



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica

Gonzalo Ardura-González

Universidad de Oviedo, España

María de la Villa Moral-Jiménez

Universidad de Oviedo, España

RESUMEN: Los psicólogos del deporte han explorado, en un intento de optimizar el rendimiento deportivo de los futbolistas, diferentes variables que pueden comprometerlo. Entre otras, destaca la ansiedad precompetitiva, la cual podría impactar negativamente en el desempeño de los jugadores. Por ello, el objetivo de este estudio es determinar el efecto de la ansiedad precompetitiva sobre el rendimiento percibido de los jugadores, así como el impacto de variables como la fase de la temporada, la categoría, la edad y el trabajo con un psicólogo sobre los niveles de ansiedad precompetitiva experimentados por futbolistas profesionales. Mediante un muestreo no probabilístico se han seleccionado 132 futbolistas de entre 18 y 38 años ($M = 22.94$; $DT = 4.41$) que compiten en seis categorías diferentes y a los que se ha aplicado el *Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 Revisado* (CSAI-2R) y el cuestionario *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*, en su adaptación para futbolistas (CPRD-F). Los resultados indican que no se han hallado diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de las variables evaluadas. Sin embargo, se ha comprobado que los jugadores con mejor rendimiento, que compiten en categorías superiores y que trabajan el aspecto psicológico poseen mayores habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento. Se concluye que las habilidades psicológicas tienen un mayor impacto sobre el rendimiento que la ansiedad precompetitiva, y el psicólogo deportivo resulta fundamental para desarrollar estos recursos.

PALABRAS CLAVES: ansiedad, rendimiento deportivo, fútbol, psicología del deporte

Precompetitive anxiety and sports performance in professional football players: relationship with category and psychological supervision

ABSTRACT: Sports psychologists have explored different variables that could affect sports performance in football players, in order to optimize it. Precompetitive anxiety has been identified as one of the factors that could negatively impact on player performance. The main objective of this study therefore was to determine how precompetitive anxiety affects footballers' perceived performance. Furthermore, the way in which variables such as season phase, category, age and working with a psychologist impact on professional football players' precompetitive anxiety levels were also studied. Using a non-probabilistic sampling method, 132 football players aged 18-38 years ($M = 22.94$; $SD = 4.41$) competing in 6 different categories were selected. The *Revised Precompetitive Anxiety Inventory 2* (CSAI-2R) and the *Psychological Characteristics Related to Sports Performance questionnaire*, in its adaptation for soccer players (CPRD-F), were applied. The results obtained showed no differences in precompetitive anxiety levels based on the assessed variables. However, players

Gonzalo Ardura-González. Psicólogo, Facultad de Psicología, Universidad de Oviedo, España.

María de la Villa Moral-Jiménez. Psicóloga, Facultad de Psicología, Universidad de Oviedo, España.  [0000-0003-2421-9675](https://orcid.org/0000-0003-2421-9675)

Para citar este artículo: Ardura-González, G. y Moral-Jiménez, M. V. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpade-f2025a3>

Correspondencia: María de la Villa Moral-Jiménez, e-mail: mvilla@uniovi.es



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

with a high performance rating, those who competed in top categories, and players who worked on mental aspects with a psychologist showed greater psychological skills related to performance. Psychological skills have a more significant impact on performance than precompetitive anxiety, and sports psychologists play a crucial role in developing these skills.

