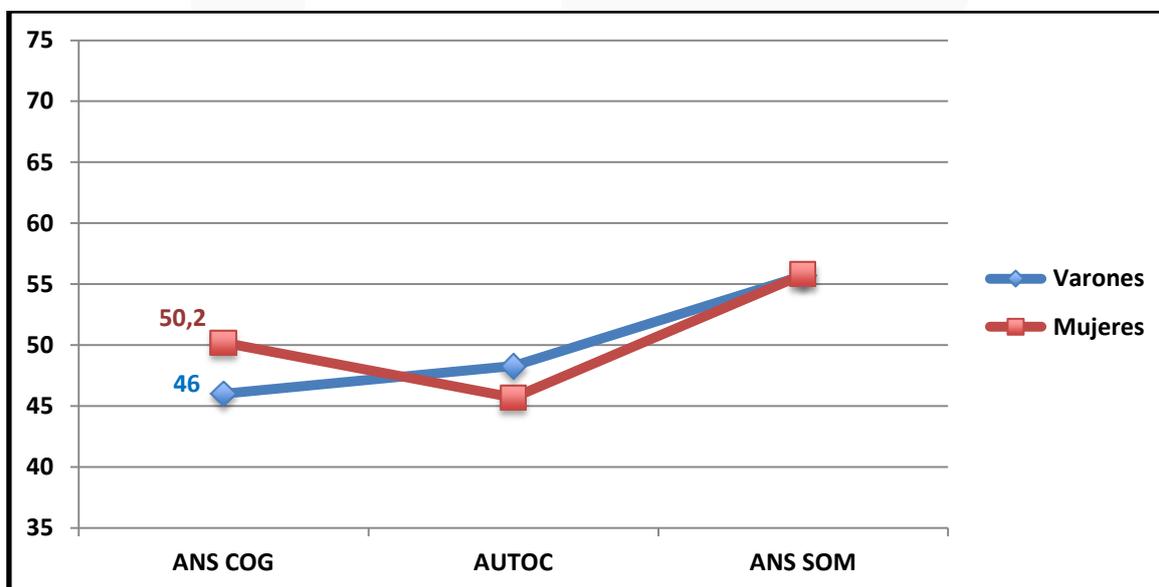


Figura 33. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 en los futbolistas varones y mujeres estudiados tras resultado de victoria.

Nota. Ans. Cog.= Ansiedad Cognitiva, Autoc.= Autoconfianza, Ans. Som.= Ansiedad Somática. Figura elaboración propia.

- De este modo, se puede observar que la ansiedad cognitiva fue mayor en las mujeres que en los varones cuando se da un resultado positivo.
- La ansiedad somática fue análoga tanto en los varones como en las mujeres tras resultado de victoria. Siendo un poco más elevada en los varones.
- Finalmente, la autoconfianza presentó niveles superiores en los varones que en las mujeres ante un resultado positivo.

4.2.9. Ansiedad (varones – mujeres). Resultado: Derrota

En la tabla número 27 y en la figura número 34, se presentan la diferencia de medias de las **variables de la ansiedad de varones y mujeres** tras resultado de derrota. (Tabla 27 y Figura 34).

Tabla 27.

Comparación de medias para varones y mujeres tras resultado de derrota.

DERROTA									
Escalas del CSAI-2	VARONES			MUJERES			Diferencia de Medias	t (gl).	P
	n	X	DT	n	X	DT			
Ansiedad cognitiva	105	53,0	10,4	75	51,2	8,7	1,81	1,22 (178).	.222
Autoconfianza	105	46,6	8,9	75	41,4	10,5	5,14	3,53 (178).	<.001
Ansiedad somática	105	55,5	4,6	75	56,0	3,9	-,510	-,774 (178).	.440

Nota. Todas las dimensiones son estadísticamente significativas. **N=** Muestra, **X=** Media, **DT=** Desviación Típica, **t=** Valor del estadístico, **gl=** Grados de libertad, **p=** Significación. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$

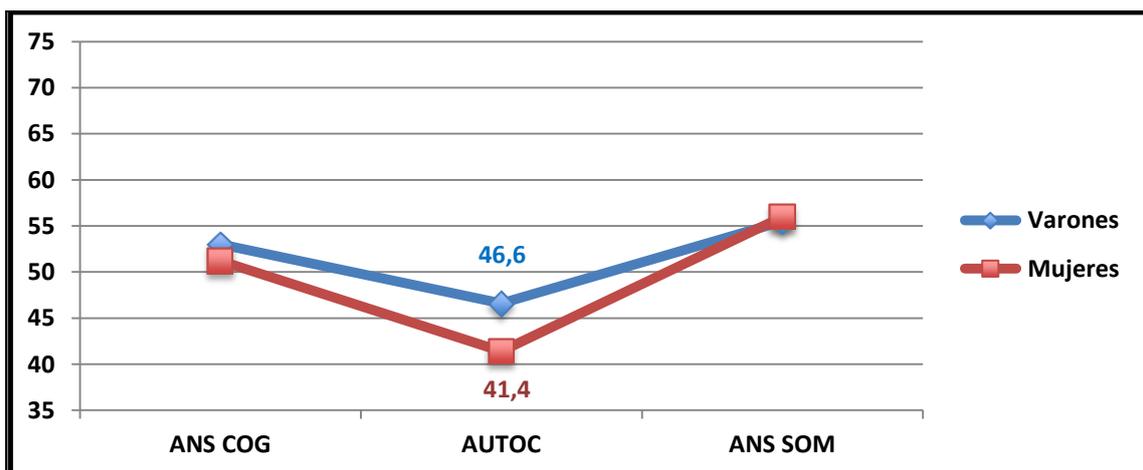


Figura 34. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 en los varones y mujeres estudiados tras resultado de derrota.

Nota. Ans Cog= Ansiedad Cognitiva, Autoc= Autoconfianza, Ans Som= Ansiedad Somática. Figura de elaboración propia.

- De este modo, se puede observar que la *ansiedad cognitiva* fue mayor en los varones que en las mujeres con un resultado negativo.
- La *ansiedad somática* reflejó niveles similares siendo ligeramente más altos en los varones que en las mujeres, con resultado de derrota.
- Por último, la *autoconfianza* se mostró superior en los varones que en las mujeres ante un resultado de derrota.

4.2.10. Análisis Comparativo entre Ansiedad (varones – mujeres)

En la figura 35, se presentan la diferencia de medias entre varones y mujeres cuando el resultado es victoria o derrota en lo que respecta a las dimensiones de **la ansiedad**. (Figura 35).

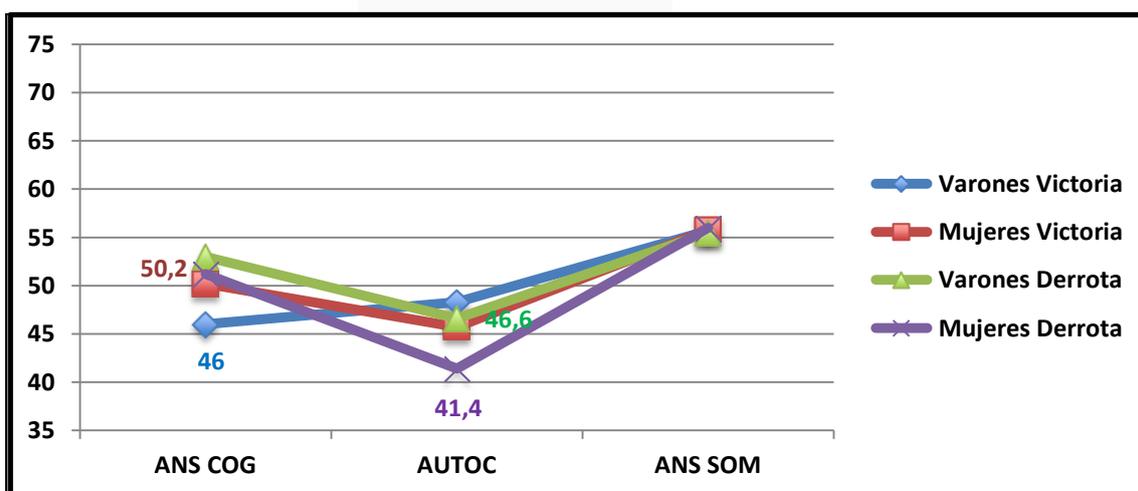


Figura 35. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 las mujeres y varones estudiados

Nota. Ans Cog= Ansiedad Cognitiva, Autoc= Autoconfianza, Ans Som= Ansiedad Somática. Figura de elaboración propia.

Según queda reflejado en los partidos cuyo resultado es de derrota, los y las futbolistas obtuvieron unas medias más altas en la dimensión de ansiedad cognitiva, mientras que la dimensión de ansiedad somática se mostró más baja tras el resultado de victoria. La **ansiedad cognitiva y la autoconfianza** ante un resultado de derrota fueron más elevadas/altas en los varones que en las mujeres. Aunque las mujeres mostraron una ansiedad somática más elevada tras mismo resultado.

Por el contrario, las dimensiones de **ansiedad cognitiva y ansiedad somática** fueron más altas en las mujeres que en los varones, cabe destacar que la ansiedad somática reflejó valores muy similares o análogos, existiendo apenas diferencias entre ambos sexos.

Mientras que ante **un resultado negativo**, las varones mostraron una autoconfianza más elevada que las mujeres cuando consiguieron un resultado de victoria.

**4.2.11. Correlaciones Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas varones).
Resultado: Victoria**

En la tabla 28, se muestra el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en los varones después (**Post-competición**). De cada uno de los partidos en los que se ha dado el resultado victoria, durante los que se han recogido los datos. (Tabla 28).

Tabla 28.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo

VARONES-VICTORIA								
	Tens.	Dep.	Host.	Vig.	Fat.	Ans. Cog.	Auto conf.	Ans. Som.
Tens.		.716**	.567**		.281**	.228*		
Dep.	.716**		.801**		.351**			
Host.	.567**			.801**	.382**	.347**		
Vig.							.440**	
Fat.	.281**	.351**	.382**	-.213*			.192*	
Ans. Cog.	.228*		.347**					
Autoconf.				.440**	.192*			
Ans. Som.								

Nota. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Lo primero que debemos destacar es que del total de las 25 correlaciones posibles entre los pares de variables, 11 fueron significativas (**11/25 pares de variables posibles correlacionaron**). La dimensión que obtuvo más correlaciones significativas fue *la fatiga* (cinco de siete posibles, 5/7). Y las dimensiones con menos correlaciones significativas fueron *el vigor*, *la autoconfianza* y *la ansiedad cognitiva*, respectivamente (dos de siete posibles, 2/7).

En cuanto a la magnitud de las correlaciones, debemos comentar, cuatro de las correlaciones significativas fueron inferiores a $r=.30$, tan sólo una de ellas fue de carácter negativo. Otras cuatro correlaciones arrojaron valores comprendidos entre $r=.30$ y $r=.50$, y tan sólo tres mostraron valores superiores a $r=.50$. Asimismo, cabe destacar que la correlación entre **la hostilidad y la depresión** fue la que presentó una magnitud mayor ($r=.801$). Mientras que la correlación existente entre las dimensiones **fatiga y autoconfianza** reflejó una magnitud de correlación menor ($r=.192$).

A continuación y por completar la información presentada en la tabla 30, debemos especificar que:

1. **La tensión** presentó correlación positiva y significativa con *la hostilidad, la depresión, la fatiga y la ansiedad cognitiva*.
2. **La depresión** mostró correlación positiva y significativa con *la tensión, la hostilidad y la fatiga*.
3. **La hostilidad** correlacionó positiva y significativamente con *la tensión, depresión, fatiga y ansiedad cognitiva*.
4. **El vigor** correlacionó positiva y significativamente sólo con la autoconfianza; mientras que obtuvo significación negativa con la variable *fatiga*.
5. **La fatiga** arrojó correlación positiva y significativa con *la tensión, la hostilidad, la depresión y la autoconfianza*; mientras que lo hizo significativa y negativamente con la variable, *vigor*.

De este modo, las variables correspondientes a **la ansiedad** (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). Correlacionaron positiva y negativamente con las variables anteriormente ya mencionadas en lo que respecta a las variables del estado de ánimo, no existiendo correlación alguna entre las variables de la ansiedad entre ellas.

4.2.12 Correlaciones entre Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas varones).

Resultado: Derrota

En la tabla 29, mostramos el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en los **varones después (Post-competición)**. De cada uno de los partidos en lo que se obtuvo el resultado derrota. (Tabla 29).

Tabla 29.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

VARONES-DERROTA								
	Tens.	Dep.	Host.	Vig	Fat.	Ans. Cog.	Auto conf.	Ans. Som.
Tens.		.294**	.478**		.234*	.203*		.225*
Dep.	.294**		.563**	-.376**	.414**	.352**	-.202*	
Host.	.478**			-.313**	.431**	.297**		
Vig.		-.376**	-.313**		-.465**		.339**	
Fat.	.234*	.414**	.431**	-.465**		.325**		
Ans. Cog.	.203**	.352**	.297**		.325**		.200*	
Autoconf.		-.202*		.339**		.200*		
Ans. Som.	.225*							

Nota. Tabla de elaboración propia

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Lo primero que debemos incidir en que del total de las 25 correlaciones posibles entre los pares de variables, 17 fueron significativas, es decir 17/25. La dimensión que más correlaciones significativas mostró en relación con el resto fue la **depresión** (seis correlaciones significativas de siete posibles, 6/7). Y la que menos correlación significativa **la ansiedad somática** (una correlación significativa de siete posibles, 1/7).

En lo que corresponde a la magnitud de las correlaciones, hacemos hincapié en destacar que nueve de las mismas presentaron correlaciones inferiores a $r=.30$, siendo tres de ellas de carácter negativo. Otras cuatro correlaciones arrojaron valores comprendidos entre $r=.30$ y $r=.50$, y tan sólo una correlación presentó valores superiores a $r=.50$. Asimismo, destacamos que la correlación entre **la hostilidad - la depresión** es la que reflejó una magnitud mayor, ($r=.563$). Mientras que la correlación existente entre las dimensiones **depresión - autoconfianza** mostraron una magnitud de correlación menor ($r=-.202$).

Con el propósito de mostrar un resumen que complete los resultados obtenidos, os ofrecemos información detallada en la tabla 29. Que pasamos a especificar:

1. **La tensión** presentó correlación positiva y significativa con *la hostilidad, la depresión, la fatiga, la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática.*

2. **La depresión** mostró correlación positiva y significativa con *la tensión, la hostilidad, la fatiga y la ansiedad cognitiva* mientras que lo hizo significativa y negativamente con el *vigor y la autoconfianza*.
3. **La hostilidad** correlacionó positiva y significativamente con *la tensión, depresión, fatiga y ansiedad cognitiva*; mientras que fue significativa y negativa con *la variable vigor*.
4. **El vigor** correlacionó positiva y significativamente, sólo, con *la autoconfianza*; mientras que lo hizo significativa y negativamente con las variables *hostilidad, depresión y fatiga*.
5. **La fatiga** estableció correlación positiva y significativa con *la tensión, la hostilidad, la depresión y la ansiedad cognitiva*; mientras que lo hizo significativa y negativamente con *la variable, vigor*.

De este modo, las variables correspondientes a **la ansiedad** (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). Correlacionaron positiva y negativamente con las variables anteriormente ya mencionadas en lo que respecta a las variables del **estado de ánimo**, entre las variables propias de **la ansiedad, la autoconfianza** correlacionó positivamente con *la ansiedad somática*.

4.2.13. Comparación Intercorrelacional entre Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas varones). Resultados: Victoria/Derrota

En la tabla 30, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del **POMS** y del **CSAI-2** en los **varones** en el **Pos-competición** cuando el resultado es **victoria** o **derrota**. (Tabla 30).

Tabla 30.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

VARONES																
	Tens.		Dep.		Host.		Vig.		Fat.		Ans. Cog.		Auto conf.		Ans. Som.	
	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota								
Tens.			.716**	.294**	.567**	.478**			.281**	.203*	.228*	.203*				.225*
Dep.	.716**	.294**	.801**	.563**				-.376**	.351**	.414**		.352**		-.202*		
Host.	.567**	.478**			.801**	.563**		-.313**	.382**	.431**	.347**	.297**				
Vig.				-.376**		-.313**			-.213*	-.465**			.440**	.339**		
Fat.	.281**	.234*	.351**	.414**	.382**	.431**	-.213*	-.465**				.325**	.192*			
Ans. Cog.	.228*	.203**		.352**	.347**	.297**				.325**				.200*		
Auto conf.				-.202*			.440**	.339**	.192*			.200*				
Ans. Som.		.225*														

Nota. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$; ** $p < .01$.

A continuación y para completar la información presentada en la tabla especificamos que:

La tensión

- Se asoció con la *hostilidad* en mayor medida con la victoria ($r=.567$). Que con la derrota. ($r=.478$).
- También correlacionó con la *depresión*, siendo mayor esta correlación, ante el resultado de victoria ($r=.716$). Que ante la derrota ($r=.294$).
- Algo similar se puede comentar en lo que respecta a la *fatiga*, tras resultado de victoria la correlación entre tensión y fatiga fue mayor ($r=.281$). Que tras derrota. ($r=.234$).
- Ocurriendo lo mismo con la *ansiedad cognitiva*, siendo dicha correlación fue mayor en la victoria ($r=.228$). Que en la derrota ($r=.203$).
- Continuando por esta senda, cabe comentar que la tensión no se asoció al *vigor* ni a la *autoconfianza* con la victoria ni con la derrota. Mientras que la *ansiedad somática* presentó correlación con la tensión solo cuando el resultado del partido fue de **derrota** ($r=.225$).

La depresión

- Correlacionó con la tensión en mayor medida ante un resultado de victoria ($r=.716$). Que de derrota ($r=.294$).
- Algo similar se puede comentar en lo que respecta a la *hostilidad*, cuando el resultado es de victoria la correlación entre depresión y hostilidad fue mayor ($r=.801$). Que cuando fue de derrota ($r=.563$).
- Contrariamente la asociación que se dio con la *fatiga* fue mayor con un resultado de derrota ($r=.414$). que con un resultado de victoria ($r=.351$).
- Continuando por esta línea, cabe comentar que la depresión no se asoció a la *ansiedad somática* ante los resultados de victoria o derrota.
- Algo parecido se puede comentar en lo que respecta a la *ansiedad cognitiva* ($r=.352$). Y la *autoconfianza* ($r=-.202$). Las cuales se asociaron con la depresión cuando el resultado del partido fue de derrota.

La hostilidad

- Correlacionó con la tensión en mayor medida ante una victoria ($r=.567$). Que tras una derrota ($r=.478$).
- Igualmente se asoció con la depresión en mayor medida cuando el resultado del partido fue positivo-victoria ($r=.801$). Sobre otro negativo-derrota ($r=.563$).
- Ocurriendo lo mismo con la ansiedad cognitiva, la cual correlacionó con la hostilidad en mayor medida con la victoria ($r=.347$). Que con la derrota ($r=.297$).
- Contrariamente la correlación que se dió con la fatiga es mayor con resultado de derrota ($r=.431$). Que ante un resultado de victoria ($r=.382$).
- No mostraron correlación alguna con la autoconfianza y la ansiedad somática tanto en la victoria como en la derrota.
- Este hecho se repitió con el vigor. Cuando el resultado es de victoria, la hostilidad no correlacionó a este, pero si lo hace cuando el resultado es de derrota ($r=-.313$).

El vigor

- Se asoció con la hostilidad tras resultado de derrota ($r=-.313$).
- Ocurriendo lo mismo con la depresión ($r=-.376$).
- Continuando por esta senda, cabe comentar que el vigor correlacionó en mayor medida con la fatiga con la derrota ($r=-.465$). que con la victoria ($r=-.213$).
- Contrariamente se puede comentar en lo que respecta a la autoconfianza, que cuando el resultado fue de victoria la correlación fue mayor ($r=.440$). Que cuando fue de derrota ($r=.339$).

La fatiga

- Reflejó correlación con la tensión en mayor medida con la victoria ($r=.281$). Que con la derrota ($r=.203$).
- De forma contraria, la hostilidad correlacionó con la fatiga en mayor medida tras resultado de derrota ($r=.431$). Que tras resultado de victoria ($r=.382$).
- Algo similar se puede comentar en lo que respecta a la depresión, con resultado de derrota la correlación entre fatiga y depresión fue mayor ($r=.414$). Que con la victoria ($r=.351$).

- Sucediendo así lo mismo con el vigor, donde este presentó una correlación mayor en los partidos que se dio un resultado de derrota ($r = -.465$). Que tras resultado de victoria ($r = -.213$).
- Continuando por esta línea, cabe comentar que la fatiga no se asoció a la ansiedad cognitiva con la victoria, pero sí, lo hace con la derrota ($r = .325$).
- Sucediendo el caso opuesto con la autoconfianza, la cual correlacionó con la fatiga tras los partidos que se dio como resultado la victoria ($r = .192$).

Finalmente con respecto a las dimensiones de la **ansiedad**, además de las correlaciones con las dimensiones pertenecientes al **estado de ánimo** anteriormente citadas. **La ansiedad cognitiva** se correlacionó con la **autoconfianza** con un resultado de derrota ($r = .200$).

Tabla 31.
Tabla Resumen de las Correlaciones Positivas y Negativas entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de ánimo en varones.

	VICTORIA		DERROTA	
Tensión	+	-	+	-
	Hostilidad		Hostilidad	
	Depresión		Depresión	
	Fatiga		Fatiga	
	Ansiedad Cognitiva		Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática
Depresión	+	-	+	-
	Tensión		Tensión	Vigor
	Hostilidad		Hostilidad	Autoconfianza
	Fatiga		Fatiga	
			Ansiedad Cognitiva	
Hostilidad	+	-	+	-
	Tensión		Tensión	Vigor
	Depresión		Depresión	
	Fatiga		Fatiga	
	Ansiedad Cognitiva		Ansiedad Cognitiva	
Vigor	+	-	+	-
	Autoconfianza	Fatiga	Autoconfianza	Hostilidad
				Depresión
				Fatiga
Fatiga	+	-	+	-
	Tensión	Vigor	Tensión	Vigor
	Hostilidad		Hostilidad	
	Depresión		Depresión	
	Autoconfianza		Ansiedad Cognitiva	
Ansiedad Cognitiva	+	-	+	-
	Tensión		Tensión	
	Hostilidad		Hostilidad	
			Depresión	
			Fatiga	Autoconfianza
Autoconfianza	+	-	+	-
	Vigor		Vigor	Depresión
	Fatiga		Ansiedad Cognitiva	
Ansiedad Somática	+	-	+	-
			Tensión	

Nota. += Correlación positiva, -= Correlación negativa. Tabla de elaboración propia.

4.2.14. Correlaciones entre Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas mujeres). Resultado: Victoria

En la tabla 32, se muestra el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en las mujeres después (**Post-competición**). De cada uno de los partidos en los que se ha dado el resultado victoria, durante los que se han recogido los datos. (Tabla 32).

Tabla 32.

Análisis Correlacional entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo en Mujeres.

MUJERES-VICTORIA								
	Tens.	Dep.	Host.	Vig.	Fat.	Ans. Cog.	Auto conf.	Ans. Som.
Tens.		.318*	.467**					
Dep.	.318*		.618**					
Host.	.467**			.618**				
Vig.							.406**	
Fat.								
Ans. Cog.								-.331*
Auto conf.				.406**				-.331*
Ans. Som.								

Nota. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Lo primero que cabe destacar es que del total de las 25 correlaciones posibles entre los pares de variables, cinco fueron significativas, es decir 5/25. Las dimensiones que más correlaciones significativas presentan con el resto fueron **la tensión, la hostilidad, la depresión y la autoconfianza** (dos correlaciones significativas de siete posibles, 2/7 posibles). Y las dimensiones que menos correlación significativa mostraron en relación con el resto fueron **el vigor y la ansiedad cognitiva** respectivamente (una correlación significativa de siete posibles, 1/7 posibles).

En lo que corresponde a la magnitud de las correlaciones, cabe comentar que de las correlaciones significativas, no existe ninguna que presentara correlaciones inferiores a $r=.30$. Cuatro correlaciones arrojaron valores comprendidos entre $r=.30$ y $r=.50$, y tan sólo una correlación reflejó valores superiores a $r=.50$. Asimismo, cabe destacar que la correlación entre **la hostilidad y la depresión** es la que presentó una magnitud mayor, $r=.618$. Mientras que la correlación existente entre las dimensiones **tensión y depresión** mostró una magnitud de correlación menor, $r=.318$.

A continuación y por completar la información presentada en la tabla 34, cabe comentar que:

1. **La tensión** presentó correlación positiva y significativa con *la hostilidad y la depresión*.
2. **La depresión** reflejó correlación positiva y significativa con *la tensión y la hostilidad*.
3. **La hostilidad** correlacionó positiva y significativamente con *la tensión, depresión*.
4. **El vigor** correlacionó positiva y significativamente solo con *la autoconfianza*.
5. **La fatiga** no mostró correlación significativa alguna entre las *variables del estado de ánimo y de la ansiedad*.

De este modo **las variables correspondientes a la ansiedad** -ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza- correlacionaron positiva y negativamente con las variables anteriormente ya mencionadas en lo que respecta a las variables del **estado de ánimo**, entre las variables propias de la **ansiedad**, *la autoconfianza* correlaciona negativamente con la *ansiedad cognitiva*.

4.2.15. Correlaciones entre Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas mujeres). Resultado: Derrota

En la tabla 33, se muestra el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en las mujeres después (**Post-competición**). De cada uno de los partidos en lo que se ha dado el resultado derrota, durante los que se han recogido los datos. (Tabla 33).

Tabla 33.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado en Mujeres.

MUJERES-DERROTA								
	Tens.	Dep.	Host.	Vig.	Fat.	Ans. Cog.	Auto conf.	Ans. Som.
Tens.		.454**	.685**	.361**	.338**			
Dep.	.454**		.525**			.249*	-.262*	
Host.	.685**			.525**	.286*	.239*	-.245*	
Vig.	.361**						.336**	.340**
Fat.	.338**			.286*				
Ans. Cog.		.249*	.239*				-.256*	
Auto conf.		-.262*	-.245*	.336**		-.256*		
Ans. Som				.340**				

Nota. Tabla de elaboración propia

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Lo primero que cabe destacar es que del total de las 25 correlaciones posibles entre los pares de variables, 13 fueron significativas, es decir 13/25. La dimensión que más correlaciones significativas presentan con el resto fue la **hostilidad** (cinco correlaciones significativas de siete posibles, 5/7 posibles). Y la dimensión que menos correlación significativa posee fue **la ansiedad somática** respectivamente (una correlación significativa de siete posibles, 1/7 posibles).

En lo que corresponde a la magnitud de las correlaciones, cabe comentar que de las correlaciones significativas, seis de las mismas presentaron correlaciones inferiores a $r=.30$ siendo tres de ellas de carácter negativo. Otras cinco correlaciones arrojaron

valores comprendidos entre $r=.30$ y $r=.50$, y dos correlaciones presentaron valores superiores a $r=.50$. Asimismo, cabe destacar que la correlación entre la **tensión - hostilidad** fue la que presentó una magnitud mayor, $r=.685$, mientras que la correlación existente entre las dimensiones **hostilidad - ansiedad cognitiva** reflejó una magnitud de correlación menor, $r=-.239$.

A continuación y por completar la información presentada en la tabla 35, cabe comentar que:

1. **La tensión** mostró correlación positiva y significativa con la *hostilidad, la depresión, la fatiga y el vigor*.
2. **La depresión** presentó correlación positiva y significativa con la *tensión, la hostilidad y la ansiedad cognitiva* mientras que lo hizo significativa y negativamente con la *autoconfianza*.
3. **La hostilidad** correlacionó positiva y significativamente con la *tensión, la depresión, la fatiga y ansiedad cognitiva* mientras que lo hizo significativa y negativamente con la *variable autoconfianza*.
4. **El vigor** correlacionó positiva y significativamente con la *tensión, la autoconfianza y la ansiedad y la ansiedad somática*.
5. **La fatiga** reflejó correlación positiva y significativa con la *tensión y la hostilidad*.

De este modo las **variables correspondientes a la ansiedad** -ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza- correlacionaron positiva y negativamente con las variables anteriormente ya mencionadas en lo que respecta a las variables del **estado de ánimo**, entre las variables propias de **la ansiedad, la autoconfianza** correlacionó negativamente con la *ansiedad cognitiva*.