KEYWORDS: Anxiety, athletic performance, football, sport psychology

Ansiedade pré-competitiva e desempenho desportivo em jogadores profissionais de futebol: relação com categoria e acompanhamento psicológico

RESUMO: Os psicólogos desportivos têm explorado, na sua tentativa de otimizar o desempenho desportivo dos jogadores de futebol, diferentes variáveis que o podem comprometer. Entre outros, destaca-se a ansiedade pré-competitiva, que pode impactar negativamente o desempenho dos jogadores. Portanto, o objetivo deste estudo é determinar o efeito da ansiedade pré-competitiva na percepção de desempenho dos jogadores, bem como o impacto de variáveis como a fase da temporada, a categoria, a idade e o trabalho com um psicólogo nos níveis de desempenho, ansiedade pré-competitiva vivenciada por jogadores profissionais de futebol. Através de uma amostragem não probabilística, foram selecionados 132 jogadores de futebol entre 18 e 38 anos ($M = 22.94$; $DP = 4.41$) que competem em seis categorias diferentes. Foram aplicados o “*Revised Precompetitive Anxiety Inventory 2 (CSAI-2R)*” e o questionário “*Psychological Characteristics Related to Sports Performance*”, adaptado para jogadores de futebol (CPRD-F). Não foram encontradas diferenças nos níveis de ansiedade pré-competitiva dependendo das variáveis avaliadas. Porém, está comprovado que jogadores com melhor desempenho, que competem em categorias superiores e que trabalham o aspeto psicológico possuem maiores habilidades psicológicas relacionadas com o desempenho. As habilidades psicológicas têm maior impacto no desempenho do que a ansiedade pré-competitiva, e o psicólogo do desporto é essencial para desenvolver estes recursos.

PALAVRAS-CHAVE: ansiedade, rendimento desportivo, futebol, psicologia do desporto

Artículo recibido: 19/9/2024 | Artículo aceptado: 6/3/2025

Los psicólogos que ejercen su profesión en el contexto de las organizaciones deportivas desempeñan diversas funciones que pueden abarcar desde el trabajo con deportistas (y familias) que se inician en la actividad (deporte base), con un carácter más formativo, hasta el trabajo con deportistas profesionales o de alto rendimiento, más centrado en el entrenamiento de las variables psicológicas relacionadas con la consecución del éxito deportivo (Cantón y Checa, 2010). Específicamente, dentro del contexto del deporte, los efectos de la actividad futbolística trascienden el ámbito estrictamente deportivo y pueden llegar a tener un impacto sobre aspectos económicos, sociales e incluso políticos, máxime cuando se hace referencia al fútbol profesional (Buch y Bories, 2023), y es precisamente en este ámbito donde cada vez son más demandados los conocimientos de los psicólogos del deporte (Morelló et al., 2018; Roffé, 2020).

Son numerosas las habilidades que los futbolistas profesionales deberían dominar al objeto de ofrecer un rendimiento óptimo en su desempeño profesional. A las más que conocidas y trabajadas aptitudes técnicas, tácticas y físicas, desde hace unos años se subraya la importancia de la preparación psicológica y sus efectos diferenciales sobre el rendimiento deportivo, en especial de profesionales en la

élite (Domínguez et al., 2024). En este sentido, en los últimos años se ha evidenciado que la actitud y la preparación mental de los futbolistas, es un constructo de sumo interés que engloba un conjunto de habilidades, técnicas y estrategias psicológicas, además de un conglomerado de ideas, creencias y valores (Domínguez y Dosil, 2024; Ibarra et al., 2024; Perlaza et al., 2023). Tales actitudes pueden resultar decisivas en el rendimiento de los jugadores en el campo, si bien la relación es compleja y multifacética y, asimismo, el trabajo de los psicólogos deportivos representa un factor crucial para el desarrollo de sus habilidades mentales, de acuerdo con Grønset et al. (2024). Por este motivo, cada vez más organizaciones profesionales optan por la inclusión de psicólogos del deporte en sus organigramas, aunque aún de manera insuficiente, de acuerdo con Kaplánová (2021).

Al aludir a la preparación psicológica previa a la competición, uno de los estados emocionales más frecuentes entre los futbolistas es la ansiedad, que se puede conceptualizar como una respuesta normal y habitual que experimentan los individuos ante situaciones cotidianas estresantes (Fernández et al., 2012; Rosen y Schulkin, 1998). La ansiedad puede manifestarse en un plano cognitivo (rumiaciones, preocupaciones, expectativas negativas sobre el desempeño, etc.) y

también fisiológico (sudoración, taquicardia, etc.) (Sandín et al., 1993). A su vez, mientras que la ansiedad-estado constituye un estado emocional transitorio (en el contexto futbolístico, vinculado a la situación de exigencia que supone la competición) la ansiedad-rasgo es más estable y está relacionada con el estilo de personalidad de cada individuo (Spielberger et al., 1983).

En concreto, la ansiedad precompetitiva podría conceptualizarse como ese estado emocional transitorio, normal y habitual que experimentan los futbolistas antes de la competición, caracterizado por un conjunto de respuestas fisiológicas y/o cognitivas que aparecen como consecuencia de la anticipación de ese contexto de alta exigencia que implica la competición (Castro et al., 2018; Montes, 2023; Orozco-Remache y Aldas-Arcos, 2023). A pesar de que niveles de ansiedad-estado moderados se han identificado como facilitadores de las habilidades psicológicas que permiten un mejor rendimiento deportivo (Mediavilla, 2022; Seco y Moral, 2023), cuando estos niveles de ansiedad son exacerbados, desproporcionados o afectan a la funcionalidad del individuo, el rendimiento puede verse afectado negativamente por esta circunstancia (Singh et al., 2017).

Si bien se ha evidenciado que en los deportes de equipo como el fútbol los deportistas tienden a presentar menor ansiedad somática que los atletas que compiten en modalidades individuales (Seco y Moral, 2023), dado el papel protector del apoyo social percibido, siguiendo a Aravind et al. (2022) tales diferencias en las manifestaciones de ansiedad (cognitiva y somática) en función de la modalidad individual o grupal del deporte practicado ya no resultan significativas, entre otros motivos, porque los deportes individuales cada vez son más colectivos, de modo que tales apoyos psicosociales contribuirían a amortiguar los efectos de la ansiedad que comprometen el rendimiento deportivo.

Además de la modalidad deportiva, otras variables como el estilo de personalidad, el nivel deportivo, la formación, el sexo, la edad y la experiencia deportiva e incluso características del contexto han sido estudiadas en relación con la ansiedad precompetitiva y su efecto diferencial sobre el rendimiento del futbolista. En líneas generales, se observa que los futbolistas profesionales puntúan más en funciones ejecutivas, menos en ansiedad y exhiben una mayor fortaleza mental y escrupulosidad respecto a deportistas que no forman parte de la élite (Pettersen et al., 2021). En este sentido, Kaplánová (2021) indica que el rendimiento deportivo puede estar condicionado por el estilo de personalidad y el estilo atribucional del futbolista. Por su parte, en estudios como el de Wolf (2014) se halló que aquellos deportistas que compiten en las mejores categorías y que ostentan mejores rankings presentan niveles de ansiedad precompetitiva más

elevados.

Otro de los factores intrínsecos que predicen una gestión más adecuada del estrés y de las críticas es el nivel de estudios de los futbolistas, pues aquellos que están más formados y que tienen un nivel educativo superior son más hábiles a la hora de afrontar este tipo de situaciones (Mediavilla, 2022). Respecto al sexo de los deportistas, se ha constatado que, en general, las futbolistas tienen puntuaciones más elevadas en ansiedad precompetitiva que sus pares masculinos (Seco y Moral, 2023).

Otro de los aspectos más tratados en la literatura científica, y que constituye uno de los núcleos de interés de este trabajo, es la relación entre la edad y las habilidades de los futbolistas para gestionar estados emocionales. En el estudio de Jensen et al. (2018) se halló una correlación negativa significativa entre la edad y la ansiedad previa a la competición manifestada en el plano cognitivo, fundamentalmente en forma de preocupaciones y perfeccionismo. Este mismo efecto, aunque en el plano somático, fue encontrado por Mediavilla (2022), de modo que eran los futbolistas más jóvenes los que presentaban las puntuaciones más altas en mencionado constructo. La misma tendencia se comprobó en los resultados del estudio de Domínguez et al. (2024) con futbolistas que compiten a un nivel de exigencia elevado, siendo los futbolistas más experimentados quienes mostraron niveles de ansiedad competitiva más bajos y mayor autoconfianza en comparación con sus homólogos más jóvenes. No obstante, también es preciso mencionar que no siempre se constatan tales diferencias (Seco y Moral, 2023).