4.2.16. Comparación Intercorrelacional entre Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas mujeres). Resultados Victoria/Derrota

En la tabla 34, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las **escalas del POMS y del CSAI-2** en las **mujeres** en el **Pos-competición** cuando el resultado es victoria o derrota. (Tabla 34).

Tabla 34.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

		MUJERES															
		Tens.		Dep.		Host.		Vig.		Fat.		Ans. Cog.		Auto conf.		Ans. Som.	
		Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota	Victoria	Derrota
Tens.				.318*	.454**	.467**	.685**		.361**		.338**						
Dep.		.318*	.454**	.618**	.525**								.249*		-.262*		
Host.		.467**	.685**			.618**	.525**				.286*		.239*		-.245*		
Vig.			.361**											.406**	.336**		.340**
Fat.			.338**				.286*										
Ans. Cog.					.249*		.239*							-.331*	-.256*		
Auto conf.					-.262*		-.245*	.406**	.336**			-.331*	-.256*				
Ans. Som.									.340**								

Nota. Tabla de elaboración propia

* $p < .05$; ** $p < .01$.

A continuación y para completar la información presentada en la tabla especificamos que:

La tensión

- Correlacionó con *la hostilidad* en mayor medida con la derrota ($r=.685$). que con la victoria ($r=.467$).
- Algo similar se puede comentar en lo que respecta a *la depresión*, tras resultado de victoria la correlación entre tensión y depresión fue menor ($r=.318$). Que tras resultado de derrota ($r=.454$).
- Continuando por esta senda, cabe comentar que la tensión no se asoció *al vigor* con la victoria pero sí con la derrota ($r=.361$). Y no correlacionando la tensión con ninguna de las dimensiones correspondientes a la ansiedad.
- Con la victoria la tensión no correlacionó con *la fatiga* pero si lo hizo con el resultado derrota ($r=.338$).
- No correlacionó con ninguna de las *dimensiones correspondientes a la ansiedad*.

La depresión

- Correlacionó con la tensión en menor medida con la victoria ($r=.318$). Que con la derrota ($r=.454$).
- Como hemos citado anteriormente, la depresión mostró una correlación con la hostilidad en mayor medida ante un resultado de victoria ($r=.618$). Que con un resultado de derrota ($r=.525$).
- Siguiendo este camino, cabe comentar que la depresión no reflejó correlación alguna con el vigor, la fatiga y la ansiedad somática, ni tras resultado de victoria ni de derrota.

Algo similar se puede comentar en lo que respecta a la ansiedad cognitiva ($r=.249$). Y la autoconfianza ($r=-.262$). Las cuales se asocian con la depresión cuando el resultado del partido es de victoria.

La hostilidad

- Correlaciono con la tensión en mayor medida resultado derrota ($r=.685$). Que con resultado victoria ($r=.467$).

- Contrariamente se asoció con la depresión en mayor medida cuando el resultado del partido fue de victoria ($r=.618$). Que cuando fue de derrota ($r=.525$).
- Continuando por esta línea, cabe comentar que la hostilidad no mostró correlación alguna con el vigor y la ansiedad somática tanto en la victoria como en la derrota.
- Este hecho se repite con la fatiga, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. Cuando se gana (victoria), la hostilidad no se asocia a ninguna de estas, pero si lo hace tras resultado de derrota, apreciándose correlación con la fatiga ($r=.286$). La ansiedad cognitiva ($r=.239$). Y la autoconfianza ($r=-.245$).

El vigor

- Correlacionó con la tensión tras resultado de victoria ($r=.361$).
- Algo similar se puede comentar en lo que respecta a la ansiedad somática, la cual reflejó correlación con el vigor con la victoria ($r=.340$).
- Continuando por esta senda, cabe comentar que el vigor mostró un correlación mayor con la autoconfianza con un resultado de victoria ($r=.406$). Que con resultado de derrota ($r=.336$).

La fatiga

- Solo correlaciono con la tensión ($r=.338$). Y la hostilidad ($r=.286$). Tras resultado de derrota.
- Contrariamente no muestra correlación alguna, ante un resultado de victoria o derrota, con resto de las dimensiones del estado de ánimo ni de la ansiedad.

Finalmente con respecto a las dimensiones de **la ansiedad**, además de las correlaciones con la dimensiones pertenecientes al **estado de ánimo** anteriormente citadas. **La ansiedad cognitiva** correlacionó con la *autoconfianza* en mayor medida en la victoria ($r=-.331$). Que en la derrota ($r=-.256$).

Tabla 35.

Resumen: Correlaciones Positivas y Negativas entre las Dimensiones Ansiedad y Estado de Ánimo/Mujeres.

	VICTORIA		DERROTA	
	+	-	+	-
Tensión			Hostilidad Depresión	Vigor Fatiga
Depresión	Tensión Hostilidad		Tensión Hostilidad Ansiedad Cognitiva	Autoconfianza
Hostilidad	Tensión Depresión		Tensión Depresión Fatiga Ansiedad Cognitiva	Autoconfianza
Vigor	Autoconfianza		Tensión Autoconfianza Ansiedad Somática	
Fatiga			Tensión Hostilidad	
Ansiedad Cognitiva		Autoconfianza	Hostilidad Depresión	Autoconfianza
Autoconfianza	Vigor	Ansiedad Cognitiva	Vigor	Hostilidad Depresión Ansiedad Cognitiva
Ansiedad Somática			Vigor	

Nota. += Correlación positiva, -= Correlación negativa. Tabla de elaboración propia.

4.2.17. Comparación Intercorrelacional Estado de Ánimo-Ansiedad (futbolistas varones-mujeres). Resultado: Victoria

En la tabla 36, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en las mujeres y en los varones en el **Post-competición** cuando el resultado de la competición es victoria. (Tabla 36).

Tabla 36.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

VARONES/MUJERES VICTORIA																
	Tens.		Dep.		Host.		Vig.		Fat.		Ans. Cog.		Auto conf.		Ans. Som.	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
Tens.			.716**	.318*	.567**	.467**			.281**		.228*					
Dep.	.716**	.318*	.801**	.618**					.351**							
Host.	.567**	.467**			.801**	.618**			.382**		.347**					
Vig.									-.213*				.440**	.406**		
Fat.	.281**		.351**		.382**			-.213*					.192*			
Ans. Cog.	.228*				.347**										-.331*	
Auto conf.							.440**	.406**	.192*			-.331*				
Ans. Som.																

Nota. V= VARONES, M= MUJERES. Tabla de elaboración propia.

* $p < .05$; ** $p < .01$.

Los resultados muestran que existieron correlaciones estadísticamente significativas diferentes en ambos sexos en algunas de las variables:

- **La tensión** en **ambos sexos** correlacionó de manera positiva con *la hostilidad* y *la depresión*, mientras que también lo hizo con *la fatiga* solo en **los varones** en lo que respecta a las variables del **estado de ánimo**, contrariamente las variables que componen la ansiedad, solo *la ansiedad cognitiva* presentó correlación positiva en los varones, no existiendo correlación alguna de las *variables de la ansiedad* con la tensión en el caso de **las mujeres**.
- **La depresión** correlacionó positivamente con *la tensión* y *la hostilidad* en **los varones** y en **las mujeres**, mientras que solo lo hizo de forma positiva con *el vigor* en **los varones** en lo que concierne a las variables del **estado de ánimo**, mientras que en lo que respecta a la **ansiedad** no reflejó correlación alguna en **ambos sexos**.
- **La hostilidad** por un lado mostró correlación positiva en lo que se refiere a las variables del **estado de ánimo** en la *tensión* y la *depresión* tanto en los **varones** como en las **mujeres**, mientras que *la fatiga* correlacionó positivamente con la hostilidad solo en **los varones** no ocurriendo esto en el caso de **las mujeres**, por otro lado en lo que respecta a **la ansiedad**, solo *la ansiedad cognitiva* presentó correlación con la hostilidad de forma positiva en los varones.
- **El vigor** presentó correlación negativa con *la fatiga* solo en **los varones** en lo que respecta a las **variables del estado de ánimo**, en relación a las **variables de la ansiedad**, es la *autoconfianza* la que estableció correlación con el vigor tanto en **los varones** como en **las mujeres**.
- **La fatiga** correlacionó positivamente con *la tensión*, *la hostilidad* y *la depresión*, mientras que lo hizo de forma negativa solo en los **varones** en relación a **las variables del estado de ánimo**. Mientras que es la *autoconfianza* solo en el caso de **los varones** fue la que correlacionó de forma positiva en lo que respecta a las **variables de la ansiedad**. No existiendo ningún tipo de correlación de la fatiga tanto con **las variables del estado de ánimo** ni con las de **la ansiedad** en **las mujeres**.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

En cuanto a **las variables de la ansiedad** que correlacionan entre sí, se encuentra la *autoconfianza*, la cual correlacionó con la *ansiedad cognitiva* en **las mujeres**. (Tabla 37).

Tabla 37.
Tabla resumen: Correlaciones Positivas y Negativas entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

		VICTORIA			
		VARONES		MUJERES	
		+	-	+	-
Tensión	Hostilidad			Hostilidad	
	Depresión			Depresión	
	Fatiga				
	Ansiedad				
	Cognitiva				
Depresión	Tensión			Tensión	
	Hostilidad			Hostilidad	
	Fatiga				
	Ansiedad				
Hostilidad	Tensión			Tensión	
	Depresión			Depresión	
	Fatiga				
	Ansiedad				
	Cognitiva				
Vigor	Autoconfianza		Fatiga	Autoconfianza	
	Fatiga				
Fatiga	Tensión		Vigor		
	Hostilidad				
	Depresión				
	Autoconfianza				
Ansiedad Cognitiva	Tensión				Autoconfianza
	Hostilidad				
Autoconfianza	Vigor			Vigor	Ansiedad
	Fatiga				Cognitiva
	Ansiedad				
Ansiedad Somática					

Nota. += Correlación positiva, -= Correlación negativa. Tabla de elaboración propia.

4.2.18 Comparación Intercorrelacional entre Estado de Ánimo-Ansiedad (futebolistas varones-mujeres. Resultado: Derrota)

En la tabla 38, se presenta el análisis de Correlación Pearson de cada una de las escalas del *POMS* y del *CSAI-2* en las mujeres y en los varones en el **Post-competición** cuando el resultado de la competición es de derrota. (Tabla 38)

Tabla 38.

Análisis Correlacionales entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

VARONES / MUJERES DERROTA																
	Tensión		Depresión		Hostilidad		Vigor		Fatiga		Ansiedad Cognitiva		Autoconfianza		Ansiedad Somática	
	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M	V	M
Tens.			.294**	.454**	.478**	.685**		.361**	.203*	.338**	.203*	.239*			.225*	
Dep.	.294**	.454**	.563**	.525**			-.376**		.414**		.352**		-.202*	-.262*		
Host.	.478**	.685**			.563**	.525**	-.313**		.431**	.286*	.297**	.249*		-.245*		
Vig.	.234*	.361**	-.376**		-.313**				-.465**				.339**	.336**		.340**
Fat.	.203**	.338**	.414**		.431**	.286*	-.465**				.325**					
Ans. Cog.			.352**	.249*	.297**	.239*			.325**				.200*	-.256*		.239*
Auto conf.	.225*		-.202*	-.262*		-.245*	.339**	.336**			.200*	-.256*				
Ans. Som.	.478**							.340**				.239*				

Nota. V=VARONES, M= Mujeres. Tabla de elaboración propia

* $p < .05$; ** $p < .01$.

- **La tensión** en **ambos sexos** correlacionó de manera positiva con *la hostilidad, la depresión y la fatiga*, mientras que también lo hizo con *el vigor* solo en **las mujeres** en lo que respecta a **las variables del estado de ánimo**, contrariamente con respecto a las **variables que componen la ansiedad**, *la ansiedad cognitiva* presentó correlación de forma positiva en **los varones** y en **las mujeres**, mientras que *la ansiedad somática* solo lo hizo en caso de **los varones**.
- **La depresión** correlacionó positivamente con *la tensión y la hostilidad* en **los varones** y en **las mujeres**, mientras que solo lo hizo de forma positiva con *la fatiga* en **los varones** y negativamente con *el vigor* en lo que concierne a **las variables del estado de ánimo**, mientras que en lo que respecta a **la ansiedad** solo mostró correlación negativa con *la autoconfianza* en **ambos sexos**.
- **La hostilidad** mostró correlación positiva en lo que se refiere a **las variables de estado de ánimo** en *la tensión, la depresión y la fatiga* tanto en **los varones** como en **las mujeres**, mientras que *el vigor* correlacionó negativamente con la hostilidad solo en **los varones** no ocurriendo esto en el caso de **las mujeres**, por otro lado en lo que respecta a **las variables de la ansiedad**, *la ansiedad cognitiva* reflejó correlación positiva con la hostilidad en **ambos sexos**, mientras que la *autoconfianza* lo hizo de forma negativa solo en **las mujeres**.
- **El vigor** presentó correlación negativa con *la hostilidad y la fatiga* solo en **los varones**, mientras que lo hizo positivamente con *la tensión* en **ambos sexos** lo que respecta a **las variables del estado de ánimo**, en relación a **las variables de la ansiedad**, fue la *autoconfianza* la que reflejó correlación con el vigor en tanto en **los varones** como en **las mujeres**, y *la ansiedad somática* solo en **las mujeres**.
- **La fatiga** correlacionó positivamente con *la tensión y la hostilidad* en **ambos sexos**, mientras que en **los varones** lo hizo positivamente con *la depresión* y de forma negativa con *el vigor* en relación a **las variables del estado de ánimo**. Mientras que solo fue *la ansiedad cognitiva*, la que en el caso de **los varones**, correlacionó de forma positiva en lo que respecta a **las variables de la ansiedad**. No existiendo ningún tipo de correlación de la fatiga tanto con las *variables del estado de ánimo* ni con *la de la ansiedad* en **las mujeres**.

En cuanto a **las variables de la ansiedad** que correlacionaron entre sí, se encuentra la *autoconfianza*, la cual correlacionó con la *ansiedad cognitiva* y viceversa en **ambos sexos** y la *ansiedad somática* con la *ansiedad cognitiva* solo en el caso de **las mujeres**.

Tabla 39.

Tabla Resumen de las Correlaciones Positivas y Negativas entre las Dimensiones de la Ansiedad y el Estado de Ánimo.

DERROTA					
		VARONES		MUJERES	
		+	-	+	-
Tensión	Hostilidad			Hostilidad	
	Depresión			Depresión	
	Fatiga			Vigor	
	Ansiedad Cognitiva			Fatiga	
	Ansiedad Somática			Ansiedad Cognitiva	
Depresión	Tensión		Vigor	Tensión	Autoconfianza
	Hostilidad		Autoconfianza	Hostilidad	
	Fatiga				
	Ansiedad Cognitiva				
Hostilidad	Tensión		Vigor	Tensión	Autoconfianza
	Depresión			Depresión	
	Fatiga			Fatiga	
	Ansiedad Cognitiva			Ansiedad Cognitiva	
Vigor	Tensión		Hostilidad	Tensión	
	Autoconfianza		Fatiga	Autoconfianza	
				Ansiedad Somática	
Fatiga	Tensión		Vigor	Tensión	
	Hostilidad			Hostilidad	
	Depresión				
	Ansiedad Cognitiva				
Ansiedad Cognitiva	Hostilidad		Autoconfianza	Hostilidad	Autoconfianza
	Depresión			Depresión	
	Fatiga			Ansiedad Somática	
Autoconfianza	Tensión		Depresión	Vigor	Hostilidad
	Vigor				Depresión
	Ansiedad Cognitiva				Ansiedad Cognitiva
Ansiedad Somática				Vigor	
				Ansiedad Cognitiva	

Nota. += Correlación positiva, -= Correlación negativa. Tabla de elaboración propia.

CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN

5.1. Relación de las Hipótesis Planteadas con Investigaciones Previas al Presente Trabajo

En este apartado pasaremos a discutir si las hipótesis planteadas en la investigación se mantienen o no, en relación a los resultados obtenidos en dicho trabajo. Así como buscar la relación de dichas hipótesis con investigaciones previas al presente trabajo.

H₁: el estado de ánimo, previo al partido de competición, se asemejará al propuesto por Morgan. / Objetivo 1.

En referencia a esta primera hipótesis, este estudio no presenta un <<Perfil Iceberg>> similar al propuesto por Morgan (Morgan, 1980 a, 1980 b; O'Connor, 2006). Ya que la **escala vigor** (*dimensión anímica positiva*), se sitúa por encima del resto de variables, sobrepasando el valor 50., en la <<profile scale>>. Mientras, que las medias del resto de las dimensiones **tensión, hostilidad, depresión y fatiga**, (*ánimicamente negativas*), no alcanzan el valor 50., en dicha escala.

Teniendo todo esto en cuenta deducimos que el perfil resultante en la muestra de este estudio no puede asemejarse al <<Perfil Iceberg>> propuesto por Morgan.

No obstante, podemos decir que, el perfil obtenido en este trabajo puede asemejarse, parcialmente, a dicho perfil dado que el **vigor** (*dimensión anímica positiva*), se encuentra por encima del resto de las *dimensiones anímicas negativas*, e incluso de la **tensión**, a pesar de encontrarse esta dimensión por encima del percentil 50, de la <<profile escala>>.

Desglosando cada sexo en relación con el perfil previo al partido (pre-competición), **podemos decir lo siguiente:**

Al igual que ocurre con la muestra global, en los varones, esta hipótesis se mantiene, parcialmente, pero no estrictamente similar, dado que la tensión se sitúa por encima del percentil 50.

De este modo podemos decir, como respuesta a la hipótesis planteada, que en el caso de las mujeres, el estado de ánimo que muestran previamente a la competición (Pre-competición). No se asemeja al <<Perfil Iceberg>> propuesto por Morgan, ni estricta, dado que la tensión se encuentra por encima del percentil 50.; ni tampoco parcialmente, como ocurre en el caso de los varones, ya que esta dimensión en las mujeres se sitúa por encima de la dimensión del vigor.

En la línea de las ideas defendidas por diversos autores (Barrios, 2007; Roffé, 2009), los deportistas de élite proporcionan numerosas evidencias anecdóticas de que las competiciones se ganan mediante la consecución de un estado mental correcto o se pierden como consecuencia del derrumbe ante las presiones de la competición.

Con relación a este perfil iceberg que presentan los jugadores al comienzo de la competición, nos hace pensar que no es una característica solamente manifestada en los deportistas de alto nivel, sino que éste perfil aparece en aquellas personas que participan en actividades deportivas con un alto grado de significación personal y de interés en las mismas. Estas afirmaciones coinciden con los resultados presentados por los investigadores McNair et al. (1971); Morgan (1991); O'Connor et al. (1991); Arruza y Balagué (1998); Suay et al. (1998), referente a estudios que constatan que las personas físicamente activas obtienen puntuaciones por debajo de la media poblacional en las dimensiones negativas del estado de ánimo, mientras que en la subescala del vigor sus puntuaciones se sitúan por encima del percentil 50.

Según establece Terry (1997), una elevada puntuación en la escala tensión podría llevar a la pérdida del control neuromotor fino, debilitando así la ejecución o por el contrario, podría facilitar la ejecución de deportistas fisiológicamente poco activados. Mientras que el vigor aumentaría la percepción de eficacia personal, vinculada de forma positiva con el rendimiento. Esta interpretación podría emplearse para los resultados que hemos encontrado.

Queremos destacar que se mide una población que no es de alto rendimiento y actúa en competición. Por el contrario las investigaciones realizadas en este sentido están basadas en deportistas de élite pero en entrenamiento. Lo cual nos orienta en la línea de las investigaciones de Gutman, Pollock, Foster y Schmidt (1984), realizadas con patinadores; las de Hassen, Koivula y Hasson (1998), realizadas con el equipo

sueco de golf y, Arruza et al. (1999), quienes afirmaron que los deportistas de élite presentaban un perfil iceberg en entrenamiento, pero éste se modifica en la competición, con valores muy diferentes para los distintos jugadores, siendo en nuestro caso el valor de la tensión la que varía en el momento previo a competir.

De acuerdo a Pérez, Cruz y Roca (1995), la tensión puede manifestarse de manera cognitiva (pensamientos). Y física (muscularmente). Estos autores mencionan que es necesario un cierto nivel de tensión especialmente física para poder realizar una tarea motriz, ya que si no llega a tal nivel el rendimiento en competición o en una determinada tarea sería inferior; también mencionan que sobrepasar el adecuado nivel de tensión especialmente de ansiedad cognitiva puede provocar pérdida de atención en el deportista y afectar en el rendimiento en la competición.

Pensamos así, que el aumento de los valores de esta dimensión negativa del P.O.M.S, en contra de lo que comúnmente establece la literatura al respecto (Sánchez, Gonzalez, Ruiz, San Juan y Abando, 2001; De la Vega, Barquín, García-Màs, Balagué, Olmedilla y Del Valle, 2008; De la Vega, Barquín, García, y Del Valle, 2011), ejerce una influencia positiva en el comportamiento de la deportista. Las diferencias que se encuentran entre los deportistas sugieren que en cada caso la respuesta es personal; unos, utilizan la tensión para encontrar su nivel óptimo de activación; mientras que a otros, les puede afectar de forma negativa de vulgar en la participación en la competición.

Esta variabilidad de la tensión con la que nos encontramos en nuestro trabajo con respecto a los estudios de otros autores, la asociamos a la idea propuesta por Arruza et al. (1999). Por lo que consideramos que el factor competición afecta en el momento previo al partido a la dimensión de la tensión de nuestros jugadores y jugadoras como un medio de activación física y cognitiva.

Finalmente cabe anotar que cada jugador y jugadora poseen diferentes niveles de estados de ánimo, la tensión previa a la competición puede influir en estos de forma facilitadora o debilitadora; por tanto debemos ser cuidadosos cuando interpretamos los resultados, que dependen de una media de equipo, así como a la hora de intervenir.

H₂: el estado de ánimo, previo al partido, será similar en futbolistas de ambos sexos. /

Objetivos 1 y 4

Si se considera la variable sexo en el análisis de los estados de ánimo, los estudios no mostrarán una coincidencia de resultados.

El perfil que presentan, tanto varones, como mujeres muestra similitudes entre sí en la **depresión, hostilidad, fatiga** (*variables negativas*) y **vigor** (*variable positiva*), pero no en la **dimensión tensión**, la cual es más elevada en las mujeres, que en los varones. Los resultados obtenidos, por tanto, **tampoco permiten sostener la hipótesis planteada** y no se puede mantener la idea de las similitudes de los perfiles de varones y mujeres.

Balaguer, Fuentes, Meliá, García-Merita y Pérez (1993), observan que frente a los varones, las mujeres muestran mayores puntuaciones en todas las subdimensiones del POMS, salvo en la de vigor. Sin embargo, con muestras portuguesas y españolas, estos autores no observan diferencias significativas en las dimensiones de depresión, vigor, hostilidad o fatiga en función del sexo y en ninguna de las dos muestras. Sólo se observan diferencias significativas en el nivel de tensión entre mujeres y varones en la muestra española, donde las mujeres muestran puntuaciones superiores a la de los varones (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008).

Más recientemente, Arbinaga (2013), analiza aspectos diferenciales basados en el sexo y presentes en los momentos previos de una competición de fisicoculturistas, en la que encuentra que los varones muestran puntuaciones superiores en las subescalas de tensión ($t = 2.74$, $p = .007$). En la depresión ($t = 2.906$, $p = .005$). En la de hostilidad ($t = 3.23$, $p = .002$). En la fatiga ($t = 3.78$, $p < .001$). Y en la confusión ($t = 4.35$, $p < .001$). Pero no en la subescala de vigor, donde las mujeres indican unas puntuaciones superiores a los varones ($t = 3.68$, $p < .001$.) Reflejando así, diferencias en cuanto a nuestra investigación.

En un estudio comparativo de los estados de ánimo entre varones y mujeres practicantes de tenis y taekwondo, los autores destacaron entre los resultados hallados de forma significativa el factor tensión, en el que las mujeres puntúan más bajo y de forma significativa ($p < 0.05$), al igual que en la puntuación global donde la puntuación de las mujeres es considerablemente más baja. Guillén y Delgado (2003).

Este dato en tensión es parcialmente opuesto con el hallado en otro estudio que parece indicar que los varones puntúan más bajo en tensión, depresión, confusión y fatiga y más alto en vigor (Meyers, Bourgeois, LeUnes y Murray, 1999). Como se aprecia, ambos estudios no coinciden al señalar la mayor o menor puntuación en tensión por parte de mujeres y varones, encontrándose también ciertas discrepancias en algunos de los restantes aspectos.

En cualquier caso las diferencias encontradas también entre distintos estudios son claras respecto a estas cuestiones. Así Viana, De Almeida y Santos (2001), señalaron que las mujeres puntúan más alto en tensión, hostilidad, confusión y también en vigor.

A la luz de los resultados arrojados por estas investigaciones podemos decir, que en nuestro estudio no se cumple, en su totalidad, lo mencionado por Balaguer et al. (1993) ya que no todas las dimensiones del estado de ánimo en las mujeres se encuentran por encima de las de los varones, tan solo son ligeramente superiores en estas con respecto a los varones, la fatiga y el caso de la tensión, siendo sólo esta dimensión la que refleja diferencias estadísticamente significativas en ambos sexos, como corroboran Jiménez et al. (2008). Mientras que los varones presentaron mayores niveles de hostilidad, depresión y el vigor, como coinciden Balaguer et al. (1993).

En la línea del estudio de Arbinaga (2013), acerca del comportamiento del estado de ánimo en el momento previo a una competición de fisicoculturismo (varones y mujeres), podemos decir que nuestra investigación coincide en que los varones presentan puntuaciones más elevadas que las mujeres en las dimensiones depresión y hostilidad, en contraposición con las dimensiones fatiga y tensión, que muestran más mayores valores en el caso de las mujeres. Sin embargo, contrariamente a lo expuesto por este autor, el vigor es mayor en los varones que en las mujeres.

Con respecto a lo que versan Guillén y Delgado (2003). De que la tensión se muestra más elevada en los varones que en las mujeres, nuestro trabajo muestra desavenencias en relación a lo que dicen estos autores, ya que la tensión pre-competición es superior en estas.

Coincidiendo con Meyers et al. (1999) los varones de la muestra estudiada reflejan niveles ligeramente superiores de Vigor frente a las mujeres mientras que estas reflejan valores más elevados de tensión y fatiga, tal y como versan dichos autores,

contrariamente a lo que dicen estos autores, sobre que las mujeres muestran una depresión más elevada que los varones, cabe comentar que en nuestro trabajo se muestra ligeramente superior en ellas.

En la línea de lo que exponen Viana, De Almeida y Santos (2001), en relación con nuestra investigación, las mujeres muestran niveles más elevados de tensión que los varones, pero no de hostilidad y vigor, donde son ligeramente mayores en estos.

Finalmente podemos decir, que varones y mujeres no reflejan un estado de ánimo previo al partido similar entre ellos, ya que como arrojan los análisis del estudio, se muestran ligeras diferencias entre las diferentes dimensiones que componen el estado de ánimo entre ambos, siendo la dimensión tensión, como hemos citado con anterioridad la que presenta diferencias estadísticamente significativas entre los varones y las mujeres.

Dimensión que como se comentó en la hipótesis anterior puede actuar como facilitadora de cara a la competición, preparando al organismo para actuar de forma más vigorosa ante tal situación, caso que creemos que se da en los varones, dado que dicha tensión se encuentra por debajo de la dimensión vigor; pero también ya hemos mencionado con anterioridad que esta dimensión puede actuar de forma negativa en los y las deportistas, dando lugar a tener miedo a fracasar, a las consecuencias que esto conlleva, o la valoración que hagan los demás sobre el resultado de la actuación o las dudas respecto a la propia capacidad para hacerlo bien. Situaciones que asociamos a las mujeres dado que contrariamente a los varones, la dimensión tensión se sitúa en este caso por encima del vigor, la cual consideramos que actúa de forma debilitadora en éstas en el momento previo a competir.

H₃: el **estado de ánimo**, posterior al partido, sufrirá un aumento de las puntuaciones en las *dimensiones negativas*, ante el resultado de derrota. / Objetivos 1, 2, 4.

H₄: el **estado de ánimo** posterior al partido sufrirá un aumento de las puntuaciones en las *dimensiones positivas* ante el resultado de victoria. / Objetivos 1, 2, 4.

A continuación por motivos de claridad en la presentación expondremos los comentarios correspondientes a las hipótesis tres y cuatro de forma seguida.