Ciertamente, la ansiedad precompetitiva no adaptada a los niveles de exigencia en los futbolistas se relaciona con una menor probabilidad de éxito deportivo (Andrade, 2022; Barbosa-Granados et al., 2022; Castillo et al., 2022). Se ha constatado que este estado emocional puede guardar relación con conductas que son indicativas de falta de autocontrol durante los partidos, como por ejemplo protestas al árbitro o entrar en discusiones con jugadores del equipo contrario (Navarro et al., 1995), y que ambos tipos de manifestaciones de la ansiedad presentan correlaciones más elevadas con el rendimiento entre 31 y 59 minutos antes del inicio de la competición y decrecen a medida que avanza la misma (Segura et al., 2018). Entre las variables identificadas que se consideran predisponentes a la ansiedad cognitiva estarían, entre otras, el temor a fallar, el miedo a perder, o la pérdida de recompensas económicas (Kaplánová, 2021).

No obstante, también es cierto que niveles moderados de ansiedad cognitiva pueden facilitar la concentración del futbolista (Orozco y Aldas, 2023) y que los futbolistas que muestran preocupaciones bajas y niveles elevados de optimismo previos a la competición muestran un perfil más adaptado al

contexto competitivo (Dunn et al., 2019). Respecto a las manifestaciones somáticas de la ansiedad, en estudios como el de Mediavilla (2022) se indica que el clímax se alcanza justo antes del inicio de la competición. No parece existir una relación causal directa entre la ansiedad somática y la comisión de errores (Navarro et al., 1995) y son, en realidad, los defensores centrales los que muestran puntuaciones más altas en esta variable (Castillo et al., 2022), seguidos de los jugadores de ataque, especialmente delanteros.

En este intento de optimizar el rendimiento del futbolista, en diversos estudios (véase Aravind et al., 2022; Segura et al., 2018) se ha incidido en la identificación de variables, tanto individuales como grupales, que permitan la consecución de dicho objetivo, obteniéndose correlaciones negativas entre la ansiedad (cognitiva y somática) y la autoeficacia específica. Asimismo, se ha comprobado que los síntomas depresivos repercuten negativamente en la calidad de vida de los futbolistas (Maguiña-Figueroa et al., 2024), así como que los estados de ánimo correlacionan en sentido inverso con las habilidades psicológicas deportivas (Reyes-Bossio y Vásquez-Cruz, 2024).

También se ha confirmado una mejor reestructuración cognitiva, así como autoeficacia e inteligencia emocional y menores conductas de riesgo en jugadores de fútbol sin lesión (Catalá y Peñacoba, 2020). De la misma forma, se ha vinculado la resiliencia en deportistas y el mejor manejo de la ansiedad competitiva en condiciones como las derivadas de la pandemia COVID-19 (Córdova-Castillo et al., 2023; León-Zarceño et al., 2023). A su vez, la inteligencia emocional, que según Salovey y Grenwal (2005) puede definirse como la "habilidad fundamental que posibilita la integración de aspectos cognitivos y emocionales de una forma eficaz" repercute en un mayor control percibido sobre la ejecución, incrementando así los niveles de autoconfianza del futbolista. Y es que la motivación intrínseca y la inteligencia emocional son variables psicológicas relevantes relacionadas con un mayor rendimiento deportivo (Iglesias y Moral, 2021).