Respecto a la tercera hipótesis, un resultado de derrota tras el partido da lugar a un aumento de las puntuaciones de las dimensiones **tensión, hostilidad, depresión y fatiga** (*dimensiones negativas*). En la muestra objeto de estudio; dichas dimensiones se sitúan por encima del percentil 50.; mientras que el **vigor** (*dimensión positiva*), se sitúa por debajo de este percentil dándose un <<*perfil iceberg invertido*>>. Este perfil se da cuando las escalas negativas son las que proporcionan puntuaciones más altas y la escala de **vigor** aporta los valores más bajos, adoptando una representación gráfica de forma inversa.

De este modo, la dimensión que presenta los valores más altos con resultado de derrota es **la hostilidad**, seguida de **la tensión**, posteriormente a estas se encuentra la **depresión**, tras esta le sigue **la fatiga**, para situarse finalmente en los valores más bajos la dimensión **vigor**, reflejando la puntuación como hemos dicho antes por debajo del percentil 50.

Por tanto, en consonancia a esto y respondiendo a esta tercera hipótesis acerca de que el **estado de ánimo, posterior al partido**, sufrirá un aumento de las puntuaciones en las dimensiones negativas, ante el resultado de derrota. Podemos decir que a raíz de los resultados arrojados en el trabajo esta **hipótesis se mantiene** para la muestra global.

Desglosando cada sexo en relación con el perfil posterior al partido (post-competición), con el resultado de derrota. Obtenemos que en los varones la dimensión que más elevada se encuentra con respecto al resto de las dimensiones del *POMS* es **la hostilidad** ($\bar{X}= 60,9$). Le sigue, **la tensión** ($\bar{X}= 57,2$). Posteriormente se encuentra **la depresión** ($\bar{X}= 54,3$). Tras esta se sitúa la **fatiga** ($\bar{X}= 51,9$). Y finalmente y por debajo del percentil 50., de la <<*Profile escala*>> se refleja **el vigor** ($\bar{X}= 41,2$).

De este modo podemos decir como respuesta a la hipótesis planteada, que en el caso de los varones, un resultado de derrota tras la competición provoca un aumento de las dimensiones negativas del estado de ánimo, por lo que dicha **hipótesis se mantiene**.

En relación a la muestra de las mujeres en el post-competición derrota, la dimensión que más elevada se encuentra con respecto al resto las de las dimensiones del *POMS*, fue **la tensión y la hostilidad** ($\bar{X}= 58,6$). Ambas con mismos valores, seguida a estas se sitúa **la fatiga** ($\bar{X}= 52,1$). Tras esta se encuentra **la depresión** ($\bar{X}= 51,3$). Y finalmente **el vigor** ($\bar{X}= 39,5$).

De acuerdo con la hipótesis planteada, acerca de si un resultado de derrota posterior al partido provoca un aumento de las dimensiones negativas del estado de ánimo de las mujeres, cabe decir que al igual que en el caso de los varones podemos **mantener la hipótesis** planteada.

En los últimos años se observa un gran acuerdo en considerar que la mayoría de los deportes involucran no sólo variables cognitivas, sino también emocionales. Tal como señalan [Mannino y Robazza \(2004\)](#). En el deporte de competición existe una gran cantidad de factores que pueden provocar la aparición de emociones intensas. El rendimiento insatisfactorio, la evaluación del entrenador y las exigencias físicas o la frustración de la derrota o el triunfo de la victoria como se trata de mostrar con esta hipótesis, son sólo algunos de los ejemplos.

Con estas tercera y cuarta hipótesis se espera observar reacciones emocionales dispares ante situaciones de igualdad de pérdida y ganancia. Tal como señala [Buss \(2000\)](#). El desarrollo filogenético predispone para que reaccionemos de manera más intensa y negativa ante una pérdida que ante una ganancia de la misma magnitud. En este sentido, la emoción positiva que experimentamos en una situación de ganancia (ejemplo: ganar un partido o competición). No es equiparable a la emoción negativa que se percibe en una situación semejante de pérdida (ejemplo: perder un partido o competición).

Teóricamente, la selección natural ha diseñado nuestra especie para reaccionar de manera dispar, vale decir, para experimentar pequeños incrementos de emociones positivas frente a grandes ganancias, y grandes incrementos de emociones negativas frente a pequeñas pérdidas. Este legado emocional proviene del hecho de que para nuestros antepasados este tipo de reacción favorecía su supervivencia. En función de ello, se hipotetiza que los futbolistas de alto rendimiento tenderán a experimentar emociones más intensas y negativas frente a situaciones de pérdida que frente situaciones de ganancia.

En un estudio de diseño *ex post facto* retrospectivo de [De la Vega, Barquín, Tejero y Rivera \(2014\)](#). Analizan la relación entre los estados de ánimo precompetitivos y el rendimiento deportivo de un equipo de doce jugadores de voleibol durante el campeonato del mundo de Brasil-2011, se aprecia como los estados de ánimo evolucionan de forma distinta a lo largo del campeonato en función del resultado obtenido por estos. Los resultados de este trabajo muestran que a partir del quinto

partido en el que los jugadores pierden la opción de optar a medalla, se da lugar al aumento de las puntuaciones en tres de las dimensiones consideradas teóricamente como las más negativas: tensión, fatiga y depresión, mientras que también explicaría el descenso en la puntuación obtenida en la escala positiva del vigor.

Cabe recordar que en otros estudios previos relevantes, como los realizados en los Juegos Paralímpicos (De la Vega et al., 2013). Los resultados encontrados son similares al comparar el estado de ánimo entre la competición individual y la colectiva, de tal manera, que cuando el resultado obtenido está por debajo del esperado, aumenta la depresión, influyendo de nuevo en la línea de las ideas propuestas por Lane (2001). Sobre el aumento de la hostilidad y la disminución del vigor. También, en el presente trabajo aparece una relación alta y positiva entre depresión y hostilidad, y alta y negativa entre vigor y depresión.

En otro estudio de Reyes (2009). Busca la relación del estado de ánimo y las orientaciones de meta en un grupo de futbolistas profesionales. Se observa por un lado como la tensión tiene una fuerte relación con la fatiga, hostilidad y depresión; indican que estas variables se comportan de manera similar, es decir aumentan sus niveles, a mayor tensión los deportistas se encuentran más fatigados, más hostiles y entran en estados de depresión. Mientras que por otro lado se encuentra una relación negativa entre vigor, depresión y fatiga, es decir a mayor fatiga y depresión menor vigor.

Irazusta y Arruza (2006). Analizan las variaciones del estado de ánimo intracompetición en los jugadores amateurs de golf, así como la influencia que tiene el grado de confianza y otras variables motivacionales en el resultado de la competición. La investigación se lleva a cabo con un total de 296 jugadores para lo que se les administra los cuestionarios *POMS* a cada uno de ellos en tres momentos, antes, durante y después de la competición. Estos autores afirman que estos jugadores presentan un <<Perfil Iceberg>> semejante a los deportistas de élite. En nuestro caso a medida que transcurre la competición, observamos que este perfil se va aplanando debido al descenso del vigor y al incremento de la fatiga y la hostilidad y, al finalizar la competición, estos valores negativos van aumentando y el valor positivo del vigor sigue descendiendo hasta ($V = 46$), por lo que este perfil desaparece.

A la luz de los resultados arrojados por estas investigaciones podemos concluir que un resultado de derrota tras una competición da lugar al aumento de las

dimensiones negativas de la tensión, la depresión y la fatiga, mientras que el vigor, considerado como dimensión positiva desciende, coincidiendo con lo propuesto en su estudio por De la Vega, Ruiz, Tejero, y Rivera (2014).

Contrariamente estos autores en este último trabajo no mencionan o hablan sobre el aumento de una cuarta dimensión negativa como es la hostilidad (probablemente el aumento de la hostilidad no se da en este estudio, ya que a partir del quinto partido a pesar de darse la derrota, los jugadores no tienen opciones de ganar medalla en la competición, por lo que un resultado de perder posiblemente les crea una situación de indiferencia, la cual se traduce en un no aumento de la hostilidad, hecho que si se da antes de este quinto partido en los que se da la derrota), aumento que si se produce en la muestra estudiada, tanto en los varones como en las mujeres, coincidiendo con Lane (2010); y De la Vega et al. (2013) Quienes afirman que cuando el resultado obtenido está por debajo del esperado, aumenta la depresión y la hostilidad y disminuye el vigor, apareciendo así, una relación alta y positiva entre depresión y hostilidad, y alta y negativa entre vigor y depresión, caso que no se da con las mujeres de la muestra, las cuales no muestran una relación alta y negativa entre vigor y depresión.

Finalmente coincidiendo con Reyes (2009), por un lado, a mayor tensión los deportistas se encuentran más fatigados, más hostiles y entran en estados de depresión. Mientras que, por otro lado a mayor fatiga y depresión menor vigor, dando lugar a un <<Perfil Iceberg Invertido>> tal y como señalan Irazusta y Arruza, (2006), a medida que transcurre la competición, se observa que este perfil se va aplanando debido al descenso del vigor y al incremento de la fatiga y la hostilidad; al finalizar la competición, estos valores negativos van aumentando y el valor positivo del vigor sigue descendiendo hasta por lo que este perfil desaparece, dando lugar al perfil invertido mencionado.

Por tanto, un resultado perder provoca en la muestra general estudiada, el aumento de las dimensiones negativas de estado de ánimo y el descenso del vigor, lo que hace que estos se muestren más hostiles, tensos, depresivos y fatigados y menos vigorosos ante el resultado negativo generado en la competición.

En cuanto a la comparación que se da entre varones y mujeres cuando un resultado es de perder, se mantiene la misma línea que con respecto al análisis general de la muestra (1º hostilidad, 2º tensión, 3º depresión, 4º fatiga y 5º vigor)., salvo la dimensión de la fatiga la cual se muestra por delante de la depresión en el caso de las

mujeres. Para matizar un poco más, los varones se muestran más hostiles, depresivos y vigorosos que las mujeres ante un resultado perder, mientras que las mujeres se muestran más tensas y fatigadas.

Es clásico que las mujeres manifiesten más síntomas y síndromes depresivos que los varones, así como más síntomas ansiosos que estos (Chambless y Mason, 1986; Páez, 1986; Suls y Wan, 1987). Las explicaciones que se dan a estos hechos son varias. Así, una primera explicación podría ser que los varones reprimen más la emocionalidad. Por una parte, el estereotipo masculino induce a un estilo represor de las emociones mientras que el femenino es externalizador.

Por otra parte, las mujeres son más introspectivas y precisas en el conocimiento de su mundo interno. De ahí que informen de una mayor intensidad emocional. Además se puede observar que entre las mujeres se dan más frecuentemente recuerdos congruentes con estados de ánimo negativos y autocríticos (Clark y Teasdale, 1985).

De igual modo y contrariamente al hecho de perder, un resultado de victoria en la competición provoca un aumento de la dimensión positiva del vigor y un descenso de las dimensiones negativas de la tensión, la hostilidad, la depresión y la fatiga, destacando que la dimensión tensión se sitúa por encima del vigor (dimensión positiva).

Cuestión que asociamos a la idea de que el fútbol es un deporte de asociación, de cooperación-oposición, donde se dan múltiples interrelaciones entre los adversarios, compañeros y cuerpos técnicos que hay en cada equipo, y así como con el medio (aficionados). Interrelaciones tanto de carácter verbal como físicas, por lo que una vez finalizada la competición la tensión se muestra elevada probablemente a que se puedan haber dado múltiples roces tanto de carácter verbal como físico (entradas, disputas por el balón, etcétera). Unido a la brevedad con la que los y las jugadoras completan el cuestionario, una vez finalizado el encuentro, no contando apenas con tiempo para relajarse.

En relación a las diferencias que se dan entre varones y mujeres cuando el resultado es ganar, los varones mantienen la misma línea con respecto al análisis global de la muestra (1º, tensión; 2º, vigor; 3º, fatiga; 4º, hostilidad; y 5º, depresión), salvo la dimensión depresión la cual se muestra por delante de la hostilidad, lo cual puede deberse a que alguna pequeña parte de ellos muestre ciertos niveles de depresión como resultado de una mala actuación individual, a pesar de haberse conseguido la victoria.

Mientras que en el caso de las mujeres se refleja un esquema diferente a los varones, siendo menos vigorosas y más hostiles ante un resultado de ganar, razón que asociamos, a que en uno de los partidos se da la situación que tras competir y habiendo conseguido el resultado de victoria, se les comunica a estas, la posible impugnación del partido, creando así una situación de desconcierto entre las jugadoras mientras se completa el cuestionario.

Finalmente se puede afirmar que el resultado afecta claramente al estado de ánimo de los y las jóvenes jugadoras de fútbol, principalmente cuando el resultado es derrota en la hostilidad, la depresión, el vigor y la fatiga. Sin olvidar señalar que dimensiones tales como la tensión y la hostilidad muestran valores elevados cuando el resultado es de ganar.

H₅: la ansiedad previa al partido presentará puntuaciones más elevadas en *ansiedad cognitiva* y *ansiedad somática* que en *autoconfianza*. / Objetivos 3, 4.

En referencia a la quinta hipótesis, se deriva que la muestra global (varones y mujeres), de este estudio presenta puntuaciones más elevadas en **la autoconfianza** que en la dimensión de **la ansiedad somática** pero no ocurre lo mismo con **la ansiedad cognitiva**, la cual es inferior a estas dos anteriores.

Como se muestra en el análisis pre-competición, la media de las puntuaciones de **la ansiedad somática** ($\bar{X} = 57,3$) es la que más elevada se encuentra con respecto del resto de las dimensiones de la ansiedad, posteriormente a esta se sitúa **la autoconfianza** ($\bar{X} = 50,3$). Y en último lugar con la puntuación más baja la **ansiedad la ansiedad cognitiva** ($\bar{X} = 49,3$).

Teniendo todo esto en cuenta debemos concluir que a raíz del perfil resultante en la muestra global, no puede considerarse que la ansiedad previa al partido presente puntuaciones más elevadas en **ansiedad cognitiva** y **ansiedad somática** que en **autoconfianza**, rechazando así, dicha **hipótesis** en lo que se refiere a la muestra global estudiada de la investigación, dado que **la ansiedad cognitiva** es inferior a **la autoconfianza**.

Con respecto a los varones, en el momento previo de competir la dimensión que más elevada se encuentra con respecto al resto es **la ansiedad somática** ($\bar{X} = 57,08$).

Seguidamente a esta se presenta **la autoconfianza** ($\bar{X}= 54,8$). Posteriormente y situándose por debajo de estas dos se encuentra **la ansiedad cognitiva** ($\bar{X}= 48,08$). Siendo esta dimensión la que presenta los valores más bajos en la muestra de los varones.

En el caso de las mujeres al igual que ocurre en los varones **la ansiedad somática** ($\bar{X}= 57,9$). Es la dimensión que más alta se muestra con respecto al resto de las dimensiones de la ansiedad, seguidamente y contrariamente a los varones, se encuentra **la ansiedad cognitiva** ($\bar{X}= 51,7$). Tras esta y por debajo del resto se sitúa **la autoconfianza** ($\bar{X}= 46,6$). Siendo la dimensión que presenta los valores más bajos en el caso de las mujeres.

De este modo podemos decir como respuesta a la **hipótesis** número cinco, que en el caso de las mujeres **se cumple**, dado que la ansiedad previa al partido presenta puntuaciones más elevadas en **ansiedad cognitiva** y **ansiedad somática** que en **autoconfianza**; hecho que **no se mantiene** en los varones, dado que **la ansiedad cognitiva** se muestra más baja que **la autoconfianza** en el pre-partido.

La investigación efectuada en el campo de la ansiedad competitiva en el deporte, muestra la existencia de una serie de elementos, tanto personales, como situacionales relacionados con la aparición de la ansiedad previa a las competiciones (Cervelló et al., 2002). Según esta perspectiva (cognitivo-afectiva). Los elementos responsables de la aparición de la ansiedad no serán solo de carácter personal, sino que también influyen aspectos tales como el tipo de deporte, la complejidad de la tarea, el tiempo previo o la importancia de la competición, etcétera (Burton, 1998).

En cuanto al tipo de deporte, múltiples estudios parecen indicar que los deportes individuales generan más estrés que los deportes de equipo (Griffin, 1972; Simon y Martens, 1979). Parece claro que cuando se pertenece a un grupo la responsabilidad queda diluida entre los miembros de ese grupo, mientras que cuando el sujeto afronta el solo una situación determinada la responsabilidad asumida es mayor.

Cualquier persona, ante cualquier situación <<potencialmente conflictiva>>, a medida que se acerca a dicha situación siente más ansiedad, ocurriendo lo mismo en el plano deportivo. Por lo que otro determinante sería el tiempo previo a la competición, ya que se detecta que a medida que se acerca el momento de la competición aumenta la

ansiedad de los deportistas. (Gould, Horn y Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff y Weinberg, 1984).

Un tercer determinante se refiere a la importancia de la competición, en este sentido se señala que cuanto más importante sea la competición mayor será el grado de ansiedad que manifiesten los deportistas. (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986). Resulta evidente que en la medida que un acontecimiento, de cualquier tipo, sea relevante, provocará unos niveles más elevados de ansiedad que si ese acontecimiento no lo fuera.

Navarro, Amar y González (1995). Partiendo de la conceptualización de la ansiedad dentro de la teoría de rasgo-estado, los autores estudiaron la ansiedad precompetitiva y las conductas de autocontrol en un equipo de fútbol masculino de tercera división. Los resultados mostraron que durante los cinco partidos, la ansiedad cognitiva es la dimensión que más elevada se encuentra, seguida de la autoconfianza y finalmente de la ansiedad somática.

En un estudio con jugadores de tenis de ambos sexos, Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García (2002), analizaron la ansiedad estado precompetitiva (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). En tenistas de alto nivel. Los resultados reflejan que la dimensión de la ansiedad que se manifestaba con mayor fuerza es la autoconfianza, seguida de la ansiedad cognitiva y posteriormente la ansiedad somática.

Pozo (2007), describió el estado de ansiedad cognitiva y somática precompetitiva y la autoconfianza de una muestra de 59 nadadores y deportistas de atletismo (37 varones y 22 mujeres). Los valores de ansiedad cognitiva y somática encontrados en este estudio son ligeramente más bajos que estudios precedentes en otros tipos de deporte como rugby y tiro con rifle (Hanton, Jones y Mullen, 2000); Cricket (Jones y Swain, 1995); Baloncesto, ciclismo, golf, natación, lucha, atletismo en pista y campo (Martens et al., 1990); Hockey, rugby, cricket, natación y atletismo (Ntoumanis y Jones 1998); Tenis (Perry y Williams, 1998). Corredores de cross (Hall, Kerr y Matthews 1998), cuyos valores medios oscilaron entre 19,29 y 22,70 para la ansiedad cognitiva y entre 17,09 y 19,9 en ansiedad somática.

Estudios españoles realizados uno con fisicoculturistas y otro con futbolistas presentaron valores medios dentro de estos rangos (Navarro Guzman et al., 1995; Arbinaga y Caracuel, 2005). De este modo se puede observar como la autoconfianza es

la dimensión que presenta valores mayores en estos nadadores y atletas, seguida de la ansiedad cognitiva y tras esta la ansiedad somática.

Una aproximación llevada a cabo por [Hernández, Olmedilla y Ortega \(2008\)](#), acerca de los estados de ansiedad y autoconfianza que manifiestan jóvenes judocas de diferentes categorías en los momentos previos de competiciones con fuerte carga de presión, reflejó en la muestra general que la autoconfianza es la dimensión que refleja valores más elevados, tras esta se presenta la ansiedad cognitiva y en el nivel más bajo la ansiedad somática. En otro estudio con judocas, Desde una perspectiva multidimensional de la ansiedad, se examinó las diferencias de ansiedad precompetitiva, donde los resultados mostraron que los judocas contemplados en la muestra presentan medias altas en el factor autoconfianza, algo más moderada con los ítems del factor ansiedad cognitiva, y más bajo con los del factor ansiedad somática. ([Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido y Cervelló, 2012](#)).

[Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez \(2012\)](#), trataron de estudiar el estado precompetitivo en triatletas en una competición, tanto de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza con una muestra de (156 varones). Los resultados mostraron que los deportistas de resistencia tendieron a presentar mayoritariamente niveles de medio-bajos a bajos en ansiedad cognitiva y somática; y de valores medio y medio altos a baja en autoconfianza. En resumen, la mayoría presentaron niveles de ansiedad somática y cognitiva bajos, y niveles de autoconfianza altos.

En un estudio de [Ortín-Montero, De la Vega, y Gosálvez \(2013\)](#), analizaron la relación entre optimismo, ansiedad competitiva y autoconfianza en una muestra de 133 jugadores varones y mujeres adolescentes de balonmano. En relación a la ansiedad, los deportistas contestaron al cuestionario CSAI-2 de [Martens, Burton, Vealy, Bump y Smith \(1990\)](#). El día antes de la competición. Los resultados indicaron que los deportistas con perfil optimista, sentían menos ansiedad estado, tanto cognitiva como somática, mientras que por otro lado, muestran mayores niveles de autoconfianza con respecto a los pesimistas. En ambos casos la dimensión de la autoconfianza presentó las puntuaciones más altas, seguida de la ansiedad cognitiva y por último la ansiedad somática obtuvo los valores más bajos.

Los autores mencionados analizaron los niveles de ansiedad pre-competitiva por medio de un estudio con atletas veteranos españoles. Los resultados reflejaron valores

medios en ansiedad precompetitiva cognitiva y somática y altos en autoconfianza, siendo la autoconfianza la de mayor nivel, después la ansiedad cognitiva y en último lugar la ansiedad somática Ruiz-Juan y Zarauz (2013).

A la luz de los resultados arrojados por estas investigaciones podemos decir que nuestros datos no coinciden con el resto de los estudios anteriormente mencionados, ya que en todos ellos la autoconfianza es la dimensión que presenta la puntuación más elevada seguida de la ansiedad cognitiva y el último lugar y con las puntuaciones más bajas la ansiedad somática.

Contrariamente en este trabajo de investigación, como se ha mencionado con anterioridad, es la ansiedad somática la dimensión que presenta las puntuaciones más altas en nuestra muestra general estudiada, hecho que asociamos a la proximidad del momento con la que los y las deportistas completaban el cuestionario con respecto al comienzo del partido, siendo este de una media hora aproximadamente, donde creemos que los y las jugadoras alcanzan su mayor nivel de ansiedad fisiológica previa al momento de competir.

H₆: la ansiedad previa al partido será similar en futbolistas de ambos sexos./Objetivo 3.

En cuanto a la sexta hipótesis, hay que empezar diciendo que la ansiedad que presentan tanto varones como mujeres muestra diferencias entre sí.

De esta manera las variables **ansiedad cognitiva** y **autoconfianza** presentan diferencias entre varones y mujeres. Donde por un lado **la ansiedad cognitiva** previa al partido es mayor en las mujeres que en los varones. Mientras que por el otro lado la **autoconfianza** contrariamente presenta puntuaciones más altas en los varones que en las mujeres.

Finalmente **la ansiedad somática**, muestra similitudes entre ambos, siendo esta más elevada en las mujeres que en los varones.

Los resultados obtenidos por tanto **no permiten sostener la hipótesis** planteada y no se puede mantener la idea de las similitudes de la ansiedad de varones y mujeres.

En relación con el sexo, la literatura reporta que las mujeres comparadas con los varones presentan niveles más altos de ansiedad cognitiva y somática, asimismo,

muestran valores inferiores en autoconfianza (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990).

En un estudio que mide la intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y las expectativas de resultado en atletas y nadadores, el autor analiza el estado de ansiedad cognitiva y somática precompetitiva y la autoconfianza en los varones y mujeres de la muestra. Los resultados reflejan que los varones presentan mayores niveles de autoconfianza pero menores de ansiedad cognitiva y somática que las mujeres. Pozo (2007).

En otro estudio con nadadores y nadadoras, los autores tratan de identificar los niveles de ansiedad en jóvenes nadadores de competición; los resultados, a pesar de no presentar diferencias estadísticamente significativas, muestran que los varones presentan mayores puntuaciones de autoconfianza y ansiedad somática que las mujeres, mientras que la ansiedad cognitiva es mayor en ellas. Guillén y Álvarez-Malé (2010).

León-Prados, Fuentes y Calvo (2011), describen las diferencias en los niveles de ansiedad y sus interpretaciones en gimnastas de diferente edad, sexo y niveles competitivos ante una competición importante y se analizan las diferencias ante competiciones de diferente importancia en las gimnastas de bajo nivel. En cuanto las diferencias de sexo en los niveles de ansiedad, se encuentran diferencias significativas en los valores promedios de autoconfianza y ansiedad somática entre varones y mujeres. Siendo la autoconfianza más elevada en los varones que en las mujeres, mientras que contrariamente la ansiedad somática es mayor en estas. Por otro lado la ansiedad cognitiva fue más alta en los varones que en las mujeres no mostrando diferencias estadísticamente significativas.

En un trabajo más reciente con atletas veteranos españoles, los autores Ruiz-Juan y Zarauz (2013), analizan las diferencias en ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza precompetitiva en función de las variables independientes: sexo, edad, especialidad atlética, nivel de competición alcanzado, tener entrenador, tiempo de entrenamiento diario, días de entrenamiento semanales, años de entrenamiento, número de atletas con los que entrena y número de competiciones en las que participa anualmente. Según la variable sexo de los y las deportistas, se encuentran diferencias significativas en ansiedad somática y autoconfianza, de tal forma que las mujeres presentan una ansiedad somática ($M=2.24$). Mayor que los varones ($M=2.02$), mientras

que estos presentan una mayor autoconfianza ($M=3.13$) que ellas. La ansiedad cognitiva es mayor en las mujeres, no mostrando diferencias estadísticamente significativas en lo que respecta a esta dimensión.

Vargas, Gutiérrez y Ureña (2013), miden el nivel de ansiedad pre-competitiva en jugadores y jugadoras de balonmano de la selección nacional masculina y femenina de Costa Rica durante un torneo internacional en 2012. En este estudio participan 28 jugadores (14 varones y 14 mujeres). Los resultados reflejan diferencias en cuanto a la vivencia de ansiedad precompetitiva según el sexo. Los varones comparados con las mujeres muestran valores más bajos en ansiedad cognitiva y somática, mientras que evidencian un puntaje superior en autoconfianza.

En otro estudio más reciente Arbinaga (2013), pretende analizar aspectos diferenciales de la ansiedad presentes en los momentos previos de una competición de fisiculturismo en varones y mujeres. Como procedimiento antes de la competición durante el pesaje de los y las deportistas, se miden los niveles de ansiedad. En los resultados analizados, las mujeres muestran una mayor autoconfianza ($t = 3.57, p = .001$). Una menor ansiedad-somática ($t = 2.86, p = .005$). Y no se presentan diferencias significativas con respecto de los varones en ansiedad-cognitiva ($t = .43, p = .67$). Siendo ligeramente más elevada en los varones.

A la luz de los resultados arrojados por estas investigaciones podemos decir que nuestra investigación coincide con los estudios de Pozo (2007). Guillén y Álvarez-Malé (2010). León-Prados et al. (2011). Ruiz-Juan y Zarauz (2013). Vargas, Gutiérrez y Ureña (2013).

En los que la autoconfianza previa a competir es mayor en los varones que en las mujeres, caso que muestra desavenencias con el trabajo llevado a cabo con fisiculturistas por Arbinaga (2013), en el que las mujeres son las que muestran niveles más altos de autoconfianza sobre los varones.

En cuanto a la ansiedad cognitiva, la mayor parte de los estudios anteriormente citados concuerda con nuestra investigación acerca de que la ansiedad cognitiva es mayor en las mujeres que en los varones, contrariamente a esto, los estudios de León-Prados et al. (2011). Y Arbinaga (2013). Muestran como la ansiedad cognitiva es mayor en los gimnastas y fisiculturistas varones que en las mujeres. Finalmente con respecto a la ansiedad somática, cabe decir que todas las investigaciones citadas previamente, salvo la realizada por Guillén y Álvarez-Malé (2010). Coinciden con nuestro estudio en

que la ansiedad somática es mayor en las mujeres que en los varones en el momento previo a competir.