Asimismo, se ha relacionado en sentido inverso la autoestima con la ansiedad competitiva en futbolistas (Barreno y Fernández, 2024). No obstante, el carácter colectivo del fútbol también permite explorar variables grupales que predisponen a un rendimiento óptimo, entre las que se encuentran, por mencionar algunas, la cohesión grupal o los procesos de liderazgo, que tienen un impacto importante en la amortiguación, gestión y resolución de problemas y conflictos, así como en los resultados y el rendimiento del equipo (Sun et al., 2022).

En base a todo lo anterior, y siguiendo la idea previamente mencionada de Castillo et al. (2022), parece razonable sostener la hipótesis de que la ansiedad precompetitiva que no

está ajustada al contexto de interacción de los futbolistas puede ir en detrimento de su rendimiento, sin menoscabo de que éste no depende exclusivamente de un factor, sino que más bien está multideterminada. De la misma forma, rescatando la idea extraída de Segura et al. (2018), los niveles de ansiedad no son estables, sino que fluctúan a lo largo de una temporada, con periodos donde la ansiedad-estado de unos deportistas será más elevada que en otros.

De este modo, y si se analizan todas las situaciones que componen una temporada deportiva, se pueden identificar diferentes momentos críticos. Uno de ellos lo constituyen las pretemporadas por el elevado riesgo de lesión que existe, así como por tratarse de un periodo en el que el mercado de fichajes se encuentra abierto, y en el que muchas veces el futbolista desconoce si va a permanecer en el club o va a ser cedido o traspasado (Olmedilla et al., 2014).

Otro de los momentos críticos son las fases finales de las temporadas en las que el equipo está disputando los partidos clave para la consecución de los objetivos fijados a principios de año (De la Vega et al., 2011), de modo que es esperable que los futbolistas se encuentren más tensionados en estas circunstancias, no solo por el miedo al fracaso a la hora de alcanzar las metas fijadas por el club al inicio de temporada, sino también por el temor a la rescisión unilateral del contrato por parte de la entidad, lo cual ha sido identificado como una de las principales variables que contribuyen a incrementar los niveles de ansiedad cognitiva de los futbolistas (Kaplánová, 2021). Por este motivo, parece intuitivo creer que los futbolistas puedan mostrarse mucho más activados y con niveles más elevados de ansiedad en estos momentos críticos, acordes a la situación de incertidumbre, al principio de temporada, y/o responsabilidad, al final de esta.

Fundamentado lo anterior, el objetivo principal de este estudio es determinar si el nivel de ansiedad precompetitiva que los futbolistas profesionales presentan en las fases decisivas del campeonato (fase preparatoria o inicial y final de la competición) guarda relación con el rendimiento deportivo percibido. Como objetivos específicos se propone determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad somática y cognitiva en función de la categoría en la que compiten, así como en función de la edad de los futbolistas, y por último comprobar si existen diferencias en ansiedad precompetitiva entre aquellos futbolistas que trabajan con un especialista en su preparación psicológica y entre los que no lo hacen.

Paralelamente, también propone analizar si existen diferencias estadísticamente significativas en la actitud y preparación mental de los jugadores en función del rendimiento percibido, de la categoría, de la edad y del entrenamiento psicológico guiado por un profesional. Precisamente, este

objetivo es de especial relevancia por sus implicaciones respecto a la disponibilidad de recursos y estrategias que permitan una gestión profesional más adecuada de diversos estados emocionales y supondría una evidencia por su potencial contribución a dar mayor visibilidad e importancia a la labor que los profesionales de la psicología ejercen en el contexto deportivo, orientada en último término a la optimización del rendimiento de los jugadores.

Método

Participantes

En este estudio han participado 132 futbolistas, con edades comprendidas entre los 18 y los 38 años ($M = 22.94$; $DT = 4.41$). El 86.4 % ($n = 114$) fueron hombres, y el 13.6 % restante mujeres ($n = 18$). Los futbolistas de nacionalidad española supusieron el 97.6 % de la muestra ($n = 129$) estando distribuidos en diferentes categorías: Primera División (7.6 %), Segunda División (7.6 %), Primera RFEF (6.8 %), Segunda RFEF (16 %), Tercera RFEF (49.1 %) y el 12.9 % restante corresponde a jugadores juveniles de Liga Nacional y División de Honor. De todos ellos, el 3.8 % compite también a nivel internacional con su selección nacional. Además, entre el total de los encuestados, el 32.6 % trabajan con un psicólogo deportivo, mientras que el 67.4 % restante no lo hace.