Cabe mencionar que como comentamos en la hipótesis anterior, la dimensión que más elevada se encuentra con respecto al resto, tanto en los varones como en las mujeres, es la ansiedad somática. Como ya hemos citado, aparte de poder deberse a la proximidad de la competición y las altas exigencias del entrenador; también relacionamos esta elevada ansiedad somática con el nivel de experiencia de las y los individuos de la muestra estudiada, dado que contamos con un grupo de edad joven ($\bar{X} = 16,06$). Por lo que en relación a otras investigaciones (Kuuseok y Ratassepp, 2001; Mellalieu, Hanton y O'Brien 2004; Hanton et al., 2008; Hernández et al., 2008). La ansiedad estado en función de la edad es más elevada en los jóvenes que en los adultos, reflejando niveles más altos en la intensidad de la ansiedad somática y cognitiva.

De este modo y atendiendo a nuestro estudio podemos decir que los varones comparados con las mujeres evidencian un estilo de pensamiento menos ansiógeno, una menor respuesta somática ante la ansiedad y un nivel superior de autoconfianza. Estos datos concuerdan con Martens et al. (1990). Quienes refieren que las mujeres puntúan, más alto que los varones en ansiedad somática y cognitiva, y puntúan además más bajo en autoconfianza. Por tanto varones se concentran con mayor frecuencia y son más capaces de controlar sus emociones negativas ante eventos estresantes, en comparación con las mujeres.

H₇: la **ansiedad** posterior al partido sufrirá un aumento de sus niveles y la *autoconfianza* un descenso de los mismos, ante el resultado de derrota./ Objetivos 3 y 4.

H₈: la **ansiedad** posterior al partido sufrirá un descenso de los niveles y la *autoconfianza* un aumento de dichos niveles ante resultado de victoria./ Objetivos 3 y 4.

A continuación por motivos de claridad en la presentación expondremos los comentarios correspondientes a las hipótesis siete y ocho de forma seguida.

De este modo, con respecto a la séptima hipótesis, un resultado de derrota tras el partido da lugar a un aumento de las puntuación de la dimensión de **la ansiedad cognitiva** y un descenso de la puntuación de **la autoconfianza** con respecto al resultado de victoria, mientras que **la ansiedad somática** permanece en mismos niveles que cuando se da un resultado de victoria.

De este modo, la dimensión que presenta los valores más altos tras resultado de derrota es **la ansiedad somática** ($\bar{X}=55,7$). Seguida de **la ansiedad cognitiva** ($\bar{X}=52,3$). Posteriormente a esta se encuentra **la autoconfianza** ($\bar{X}=44,4$).

Por tanto, en consonancia a esto y respondiendo a esta séptima hipótesis acerca de si la **ansiedad posterior al partido** sufrirá un aumento de sus niveles y la *autoconfianza* un descenso de los mismos ante el resultado de derrota.

Podemos decir que en la muestra global (ambos sexos), a raíz de los resultados arrojados en nuestra investigación esta **hipótesis solo se mantiene parcialmente** a nivel de **la ansiedad cognitiva** que aumenta y de **la autoconfianza** que desciende, mientras que no se mantiene a nivel de **la ansiedad somática** la cual mantiene la misma puntuación que tras resultado de victoria.

Con respecto a los varones, cabe comentar que la dimensión que más elevada se encuentra con respecto al resto de las dimensiones del *CSAI-2* es **la ansiedad somática** ($\bar{X}=55,5$). Seguidamente a esta, está **la ansiedad cognitiva** ($\bar{X}=53,0$). Y posteriormente se sitúa **la autoconfianza** ($\bar{X}=46,6$).

De este modo podemos decir como respuesta a la hipótesis planteada, en el caso de los varones al igual que en la muestra global, un resultado de derrota tras la competición provoca un aumento de **la ansiedad a nivel cognitivo** pero no **somático**, así como un descenso de **la autoconfianza**, por lo que esta tercera **hipótesis se mantiene parcialmente** para **la ansiedad cognitiva** y **la autoconfianza** pero no para **la ansiedad somática** la cual refleja valores similares con respecto al resultado de victoria.

En relación a la muestra de las mujeres, cabe destacar que la dimensión que más elevada se encuentra con respecto al resto las de las dimensiones del *CSAI-2*, es **la ansiedad somática** ($\bar{X}= 56,0$). Tras ésta se presenta **la ansiedad cognitiva** ($\bar{X}=51,2$). Seguida a esta se sitúa **la autoconfianza** ($\bar{X}= 41,4$).

De acuerdo con la hipótesis planteada, cabe decir que en el caso de las mujeres esta **hipótesis no se mantiene** como en el caso de los varones, ya que se da un aumento de la **ansiedad a nivel cognitivo** pero no **somático**, así como un descenso de **la autoconfianza**.

Por tanto, cabe destacar que ante un resultado de derrota los varones muestran una mayor **ansiedad cognitiva** y una **autoconfianza** que las mujeres, pero no una **ansiedad somática**, la cual es más elevada en estas.

Sin duda el resultado de una competición o cualquier otra actividad se convierte en un aspecto clave generador de ansiedad, siempre que los resultados sean negativos o no sean los apetecidos. En esta línea, encontramos que los resultados negativos de la competición dan lugar a una mayor ansiedad, mostrándose de forma consistente y donde los perdedores muestran un mayor nivel (Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977; Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984).

López-Torres, Torregrosa, y Roca (2007). En un estudio con nadadores en el que valoraron la ansiedad correspondiente a las mejores experiencias de aprendizaje, muestran que el nivel de los valores promedio de la ansiedad cognitiva (2,06), y de la ansiedad somática (2,20), son ambos moderados y claramente menores que el de la autoconfianza (2,76). Mientras que durante las peores experiencias de rendimiento, se encuentran niveles más elevados en la ansiedad somática (3,05), y la ansiedad cognitiva (2,85); siendo el nivel de la autoconfianza (1,66), notoriamente más bajo.

En el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

Por tanto, para finalizar la discusión de esta séptima y octava hipótesis, podemos decir que a nivel general los niveles de ansiedad y autoconfianza varían en función de si el resultado posterior a la competición es negativo o positivo, por lo que el resultado tiene tanto impacto como se espera.

Por un lado con respecto a cómo afecta el resultado tanto en los varones como en las mujeres, nuestros comentarios versarán acerca de que los varones ante un resultado de derrota reflejan mayor conjunto de preocupaciones negativas mentales (ansiedad cognitiva). Que las mujeres, mientras que estas muestran una mayor transparencia en cuanto a lo que se refiere a síntomas corporales (ansiedad somática). Desencadenados por el resultado de derrota.

Por otro lado, son las mujeres las que muestran mayor afectación cognitiva y somática ante un resultado de victoria. Finalmente son los varones los que muestra más confianza en sí mismos (autoconfianza), tanto ante un resultado favorable como adverso, caso que no ocurre para las mujeres.

Autores como Luis Mari Zulaika y Fernández del Valle hacen hincapié en el hecho de que a través del cuidado y atención de diferentes procesos psicológicos y emocionales, podemos llegar a alcanzar una correcta profilaxis de la enfermedad, evitando (depresiones, fobias, ansiedad, psicosis, etcétera).

No obstante, según Zulaika:

Para concienciarnos de la importancia de esta influencia se deben tomar en consideración los siguientes aspectos: los estados emocionales (más de 200) se hallan estrechamente relacionados con diversos procesos psicológicos: percepción, memoria, estudios, razonamiento, etc. El estado de ánimo, las emociones y los sentimientos se encuentran vinculados a los siguientes factores: conducta, conciencia, desarrollo personal y vida social. Y Los problemas afectivos son importantes para la salud mental, el ajuste del individuo y la felicidad de cada uno. (Zulaika, 2000, p. 12).

CAPÍTULO 6: CONCLUSIONES

En este capítulo, tras la exposición de los distintos apartados de la investigación, de los resultados obtenidos de la misma y después de haber realizado las discusiones oportunas, contrastando los objetivos e hipótesis planteados inicialmente, notificamos las conclusiones más importantes y relevantes de la investigación, atendiendo tanto a los objetivos marcados para esta investigación, como a las hipótesis planteadas en el mismo (véase capítulo 2. Planteamiento de la Investigación, pp. 181-184).

En relación al Estado de Ánimo Pre-competición

- El estado de Ánimo **SÍ** se asemeja al Perfil Iceberg, parcialmente, pero no estrictamente, **en los varones**.
- **NO** se asemeja a dicho perfil, ni estricta, ni parcialmente, **en las mujeres**.
- La muestra global de ambos sexos (V – M), es parcialmente representativa con el **Perfil de Iceberg** de Morgan.
- El estado de ánimo **previo a partido NO** es similar, **en varones y mujeres**.
- **Las mujeres**, de 14 a 25 años, manifiestan más tensión y fatiga que **los varones** de la misma edad.
- **Los varones**, de 14 a 25 años, presentan más vigor y una hostilidad más alta que **las mujeres** de la misma edad.
- Hay diferencias significativas, entre ambos sexos, en la dimensión de la tensión en edades comprendidas entre los de 14 a 25 años.

En relación al Estado de Ánimo Post-competición Derrota

- Un resultado de derrota provoca un aumento de las dimensiones negativas del Estado Ánimo (*tensión, hostilidad, depresión y fatiga*) y el descenso del *vigor* en ambos sexos.
- Los varones de 14 a 25 años, se muestran más hostiles, depresivos y vigorosos que las mujeres de la misma edad.
- Las mujeres de 14 a 25 años, se muestran más tensas y fatigadas que los varones de la misma edad.

- Los resultados obtenidos no reflejan **diferencias estadísticamente significativas en el estado de ánimo posterior al partido** entre varones y mujeres de 14 a 25 años ante el resultado de derrota.

En relación al Estado de Ánimo Post-competición Victoria

- Un **resultado de victoria** provoca un aumento de la dimensión positiva del Estado Ánimo (*Vigor*) en la muestra global del estudio.
- **Resultado de victoria** provoca un aumento de la dimensión positiva (vigor) tanto en hombres como en mujeres.
- Existen diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres en la dimensión de la *Hostilidad* cuando el resultado es de ganar, siendo más elevada en las mujeres.
- Las mujeres son menos vigorosas y más hostiles que los hombres cuando ganan.
- El resultado afecta claramente al estado de ánimo de los y las jóvenes jugadoras de fútbol, principalmente cuando el resultado es de derrota.

En relación con la Ansiedad Pre-competición

- **La ansiedad somática** es mayor que **la ansiedad cognitiva** y que la autoconfianza.
- Los datos revelaron que al existir diferencias entre ambos tipos de ansiedad respecto a la autoconfianza, la hipótesis no se confirma en su totalidad.
- **La ansiedad, NO es similar**, en varones y mujeres de edades comprendidas entre los de 14 a 25 años. Luego la hipótesis no se confirma.
- **Existen diferencias estadísticamente significativas** tanto en la ansiedad cognitiva y en la autoconfianza en ambos sexos.
- **Los varones**, de 14 a 25 años, evidencian un estilo de pensamiento menos ansiógeno que las mujeres de la misma edad.
- **Los varones**, de 14 a 25 años, tienen una menor respuesta somática ante la ansiedad que las mujeres de la misma edad.

- **Las mujeres**, de 14 a 25 años, obtienen niveles inferiores de autoconfianza en el momento previo a competir (pre-competición) comparados con **los varones** de la misma edad.

En relación con la Ansiedad Post-competición Derrota

- El resultado de derrota en jugadores de fútbol, de 14 a 25 años, provoca un aumento de la dimensión de la **ansiedad cognitiva** y un descenso de la **autoconfianza**.
- La **ansiedad somática** NO VARIA. Por lo que parece constatarse que la hipótesis planteada no se cumple al obtener resultados diferentes entre ambos tipos de ansiedad (somática y cognitiva).
- **Hay diferencias estadísticamente significativas** entre varones y mujeres de 14 a 25 años.
- Los varones, de 14 a 25 años, muestran mayor **ansiedad cognitiva** y **autoconfianza** que las mujeres de la misma edad.
- Las mujeres, de 14 a 25 años, reflejan mayor **ansiedad somática** que los varones de la misma edad.

En relación con la Ansiedad Post-competición Victoria

- **El resultado de victoria**, en jugadores y jugadoras de fútbol de 14 a 25 años, provocó un **aumento** de la autoconfianza y muestran un **descenso** de la ansiedad cognitiva.
- La **ansiedad somática**, NO sufre VARIACIÓN alguna en las edades comprendidas en la muestra de jóvenes futbolistas de 14 a 25 años.
- **Sin embargo, SÍ hay diferencias estadísticamente significativas** entre varones y mujeres, de 14 a 25 años, en la dimensión de la **ansiedad cognitiva**.
- **Ansiedad cognitiva y somática (AMBAS)** son más altas en las mujeres que en los varones de 14 a 25 años.
- Los varones muestran mayor **autoconfianza** que las mujeres, después del partido de competición, **ante un resultado de victoria**.

En relación con las correlaciones Pre-competición

- **Los varones** muestran una correlación de mayor magnitud entre **la hostilidad y la depresión**, en la **precompetición**, que **las mujeres** de 14 a 25 años.

- **Los varones**, sin embargo, muestran una correlación de menor magnitud entre **la depresión y autoconfianza**, en la **precompetición**, que las mujeres de 14 a 25 años.
- La correlación entre **la hostilidad y la depresión** presenta mayor magnitud en la **precompetición** para las mujeres que para los varones.
- La correlación entre **tensión y fatiga** presenta menor magnitud en la **precompetición** para las mujeres que para los varones de la misma edad.

En relación con las correlaciones Post-competición

- **Varones ante la victoria** / muestran mayor magnitud hostilidad con depresión y menor magnitud fatiga y autoconfianza que las mujeres de la muestra.
- **Varones ante la derrota** / muestran mayor magnitud hostilidad con depresión y menor magnitud depresión y autoconfianza que las mujeres de la muestra.
- **Mujeres ante la victoria** / revelan mayor magnitud hostilidad y depresión y menor tensión y depresión que los varones.
- **Mujeres derrota** / por el contrario revelan mayor tensión y hostilidad y menor hostilidad y ansiedad cognitiva que los varones de la muestra existiendo **diferencias estadísticamente significativas** entre varones y mujeres de 14 a 25 años.

CAPÍTULO 7

LIMITACIONES – DEBILIDADES

APORTACIONES – PERSPECTIVAS DE FUTURO

7.1 Limitaciones a la presente investigación

El fútbol es un deporte muy complejo y rico en habilidades motrices, coordinativas, perceptivas y cognitivas que puede dificultar enormemente la evaluación psicológica. Los autores que tienen una amplia experiencia en la práctica de la psicología del deporte aplicada al fútbol proponen un proceso de evaluación completo, para conseguir datos objetivos que puedan generar perfiles de estado de ánimo y de ansiedad de la persona encuestada tal y como exponen De la Vega y García (2001).

No obstante, la valoración y evaluación en psicología es excesivamente complicada sea esta del ámbito de la salud, escolar, profesional, deportivo e incluso, cada día más extendido, en el campo laboral. Así lo confirman autores de prestigio habituados a realizar pruebas estandarizadas en diferentes poblaciones, situaciones y actuaciones (Tutko y Richards, 1984., García Hucha, 1990., Palmi, 1991., Willims, 1991); Aurora Fernández recoge, al menos, una veintena de limitaciones que pueden dificultar la realización de estudios de evaluación en esta área entre las que destaca (incapacidad y vaciado interior, los resultados no llegan al encuestado y ofrecer la intervención como si fuera una panacea). Fernández del Valle (2015).

Un par de limitaciones que nos parecen difícilmente salvables en cualquier proceso de intervención personal, por medio de entrevistas y cuestionarios son: tanto la información subjetiva que nos emiten las y los futbolistas (cuestionarios de estado de ánimo y ansiedad), cómo la posible subjetividad, por parte de los investigadores a la hora de describir el perfil de dichos deportistas.

En este estudio de investigación con futbolistas (masculino y femenino) utilizamos los cuestionarios como una de las fuentes de información más o menos subjetiva, con el claro propósito de valorar-evaluar el estado de ánimo y la ansiedad en dichos jugadores.

Esa primera subjetividad citada en párrafos anteriores (información aportada en los dos cuestionarios de cada entrevistado) puede ser el origen de que los futbolistas respondan sin haber realizado un análisis profundo y sincero de sus percepciones, y se dejen tentar a la deseabilidad social de respuesta aparente “*lo que les gustaría*” más que lo que habitualmente realizan en la realidad del día a día.

A pesar de que el diseño de esta investigación proporcionó instrucciones claras y precisas del sistema de evaluación (véase procedimiento, p. 196) al transformar los resultados de los cuestionarios recogidos en códigos de tres dígitos (001 al 153), evidencia patente al no existir firma alguna, ni datos personales recogidos, a excepción de la edad y el sexo y siempre con el derecho a abandonar la realización del test cuando los deportistas lo creyeran oportuno.

Sin embargo, no tuvimos en consideración aspectos que podían haber influido en las respuestas de los jóvenes encuestados: así, por ejemplo: ignorábamos si estaban en períodos de evaluación académica, si estaban o no enfermos (gripe, u otros), si ingerían medicación alguna y por qué, si los padres estaban juntos, separados o divorciados, cómo les afectaba el éxito o derrota, tendencia al estilo de indefensión del encuestado, registro de pensamientos negativos, faltas de atención y concentración, nivel de motivación a la hora de realizar el cuestionario y otros aspectos que podrían haber sido recogidos en un *Par-Qui* personal.

7.2 Debilidades

Regreso al origen del trabajo aquí presentado para explicar que, de nuevo, personalizo este apartado al igual que hice en el de contextualización.

A pesar de haber tratado con el máximo respeto y rigor posibles las aportaciones de los diferentes autores revisados, he de especificar que existen inquietudes en mi mente a la hora de recibir la riqueza de conocimientos obtenidos mediante este trabajo.

Por ello, ética y humanamente he sentido la necesidad de anotar estas ideas como una debilidad mostrada, al resultarme excesivamente complicado saber si algo es totalmente mío o fruto del influjo que he recibido. No descarto la posibilidad de que al margen de la cita rigurosa de autor expuesta, haya podido influir en dicha exposición

otros autores estudiados en cursos, congresos, jornadas, licenciatura, doctorado y máster.

También, es probable que mis profesores y profesoras, mis directoras y director de tesis hayan influido y enriquecido más de lo que yo mismo hubiera podido ni siquiera imaginarme. Sin embargo, he omitido sus citas involuntariamente.

La limitación, externa, más importante con la que me he encontrado en el desarrollo de esta investigación ha sido vivir de cerca la enfermedad de mi directora Susana Irazusta Adarraga, desde enero de 2014 y de manera muy directa y personal en este último año, hecho que finalizó con su fallecimiento.

Dicha limitación creó en mí, una serie de debilidades y carencias de tipo afectivo, pero también fisiológico, comportamental y corporal. Además de paralizar el proceso de evolución lógico y preciso del trabajo de estudio que teníamos entre manos. Hecho que hizo sentirme desorientado y desvalido en cuanto al quehacer diario de las actividades específicas de un trabajo de investigación de esta categoría.

Afrontar el desenlace final, su muerte, no resultó fácil ni tampoco llevadero. Tuve que enfrentarme a la dura realidad de seguir sin ella y sin saber que ocurriría con los tres años de trabajo realizados.

La cercanía de Susana a su compañera de despacho y amiga Aurora. Y los debates que mantuvimos, en más de una ocasión, sobre el tema objeto de estudio de las emociones, sentimientos y percepciones creó una empatía entre los tres, de la que más tarde sin yo saberlo, me reforzaría ante la necesidad de superar la evidencia de que Susana, ya no podría guiarme en los últimos pasos para concluir esta Tesis doctoral que hoy tienen ustedes en sus manos.

Culminar este trabajo con sencillez y honrar su memoria es el principal objetivo perseguido día a día junto a mi nueva directora. Desde enero de este año, día a día, lo hemos perseguido trabajando duro, con vigor, sacrificio, empeño, tesón y con una visión del trabajo similar, pero diferente de la línea iniciada por Susana.

No obstante, he de especificar mi elevado grado de satisfacción con el trabajo realizado, he aprendido a aprender, he adquirido conocimientos, he adquirido competencias específicas, modulares y transversales; y sobre todo he aprendido

humildad para aceptar transformaciones y adaptaciones surgidas durante la elaboración de este trabajo. Al tiempo que he aprendido a desaprender. Lo que empezó como un reto, se tornó en una carencia y parada temporal del trabajo, para reiniciarse de nuevo como reto, si cabe aún con mayor empeño con el propósito de dedicar este trabajo a la memoria de Susana Irazusta, como en reiteradas ocasiones he dejado constancia y contando con el apoyo de mis dos directores actuales.

7.3 Aportaciones y Perspectivas de futuro

Existe una variedad elevada de posibles acciones a plantear, aunque consideramos imprescindible que durante los entrenamientos los futbolistas acumulen acciones exitosas, por las características propias de la tarea. Sin embargo, hacemos hincapié en los estilos de indefensión, control de energías, control de la emoción, control del estrés y superación de barreras adaptándose a las situaciones.

El presente estudio sugiere el desarrollo de posibles investigaciones entre las cuales planteamos las siguientes:

En relación con el estudio del Estado de Ánimo y de la Ansiedad

- Considerar la existencia de eventuales parámetros óptimos de estado de ánimo y ansiedad, para así implementar programas de entrenamiento apropiados para deportistas con niveles inadecuados o insuficientes, tanto de ansiedad, como de estado de ánimo.
- Volver a evaluar la solidez de las hipótesis y conclusiones de este trabajo, del que existen pocas referencias en idioma español. Así como introducir nuevas variables o constructos psicológicos a investigar, tales como la importancia de la competición con alguna variable socio-demográfica más (edad, clubes, ecétera).
- Establecer un mayor control de la muestra, aumentándola en número de encuestados y equilibrándola, en la medida de lo posible, en cuestiones de sexo y/o nivel deportivo.
- Buscar y relacionar-comparar con un mayor número de estudios realizados con deportistas amateur.

- Comparar ambos parámetros en función de la condición de titular o suplente del jugador; de local o visitante; según la posición de los jugadores en el terreno de juego (portero, defensa, centrocampista, delantero, extremo, lateral, central, interior..., etc). etc.
- Comparar la edad en función de la categoría (deporte amateur, rendimiento, alto rendimiento y deporte profesional).
- Comparar el Estado de Ánimo y la Ansiedad no sólo en competición, sino también en el entrenamiento, para conocer en qué medida y dirección fluctúan estos.
- Analizar y evaluar los resultados pre-post, tras la aplicación de un programa de intervención psicológica.
- Considerar parámetros como la Orientación al ego o la Orientación a la tarea.
- Extrapolar algunas aplicaciones al campo práctico, de modo que las y los entrenadores pudieran asesorar a los deportistas que están bajo su tutela a:
 - o Interpretar los síntomas ansiosos y anímicos típicos de una situación precompetitiva y post-competitiva.
 - o Planificar el número de competiciones necesarias para que se produzca una adaptación
 - o Dialogar con ellos sobre lo natural que es sentirse algo ansioso.
 - o Solicitar a los y las técnicos y entrenadores el trabajo de estas variables de intervención psicológica, del mismo modo, que se entrenan los aspectos físicos, condicionales, técnicos y tácticos teórico-prácticos.
- Aumentar el estilo de dominio deportivo de los y las jóvenes futbolistas y otros deportistas frente al estado de indefensión de los mismos.
- Reducir las probabilidades de que el deportista alcance niveles demasiado elevados de ansiedad, potenciando a la vez su autoconfianza y control de emociones y pensamientos negativos.
- Considerar el posible influjo que puede tener la menstruación en el Estado de Ánimo y en la Ansiedad en el caso de las mujeres.



Este trabajo vio la luz a fecha viernes, 12 junio, 2015.

Susana *‘siempre en nuestros corazones’*, Ruben, Aurora y Óscar.

PARTE TERCERA



Referencias

REFERENCIAS

A

- Abenza, L. (2010). *Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. Tesis doctoral Universidad Católica san Antonio. Murcia.
- Abenza, L., Alarcón, F., Ureña, N., y Piñar, M. I. (2009). Relación entre la ansiedad y el rendimiento de un equipo de baloncesto durante la competición. *Revista de Psicología del Deporte, 18* (3), 409-413.
- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E. y Esparza, F. (2009). Estados de ánimo y adherencia a la rehabilitación de deportistas lesionados. *Apunts Medicina de l'Esport, 44*, 29-37.
- _____ (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte, 26* (132), 280-288.
- Adolphs, R. (2002). *Emoción y conocimiento: La evolución del cerebro y la inteligencia*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Albani, C., Blazer, G., Geyer, M., y Schmutzer, G. (2005). The German Short Version of «Profile of Mood States» (POMS): Psychometric evaluation in a representative sample. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie, 55*(7), 324-330.
- Albrecht, R.R. y Feltz, D.L. (1987). Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology, 9*, 231-248.

- Alferman, D., Stoll, O. (2000). Effect of Physical Exercise on Self-concept and Well-being. *International Journal and Sport Psychology*, 31(1), 47-65.
- Almond, L. (1983). Games making. *Bulletin of Physical Education*, 19, 32.
- Alpert, R., y Haber, R. N. (1960). Anxiety in Academic Achievement Situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 207-215.
- Ander Egg, E. (1985). *Metodología del Trabajo Social*. México: El Ateneo.
- Andrade, E., Arce, C. y Seoane, G. (2002). Adaptación al español del Cuestionario «perfil de los estados de ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708-713.
- Andrade, E., Arce, C., Armental, J. y col. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20 (4), 630-35.
- Andrade, E., Arce, C., Garrido, J., Torrado, J. y De Francisco, C. (2011). Measurement model of subjective mood states in adolescent athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 537-548.
- Andrade, E.M., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
- Anshel, M.H. (1995). *Anxiety*. En T Morris y J Summers (Eds.). *Sport Psychology: Theory, applications y issues*. Brisbane, C.A.: John Wiley y Sons; 29-62.
- A.A.P.H.E.R., *American Association for Health, Physical Education, and Recreation*. Youth Fitness Project. Washington: The Association, 1965.

APA, American Psychological Association. (s.f. a). *Basics of APA Style [Fundamentos de estilo APA]* [Versión Adobe Flash Player]. Recuperado el 21 de octubre de 2009 desde <http://flash1r.apa.org/apastyle/basics/index.htm>

_____ (s.f. b). Frequently asked questions about APA style [Preguntas frecuentes sobre estilo APA]. Recuperado el 21 de octubre de 2009 desde <http://www.apastyle.org/learn/faqs/index.aspx>

_____ (2001). *Publication Manual of the American Psychological Association* [Manual de publicación de la Asociación Americana de Psicología] (5ª ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

_____ (1999). Standards for educational and psychological testing. American Psychological Association, National Council on Measurement in Education.

_____ (1992). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. American Psychologist, 47, 1597-1611.

_____ (1986). *Guidelines for Computer-Based Test and Interpretations*. American Psychological Association. Washington: Author.

Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press.

Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*. 22 (2), 353-360. ISSN: 1132-239X.

Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 195-208.

- Arce, C., Andrade, E. M. y Seoane, G. (2000). Problemas semánticos en la adaptación del POMS al castellano. *Psicothema*, 12 (2), 47-51.
- Ardá, T., y Anguera, M. T. (1999). *Observación de la acción ofensiva en el fútbol a 7, Utilización del análisis secuencial en la identificación de patrones de juego ofensivo*. En M. T, Anguera (Coord.), *Observación en deporte y conducta cinésico-motriz: Aplicaciones* (pp. 107- 128). Barcelona: EUB.
- Ardá, T. y Casal, C.A. (2003). *Fútbol: Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Arent, S. M., y Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74 (4), 463-444.
- Arés, P. (2003). La familia. Fundamentos básicos para su estudio e intervención. En: Castellanos, R. (ed.). *Psicología Selección de Textos* (165-86). La Habana: Editorial Félix Varela.
- Arnold, M.B. (1970). *Feelings and emotions: The Loyola symposium*. New York: Academic Press.
- _____ (1960). *Emotion and Personality*. New York: Columbia University Press.
- Arruza, J., Arribas, S., Otaegi, O., González, O. Irazusta, S. y Ruiz, L.M.; (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27 (2), 536-543.
- Arruza, J. A. (2010). Manual contenido y uso programa TESKAL. Manuscrito inédito.

Arruza, J.A., González, O., Palacios, M., Arribas, S. y Cecchini, J.A. (2010). Validación del competitive state anxiety inventory 2 reducido (csai-2 re), mediante una aplicación web. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (47). pp. 539-556.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artvalidacion300e.pdf>

Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S. y Cecchini, J. A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 8(30), 171-183.
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.htm>

Arruza, J., Telletxea, S., Azurza, A., Amenabar, B. y Balagué, G. (2001). Mood states, self-confidence and perceived performance in Snowboards elite competitors. Poster presentado en el AAASP Conference, Orlando, EE.UU.

Arruza, J., Telletxea, S., Gonzalez I. y Balague, G. (2000). Psychological tolerance and influence on high level competitive performance in cycling, golf, kayak, and judo. Poster presentado en el Congreso Pre-Olimpico, Brisbane.

Arruza, J., Balagué, G. y Telletxea, S. (1999). Cuestionario de valoración de la competición. En S. Telletxea, (2008). Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas. Tesis doctoral. Recuperado de https://www6.euskadi.net/r46keeduk/es/contenidos/informacion/kiroleskola/es_kirolesk/adjuntos/Saioa_Telletxea_2009.pdf.

Arruza, J. y Amenabar, B. (1999). *Tactical System and Psychological: Intervention with a professional Jai-Alai Player on Tuesday*. Actas del Congreso de Psicología. Caracas.

Arruza, J., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad percibida y de la autoeficacia en el deporte de alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 193-204.

Arruza J.; y Balagué, G. (1997). *Mood satates and perceived fatigue as predictors of the result in high sport level*. Abstract A.A.A. P., San Diego.

Arruza, J. A. (1996). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido, frecuencia cardíaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de judo*. Tesis Doctoral. Servicio editorial de la Universidad del País Vasco.

Arruza, J. A. (1994). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido, frecuencia cardíaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de judo*. País Vasco: Servicio Editorial Universidad del País Vasco.

Arruza, J., Valencia, J. y Alzate, R. (1994). Estado de Ánimo como factor predictivo en los deportistas de alta competición. 23rd Internacional Congreso of Applied Psychology. Madrid.

Arruza, J. A. (1987). *Planificación Anual del Entrenamiento de Judo*. Málaga: Unisport.

Aula EASE. (2015). *Gestión de la Emoción, Conflictos, Ansiedad y Distress. Cursos de Psicología del Rendimiento*. Madrid y México: EASE-GROUP. En Fernández del Valle, 2015.

Aurrekoetxea Urrutikoetxea, I., y Fernández del Valle, A. (1993). Captación de Talentos en Gimnasia Rítmica. Instituto vasco de Educación Física, citado en *Kirola Ikertuz 2: 30-46* (1993). <http://hdl.handle.net/10810/9003>. Repositorio Addi, Universidad del País Vasco, 2011. (UPV/EHU).

Averill, J. (1980). *Emotion and anxiety: Sociocultural, biological, and psychological determinants*. En A.O. Rorty (Ed.). *Explaining emotions*. Berkeley: University of California Press.

Avila, A., y Gimenez de la Peña, A. (1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades y valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-475.

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

B

Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Merita, M. y Pons, D. (1994). *Adaptación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS). A una muestra de estudiantes valencianos*. Trabajo presentado al *IV Congreso de Evaluación Psicológica*. Santiago de Compostela.

Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L. y Pérez Recio, G. (1993). El Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39- 52.

Balluerka, N., Gorostiaga, A., Alonso-Arbiol, I., y Haranburu, M. (2007). Adaptación de instrumentos de medida de unas culturas a otras: una perspectiva práctica. *Psicothema*, 19, 124-133.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

Psychological Review, 84, 191-215.

Barrios, R. (2011). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento*. Tesis doctoral. La Habana.

_____ (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Disponible en: [Revista Digital www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). N° 110.

_____ (2006a). Consecuencias sociopsicológicas del ejercicio con fines de salud: una actualización. Disponible en: [Revista Digital www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). N° 93.

_____ (2006^b). *La comunicación atleta-entrenador*. Conferencia en el curso de superación para psicólogos del deporte. Instituto de Medicina Deportiva. Cuba.

_____ (2005). *La interacción atleta-familia: enfoques y métodos para su investigación e intervención*. Trabajo presentado en Forum Científico IMD.

Bauer, G. (1990). *Fútbol. Entrenamiento de la técnica, la táctica y la condición física*. Barcelona: Hispano Europea.

Bayer, C. (1986^a). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.

_____ (1985). Pour une pratique transférable dans l'enseignement des sports collectifs. En *Teaching Team Sports International Congress* (198-209). Rome 1983. Roma: Scuola Dello Sport Coni.

_____ (1979). *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*. París: Vigot. Edc. En español (1992): *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*, (73-80). Barcelona: Hispano Europea.

Bechara, A., Tranel, D., Damasio, H., Adolphs, R., Rockland, C., Damasio, AR. (1995). Double dissociation of conditioning and declarative knowledge relative to the amygdala and hippocampus in humans. *Science*. 269 (5227). 1115-1118.

Beck, A.T., y Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Fobias: A Cognitive Perspective*. Nueva York, NY, EEUU: Basic Books.

Beedie, C., Lane, A. y Terry, P. (2005). *Development and Validation of the Emotion and Mood Components of Anxiety Questionnaire*. *Artículos académicos*. Disponible en: <http://eprints.usq.edu.au>.

Beedie, C.J., Terry, P.C. y Lane, A.M. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.

Bello, Z. y Casales, J. (2002). *Psicología General*. La Habana, Editorial Félix Varela.

Bentley, M. (1928). Is emotion more than a chapter heading? En M.L. Reymert (Ed.), *Feelings and emotions: The Wittenberg Symposium*, 17-23.

Berger, B.G. y Owen, D.R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: swimming, body conditioning, hatha yoga and fencing, *Research quarterly*, 59, 148-159.

Berger, B.G., Owen, D.R. y Man, F. (1993). A brief review of literature and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and

- United States swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 130-150.
- Bertollo, M; Saltarelli, B; Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 244-254.
- Biddle, S. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise. A Health – Related Perspective*. London: Springer-Verlag.
- Blackwell, B. y McCullagh, P. (1990). The relationship of athletic injury to lifestress, competitive anxiety and coping resources. *Athl Train*, 25, 23–27.
- Borkovec, T. D. (1976). Physiological and cognitive process in the regulation of anxiety. In G.E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.). *Consciousness and self-regulation. Advances in research*, 1, 216-312. New York: Plenum.
- Bower, G.H. (1981).: Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Blanco, A. *Temario de Oposición Secundaria*. 16. INDE. Madrid. 1994.
- Blázquez Sánchez, D. (1986). *Iniciación a los Deportes de Equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bloom, B. (1965). *Taxonomy of educational objectives, Handbook I cognitive Domain*. David Mackay Ccompany. Nueva York.
- Brustad, R.J. y Weiss, M.R. (1987). Competence perceptions and sources of wony in high, medium, and low competitive trait anxious young athletes. *Journal of Sport Psychology*, 9, 97-105.

Buceta, J. M. (1997). *Planificación y programación del trabajo psicológico*. Apuntes del Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: UNED.

_____ (1994). *La intervención psicológica para la optimización del rendimiento*. En J. Gil y M. A. Delgado (Eds.). *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI.

Buceta, J.M. Y Bueno, A.M. (1995). *Psicología y Salud: control del estrés y trastornos asociados*. Madrid: Editorial Dykinson.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport Psychology, 10*, 45-61.

_____. (1998). *Measuring competitive state anxiety*. In J.L. Duda (Ed.). (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist, 55*, 15-23.

C

Campbell, S.B. (1986). *Developmental issues in childhood anxiety*. In R. Gittelman (Ed.). *Anxiety disorders of childhood*, 24-57. New York: Guildford Press.

Cannon, W. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *American Journal of psychology.*, *39*, 106-124.

Cano Vindel, A. (1989). *Cognición, emoción y personalidad. Un estudio centrado en la ansiedad*. Madrid: Universidad Complutense.

Callejo, F. (2010). *Comparación de los estados de ánimo antes y después del partido entre dos equipos de fútbol*. Tesina de Investigación. Máster de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid.

- Capdevila, L. (1997). Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (ed.). *Psicología del Deporte*, pp.111-145. Madrid: Síntesis.
- Caron, J. y Pelchat, C. (1984). *Apprentissage des sports collectifs: hockey, basket*. Québec:Université du Québec.
- Carter, R. (1977). Exercise and happiness. *Journal Sport of Medicine and Physical Fitness*. 17, 307-313.
- Cartoni, A.C., Massaro, A., Minganti, C. y Zelli, A. (2002). Fear of injuries in high level gymnasts. *Rivista di Cultura Sportiva*, 21(56), 19–26.
- Caruso, D., Mayer, J.D. y Salovey P. (2002). *Emotional intelligence and emotional leadership*. En R. E. Riggio, S. Murphy y F.J. Pirozzolo (Eds.). *Multiple intelligences and leaderships* (55-74), Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- _____ (2009). Tratado General de Fútbol. Guía práctica de ejercicios de entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Castelo, J. (1999). *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: INDE.
- Castellano, J. (2000). *Observación y Análisis de la Acción de Juego en el Fútbol* (Tesis Doctoral). Universidad del País Vasco, Vitoria.
- Castellano, J. y Zubillaga, A. (1995a). Análisis de los goles Mundial USA'94 (1ª parte). *El Entrenador Español*, 64, 53-58.
- _____ (1995b). Análisis de los Goles Mundial USA'94 (2ª parte). *El Entrenador Español*, 65, 46-58.
- _____ (1995c). Análisis de los goles Mundial USA'94 (3ª parte). *El Entrenador Español*, 66, 12-21.

- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M. 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.
- Cervantes J.C., Rodas, G., & Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte, 18*(1), 37-52.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F.J., Jiménez, R., Nerea. A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista motricidad, 9*, 141-161.
- Chambless, D.L. y Mason (1986). Sex, sex-role stereotyping and agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy, 24*, 231-235.
- Chapado, F. y Díaz, J. (2005). *Estudio de la ansiedad en atletas de la Federación Andaluza de Atletismo con el STAI*. En J.A. Mora y F. Chapado (ed.). *Panorama de la psicología del Deporte en España*. 536-551. X Congreso Nacional y Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Málaga: Instituto Andaluz del deporte.
- Cheung, S.Y. (1999). A Chinese version of the profile of mood states. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance, 35*(2), 24-27.
- Clark, D. y Teasdale, J. (1985). Constraints on the effects of mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1595-1608.

Clow, A. y Hucklebridge, F. (2001). The Impact of Psychological Stress on Immune Function in the athletic population. *Exercise Immunology Review*, 7, 5-17.

Cockerill, L., Nevil, A. y Lyons, N. (1991). Modelling Mood States in athletic performance. *Journal of Sports Sciences*, 9(2), 205-212.

Corral, R. (2010). Comunicación personal, 3, 10, 2010.

_____ (2003). *Historia de la Psicología: apuntes para su estudio*. La Habana: Editorial Felix Varela.

Cotta, H., Heipert, W. y Teirich-Leube, H. (1975). “*Tratado de Rehabilitación, 3*”. Barcelona: Editorial Labor, S.A.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Concepto y sus aplicaciones (6ª ed.)*. Madrid, Editorial Médica Panamericana S.A.

_____ (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: McGraw Hill.

Cox, R. H., Martens, M. P., y Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.

Crandall, M., Lammers, C., Senders, C. y col. (2007). Initial validation of a numeric zero to ten scale to measure children's state anxiety. *Anesth. Analg.* 105(5), 1250-3.

Cronbach, L. (1998). *Fundamentos de los tests psicológicos*. Madrid: Biblioteca Nueva.

_____ (1951). Coefficient alpha and the internal structure of test. *Psikometrika*, 16, 297-334.

Cruz, J., Boixodos, M., Torregrosa, J. y Mimbbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo? Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 11-132.

D

Damasio, A. (2006). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Critica.

Darwin, C. R. (1998). La expresión de las emociones en los animales y el hombre. Madrid: Alianza Editorial. I.S.B.N.:9788420600116. Versión en lengua española.

Davids, K. y Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 359-382.

Davids, K. y Sanderson, F.H. (1988). *Anxiety in recreational and competitive 4-A-side soccer*. En T. Reilly (Ed.). *Science and football. Proceedings of the first World Congress of Science and football*. Liverpool.

Davidson, R. J. y Schwartz, G. E. (1976). The psychology of relaxation and related states: A multi-process theory. In D.I. Mostofsky (Ed.). *Behavior Control and Modification of Physiological Activity* (pp. 399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Darwin, C. (2010). *El origen de las especies*. Madrid: Editorial EDAF, S.L.U.

Dechavanne, N. (1985). *Éducation physique et sports collectifs*. Paris: Vigot.

Delaunay, M. (1985). Los cambios motrices: un modelo de comprensión de las conductas motrices del niño. En *Seminario Europeo: La Educación Física y el Deporte en la Enseñanza Elemental*. Bilbao.

_____ (1980). *Conduites Sociomotrices, Conflits et Structures de Jeu*. Mémoire pour le diplôme: L'Institut National du Sport et de L'Éducation Physique, France.

_____ (1976). *Conduite Tactique en Sport Collectif et Theorie Operatorie*. (Tesis de 3er ciclo), Laboratoire de Psychologi de l'enfant: Tomo I, Universidad de Provence.

De la Vega, R. (2003^a). *La preparación psicológica del deportista y el entrenador: planificación*. Madrid: CV. Ciencias del Deporte.

De la Vega, R., Barquín, R., García, G. y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.

De la Vega, R., Barquín, R., García-Mas, A., Balagué, G. y Olmedilla, A. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (2), 241-251.

De la Vega, R., Barquín, R., Tejero, C. y Rivera, M. (2014). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (2), 37-46.

De la Vega, R., Galán, A., Ruiz, R. y Tejero, C. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 39-45.

Denzin, N.K. (1984). *On understanding emotion*. San Francisco: Jossey Bass.

Devonport, T., Lane, A. y Hanin, Y. (2005). Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. *Journal of Sports Science and Medicine*. 4 382-394. Disponible en: <http://www.jssm.org>.

Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua. (2014). Edición 23.^a (*Versión digital*), <http://lema.rae.es/drae/?val=>

_____ (2012). Edición 22. <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>

Dishman, R. (1995). Physical activity and public health. *Quest*, 47, 362-385.

Domínguez, E Valverde, (1993). A. Nueva concepción y organización de los deportes colectivos. Mapa conceptual del fútbol, *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 7 (2), pp. 3-11.

Donzelli, G. J., Dugoni, B. L. y Johnson, J. E. (1990). Competitive state and competitive trait anxiety differences in non-elite runners. *Journal of Sport Behavior*, 13(4), 255-266.

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

_____ (2002). Ansiedad y estrés: técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y Rendimiento Deportivo*. 71-82. Orense: Gersam.

Dosil, J. y Caracuel, J.C. (2003). *Psicología aplicada al deporte*. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Síntesis.

Dowthwaite, P.K. y Armstrong, M.R. (1984). An investigation into the anxiety levels of soccer players. *International journal of sport psychology*, 15 (3), 149-159.

Drowatzky, J.N. (1975). *Motor learning principles and practices*. Minneapolis. Minnesota: Burgess, Publishing Company, second edition.

Durham, R.J. (1999). Relationships among history of injury, anxiety, and self-efficacy in athletes. *The-Sciences-and-Engineering*. 59 (7), 36-88.

E

Ekman, P. (1972). *Universals and cultural differences in facial expressions of emotion*. In J. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1971, 19, 207-282. Lincoln: University of Nebraska Press.

Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England, Oxford University Press.

Ekman, P. y Oster, H. (1979). Facial Expression of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554.

Elko, P. K. y Ostrow, A. (1991). Effects of a Rational-Emotive Education Program on Heightened Anxiety Levels of Female Collegiate Gymnasts. *The Sport Psychologist*, 5(3), 235-255.

Ellis, A. (1969). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Elosúa, P. (2005). Evaluación progresiva de la invarianza factorial entre las versiones original y adaptada de una escala de autoconcepto. *Psicothema*, 17, 356-362.

Estrada, C. O. y Pérez, C. E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8 (1), 31-45.

Eysenck, M.W. y Calvo, M.G. (1992). Anxiety and performance. The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6, 409-434.

Eysenck, H.J.; Nias, D.K., y Cox, D.N. (1982). Sport and personality (pp. 47 y 48). *Advances in Behavior Research and Therapy*. 4(1), 1-56.

F

Falkstein, D.L. (2000). Prediction of athletic injury and postinjury emotional response in collegiate athletes: A prospective study of an NCAA Division I football team. *The Sciences and Engineering*, 60, 4885.

Faro, M., Lopes, P., y Santos, R. (2001). Adaptação portuguesa da versão reduzida do Perfil de Estados de Humor - POMS. *Análise Psicológica*, 1(19), 77-92.

Febles, M. y Canfux, V. (2004). *La concepción histórico-cultural del desarrollo*. Leyes y principios. En: Psicología del desarrollo. Selección de lecturas.

Fehr, B. y Russel, J.A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 113, 464-486.

Feltz, D. L. y Albrecht, R.R. (1986). *Psychological implications of competitive running*. En M.R. Weiss y D. Gould (Eds.), *Sports for children and youth*, 225-230. Champaign, IL: Human Kinetics.

Fernández-Abascal, E., Palmero, F., Cano-Vindel, A. (2013). *Orientaciones en el Estudio de la Emoción*. Dataset, October, 2013. ResearchGate. File:///C:/Users/vipfedea/Desktop/Orientaciones_estudio_emocion.pdf

Fernández - Abascal, E.G., Jiménez Sánchez, M.P y Martín Díaz, M.D. (2003).

Emoción y Motivación: la adaptación humana. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.

Fernández del Valle, A. (2015). *Gestión de Conflictos, Distrés y Control de la Emoción y de Pensamientos Negativos*. Curso de Psicología del Rendimiento. EASE - GROUP. Marca registrada. Madrid & México.

_____ (2005). *Tiempos de Reacción Total y Personalidad*. (Serie de Tesis Doctorales). Bilbao: Servicio Editorial Universidad del País Vasco. D.L., L.G.: BI-253-05. ISBN 84-8373-699-3.

Fernández del Valle, A. e Irazusta Adarraga, S. (2012). *La Evolución del Desarrollo en el Ser Humano*, Modulo 3 Pubertad-Adolescencia. En: http://es.slideshare.net/FdelValleA_IrazustaS/m-3-adolescencia.

Fox, K.R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*; 31(2), 228-40.

Freud, S. (1973). *Obras Completas*. Tomo II, 1905-1917. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.

_____ (1917). *Mourning and Melancholia*. The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, 14, 1914-1916. On the history of the psycho-analytic movement, papers on metapsychology and other works, 237-258.

Frijda, N.H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

_____ (1970). *Emotion and recognition of emotion*. En M.B. Arnold (Ed.), *Feeling and emotions: The Loyola Symposium*. 241-250. New York: Academic Press.

Frijda, N.H., Mesquita, B., Sonnemans, J. y Van Goozen, S. (1991). The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions. *International Review of Research on Emotion*, 1, 187-225.

Fitts, P.M. (1965). Factors in complex skill training. In R. Glaser (Ed.). *Training Research and Education*, 177-191. Nueva York: John Wiley & Sons.

Fuentenebro, F. y Vázquez, C. (1990). *Psicología médica, psicopatología y psiquiatría*. Madrid: McGraw-Hill.

Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L. y García-Merita, M. L. (1995). *Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS)*. Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, 29-39. Valencia: Universitat de València.

Furst, D. M. y Tenenbaum, G. (1986). *The relationship between worry, emotionality and sport performance*. En D.M. Landers (Ed.). *Sport and elite performers*. Champaign, IL. Human Kinetics.

_____ (1984). *Sport Performance and Various State Anxiety Components: A cross sectional study*. Netanya: Wingate Institute.

G

Garcés de Los Fayos, E.J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

García Ucha, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Editorial Deportes.

- García, E.M., Rodríguez, M., Andrade, E.M., y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCCI para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18, 668-672.
- García, J. y Llames, R. (1995). *Algunas consideraciones practicas sobre el modelo de programación psicologica*. V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia.
- García, J.L. (1991). *La comunicación de las emociones*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, España.
- 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 ISSN: 1132-239X.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). *O Ensino do futebol*. En Graça, A. y Oliveira, J. (Coord.). *O Ensino Dos Jogos Desportivos*. Ed. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciencias do Desporto e de Educação Física. Universidad do Porto. Porto-Portugal.
- Gill, D.L. y Martens, R. (1977). The role of Task Type and Success-Failure in Group Competition. *International Journal of Sport Psychology*, 8, 160-177.
- Goleman, D. (2011). Inteligencia emocional. Traducción de David González Raga y Fernando Mora, Título original: *Emotional Intelligence*. Barcelona: Ed. Kairós

- González, O. (2008). *Análisis y Validación de un Cuestionario de Inteligencia Emocional en Diferentes Contextos Deportivos*. Tesis Doctoral inédita. Universidad del País Vasco. Donostia.
- González de la Torre, L.E.; González, J. y Lozano, F.J. (2002). Papel de la psicología de la actividad física y el deporte en edades tempranas: cuestiones fundamentales. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G.Nieto: Manual de psicología del deporte, Murcia: Diego Marin.
- Gorbunov, G. (1988). *Psicopedagogía del Deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). *The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions*. En T. Horn (ed.). *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, pp. 119-141.
- Gould, D., Greenleaf, C. y Krane, V. (2002). *Arousal-anxiety and sport behavior*. In T. Horn (Ed.). *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 207-241). Champaign IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., y Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293-308.
- Gould, D., Horn, T. y Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Gould, D., Weiss, M., y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful Big 10 wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.

- Gould, D.; Eklund, R.C.; Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D.; Petlichkoff, L.; Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of temporal Changes in and relationships between CSAI-2 components. *Journal of Sport Psychology*, 6, 289-304.
- Gran Vox. (2005). *Diccionario Gran Vox: Apendice Psicología*. Ed. VOX / BIBLIOGRAF. Barcelona. ISBN: 9788471538673.
- Griffin, M.R. (1972). An analysis of state and trait anxiety experienced in sports competition at different age levels. *Foils, Spring*, 58-64.
- Grove, J.R., y Prapavessis, H. (1992). Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.
- Guillén, F. y Delgado, S. (2003). Comparación de los estados de ánimos en jóvenes deportistas, de deportes individuales, y no deportistas. *Psicología de la actividad física y el deporte: perspectiva latina*. 29-37. Secretariado de publicaciones y medios audiovisuales de la Universidad de León. 84-9773-076-3.
- Guillén, F., Sánchez Luján, S. y Márquez, S. (2003). La ansiedad en jugadoras de la liga española de baloncesto. *Archivos de Medicina del Deporte*, 20, 111-117.
- Guillén, F., y Álvarez-Malé, M^a. L. (2010). *Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición*. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 5(2), ISSN: 1886-8576.

Guirado, P., Salvador, A., Miquel, M., Martínez-Sanchiz, S.S., Carrasco, C., González, E., y Suay, F. (1995). Ansiedad y respuestas electrofisiológicas a una tarea de estrés mental tras un ejercicio aeróbico máximo. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 19-29.

Gutierrez, M., Estévez, A., García, J. y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 27-44.

Gutmann, M. C., Pollock, M. L., Foster, C. y Schmidt, D. (1984). Training stress in Olympic speed skaters: A psychological perspective. *The Physician and Sport Medicine*, 12 (12), 45-47.

Guzman, J., Amor, J.R. y Gonzalez C. (1995). Ansiedad Pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 7-17.

H

Hackfort, D. y Schwenkmezger, P. (1989). *Measuring anxiety in sport: Possibilities, problems, and perspectives*. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sport: An international perspective*. 261-268, Washington, DC: Hemisphere.

Hale, B., y Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12(1), 40-51.

Hall, A. y Terry, P. C. (1995). Trends in mood profiles in the preparation phase and racing phase of the 1993 World Rowing Championships. *Journal of Sports Sciences*, 13, 56-57.

- Hall, H. K., Kerr, A. W. y Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194-217
- Hammermeister, J. y Burton, D. (1995). Anxiety and the Ironman: Investigating the antecedents and consequences of endurance athletes' state anxiety. *The Sport Psychologist*, 9, 29-40.
- Hamstra, K.L. , Cherubini, J.M. y Swanik, C.B. (2002). Athletic injury and parental pressure in youth sports. *Athletic Therapy Today*, 7, 36-64.
- Hanin, Y. L. (2004). *Emotion in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Press.
- _____. (2000). *Emotions in Sport*. England: Human Kinetics.
- _____.(1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport-Psychology*, 1, 29-72.
- _____. (1995). *Individual zones of optimal functioning (IZOF). model: An idiographic approach to performance anxiety*. En K. Henschen and W. Straub (Eds.). *Sport Psychology: an Analysis of Athlete Behaviour*. Longmeadow, MA: Mouvement Publications.
- _____. (1993). *Optimal performance emotions in top athletes*. En S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira y A. Paula Brito (Eds.). *Sport Psychology: An integrated approach. Proceedings of the VII World Congress of Sport Psychology*, 229-232. Lisboa.
- _____. (1989). *Interpersonal and intragroup anxiety in sports*. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.). *Anxiety in sports: An international perspective* , 19-28. New York: Hemisphere.

- _____ (1980). *A study of anxiety in sport*. En W. P. Starub (Ed.), *Sport Psychology: An Analysis of Athletic Behavior*. 236-249. Ithaca, NY: Movement Publications.
- Hanton, S., Jones, G., y Mullen, R. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, *90*, 513-521.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D. y Hall, R. (2004). Self confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, *5*, 477-495.
- Hanton, S.; Cropley, B.; Lee, S. (2009). Reflective practice, experience, and the interpretation of anxiety symptoms. *Journal of Sports Sciences*, *27*(5), 517-533.
- Hanton, S.; Neil, R.; Mellalieu, S.D.; Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and performance status and coping. *European Journal of Sport Science*, *8*, 143-152.
- Hardy, L.(1997). The Coleman Roberts Griffiths address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, *9*, 277-294.
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Hardy, L. y Facey, J. (1987). *The inverted U hypothesis: A catastrophe for sport psychology*. Paper presented at the meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Vancouver, BC.

- Harré, R. (1986). *The social construction of emotions*. Nueva York: Blackwell.
- Hassem, P., Koivula, N. Y. y Hasson, T. (1998). Precompetitive mood state and performance of elite male golfers: Do trait characteristics make a difference. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 1443-1457.
- Hassmen, I. y Blomstrand, E. (1995). Mood state relationships and soccer team performance. *The Sport Psychologist*, 9, 297-308.
- Hatzigeorgiadis, A.; Zourbanos N.; Mpoumpaki, S.; Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk - performance relationship: The effects of self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Hernández Mendo A. y Ramos, R. (1996). *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte*. Madrid: RA-MA.
- _____. (1995). Informatización del Profile of Mood States de Mc Nair, Lorr y Droppleman (1971). Aplicaciones. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 31-50.
- Hernández, R.; Olmedilla, A., y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judocas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 4(26). 689-696.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.
- _____. (1993). Una metodología de la observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. *Ciencia y técnica del fútbol*. (pp. 181-191). Madrid: Gymnos.

Hunt, E. y Short, S. (2006). Collegiate athletes perceptions of adhesive ankle taping: A qualitative analysis. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15, (4), 280-298.

I

Irazusta, S. (2005). *Análisis y valoración de las relaciones del estado de ánimo, la autoeficacia y las variables motivacionales en jugadores amateurs de golf*. Bilbao. UPV-EHU.

_____ (2000). *Análisis y valoración de las relaciones de estado de ánimo, la autoeficiencia y las variables motivacionales en jugadores amateurs de golf*. (Tesis inédita de doctorado). Universidad del País Vasco.

Irazusta, S., Arruza, J. (2006). Influencia de variables psicológicas en el rendimiento de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*. 15(1). 127-138.

Irazusta, S., Arruza, J. Etxeberria, J. (2004). *El estado de ánimo como predictor del rendimiento*. En investigación en el deporte. Bilbao. UPV-EHU.

Irazusta, S., Etxeberria, J., Garai, B., Egibar, M., (2012). *Impacto Mediático de las Deportistas de élite Gipuzkoanas en Investigación e innovación en el deporte*. Ed. Paidotribo.

Izard, C.E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.

_____ (1971). *The face of emotion*. New York: Appleton-Century- Crofts.

J

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.

James. W. (1890/1909). *Principios de psicología (2 vols)*. Daniel Jorro. Madrid.

- _____ (1884). ¿Qué es una emoción? *Mind*, 9, 118-205. (Traducido y publicado en Estudios de Psicología, 1985, 21, 57-73).
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202
- Johnson, U., Ekengren, J. y Andersen, M.B. (2005). Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 32-38.
- Jones, G. (1995). More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.
- Jones, G. y Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 144-157.
- Jones, G. y Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
- _____ (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual & Motor Skills*, 74(2), 467-472.
- Jones, G., Hanton, S. y Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal Individual Differences*, 17, 657-663.