Instrumentos de Medida

Inventario de Ansiedad Competitiva Revisado (CSAI-2R)

En concreto, para la medición de los niveles de ansiedad precompetitiva se empleó el *Inventario de Ansiedad Competitiva Revisado 2 (CSAI-2R)*, desarrollado inicialmente por Martens et al. (1990), revisado por Cox et al. (2003), y adaptado para población española por Andrade et al. (2007). Se trata de un cuestionario con formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas (donde 1 denota “nada” y 4 “mucho”) y que consta de 18 ítems, los cuales se distribuyen en tres subescalas: *ansiedad somática*, *ansiedad cognitiva* y *autoconfianza*. A pesar de que la autoconfianza es una variable que podría tener un efecto sobre el rendimiento deportivo, en este estudio no se consideraron en los análisis las respuestas de los participantes a los ítems que miden esta variable, al no estar directamente relacionados con los objetivos de esta investigación, centrados en la ansiedad. El nivel de fiabilidad

hallado por Andrade et al. (2007) fue de .80 para la primera subescala, de .82 para la segunda subescala y de .78 para la tercera. Puntuaciones altas en las subescalas de ansiedad somática y ansiedad cognitiva pueden suponer un perjuicio para el deportista a la hora de ofrecer un rendimiento óptimo en la competición. Por el contrario, puntuaciones elevadas en la subescala de autoconfianza resultarían positivas, e indicarían una alta confianza del futbolista en sí mismo y en su desempeño. El nivel de fiabilidad hallado en este estudio para el *CSAI-2R* fue de 0.76, con valores por subescalas de .87 para *ansiedad somática*, .75 para *ansiedad cognitiva* y .83 en el caso de la *autoconfianza*.

Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD-F)

En el caso del cuestionario *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD-F)* es original de Gimeno et al. (2001), pero fue adaptado para futbolistas por López et al. (2013). En la mencionada adaptación, el grado de consistencia interna global es alto, concretamente de .85, y cuenta con 40 ítems con formato de respuesta tipo Likert con 5 alternativas (siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”) y con una estructura factorial de cinco subescalas: *autoconfianza*, *actitud y preparación mental*, *concentración*, *control de estrés y ansiedad* y *motivación*. Los valores Alfa de Cronbach de estas subescalas, siguiendo a López et al. (2013) son, respectivamente, .76, .58, .68, .75 y .67. Respecto a los valores obtenidos en este estudio, el valor Alfa de Cronbach del cuestionario en su totalidad fue de .86. En la subescala de *autoconfianza*, el valor Alfa de Cronbach fue .60; en el caso de la subescala *actitud y preparación mental*, .70; .84 fue el valor Alfa en la subescala de *control de estrés y ansiedad*; .43 en el caso de la subescala *concentración* y, por último, en la subescala de *motivación*, se obtuvo un valor Alfa de .77.

Las respuestas de los sujetos a los ítems que componen los factores *concentración* y *autoconfianza* no fueron analizadas, debido a la baja consistencia interna obtenida, y para evitar que estos valores tan bajos de fiabilidad hallados pudieran sesgar los resultados y las conclusiones derivadas de esta investigación. La subescala *motivación* no se analizó por no estar directamente relacionada con los propósitos del estudio. No obstante, sí se tuvieron en cuenta las respuestas de los sujetos a los ítems que componen las subescalas *control de estrés y ansiedad* y *actitud y preparación mental*. Esta última subescala está compuesta por 8 ítems que engloban distintos aspectos psicológicos necesarios para la preparación y el afrontamiento de la competición, tales como la

aceptación del feedback y de la evaluación externa como vía de mejora futura, aspectos relacionados con la cohesión de equipo y también el uso de técnicas psicológicas como la visualización o el ensayo mental, el empleo del autodiálogo y las afirmaciones positivas o la evaluación objetiva del rendimiento (López, 2013).