Jones, G.; Swain, A., y Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, *11*(6), 525-532.

Jones, J. G. y Hardy, L. (1990). *Stress and performance in sport*. Chichester: Wiley.

Jones, J. G., Swain, A. B. J., & Cale, A. (1990). Antecedents of Multidimensional Competitive State Anxiety and Self-Confidence in Elite Intercollegiate Middle-Distance Runners. *The Sport Psychologist*, *4*, 107-118.

K

Kais, K., y Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, *37*(1).

Kakkos, V. y Zervas, Y. (1995). *Predictors of precompetitive cognitive-emotional states*. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.). *Integrating laboratory and field studies*. Proceedings of the Yh Europecin Congress on Sport Psychology (pp. 473- 480). Brussels, Belgian Federation of Sport Psychology.

Kateroliotis, C. & Gill, D. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology*, *9*, 261-274.

Kennedy, M.N. y M. Newton, 1997. Effect of exercise intensity on mood in step aerobics. *Journal of Sports Medicine Psychology*., *37*, 200-204. PMID: 9407751.

Kerr, G. y Minden, H. (1988). Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*, 167-173.

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

Kirschenbaum, D.S. y Bale, R.M. (1984). *Cognitive behavioral skills in sports: Applications to golf and speculations about soccer*. In W.F. Straub y J.M. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology*. 275-278. Lansing, NY: Sport Science Associates.

Knapp, B. (1963). *Skill in sport: The attainment of proficiency*. London: Routledge & Kegan Paul.

Kolb B, (2005). *Whishaw IQ. Neuropsicología humana*. Madrid: Panamericana.

Krane, V. (1990). *Anxiety and athletic performance: A test of the multidimensional anxiety and catastrophe theories*. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro.

Kuuseok, -E; Ratassepp, -E ., (2001). *Pre-competitive state anxiety of young judo athletes. Sportlaste voistluseelse seisundi uurimine*. Kehakultuuriteaduskonna-teadus-ja-oppemetoodiliste-toode-kogumik-(Tartu). 92001, 110-115.

L

Landers, D. M. y Arent, S. M. (2001). Physical activity and mental health. In H. A. Hausenblas, y C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of Research in Sport Psychology*. 2. 740–765. New York: John Wiley and Sons.

Landers, D.M. y Boutcher, S.H. (1991). *Relación entre el arousal y la ejecución*. En J.M. Williams (ed.). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, pp. 250-273.

Lane, A. M. (2001). Relationships between perceptions of performance expectations and mood among distance runners: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 4(1), 116-128.

Lane, A. y Terry, P. (2000^e). *Test of a Conceptual Model of Mood*.

_____ (1999). The nature of mood: development of a theoretical model. Brunel University, U.K.

Lang, P.J. (1979): a bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.

Lange, C. (1887). *Ueber Gemuthsbewegungen*. Übersetzt von H. Kurrell. Leipzig.

Lange, C. (1885). *Om Sindsbevagelser*. Copenhagen.

Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R.S. (1975). *The self regulation of emotion*. En L. Levy (Ed.). *Emotions: Their parameters and measurement* (pp. 46-67). New York: Raven Press.

_____ (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: Mc Graw Hill.

Lazarus, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Madrid: Martínez Roca.

León Aguilera, D. (2014). *Emociones en la Vejez: Diferencias Asociadas a la Edad*. Tesis Doctoral: Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid (UA).

León-Prados, J.A.; Fuentes, I. y Calvo, A. (2012). *Relación entre ansiedad estado, autoconfianza percibida y rendimiento en baloncesto*. ISSN: 1577-0354.

- León-Prados, J.A.; Fuentes, I.; Calvo, A. (2011). *Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02301.pdf>
- LeUnes, A. y Burger, J. (2000). Profile of Mood States research in sport and exercise psychology: Past, present and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 5-15.
- _____ (1998). Bibliography on the Profile of Mood States in Sport and Exercise Psychology Research, 1971-1998. *Journal of Sport Behavior*, 21, 53-70.
- _____ (1989). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-240.
- LeUnes, A., Hayward, S.A. y Davis, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-239.
- Leventhal, H. (1979).: *A perceptual-motor processing model of emotion*. En P. Pliner, K.R. Blankstein & I.M. Spiegel (Eds.): *Perception of emotion in self and others*. New York: Plenum Press.
- Liebert, R.M. y Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test s anxiety: A distinction and some initial data. *PsychologistReports* 20, 975-978.
- Llames, R. (1994). Planificación de objetivos psicologicos en una escuela deportiva: experiencia en fútbol tecnificación. *Apunts*, 35, 15-20.
- López, I.S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. Tesis doctoral Universidad de Granada.

- López, J.C., y Lozano, F. J. (2006). Activación, estrés y ansiedad. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y Deporte*. 191-204. Murcia: Diego Martín.
- López, M. (2006). *Características y relaciones de Flow, ansiedad y estado Emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del "Flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- López-Walle, J. (2002). *Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5)*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada.
- Lorenzo, J., Gil, C. y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de Psicología Deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental*. Madrid, Editorial Biblioteca Nueva S.L.
- Lorr, M., y McNair, D. M. (1988). *Manual for the Profile of Mood States - Bipolar form*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Lowe, R. y McGrath, J.E. (1971). *Stress, arousal and performance: Some findings calling for a new theory*. Report No. AF, 1161-1167.
- Lundqvist, C. y Hassmén, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): Evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences*, 23(7), 727-736.

- Mac Arthur, J. y Mac Arthur, C. (1997). *Vitality and Vigor. Research Network on Socioeconomic Status and Health*. Disponible en: <http://www.macses.ucsf.edu>
- Mahoney, C. y Kremer, J. (1993). *Mood state variation during anaerobic training of an elite swimmer*. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paulo-Brito (Eds.), *Proceedings of the VZIIth ISSP World Congress of Sport Psychology*. 256-259. Lisbon, Portugal: International Society of Sport Psychology.
- Mamassis, G. y Dogamis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied of Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Manber, R. (2002). Alternative treatments for depression: empirical support and relevance to women. *Journal of Clinical Psychiatry*, 3(7), 628-40.
- Mandler, G. (1975). The search for emotion. In L. Levi (Ed.). *Emotions: Their parameters and measurement*. New York: Raven Press.
- Mann, N. S., Singh, A., Sandhu, G. S. y Brar, R. S. (1988). Competitive anxiety in team sports. *NISS Scientific Journal*, 2 (1), 78-82.
- Mannino, G. y Robazza, C. (2004). *Las emociones del deportista*. En S. Tamorri (Ed.), *Neurociencia y deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Marks, I. (1986). *Tratamiento de las neurosis*. Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- _____ (1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. II. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.
- Martens, R. (1989). *El entrenador*. Madrid. Hispano Europea.

- _____ (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. y Gill, D.L. (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708.
- Martens, R. y Landers, D.M. (1970). Motor performance under stress: a test of the inverted-U hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 29-37.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., y Smith, D.E. (1990). *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2*. En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (eds.): *Competitive anxiety in sport* .117-190. Champaign, IL: Human Kinetics.
- _____. (1990). Competitive State Anxiety Inventory-2. Meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA). Citado en R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, Ill: Human Kinetics, 1990.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martín, M.C. (2001). *La evaluación psicológica del dolor crónico: estrategia para nuestro medio*. Tesis de doctorado. Instituto Nacional de Angiología y Cirugía Vascular. Biblioteca Nacional de Ciencia y Técnica, T-437-03.
- Martinet, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the french version of the competitive state anxiety inventory-2 revised (CSAI-2R). Including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 51-57.

- Martínez de Santos, R. (2007). *La praxiología motriz aplicada al fútbol*. (Tesis Doctoral) Universidad del País Vasco, Vitoria.
- Matheson, H., y Mathes, S. (1991). Influence of performance setting, experience and difficulty of routine on precompetition anxiety and self-confidence of high school female gymnasts. *Perceptual & Motor Skills*, 72(3 2). 1099-1105.
- Mas, J. (2005). *Análisis descriptivo del microsistema colaboración-oposición de los jugadores próximos al balón en fútbol, a través de un estudio observacional de la circulación de balón en alto nivel: posibles incidencias sobre la táctica y estrategia del juego*. (Tesis Doctoral). Granada: Universidad de Granada. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportes.
- May, E. (1977). *Body weight and relations of measured lengths*. En: Eiben, O.G. (ed.). *Growth and development physique*. 299-308. Hungarian Academy of Sciences, Budapest.
- May, R. (1967). *La ansiedad y la culpabilidad en su aspecto ontológico*. En R. May, E. Angel & H. Ellenberger (Eds.). *Existencia: Nueva dimensión en Psiquiatría y Psicología*. 73-80. Madrid: Editorial Gredos.
- May, R., y Schacter, S. (1968). *La Angustia Normal y Patológica*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Paidós.
- Maynard, I.W. y Howe, B. (1987). Interrelations of trait and state anxiety with game performance of rugby players. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 599-602.
- Maynard, I.W., & Cotton, P.C.J. (1993). An investigation of two stress management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist*, 7, 375-387.

- Maynard, I.W., Hemmings, B., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of somatic intervention strategy on competition state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychologist, 9*, 51-64.
- Maynard, I.W., Smith, M.J. and Warwick-Evans, L. (1995b). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology 17*, 428-446.
- McGrath, J.E. (1970). *A conceptual formulation for research on stress*. In J.E. McGrath (Ed.). *Social and psychological factors in stress*. 10–21. New York: Rinehart & Winston.
- McKelvie, S.J. y Huband, D.E. (1980). Locus de control and anxiety in collage athletes an non- athletes. *Perceptual and Motor Skills, 50* (3). 819-822.
- McKelvie, S.J., Leunes, A., Elledge, J.R. Y Tolson, H. (1995). Physical training and personality factors as predictors of marathon time and training injury. *Perceptual and Motor Skills, 60*(2), 551-556.
- McNair, D. Lorr, M., y Dropplemann, L. (1992). *Manual of the Profile of Mood Status*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- _____. (1971). *Manual of the Profile of Mood Status*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrated approach*. New York: Plenum.
- Mellalieu, S. D.; Neil, R., y Hanton, S. (2006). Self-Confidence as a Mediator of the Relationship Between Competitive Anxiety Intensity and Interpretation. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 77*(2), 263-270.

- Menaut, A. (1982). *Contribution a une approche theorique des jeux sportifs collectifs: Theorisation et recherche d'un modèle opérationnel* (These pour le Doctorat). Université de Bordeaux, Bordeaux.
- Mellalieu, S.D., Hanton, S., y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326–334.
- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E., Leunes, A., y Murray, N.G (1999). Mood and Psychological Skills of Elite and Sub-Elite Equestrian Athletes. *Journal of sport Behavior*, 22, 3, 399-409.
- Miguel-Tobal, J.J., y Casado, M.I. (1999). *Ansiedad: Aspectos básicos y de intervención*. En E.G. Fernández-Abascal, y F. Palmero (Eds.): *Emociones y Salud*. 91-142. Barcelona: Editorial Ariel, S.A.
- Miller, B. y Miller. A. S. (1985). Psychological correlates of success in elite sportswomen. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 289-295.
- Molina, S., y Borkovec, T. D. (1994). The Penn State Worry Questionnaire: Psychometric properties and associated characteristics. In ment and treatment. 265-283. New York: Wiley. G. Davey y F. Tallis (Eds.). *Worrying: Perspectives on theory, assess*.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J.A., González, I., Pulido, J.J., y Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas Volumen 7*(1), 26-43. Universidad de León.
- Montero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la teoría de la autodeterminación*. Tesis doctoral. Universidad Miguel Hernández. Elche.

- Montero, I., y León, O (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), 847-862.
- Moreno, A. y Vigoya, D. (2005). Estandarización del TEAD-R (Test de Estados de Ánimo para Deportistas de Rendimiento). en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá D.C. en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 99-113.
- Morgan, W. P. y Johnson, R. W. (1978). Personality characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 9, 119-133.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J. y Ellickson, K.A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114. Traducción: A. R. Moliner y C. Moliner (1991). Seguimiento psicológico del sobreentrenamiento y la fatiga. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 5, 7-16.
- Morgan, W.P. (1991). *Monitoring and prevention of the staleness syndrome*. Proceedings from Second IOC World Congress on Sports Sciences, Barcelona, pp. 19-23.
- _____ (1980). Test of Champions: the iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92-99.
- _____ (1980a). The Trait Psychology Controversy. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 51, 50-76.
- _____ (1980^b). Test of champions. *Psychology Today*, Julio, 92-99.
- Morgan, W.P. y Goldston, S.E. (1987). Summary In W.P. Morgan y S.E. Goldston (Eds.). *Exercise and mental health*. 155-159. New York: Hemisphere.

Morgan, W.P., Brown, D.R., Raglin, J.S., O'Connor, P.J. y Ellickson, K.A. (1987).

Psychological monitoring of overtraining and staleness. British Journal of Sports Medicine, 21, 107-114. Traducción: A.R. Moliner y C. Moliner (1991).
Seguimiento psicológico del sobreentrenamiento y la fatiga. Revista de Entrenamiento Deportivo, 5, 7-16.

Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M.G., Raglin, J.S. y O'Connor, P.J. (1988).

Mood disturbances following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 23*, 408-414.

Morgan, W.P., y Johnson, R.W. (1977). Psychologic characterization of the elite wrestler: A mental health model. *Medicine and Science in Sports, 9*, 55-56.

Morgan, W.P., y Pollock, M.L. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science, 301*, 382-403.

Morris, L., Davis, D. y Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionally scale. *Journal of Educational Psychology, 73*, 541-555.

N

Nadori, L. (1988). Stress regulation in soccer. En T. Reilly (Ed.). Science and football. Proceedings of the first World Congress of Science and football. Liverpool.

Nagle, F.J., Morgan, W.P., Hellickson, R.O., Serfass, R.C., y Alexander J.F. (1975). Spotting success traits in Olympic contenders. *The Physician and Sports Medicine, 18*, 85-92.

- Nakao, M. (2001). Anxiety is a good indicator for somatic symptom reduction though behavioral medicine intervention in a mind /body medicine clinic. *Psychother Psychosom*, 70, 50-70.
- Navarro, J., Amar, J. y González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 7-17.
- Noh, Y.E. Morris, T. y Andersen, M.B. (2005). Psychological factors and Ballet injuries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 79-90.
- Norcross, J.C., Guadagnoli, E., y Prochaska, J.O. (1984). Factor structure of the Profile of Mood States (POMS): Two partial replications. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 1270-1277.
- Novotny, L., y Petrak (1983). Characteristics of Junior and Schoolboys ice hockey players. *International Journal. Sport Psychology*, 14, 15-26. En Fernández del Valle, (2003 y 2005).
- Ntoumanis, N. y Jones, G. (1998). Interpretation of competitive trait anxiety symptoms as a function of locus of control beliefs. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 99-114.
- Nuttin, J. (1973). *La estructura de la personalidad*. Buenos Aires: Biblioteca de Psicología contemporánea. Editorial Kapeluz (Original: la structure de la personnalité. Presses Universitaires, Paris, 1968. Traducción de Eduardo V. Hombria).

O

- O' Neal, H. (2000). Depression and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 110-35.

O'Connor, P.J. (2006). Mental Energy: Assessing the Mood Dimension. *Nutrition Reviews*, 64(7), 7-9.

_____ (2000). Physical activity, anxiety and anxiety disorders. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 136-55.

_____ (1997). Overtraining and staleness. En W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health*. 149-160. Washington, DC: Taylor y Francis.

O'Connor, P.J.; Morgan, W.P.; Koltyn, K.F.; Raglin, J.S.; Turner, J.G. y Kalin, N.H. (1991). Air travel across four time zones in college swimmers. *Journal of Applied Physiology*, 70, 756-763.

Öhman, A. (1993). *Fear and anxiety as emotional phenomena: clinical phenomenology, evolutionary perspectives and information processing mechanisms*. Chichester: Wiley.

Olmedilla, A., García, C., Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*. 15 (1) 37-52 ISSN: 1132-239X.

OMS (2014). Salud para los adolescentes del mundo: una segunda oportunidad en la segunda década. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/>

Ortín, F. J., De la Vega, R. y Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637-641. ISSN 0212-9728.

P

Páez, D. (Ed.). (1986). *Salud mental y factores psicosociales*. Madrid. Fundamentos.

- Palacios, M. (2011). *Aspectos psicosociales aplicados a la formación en jóvenes deportistas a través de las nuevas tecnologías* (Tesis doctoral inédita). Universidad del País Vasco, España.
- Palacios, M., González, O., Arruza, J., Arribas, S., y Irazusta, S. (2015). *Evaluación de la invarianza factorial entre las versiones lápiz/papel y online del profile of mood state (poms)*. En una muestra de deportistas. *Revista Mexicana de Psicología*, 32 (1), 48-56 (pendiente de publicación).
- Palmero, F., Guerrero, C., Gómez, C., Carpi, A., y Gorayeb, R. (2011). *Manual de Teorías Emocionales y Motivacionales. Primera edición. UNE (unión de editoriales universitarias españolas). Castellón de la Plana. Universidad Jaume I. ISBN: 978-84-694-2087-4.*
- Parfitt, C. G., & Hardy, L. (1993). The effects of competitive anxiety on memory span and rebound shooting tasks in basketball players. *Journal of Sport Sciences*, 11, 517–524.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., Reynolds, S. (1996). *Changing Moods: The Psychology of Mood and Mood Regulation*. London: Longman.
- Parlebas, P. (1991). *Didactique et logique interne des APS*. *Revue EPS*, mars-avril (228).
- _____ (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport Andalucía.
- Passer, M. W. y Seese, M. D. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress*, 9, 11-16.

- Paul, G.L. (1969). *Outcome of systemic desensitization I: background, procedures and uncontrolled reports of individual treatment*. En C.M. Franks (ed.). *Behavior therapy: appraisal and status*. New York: McGraw-Hill.
- Payne, R.L. (1998). *Individual differences in the study of occupational stress*. En C.L. Cooper y R. Payne (Eds.). *Causes, coping and consequences of stress at work*. Chichester: John Wiley and Sons.
- Pérez, G. y Marí, J. (1991). *Protocolo de la prueba POMS*. Sant Cugat del Vallés. Barcelona: Centro de Alto Rendimiento.
- Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995). *Psicología y Deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez, G., Solanas, A. y Ferrer, M. (1993). Monitorizació continua de l'estat d'anim en els neadadors. *Apunts, 30*, 87-96.
- Perry, J. D. y Wiliams, J. M. (1998). Relation of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist, 12*, 169-179.
- Petrovski, A. (1979). *Psicología General*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Pinilla, J. M. (2015). *Ánalysis de la relación entre estados de ánimo y la carga psicológica en entrenamientos y competición en el fútbol femenino*. Trabajo fin de Grado. Grado en CCAF y del Deporte. Universidad de Extremadura. Cáceres.
- Pino Ortega, J. (1999). *Aplicación de una metodología para el análisis descriptivo en los medios técnico/tácticos del juego en fútbol*. Tesis doctoral. Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte.

- PIR-COEPA (2013). *Manual de Preparación. Manual 5. Psicología Básica III: Psicología de la Motivación y de la Emoción* (2013). Zaragoza: primera edición Z-347-2013. www.pircoepa.es
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion*. 3-33. New York: Academic.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. y Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19 (1), 39-51.
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). *La Ansiedad en el Deporte*. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. 135-174. Valencia: Albatros.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 137-150 ISSN: 1132-239X.
- Prapavessis, H. (2000). The POMS and Sport Performance: A Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 34-48.
- Pribram, K.H. (1980). *The biology of emotions and other feelings*. En R.Plutchik y H. Kellerman (Eds.). *Emotions: theory, research and experience. 1*. New York: Academic Press.
- _____ (1970). *Feelings as monitors*. En M.B.Arnold (Ed.). *Feelings and emotions*. 41-54. New York: Academic Press.

Provenza de Miranda I., Rotta, T., Di Bernardi, C. y col. (2008). A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Revista. Brasileira Med. Esporte, 14 (3)*. Niterói, Brasil.

Psicología Online (2014, s.p.). Formación, Autoayuda y Consejo Online. *Cursos Básicos Inteligencia Online*. Máster en Inteligencia Emocional en EAE Business School. Instituto de Formación Continua. Universidad de Barcelona <http://www.psicologia-online.com/pir/teorias-de-la-evolucion.html>

Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. La Habana: Editorial INDER. Boletín Científico Técnico No.11.

Q

Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria do ensinotreino do futebol – analise sistemática do jogo*. *Futebol em revista, 4(2)*, 15.

R

Raglin, J.S. (1990). Exercise and mental health: Beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine, 9*, 323-329.

Ramón Otero, I. (2015). *La coordinación motriz en la adolescencia y su relación con el IMC, hábitos de práctica y motivación en E.F.: estudio transversal y longitudinal*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, (UPM).

Reddon, J.R., Marceau, R., y Holden, R.R. (1985). A confirmatory evaluation of the Profile of Mood States: Convergent and discriminant ítem validity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 7*, 243- 259.

- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS). In the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 78-84.
- Reyes, M.A. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, (1), 5-20
- Riera, J. (1989). *Aprendizaje de la Técnica y de la Táctica Deportivas*. Barcelona: INDE.
- Robinson, A. (2005). *Profile of Mood States (POMS)*. Disponible en: www.sportpsycunpublished.com.
- Rodrigo, G., Lusiardo, M., y Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21(2), 112-120.
- Romero, C. (2006). *Hacia una teoría científica en el entrenamiento y la competición de los deportes de equipo*. IX curso de actualización en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte para posgraduados. Curso de Extensión Universitaria y libre configuración. Córdoba: Universidad de Córdoba-Inédito.
- _____ (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en fútbol. *Efdeportes, Revista digital*, 5(19). Buenos Aires. Argentina.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, 80 (1, Whole No. 609).
- Rubinstein, J. (1981). *Principios de Psicología General*. La Habana: Edición Revolucionaria.

Rudik, P.A. (1973). *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.

Ruiz Cerezo, M. (2005). La ira y otros estados emocionales en karatecas de alto nivel. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*. Disponible en: [www.lictor.com/revista/index articulo 43](http://www.lictor.com/revista/index_articulo_43).

Ruiz, R. (2004). *Análisis de las características psicológicas, deportivas y sociales en el deporte del judo a nivel competitivo: una propuesta teórica y metodológica para la predicción del rendimiento*. Tesis doctoral publicada, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.

Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. *International Journal of Sport Science*. 9 (33), 222-235 ISSN: 1885-3137.

Ruiz Perez, L.M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos. Madrid. 1987.

Rushall, B. S. (1978). *Performance factors and characteristics of Canadian Commonwealth Games swimmers*. Ottawa, Ontario, Canada: The Canadian Amateur Swimming Association.

S

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

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression and sensitivity to stress: unifying theory. *Clinical Psychology*, 21(1), 33-61.

Salkin, N.J. (1999). *Métodos de investigación*. México. Prentice Hall, área Universitarios. Citado en Fernandez del Valle, A. (2005).

Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., de Nicolás, L. y García, F. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol:

¿Existe la ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 197-210.

Sandín, B., y Chorot, P. (1995). Síndromes clínicos de la ansiedad. En A. Belloch, Sandín, B. y F. Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología, Vol. 2 (pp. 81-112)*. Madrid: McGraw-Hill.

Santitadukul, R. (2004). Stress in professional football players. Tesis Doctoral. Faculty of Graduate Studies. Mahidol University. Thailand.

Scanlan, T.K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J.M. Silva ID y R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport (pp. 118-129)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

_____ (1977). The effects of competition trait anxiety and success-failure on the perception of threat in a competitive situation. *Research Quarterly*, 48, 144-153.

Scanlan, T.K. y Lewthwaite, R. (1984). Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of performance outcomes. *Journal of Sport Psychology*, 6, 422-429.

Scanlan, T.K. y Passer, M.W. (1979). Sources of Competitive Stress in Young Female Athletes. *Journal of Sport psychology*, 1, 151-159.

_____ (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports*, 10, 103-108.

Schachter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 59,379-399.

Schaper, R. (2001). *El toque de Midas*. Bernie Eccestone.

Schmidt-Atzert, L (1981/1985). *Psicología de las Emociones*. Barcelona: Herder.

- Schwartz, G., Davidson, R. y Goleman, D. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40, 321-328.
- Selye, H. (1983). *The stress concept: Past, present, and future*. In C. L. Cooper (Ed.), *Stress research: Issues for the eighties*. New York, NY: John Wiley.
- Shacham, S. (1983). A shortened version of the Profile Mood States. *Journal of Personality Assessment*, 47, 305-306.
- Sharaga, O. y Shirom, A. (2009). The construct validity of vigor and its antecedents: A qualitative study. *Human Relations* 62 (2), 271-291.
- Shure, M. (1990). *La Psicología soviética tal y como yo la veo*. Moscú: Editorial Progreso.
- Sierra, J. C.; Ortega, V.; Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar, *Mal-Estar e Subjetividad* 3 (1), 10-59.
- Silva, J. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W., Martin, T. y Murray, D. (1985). Discriminating characteristics of contestants at the United States Olympic wrestling trials. *International Journal of Sport Psychology*. 16, 79-102.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W. y Murray, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 52, 348-358.
- Skinner, B.F. (1979). *Contingencias de Reforzamiento: Un Análisis Teórico*. México, EEUU: Editorial Trillas.

- Skinner, B. F. (1974). *Ciencia y Conducta Humana*. Barcelona, España: Editorial Fontanella, S.A.
- Smith, J. y Crabbe, J. (2000). Emotion and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 1(2), 156-74.
- Smith, R.E., Smoll, F.L. y Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Snow, A. y LeUnes, A. (1994). Characteristics of sports research using the Profile of Mood Status. *Journal of Sport Behavior*, 17, 207- 211. Psychological characteristics and highlevel performance: Research on elite athletes using the Profile of Mood States. En R.N. Stinger, M. Murphey y L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, 262- 265. Nueva York: MacMillan.
- Spence, J.T. y Spence, K.W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli. En C.D. Spielberger (ed.). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y)*. ("Self-Evaluation Questionnaire"). California: Consulting Psychology Press.
- _____ (1972^a). *Currents Trends in Theory and Research on Anxiety*. En C.D. Spielberger (Ecl.), *Anxiety: Currenlís Trends in Theory and Research. 1*. New York: Academic Press.
- _____ (1972b). Anxiety as an Emotional State. En C.D.Spielberger (Ed.), *Anxiety: Currents Trends it Theory amd Research. 71*. New York: Academic Press.

_____ (1966). *Theory and research on anxiety*. En C.D. Spielberger (ed.). Anxiety and behavior. New York: Academic Press, 3-22.

_____ (1966a). *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.

_____ (1966^b). *Theory and Research on Anxiety*. En C. D. Spielberger (Ed.): *Anxiety and Behavior* (pp. 3-20). New York: Academic Press.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R.L., y Lushene, R.E. (1994^a). *Manual STAI*. Cuestionario de ansiedad estado-rasgo. Madrid TEA. Publicaciones de Psicología Aplicada 124. 3.23. (Original de STAI, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory <self evaluation questionnaire>. Consulting Psychologists Press, Inc. California USA. Adaptación española de Nicolas Seisdedos. Cubero).

_____ (1970). *The state trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori y Platzek (1973). *STAIC* Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado / Ansiedad Rasgo en Niños. *Manual. Investigación y Publicaciones Psicológicas. Publicaciones de Psicología Aplicada, Serie menor núm. 160*. TEA Ediciones, S.A. Madrid, 1990. Adaptación española por Nicolas Seisdedos Cubero.

Spielberger, Ch. y Guerrero, R. (1975). IDARE: inventario de ansiedad, rasgo-estado. *Manual e instructivo de inventario de ansiedad rasgo-estado*. Mexico, EE.UU: El Manual Moderno.

Stambulova, N. (2000). Athlete's Crises: A Developmental Perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31 (4), 584-601.

- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive medicine*, 17, 35-47.
- Suay, F., Ricarte, J. y Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 7-25.
- Suh, M. (2002). Effects of Regular Exercise on Anxiety, Depression and Quality of Life in Maintenance Hemodialysis Patients. *Renal Pharmacology*, 24(3), 337-45.
- Suls, J. y Wan, C (1987). In Search of the False-Uniqueness Phenomenon: Fear and estimates of social consensus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 211-217.
- Swain, A., y Jones, G. (1993). Intensity and frequency dimensions of competitive state anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 11(6), 533-542.