Ficha Sociodemográfica y Deportiva

Otras variables de interés fueron consultadas mediante preguntas creadas *ad hoc*, como las relativas a la edad, sexo, nacionalidad, la categoría en la que compiten los futbolistas, la fase de la temporada (inicial, central y final) y su preparación con un psicólogo deportivo. Por último, se estudió también la percepción del rendimiento deportivo, sugiriéndoles que indicasen como percibían el rendimiento deportivo individual y colectivo. Para estudiar esta variable, se solicitó a los sujetos que tras una reflexión global acerca de su participación en los partidos de la temporada, basándose en criterios como titularidades y suplencias, minutos de juego, cumplimiento de expectativas y de objetivos de resultado individuales y colectivos (goles, asistencias, paradas, porterías a cero, etc.), situación clasificatoria o satisfacción individual con su propio rendimiento y el de su equipo, valorasen el rendimiento como mediocre, bueno o excelente.

De este modo, se entiende por rendimiento deportivo mediocre (RDM) una percepción del desempeño deportivo actual que, a nivel individual, el jugador considera inferior a las aptitudes futbolísticas que puede ofrecer, y que, a nivel grupal, es disonante respecto a las expectativas de resultados y objetivos deportivos del equipo. Con rendimiento deportivo bueno (RDB) una percepción del desempeño deportivo actual que satisface los estándares y expectativas de rendimiento esperados tanto a nivel individual como colectivo, si bien el jugador considera que es posible un margen de mejora para alcanzar el máximo potencial deportivo personal y grupal. Por último, rendimiento deportivo excelente (RDE) hace referencia a un nivel de desempeño deportivo actual, tanto individual como grupal, que el jugador percibe como óptimo y cercano al pico de rendimiento, y que se manifiesta por el cumplimiento y superación de las expectativas de juego y resultados deportivos esperados por los futbolistas.

Diseño

El presente trabajo es de tipo cuantitativo y se trata de un diseño *expost-facto* y no experimental, de tipo transversal, descriptivo y correlacional. La evaluación de las variables

anteriormente mencionadas ocupó un espacio temporal de 50 días, y se indicó a los participantes que respondiesen a las cuestiones planteadas en base a sus propias vivencias y experiencias durante la temporada deportiva 2023/2024.

Procedimiento

Los participantes en el estudio respondieron a las cuestiones planteadas a través de un formulario creado con Google Forms. Se admitieron respuestas entre las fechas 28 de febrero de 2024 y 18 de abril de 2024, ya sea en comunicación con sus clubes o siendo contactados mediante redes sociales. En todos los casos, se informó a los deportistas de que la participación en el estudio era totalmente voluntaria, pudiendo abandonar el estudio en cualquier momento, sin por ello sufrir ningún tipo de penalización. Del mismo modo, los participantes fueron informados de los fines y objetivos del estudio, se recordó la confidencialidad y anonimato de la información recopilada, y se solicitó que firmasen un consentimiento informado, por el cual autorizaban tanto su participación en el estudio como el tratamiento posterior de los datos con fines de investigación, de modo que todos ellos accedieron a participar bajo estas condiciones. Durante todo el proceso se han respetado los acuerdos de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2000).

Análisis de los Datos

Para la realización del análisis estadístico de los datos se empleó el paquete estadístico SPSS Statistics, en su versión 27. Para analizar los datos, se emplearon pruebas no paramétricas, al certificar, tras la comprobación del supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, que los datos no estaban normalmente distribuidos ($p < .05$). Se hizo uso de la prueba no paramétrica *Kruskal-Wallis* para cerciorarse de que existían diferencias estadísticamente significativas entre las variables *ansiedad somática*, *ansiedad cognitiva* y la percepción del rendimiento deportivo; entre las variables *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva* en función del momento de la temporada; y para determinar si se hallaban diferencias estadísticamente significativas entre las variables *ansiedad somática* y *ansiedad cognitiva* en función de la categoría en la que los futbolistas competían.