T

- TEA Ediciones, S.A. (1990). *Manual Investigación y Publicaciones Psicológicas. Cuestionario de Autoevaluación Ansiedad Estado / Rasgo en Niños*. C.D. Spielberger y Colaboradores (Consulting Psychologist Press). Por Nicolás Seisdedos Cubero. Madrid: Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Telletxea, S. (2009). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas*. Tesis doctoral. Serie Tesis. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, VI 97/20.
- Tenenbaum, G. (2009). The Study of Perception: From the Perceptions of Traits and States to the Perceptions of Effort, and the Perceptual Cognitive-Emotion-

Motor Linkage. Keynotes Lectures. Abstract 12° ISSP World Congress of Sport Psychology. Marrakech.

Terry, P.C. (2005). *In the Mood: Mood profiling applications and mood regulations strategies. Symposium POMS.*

_____ (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 309-324.

_____ (1994. August). Preperformance mood profiles of the England cricket team during the 1993 94 «Ashes» series. Paper presented at the Xth Commonwealth y International Scientific Congress. «Access to Active Living.» Victoria, Canada.

_____ (1993). *Mood state profiles as indicators of performance among Olympic and World Championship athletes.* In S. Serpa, J. Alves, V. Ferriera, y A. Paulo-Brito (Eds.). *Proceedings of the VIII ISSP World Congress of Sport Psychology.* 963-967. Lisboa, Portugal: International Society of Sport Psychology.

Terry, P. C. y Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.

Terry, P., Lane, A. y Beedie, C. (2005^a). The iceberg has melted: theoretical, measurement and applied developments in the area of mood and physical activity. *Symposium POMS.*

- Terry, P., Lane, A., Fogarty, G. (2003). Construct Validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with Adults. *Psychology of Sport and Exercise, 4* (2), 125-139.
- Terry, P.C. y Lane, A.M. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 93-109.
- Terry, P.C., Lane, A.M., Lane, H.J., y Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences, 17*, 861-872.
- Thayer, R.E. (1987). Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 119-125.
- Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2004). Temporal aspects of competitive anxiety and self-confidence as a function of anxiety perceptions. *The Sport Psychologist, 18*(2), 172-187.
- Thorndike, E.L. & Lorge, I. (1944). *The Teacher's Wordbook of 30.000 Words*. New York: Teachers College, Columbia University.
- Thorpe, R. D.; Bunker, D. J. y Almond, L. (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough, U. K.: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Science.
- Thyer, B.A. (1987). *Treating anxiety disorders: A guide for human service professionals*. London: Sage Publications.

Tomkins, S. (1995). *The quest for primary motives*. In E.V. Demos (Ed.), Exploring affect: The selected writings of Silvan S. Tomkins. 27–63. New York: Cambridge University Press. (Original work published 1981).

_____ (1979). *Script theory: Differential magnification of affects*. En H.E. Howe y R.A. Dienstbier (Eds.). *Nebraska Symposium on Motivation*, 26. Lincoln, EE.UU: University of Nebraska Press.

_____ (1963). *Affect, imagery consciousness*. 2. The negative affects. New York: Springer.

_____ (1962). *Affect, imagery, consciousness. I*. The positive affects. New York: Springer.

Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., Kaissidis-Rodafinos, A. y Grouios, G. (1998). A test of the reliability and factorial validity of the Greek version of the CSAI-2. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(4), 416-419.

U

Ungerleider, S. y Golding, J. (1992). *Beyond strength: Psychological profiles of Olympic athletes*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.

UNESCO (2015). Cyril Bailleul, About the Youth Programme and By youth, for youth. <http://www.unesco.org/new/es/social-and-humansciences/themes/youth/about-youth/>

V

Vanden Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele, V. y Rzewnicki, R. (1993). Psychological characteristics and high-level performance: Research on elite athletes using the Profile of Mood States. En R.N. Singer, M. Murphey y L.K.

- Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, 262-265. Nueva York: MacMillan.
- Vankersschaver, J. (1987a). La formación del futbolista en la escuela o en el club (1ª parte). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1(2), 55-65.
- _____ (1987b). La formación del futbolista en la escuela o en el club (2ª parte). *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 1(3), 32-44.
- Vargas, J.C., Gutiérrez, R., Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores-as de balonmano de la selección nacional de costa rica. *MHSalud*, 10 (2), 1-16. ISSN: 1659-097X.
- Viana, M. F., Almeida, P. L., de Santos, R. C. (2001). Adaptação Portuguesa Reduzida do Perfil do Estado de Humor-POMS. *Análise Psicológica*, 1, 19, 77-92.
- Vila, J. (1984). *Técnicas de reducción de ansiedad*. In J. Mayor y F. J. Labrador (Eds.), *Manual de modificación de conducta*, 229-264. Madrid: Alhambra.

W

- Waller, N. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *Internat. Journal of Sport Psychol*, 29: 339-65.
- Wald, F.D.M., y Mellenbergh, G.J. (1990). De verkorte versie van de Nederlandse vertaling van de Profile of Mood States (POMS). *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 45, 86-90.
- Watson, D., Clark, L. A. (1992). Affects separable and inseparable: on the hierarchical arrangement of the negative affects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 489–505.
- Watson, D., Clark, L. A. (1994). *Emotions, moods, traits, and temperaments: conceptual distinctions and empirical findings*. In P. Ekman, & R. J.

- Davidson, *The nature of emotion: fundamental questions*, 89–93. New York: Oxford University Press.
- Watson, D., Clark, L. A. (1997). Measurement and mismeasurement of Mood: Recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). *Arousal, stress and anxiety*. In R. S. Weinberg & D. Gould (Eds.). *Foundations of sport and exercise psychology*. 91 – 113. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wenger, M.A. (1950). *Emotion as visceral action: an extension of Lange's theory*. In M.L. Reymert (Ed.). *Feelings and emotions: the Mooseheart symposium*. New York: Mc Graw-Hill.
- Williams, J.M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Wolframm, I.A. y Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior*, 6, 267-275.
- Woodman, T. y Hardy, L. (2001). *Stress and Anxiety*. En N. Singer, H.A. Hausenblas y C.M. Janelle (eds.). *Handbook of sport psychology*. Nueva York: John Wiley y Sons.
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal Relationship in Sport: Uncharted Territory in Sport Psychology Research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555-72.

Z

- Zajonc, R. B. (1985). Emotion and facial efference. *Science*, 228, 15-21.

- _____ (1984). On the primacy of emotion. *American Psychologist*, 39, 117-123
(Publicado también en Scherer y Ekman, 1984).
- _____ (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zillman, D. (1971). Excitation transfer in communication-mediated aggressive behavior. *Journal of Experimental Social*.
- Zubillaga, A. (2006). *La actividad del jugador de fútbol en alta competición: análisis de variabilidad*. (Tesis Doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.
- _____ (2004). AMISCO: Sistema digital de registro en fútbol. Ponencia presentada en el *III Congreso Vasco del Deporte en el Symposium "Innovaciones tecnológicas en fútbol: Codificación y registro"*. Vitoria-Gasteiz.
- Zuckerman, M. (1960). The development of an affect adjective check list for the measurements of anxiety. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 457-462.
- Zulaika, Lm. (2005). 25 Razones para Practicar Deporte. Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos. ISBN.: 84-95840-18-9.
- _____ (2000). Análisis del autoconcepto de los guipuzcoanos de 10 años en función de su participación en el deporte escolar. *Revista de psicodidáctica*, 10, 89-102.

PARTE CUARTA



Apéndice



ANEXO I: Cuestionarios e Información Previa

HOJA DE CONSENTIMIENTO

ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LA RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES FÚTBOLISTAS.

En las últimas décadas la presencia e importancia del desarrollo de competencias psicosociales en el ámbito de la actividad física y el deporte ha ido en aumento, sobre todo desde la visión de los monitores y entrenadores. Por ello y para ampliar el conocimiento sobre sus jugadores, se demanda la necesidad de apoyar el trabajo de los técnicos para conseguir un buen desarrollo cognitivo-emocional de estos y no sólo orientado hacia el rendimiento deportivo, sino también hacia su crecimiento personal.

El objetivo de esta investigación es el de **examinar las relaciones existentes entre las dimensiones de los estados de ánimo** (*tensión, hostilidad, depresión, vigor y fatiga*). Y **las dimensiones de los estados de ansiedad** (*ansiedad cognitiva, autoconfianza y ansiedad somática*). Generadas en jóvenes futbolistas en el pre-post de los partidos de competición y **su relación con el resultado basado en la Teoría de Metas de Nicholls (1982). La Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1982). Así cómo con la Teoría de la Autodeterminación de Deci & Ryan (1989).**

La muestra se compondrá de jugadores pertenecientes a ocho equipos de fútbol masculinos de categoría juvenil con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años.

Por lo que con esta tesis doctoral se pretende:

1. Comparar los estados de ánimo de los jugadores de un equipo de jóvenes futbolistas varones (categoría juvenil), antes y después de los partidos de una temporada de varios equipos, en función del resultado de la competición.
2. Comparar el estado de ansiedad de los jugadores de un equipo de jóvenes futbolistas varones (categoría juvenil), antes y después los partidos de una temporada de varios equipos, en función del resultado de la competición.

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas



Nombre:

Edad:

Posición:

ESTADO DE ÁNIMO PRE-COMPETICIÓN

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. A continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones antes de una competición. Por favor, lee cada una cuidadosamente, y haz clic en el número que mejor describa cómo te sientes en este momento.

0 [nada] • 1 [un poco] • 2 [moderadamente] • 3 [bastante] • 4 [mucho]

#	Ahora mismo me siento...	0	1	2	3	4
1	Intranquil@	<input type="radio"/>				
2	Desamparad@	<input type="radio"/>				
3	Sin fuerzas	<input type="radio"/>				
4	Llen@ de energía	<input type="radio"/>				
5	Molest@	<input type="radio"/>				
6	Agitad@	<input type="radio"/>				
7	Desdichad@	<input type="radio"/>				
8	Cansad@	<input type="radio"/>				
9	Animad@	<input type="radio"/>				
10	Enfadad@	<input type="radio"/>				
11	Tens@	<input type="radio"/>				
12	Triste	<input type="radio"/>				
13	Fatigad@	<input type="radio"/>				
14	Activ@	<input type="radio"/>				
15	De mal genio	<input type="radio"/>				

ANSIEDAD PRE-COMPETICIÓN

1 [nada] - 2 [moderadamente] - 3 [bastante] - 4 [mucho]

##	Antes de la competición...	1	2	3	4
26	Me preocupa la competición en general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Estoy nervios@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Me encuentro a gusto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Dudo de mi mism@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Me siento muy inquiet@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Me siento cómod@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Me preocupa no hacerlo tan bien como podría en la competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Tengo el cuerpo tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Tengo confianza en mí mism@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Me preocupa perder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Tengo tensión en el estómago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Me siento segur@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Me preocupa que la presión me domine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Mi cuerpo está relajado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Estoy segur@ de que puedo hacerlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Me preocupa rendir poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Mi corazón va acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Estoy segur@ de rendir bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Me preocupa conseguir mi objetivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Siento un vacío en mi estómago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Me siento mentalmente relajad@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Me preocupa que mi rendimiento decepcione a los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Tengo un sudor frío en las manos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49	Tengo confianza porque me imagino consiguiendo mi objetivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50	Me preocupa no ser capaz de concentrarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51	Mi cuerpo está rígido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52	Me siento seguro/a de rendir bajo presión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESTADO DE ÁNIMO POST-COMPETICIÓN

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. A continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones después de una competición. Por favor, lee cada una cuidadosamente, y haz clic en el número que mejor describa cómo te sientes en este momento.

0 [nada] - 1 [un poco] - 2 [moderadamente] - 3 [bastante] - 4 [mucho]

#	Ahora mismo me siento...	0	1	2	3	4
1	Intranquil@	<input type="radio"/>				
2	Desamparad@	<input type="radio"/>				
3	Sin fuerzas	<input type="radio"/>				
4	Llen@ de energía	<input type="radio"/>				
5	Molest@	<input type="radio"/>				
6	Agitad@	<input type="radio"/>				
7	Desdichad@	<input type="radio"/>				
8	Cansad@	<input type="radio"/>				
9	Animad@	<input type="radio"/>				
10	Enfadad@	<input type="radio"/>				
11	Tens@	<input type="radio"/>				
12	Triste	<input type="radio"/>				
13	Fatigad@	<input type="radio"/>				
14	Activ@	<input type="radio"/>				
15	De mal genio	<input type="radio"/>				

ANSIEDAD POST-COMPETICIÓN

1 [nada] • 2 [moderadamente] • 3 [bastante] • 4 [mucho]

##	Antes de la competición...	1	2	3	4
26	Me preocupa la competición en general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Estoy nervios@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Me encuentro a gusto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Dudo de mi mism@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Me siento muy inquiet@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Me siento cómod@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Me preocupa no hacerlo tan bien como podría en la competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Tengo el cuerpo tenso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Tengo confianza en mí mism@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Me preocupa perder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Tengo tensión en el estómago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Me siento segur@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Me preocupa que la presión me domine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Mi cuerpo está relajado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Estoy segur@ de que puedo hacerlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Me preocupa rendir poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Mi corazón va acelerado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Estoy segur@ de rendir bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Me preocupa conseguir mi objetivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Siento un vacío en mi estómago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Me siento mentalmente relajad@	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Me preocupa que mi rendimiento decepcione a los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Tengo un sudor frío en las manos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49	Tengo confianza porque me imagino consiguiendo mi objetivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50	Me preocupa no ser capaz de concentrarme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51	Mi cuerpo está rígido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52	Me siento seguro/a de rendir bajo presión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**POMS EN SU FORMA ABREVIADA A EN SU VERSIÓN EN ESPAÑOL (15 ÍTEMS)
(ELABORACIÓN PROPIA).**

<i>Tensión</i>	<i>Depresión</i>	<i>Hostilidad</i>	<i>Vigor</i>	<i>Fatiga</i>
1. Intranquilo	2. Desamparado	5. Molesto	4. Lleno de energía	3. Sin fuerzas
6. Agitado	7. Desdichado	10. Enfadado	9. Animado	8. Cansado
11. Tenso	12. Triste	15. De mal genio	14. Activo	13. Fatigado

Composición del CSAI-2 en su versión en español (27 ítems). (Elaboración propia).

Ansiedad Cognitiva

1. Me preocupa la competición en general
4. Dudo de mí mismo/a
7. Me preocupa no hacerlo también como podría en la competición
10. Me preocupa perder
13. Me preocupa que la presión me domine
16. Me preocupa rendir poco
19. Me preocupa conseguir mi objetivo
22. Me preocupa que mi rendimiento decepcione a los demás
25. Me preocupa no se capaz de concentrarme

Ansiedad Somática

2. Estoy nervioso/a
5. Me siento muy inquieto/a
8. Tengo el cuerpo tenso
11. Tengo el cuerpo tenso
14. Mi cuerpo esta relajado
17. Mi corazón va acelerado
20. Siento un vacío en mi estomago
23. Tengo un sudor frio en las manos
26. Mi cuerpo esta rígido

Autoconfianza

3. Me encuentro a gusto
6. Me siento cómodo/a
9. Tengo confianza en mi mismo-a
12. Me siento seguro/a
18. Estoy seguro-a de rendir bien
21. Me siento mentalmente relajado/a
24. Tengo confianza porque me imagino consiguiendo mi objetivo
27. Me siento seguro/a de rendir bien bajo presión

ANEXO II: Hojas Registro de Datos ESTADO DE ÁNIMO

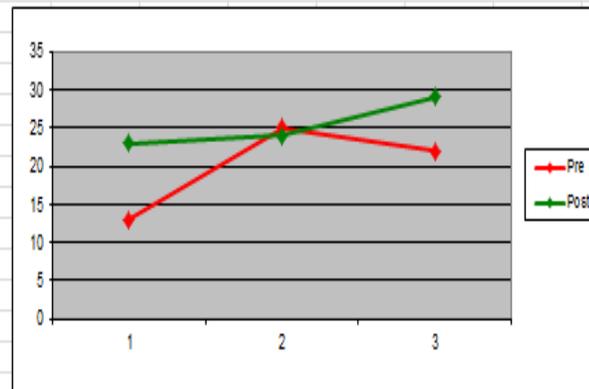
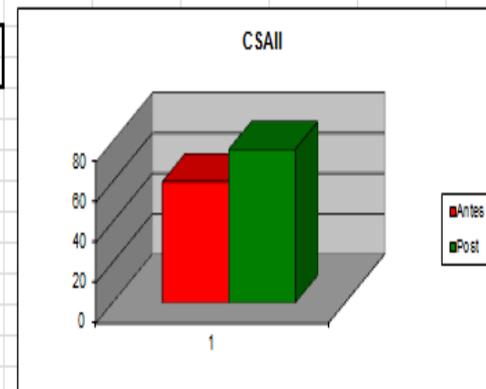
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1			PRE	POST			PRE	POST								
2	1	Intranquilo	0	1		Tensión	5	7								
3						Hostilidad	0	5								
4	2	Desamparado	0	0		Depresión	0	2								
5						Vigor	6	5								
6	3	Sin fuerzas	2	1		Fatiga	2	5								
7																
8	4	Lleno de energía	2	1												
9						PGEA	101	114								
10	5	Molesto	0	3												
11																
12	6	Agitado	0	1												
13																
14	7	Desdichado	0	1												
15																
16	8	Cansado	0	3												
17																
18	9	Animado	2	3												
19																
20	10	Enfadado	0	1												
21																
22	11	Tenso	1	1												
23																
24	12	Triste	0	1												
25																
26	13	Fatigado	0	1												
27																
28	14	Activo	2	1												
29																
30	15	De mal genio	0	1												
31																

DEFINICIONES

COMENTARIO

EJEMPLO HOJA REGISTRO DE DATOS / ANSIEDAD

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1								PRE	POST				PRE	POST						
2		1	Me preocupa la competición en general					3	2		Ansiedad Cognitiva		13	23						
3		2	Estoy nervios@					2	2		Autoconfianza		25	24						
4		3	Me encuentro a gusto					1	2		Ansiedad Somática		22	29						
5		4	Dudo de mí mism@					1	2											
6		5	Me siento muy inquiet@					1	3											
7		6	Me siento cómod@					4	3		CSA II		60	76						
8		7	Me preocupa no hacerlo tan bien como podría en la competición					2	2											
9		8	Tengo el cuerpo tenso					1	3											
10		9	Tengo confianza en mí mism@					3	2											
11		10	Me preocupa perder					2	3		COMENTARIO									
12		11	Tengo tensión en el estómago					1	2											
13		12	Me siento segur@					3	3											
14		13	Me preocupa que la presión me domine					1	2											
15		14	Mi cuerpo está relajado					1	3											
16		15	Estoy segur@ de que puedo hacerlo					3	2											
17		16	Me preocupa rendir poco					1	3											
18		17	17 Mi corazón va acelerado					4	4											
19		18	Estoy segur@ de rendir bien					3	3											
20		19	Me preocupa conseguir mi objetivo					1	3											
21		20	20 Siento un vacío en mi estómago					4	4											
22		21	21 Me siento mentalmente relajad@					1	3											
23		22	22 Me preocupa que mi rendimiento decepcione a los demás					1	3											
24		23	23 Tengo un sudor frío en las manos					4	4											
25		24	24 Tengo confianza porque me imagino consiguiendo mi objetivo					4	3											
26		25	25 Me preocupa no ser capaz de concentrarme					1	3											
27		26	26 Mi cuerpo está rígido					4	4											
28		27	27 Me siento seguro/a de rendir bajo presión					3	3											
29																				
30		FECHA:																		
31		NOMBRE:																		
32		POSICIÓN:																		



ANEXO III. ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

PRE COMPETICIÓN / VARONES-MUJERES Estadísticos de grupo					
	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
TensPreBar	varón	232	54,8793	8,18790	,53756
	mujer	104	59,5673	8,82490	,86535
HostPreBar	varón	239	43,2552	7,36030	,47610
	mujer	120	42,3000	7,35487	,67140
DepPreBar	varón	239	45,1381	6,71961	,43466
	mujer	120	44,8583	6,21099	,56698
VigPreBar	varón	239	57,9247	9,28146	,60037
	mujer	120	56,9417	9,22483	,84211
FatPreBar	varón	239	40,6820	6,35102	,41081
	mujer	120	41,9833	6,03907	,55129
AnscogPreBar	varón	239	48,0837	10,03153	,64889
	mujer	120	51,7833	9,31086	,84996
AutoconPreBar	varón	239	52,2469	9,08652	,58776
	mujer	120	46,6667	9,94804	,90813
AnsommPreBar	varón	239	57,0837	3,79093	,24521
	mujer	120	57,9333	4,21229	,38453

Prueba de muestras independientes

Prueba de muestras independientes		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias			95% Intervalo de confianza para la diferencia			
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral).	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior
TensPreBar	Se han asumido varianzas iguales	,330	,566	-	334	,000	-4,68800	,99002	-6,63546	-2,74053
	No se han asumido varianzas iguales			4,735	185,515					
HostPreBar	Se han asumido varianzas iguales	,538	,464	1,160	357	,247	,95523	,82328	-,66385	2,57431
	No se han asumido varianzas iguales			1,161	238,599					
DepPreBar	Se han asumido varianzas iguales	,367	,545	,381	357	,703	,27974	,73332	-1,16243	1,72191
	No se han asumido varianzas iguales			,392	255,797					
VigPreBar	Se han asumido varianzas iguales	,927	,336	,949	357	,343	,98302	1,03631	-1,05503	3,02107
	No se han asumido varianzas iguales			,951	239,744					
FatPreBar	Se han asumido varianzas iguales	,025	,874	-	357	,064	-1,30132	,69912	-2,67624	,07359
	No se han asumido varianzas iguales			1,861	249,404					
AnscogPreBar	Se han asumido varianzas iguales	2,086	,150	-	357	,001	-3,69965	1,09612	-5,85532	-1,54398
	No se han asumido varianzas iguales			3,375	254,850					
AutoconPreBar	Se han asumido varianzas iguales	,358	,550	5,316	357	,000	5,58020	1,04973	3,51577	7,64462
	No se han asumido varianzas iguales			5,159	220,254					
AnsommPreBar	Se han asumido varianzas iguales	2,623	,106	-	357	,054	-,84965	,44041	-1,71577	,01647
	No se han asumido varianzas iguales			1,929	217,483					

PERFIL GENERAL // ESTADOS DE ANIMO (PGEA) // PRE COMPETICIÓN

	Sexo	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
PGEA_Pre	varón	239	101,9121	7,46002	,48255
	mujer	120	104,1000	7,00468	,63944

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral).	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
PGEA_Pre	Se han asumido varianzas iguales	1,172	,280	-2,675	357	,008	-2,18787	,81801	-3,79659	-,57915
	No se han asumido varianzas iguales			-2,731	252,231	,007	-2,18787	,80108	-3,76553	-,61020

POST COMPETICIÓN // VARONES // VICTORIA-DERROTA

Estadísticos de grupo					
	Resultado	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
TensPostBar	ganar	107	53,7103	9,10319	,88004
	perder	97	57,5258	7,73398	,78527
HostPostBar	ganar	108	45,1111	9,14610	,88008
	perder	107	60,9346	13,74380	1,32866
DepPostBar	ganar	108	46,9537	9,31623	,89646
	perder	107	54,3738	11,35991	1,09820
VigPostBar	ganar	108	50,6111	11,06044	1,06429
	perder	107	41,2897	11,09310	1,07241
FatPostBar	ganar	108	48,4167	9,31397	,89624
	perder	107	51,9159	10,37515	1,00300
AnscogPostBar	ganar	108	46,0278	9,88954	,95162
	perder	105	53,0667	10,45712	1,02051
AutoconPostBar	ganar	108	48,3333	10,40489	1,00121
	perder	105	46,6095	8,91250	,86977
AnsomPostBar	ganar	108	55,7778	3,91578	,37680
	perder	105	55,5429	4,64309	,45312

Prueba de muestras independientes											
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas				Prueba T para la igualdad de medias				95% Intervalo de confianza para la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral).	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior	
TensPostBar	Se han asumido varianzas iguales	5,300	,022	-3,209	202	,002	-3,81549	1,18888	-6,15970	-1,47129	
	No se han asumido varianzas iguales			-3,235	201,175	,001	-3,81549	1,17945	-6,14117	-1,48981	
HostPostBar	Se han asumido varianzas iguales	19,723	,000	-9,947	213	,000	-15,82347	1,59083	-18,95926	-12,68768	
	No se han asumido varianzas iguales			-9,929	184,278	,000	-15,82347	1,59370	-18,96772	-12,67922	
DepPostBar	Se han asumido varianzas iguales	6,872	,009	-5,239	213	,000	-7,42013	1,41634	-10,21196	-4,62830	
	No se han asumido varianzas iguales			-5,234	204,415	,000	-7,42013	1,41763	-10,21519	-4,62507	
VigPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,007	,934	6,170	213	,000	9,32139	1,51087	6,34323	12,29956	
	No se han asumido varianzas iguales			6,169	212,968	,000	9,32139	1,51089	6,34318	12,29960	
FatPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,707	,401	-2,603	213	,010	-3,49922	1,34441	-6,14928	-,84917	
	No se han asumido varianzas iguales			-2,601	210,135	,010	-3,49922	1,34509	-6,15081	-,84763	
AnscogPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,064	,801	-5,048	211	,000	-7,03889	1,39426	-9,78735	-4,29043	
	No se han asumido varianzas iguales			-5,045	209,521	,000	-7,03889	1,39536	-9,78963	-4,28815	
AutoconPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,857	,356	1,297	211	,196	1,72381	1,32913	-,89627	4,34388	
	No se han asumido varianzas iguales			1,300	207,723	,195	1,72381	1,32624	-,89081	4,33843	
AnsomPostBar	Se han asumido varianzas iguales	1,490	,224	,400	211	,690	,23492	,58791	-,92401	1,39385	
	No se han asumido varianzas iguales			,399	203,146	,691	,23492	,58931	-,92704	1,39688	

POST COMPETICIÓN // MUJERES // VICTORIA - DERROTA

Estadísticos de grupo					
	Resultado	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
TensPostBar	ganar	41	55,8537	7,75745	1,21151
	perder	68	58,6765	8,98164	1,08918
HostPostBar	ganar	45	50,8000	12,81796	1,91079
	perder	75	58,6000	14,04722	1,62203
DepPostBar	ganar	45	46,3111	9,27808	1,38309
	perder	75	51,3867	11,88105	1,37191
VigPostBar	ganar	45	46,6889	13,35839	1,99135
	perder	75	39,5200	10,54509	1,21764
FatPostBar	ganar	45	51,0667	11,12818	1,65889
	perder	75	52,1867	10,50958	1,21354
AnscogPostBar	ganar	45	50,2000	10,22386	1,52408
	perder	75	51,2533	8,73498	1,00863
AutoconPostBar	ganar	45	45,7556	10,20061	1,52062
	perder	75	41,4667	10,51554	1,21423
AnsomPostBar	ganar	45	55,8444	4,10075	,61130
	perder	75	56,0533	3,93835	,45476

Prueba de muestras independientes										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas			Prueba T para la igualdad de medias				95% Intervalo de confianza para la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral).	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Inferior	Superior
TensPostBar	Se han asumido varianzas iguales	3,052	,084	1,671	107	,098	-2,82281	1,68949	-6,17203	,52641
	No se han asumido varianzas iguales			1,733	94,094	,086	-2,82281	1,62913	-6,05745	,41183
HostPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,944	,333	3,041	118	,003	-7,80000	2,56479	-12,87898	-2,72102
	No se han asumido varianzas iguales			3,112	99,530	,002	-7,80000	2,50641	-12,77294	-2,82706
DepPostBar	Se han asumido varianzas iguales	3,886	,051	2,451	118	,016	-5,07556	2,07094	-9,17658	-,97453
	No se han asumido varianzas iguales			2,605	109,912	,010	-5,07556	1,94810	-8,93626	-1,21485
VigPostBar	Se han asumido varianzas iguales	3,616	,060	3,257	118	,001	7,16889	2,20121	2,80990	11,52788
	No se han asumido varianzas iguales			3,071	76,680	,003	7,16889	2,33412	2,52075	11,81703
FatPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,290	,591	-,553	118	,581	-1,12000	2,02598	-5,13200	2,89200
	No se han asumido varianzas iguales			-,545	88,606	,587	-1,12000	2,05538	-5,20425	2,96425
AnscogPostBar	Se han asumido varianzas iguales	1,791	,183	-,599	118	,550	-1,05333	1,75702	-4,53271	2,42605
	No se han asumido varianzas iguales			-,576	81,667	,566	-1,05333	1,82761	-4,68925	2,58259
AutoconPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,002	,965	2,187	118	,031	4,28889	1,96090	,40578	8,17200
	No se han asumido varianzas iguales			2,204	95,027	,030	4,28889	1,94593	,42575	8,15203
AnsomPostBar	Se han asumido varianzas iguales	,071	,790	-,277	118	,782	-,20889	,75419	-1,70238	1,28461
	No se han asumido varianzas iguales			-,274	89,820	,785	-,20889	,76191	-1,72259	1,30481

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

		Correlaciones							
		TensPostB	HostPostBar	DepPostBar	VigPostBar	FatPostBar	AnscogPostBar	AutoconPostBar	AnsomPostBar
		ar							
TensPostBar	Correlación de Pearson	1	,567**	,716**	,134	,281**	,228	-,036	,051
	Sig. (bilateral).		,000	,000	,170	,003	,018	,711	,603
	N	107	107	107	107	107	107	107	107
HostPostBar	Correlación de Pearson	,567**	1	,801**	-,091	,382**	,347**	-,180	,018
	Sig. (bilateral).	,000		,000	,347	,000	,000	,063	,852
	N	107	108	108	108	108	108	108	108
DepPostBar	Correlación de Pearson	,716**	,801**	1	-,028	,351**	,185	-,161	-,004
	Sig. (bilateral).	,000	,000		,773	,000	,056	,096	,966
	N	107	108	108	108	108	108	108	108
VigPostBar	Correlación de Pearson	,134	-,091	-,028	1	-,213 [^]	,059	,440**	,007
	Sig. (bilateral).	,170	,347	,773		,027	,546	,000	,942
	N	107	108	108	108	108	108	108	108
FatPostBar	Correlación de Pearson	,281**	,382**	,351**	-,213 [^]	1	,050	,192 [^]	,052
	Sig. (bilateral).	,003	,000	,000	,027		,610	,047	,595
	N	107	108	108	108	108	108	108	108
AnscogPostBar	Correlación de Pearson	,228 [^]	,347**	,185	,059	,050	1	,034	-,060
	Sig. (bilateral).	,018	,000	,056	,546	,610		,724	,536
	N	107	108	108	108	108	108	108	108
AutoconPostBar	Correlación de Pearson	-,036	-,180	-,161	,440**	,192 [^]	,034	1	,010
	Sig. (bilateral).	,711	,063	,096	,000	,047	,724		,919
	N	107	108	108	108	108	108	108	108
AnsomPostBar	Correlación de Pearson	,051	,018	-,004	,007	,052	-,060	,010	1
	Sig. (bilateral).	,603	,852	,966	,942	,595	,536	,919	
	N	107	108	108	108	108	108	108	108

La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). /**. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral). // La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). // *. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Correlaciones

		TensPostBar	HostPostBar	DepPostBar	VigPostBar	FatPostBar	AnscogPostBar	AutoconPostBar	AnsomPostBar
TensPostBar	Correlación de Pearson	1	,478**	,294**	-,035	,234*	,203*	,067	,225*
	Sig. (bilateral).		,000	,003	,736	,021	,047	,518	,027
	N	97	97	97	97	97	96	96	96
HostPostBar	Correlación de Pearson	,478**	1	,563**	-,313**	,431**	,297**	-,051	,157
	Sig. (bilateral).	,000		,000	,001	,000	,002	,603	,110
	N	97	107	107	107	107	105	105	105
DepPostBar	Correlación de Pearson	,294**	,563**	1	-,376**	,414**	,352**	-,202*	-,096
	Sig. (bilateral).	,003	,000		,000	,000	,000	,039	,332
	N	97	107	107	107	107	105	105	105
VigPostBar	Correlación de Pearson	-,035	-,313**	-,376**	1	-,465**	-,192	,339**	,174
	Sig. (bilateral).	,736	,001	,000		,000	,050	,000	,076
	N	97	107	107	107	107	105	105	105
FatPostBar	Correlación de Pearson	,234*	,431**	,414**	-,465**	1	,325**	,005	,041
	Sig. (bilateral).	,021	,000	,000	,000		,001	,958	,681
	N	97	107	107	107	107	105	105	105
AnscogPostBar	Correlación de Pearson	,203*	,297**	,352**	-,192	,325**	1	,200*	,109
	Sig. (bilateral).	,047	,002	,000	,050	,001		,041	,267
	N	96	105	105	105	105	105	105	105
AutoconPostBar	Correlación de Pearson	,067	-,051	-,202*	,339**	,005	,200*	1	,178
	Sig. (bilateral).	,518	,603	,039	,000	,958	,041		,069
	N	96	105	105	105	105	105	105	105
AnsomPostBar	Correlación de Pearson	,225*	,157	-,096	,174	,041	,109	,178	1
	Sig. (bilateral).	,027	,110	,332	,076	,681	,267	,069	
	N	96	105	105	105	105	105	105	105

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

*. La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

		Correlaciones								
		TensPreBar	HostPreBar	DepPreBar	VigPreBar	FatPreBar	AnscogPreBar	AutoconPreBar	AnsommPreBar	
TensPreBar	Correlación de Pearson	1	,310**	,332**	,036	,215*	,054	-,192		,135
	Sig. (bilateral).		,001	,001	,717	,029	,586	,050		,172
	N	104	104	104	104	104	104	104	104	104
HostPreBar	Correlación de Pearson	,310**	1	,716**	,005	,476**	,058	,123		,053
	Sig. (bilateral).	,001		,000	,960	,000	,531	,179		,565
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120
DepPreBar	Correlación de Pearson	,332**	,716**	1	,008	,491**	,173	-,008		,067
	Sig. (bilateral).	,001	,000		,933	,000	,058	,933		,467
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120
VigPreBar	Correlación de Pearson	,036	,005	,008	1	-,379**	,028	,481**		,103
	Sig. (bilateral).	,717	,960	,933		,000	,761	,000		,264
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120
FatPreBar	Correlación de Pearson	,215*	,476**	,491**	-,379**	1	,017	-,085		,128
	Sig. (bilateral).	,029	,000	,000	,000		,853	,358		,162
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120
AnscogPreBar	Correlación de Pearson	,054	,058	,173	,028	,017	1	-,136		,138
	Sig. (bilateral).	,586	,531	,058	,761	,853		,138		,134
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120
AutoconPreBar	Correlación de Pearson	-,192	,123	-,008	,481**	-,085	-,136	1		,069
	Sig. (bilateral).	,050	,179	,933	,000	,358	,138			,452
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120
AnsommPreBar	Correlación de Pearson	,135	,053	,067	,103	,128	,138	,069		1
	Sig. (bilateral).	,172	,565	,467	,264	,162	,134	,452		
	N	104	120	120	120	120	120	120	120	120

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

* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

		Correlaciones							
		TensPostBar	HostPostBar	DepPostBar	VigPostBar	FatPostBar	AnscogPostBar	AutoconPostBar	AnsomPostBar
TensPostBar	Correlación de Pearson	1	,467**	,318*	,053	,150	,029	,015	,002
	Sig. (bilateral).		,002	,042	,741	,348	,856	,924	,991
	N	41	41	41	41	41	41	41	41
HostPostBar	Correlación de Pearson	,467**	1	,618**	-,294	,235	,104	-,137	-,126
	Sig. (bilateral).	,002		,000	,050	,121	,498	,369	,411
	N	41	45	45	45	45	45	45	45
DepPostBar	Correlación de Pearson	,318*	,618**	1	-,080	,124	,241	-,124	,064
	Sig. (bilateral).	,042	,000		,602	,416	,111	,418	,676
	N	41	45	45	45	45	45	45	45
VigPostBar	Correlación de Pearson	,053	-,294	-,080	1	-,272	-,284	,406**	,161
	Sig. (bilateral).	,741	,050	,602		,070	,059	,006	,290
	N	41	45	45	45	45	45	45	45
FatPostBar	Correlación de Pearson	,150	,235	,124	-,272	1	,074	,083	-,091
	Sig. (bilateral).	,348	,121	,416	,070		,629	,589	,550
	N	41	45	45	45	45	45	45	45
AnscogPostBar	Correlación de Pearson	,029	,104	,241	-,284	,074	1	-,331*	,211
	Sig. (bilateral).	,856	,498	,111	,059	,629		,026	,164
	N	41	45	45	45	45	45	45	45
AutoconPostBar	Correlación de Pearson	,015	-,137	-,124	,406**	,083	-,331*	1	-,106
	Sig. (bilateral).	,924	,369	,418	,006	,589	,026		,487
	N	41	45	45	45	45	45	45	45
AnsomPostBar	Correlación de Pearson	,002	-,126	,064	,161	-,091	,211	-,106	1
	Sig. (bilateral).	,991	,411	,676	,290	,550	,164	,487	
	N	41	45	45	45	45	45	45	45

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

		Correlaciones								
		TensPostBar	HostPostBar	DepPostBar	VigPostBar	FatPostBar	AnscogPostBar	AutoconPostBar	AnsomPostBar	
TensPostBar	Correlación de Pearson	1	,685**	,454**	,361**	,338**	,130	-,068	,168	
	Sig. (bilateral).		,000	,000	,003	,005	,291	,581	,170	
	N	68	68	68	68	68	68	68	68	
HostPostBar	Correlación de Pearson	,685**	1	,525**	,078	,286*	,239*	-,245*	-,161	
	Sig. (bilateral).	,000		,000	,508	,013	,039	,034	,169	
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	
DepPostBar	Correlación de Pearson	,454**	,525**	1	-,016	,175	,249*	-,262*	,074	
	Sig. (bilateral).	,000	,000		,893	,134	,031	,023	,529	
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	
VigPostBar	Correlación de Pearson	,361**	,078	-,016	1	-,025	-,187	,336**	,340**	
	Sig. (bilateral).	,003	,508	,893		,830	,108	,003	,003	
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	
FatPostBar	Correlación de Pearson	,338**	,286*	,175	-,025	1	,225	-,040	-,011	
	Sig. (bilateral).	,005	,013	,134	,830		,052	,731	,925	
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	
AnscogPostBar	Correlación de Pearson	,130	,239*	,249*	-,187	,225	1	-,256*	,133	
	Sig. (bilateral).	,291	,039	,031	,108	,052		,027	,256	
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	
AutoconPostBar	Correlación de Pearson	-,068	-,245*	-,262*	,336**	-,040	-,256*	1	,206	
	Sig. (bilateral).	,581	,034	,023	,003	,731	,027		,077	
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	
AnsomPostBar	Correlación de Pearson	,168	-,161	,074	,340**	-,011	,133	,206	1	
	Sig. (bilateral).	,170	,169	,529	,003	,925	,256	,077		
	N	68	75	75	75	75	75	75	75	

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

* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

ANEXO IV: GRÁFICOS DE RESULTADOS SEGÚN HIPÓTESIS PLANTEADAS

H₁: el estado de ánimo, previo al partido de competición, se asemejará al propuesto por Morgan. / Objetivo 1.

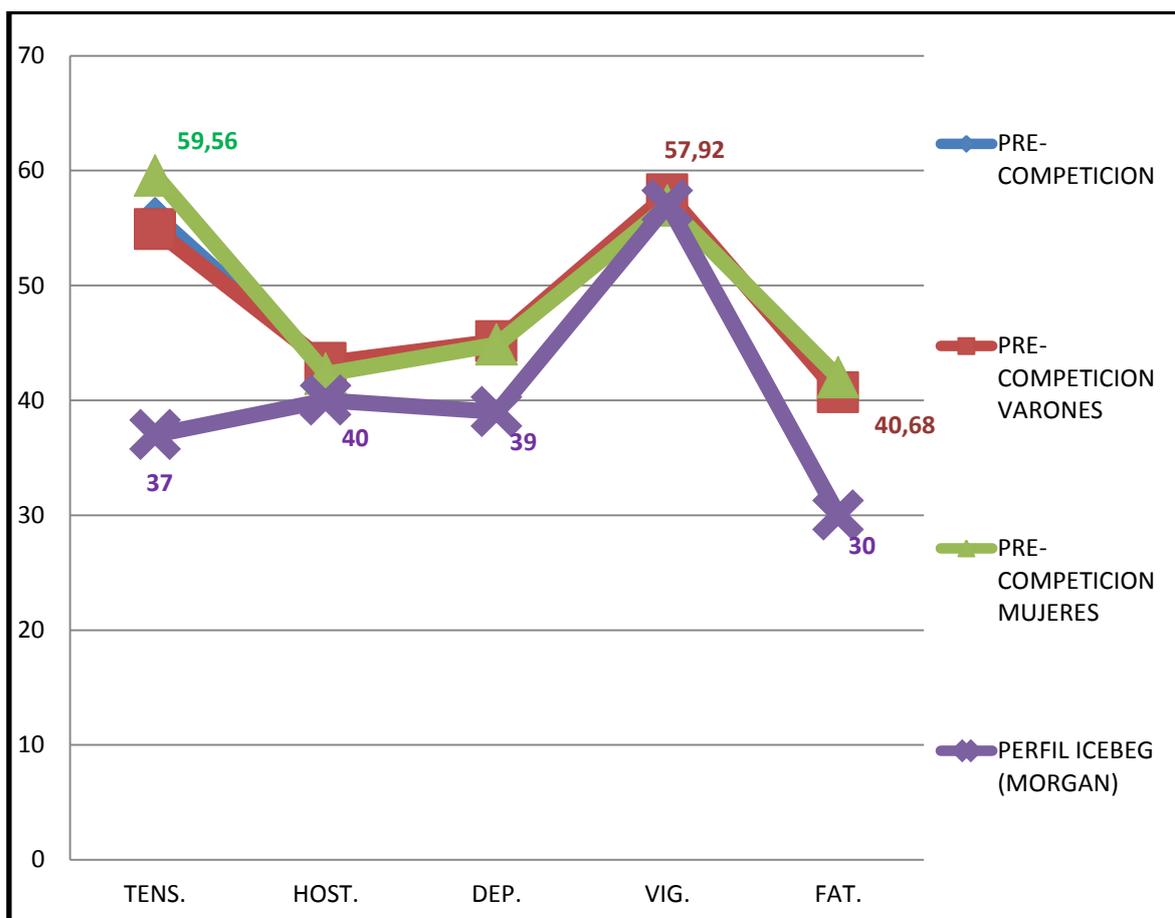


Figura 36. Gráfico comparado de las escalas promedio del POMS entre varones y mujeres estudiados y el Perfil iceberg propuesto por Morgan.

Nota. Tens= Tensión, Host= Hostilidad, Dep= Depresión, Vig= Vigor, Fat= Fatiga.

Figura de elaboración propia.

H₃: el **estado de ánimo**, posterior al partido, sufrirá un aumento de las puntuaciones en las *dimensiones negativas*, ante el resultado de derrota. / Objetivos 1, 2, 5.

H₄: el **estado de ánimo** posterior al partido sufrirá un aumento de las puntuaciones en las *dimensiones positivas* ante el resultado de victoria. / Objetivos 1, 2, 5.

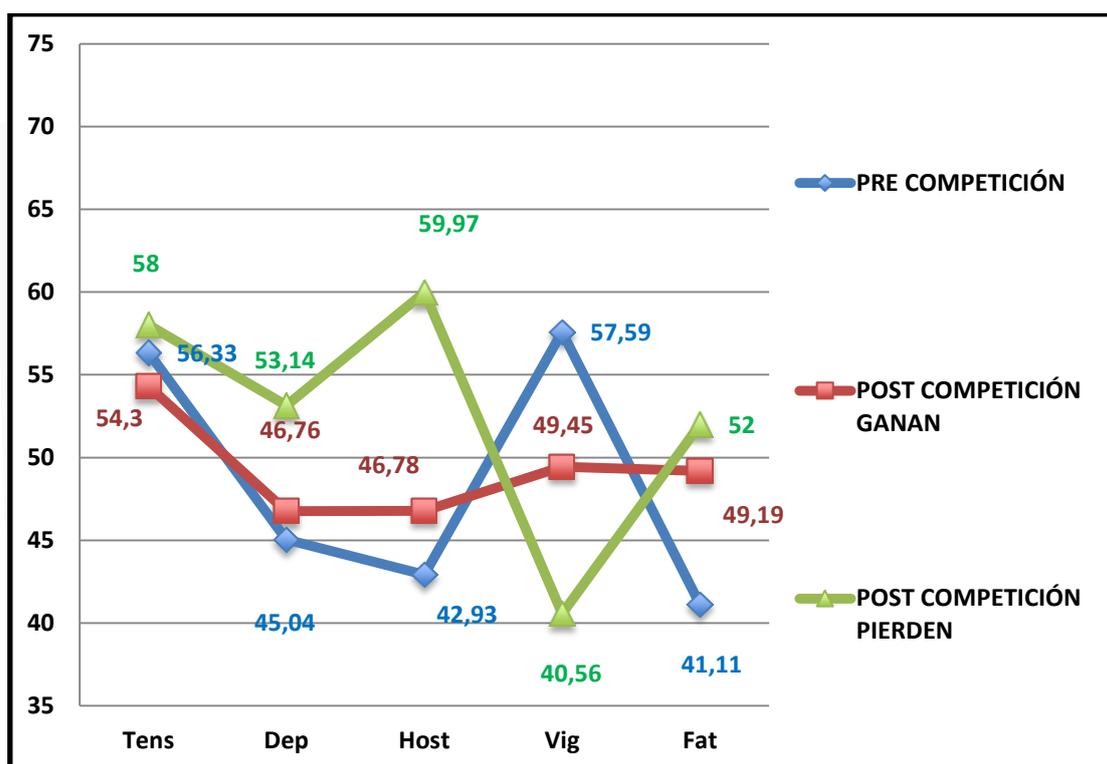


Figura 37. Gráfico comparado de las escalas promedio del POMS (victoria-derrota).**Nota.** Cabe mencionar que también se muestra el momento pre-competición, además del post-competición derrota y victoria con el fin de dar una visión de cómo se encuentra el estado de ánimo en cada momento, así como la afectación del resultado. **Tens**= Tensión, **Host**= Hostilidad, **Dep**= Depresión, **Vig**= Vigor, **Fat**= Fatiga. Figura de elaboración propia.

H₅: la **ansiedad** previa al partido presentará puntuaciones más elevadas en *ansiedad cognitiva* y *ansiedad somática* que en *autoconfianza*. / Objetivo 3.

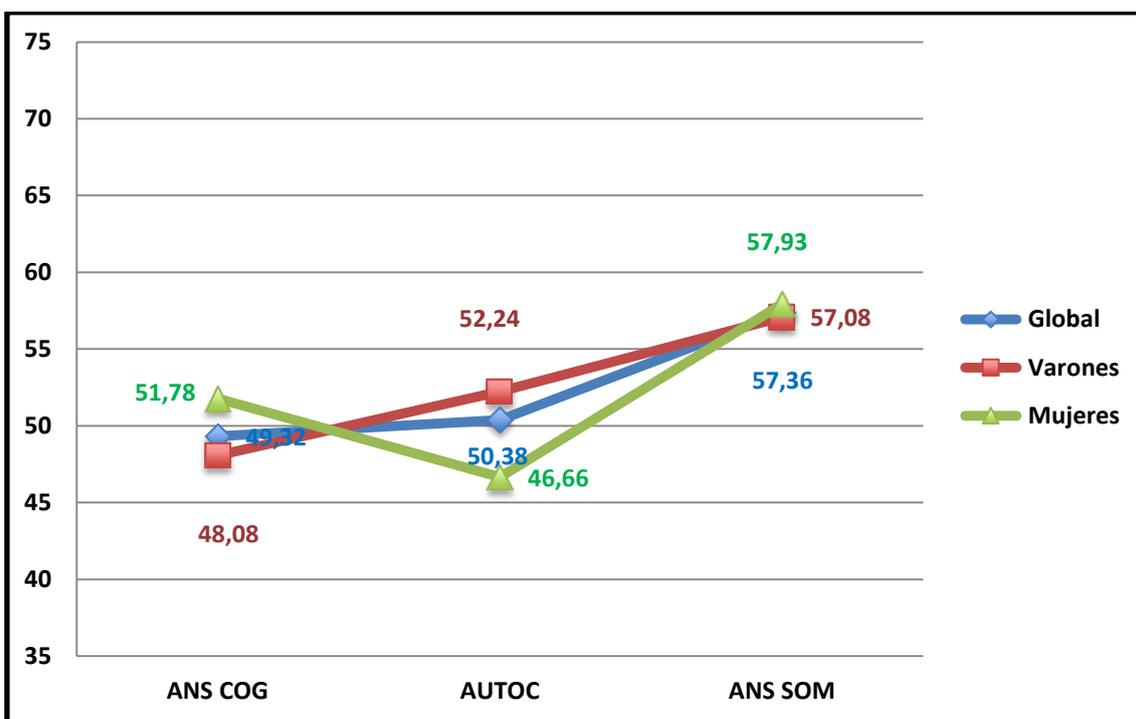


Figura 38 Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2

Nota. **Ans Cog**= Ansiedad Cognitiva, **Autococ**= Autoconfianza, **Ans Som**= Ansiedad Somática. Figura de elaboración propia.

H₇: la ansiedad posterior al partido sufrirá un aumento de sus niveles y la autoconfianza un descenso de los mismos ante el resultado de derrota. /Objetivos 3, 4.

H₈: la ansiedad posterior al partido sufrirá un descenso de los niveles. Mientras la autoconfianza un aumento. /Objetivos 3, 4,5.

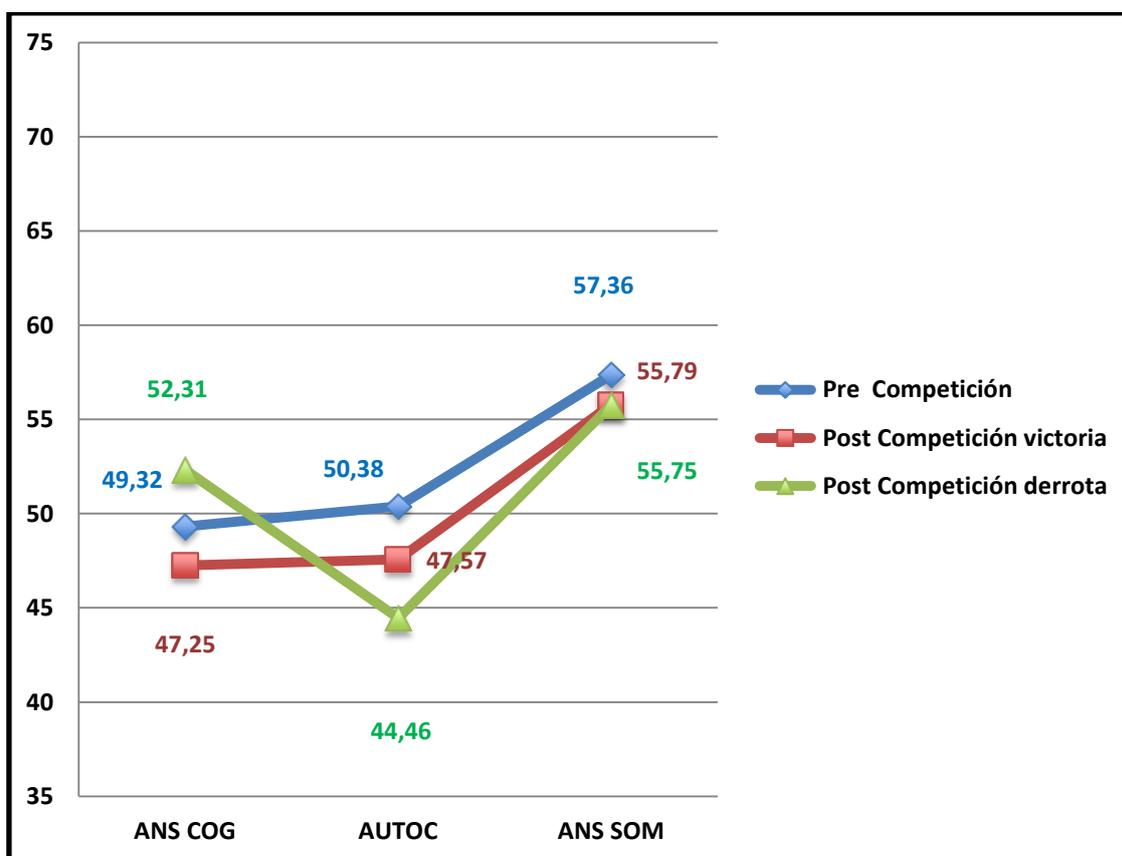


Figura 39. Gráfico comparado de las escalas promedio del CSAI-2 (victoria-derrota). **Nota.** Cabe mencionar que también se muestra el momento pre-competición, además del post-competición derrota y victoria con el fin de dar una visión de cómo se encuentra el estado de ánimo en cada momento, así como la afectación del resultado. **Ans Cog**= Ansiedad Cognitiva, **Autococ**= Autoconfianza, **Ans Som**= Ansiedad Somática.

Figura de elaboración propia.



PARTE QUINTA



Comité de Ética

ANEXO VI: Hoja Consentimiento informado Club1



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación



El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Rubén Arroyo del Bosque, de la Universidad del País Vasco- Euskal Herriko Unibertsitatea. La meta de este estudio es **ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LA RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES FÚTBOLISTAS.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en un Test. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo a lo largo de la temporada 2011-2012. De modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al test serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el Test le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Rubén Arroyo del Bosque. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es **ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LA RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES FÚTBOLISTAS.**

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

21/09/2011

ANEXO VII: Hoja Consentimiento informado Club2



Pedagógica San Prudencio
Sdad. Cooperativa de Enseñanza
Declarada de Utilidad Pública

VITORIA-GASTEIZ A 21 DE SEPTIEMBRE DE 2011

San Prudentzioko Kirol Elkartea antolatutako ekintzetan formulario honetan izena eman duen umearen irudia elkarteak ateratako bideo edota argazkietan agertu daiteke. Ulertuz, aipatutako irudiak irakaskuntza edo ekintzaren promoziorako izango direla, edozein ikus-entzunezko komunikabidetan agertuz. Beste aldetik eskatutako datuak San Prudentzioko Kirol Elkartea bezala erabili ahal izango ditu deskribatutako jardueraren helburuak bete ditzan. Lanketaren arduradunarenganako, San Prudentzioko Kirol Elkartea, atzipen, zuzenketa, deuseztapen eta aurkaritza eskubideak erabili ahal izango dira Duque de Wellington kalea, 4, 01010, Vitoria-Gasteiz, helbidera idatzi bat bidaliz. Nik fitxa honetan izena eman dudan umearen aita /ama edo tutore bezala, nire N.A.N. zenbakiarekin:/ (Behean idatzi):

La imagen del niño/a que se ha inscrito en este formulario puede aparecer en los videos o imágenes que pueda tomar la Asociación Deportiva Colegio San Prudencio en las actividades organizadas por dicha asociación. Entendiéndose, que el uso de dichas imágenes será para fines de enseñanza o promoción de las actividades, en cualquier medio audiovisual posible. Por otro lado, los datos personales solicitados serán objeto de tratamiento en un fichero con la finalidad de cumplir los objetivos de la Asociación Deportiva San Prudencio y la actividad descrita. Se podrán ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el responsable del tratamiento, Asociación Deportiva San Prudencio, mediante escrito dirigido a la dirección, calle Duque de Wellington 4, 01010, Vitoria-Gasteiz. Yo como padre/madre o tutor del niño/a que he inscrito en este formulario, con mi número de DNI:

Mikel Solachi Limia
72734662-2



c/ Duque de Wellington, 4
Tels.: 945 171 957 • Fax: 945 173 636
Email: deporte@colegiosanprudencio.net
www.colegiosanprudencio.net
01010 Vitoria-Gasteiz

ANEXO VIII: Hoja Consentimiento informado Club3



Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Rubén Arroyo del Bosque, de la Universidad del País Vasco- Euskal Herriko Unibertsitatea. La meta de este estudio es **ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LA RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES FÚTBOLISTAS.**

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en un Test. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo a lo largo de la temporada 2011-2012. De modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al test serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el Test le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Rubén Arroyo del Bosque. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es **ANÁLISIS Y VALORACIÓN DE LA RELACIONES ENTRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL RESULTADO EN JÓVENES FÚTBOLISTAS.**

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

21/09/2011

Análisis y Valoración de las Relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad, en relación al resultado en jóvenes futbolistas