Se hizo uso de la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas entre las variables *ansiedad cognitiva* y *ansiedad somática* en función de la edad, por un lado, considerando veteranos a aquellos jugadores con una edad igual

o superior a 30 años (Esei Events, 2023) y, por otro lado, se evaluaron los niveles de ansiedad en función de si los jugadores contaban o no con el asesoramiento de un psicólogo deportivo.

Resultados

En relación con el objetivo principal del estudio centrado en conocer si el nivel de ansiedad precompetitiva que los futbolistas profesionales presentaban en las fases decisivas del campeonato (fase preparatoria o inicial y final de la competición) guardaba relación con el rendimiento deportivo percibido, se ha hallado que no existen diferencias

estadísticamente significativas entre la percepción de rendimiento de los jugadores y los niveles de ansiedad somática y cognitiva que estos experimentan antes de la competición (véase Tabla 1).

No obstante, al comparar la valoración del rendimiento deportivo y la actitud y preparación mental de los futbolistas, se observa que los jugadores con mayor percepción de rendimiento son aquellos que puntúan más alto en los ítems que conforman la variable actitud y preparación mental. Estos resultados se especifican en la Tabla 2.

Como se puede observar en la Tabla 2, existen diferencias estadísticamente significativas entre grupos ($K-W = 8.93$, $p = .01$, $\eta^2 = .54$), y las diferencias desglosadas por niveles se detallan en la Tabla 3.

Tabla 1. Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y la percepción de rendimiento deportivo (N =132)						
Factor	RDM	RDB	RDE	Kruskal-Wallis	p	Tamaño del efecto
	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)			
AC	2.70 (.76)	2.58 (.66)	2.57 (.41)	.50	.77	.01
AS	1.87 (.77)	1.80 (.52)	1.61 (.53)	1.94	.37	.04

Nota. AC = Ansiedad cognitiva; AS = Ansiedad somática; RDM = Rendimiento deportivo mediocre; RDB = Rendimiento deportivo bueno; RDE = Rendimiento deportivo excelente. Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Tabla 2. Relación entre la actitud y preparación mental y la percepción de rendimiento (N = 132)						
Factor	RDM	RDB	RDE	Kruskal-Wallis	p	Tamaño del efecto
	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)			
APM	3.58 (.53)	3.90 (.54)	4.02 (.65)	8.930	.012	.054

Nota. APM = Actitud y preparación mental; RDN = Rendimiento deportivo mediocre; RDB = Rendimiento deportivo bueno; RDE = Rendimiento deportivo excelente. Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Tabla 3. Comparaciones entre grupos actitud y preparación mental y percepción del rendimiento mediante la prueba post-hoc de Bonferroni (N = 132)			
Grupos	Kruskal-Wallis	p	Tamaño del efecto
Mediocre-Bueno	-23.43	.00	.19
Mediocre-Excelente	-33.08	.00	.27
Bueno-Excelente	-9.46	.35	.08

Nota. Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Se ha comprobado que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad somática y cognitiva en función de la fase de la temporada (Fase inicial, central y final) (véase Tabla 4) ni en función de la categoría en la que compiten los futbolistas (véase Tabla 5).

Se ha confirmado que existen diferencias estadísticamente significativas en la variable *actitud y preparación mental* de los jugadores en función de la categoría en la que compiten ($H = 21.27$; $p < .05$). Así, los futbolistas de Primera División poseen más habilidades relacionadas con la actitud y la preparación mental (ej: uso de técnicas psicológicas como la visualización o el ensayo mental, evaluación objetiva del rendimiento, autodiálogo positivo, etc) que los jugadores de las categorías Primera, Segunda, Tercera RFEF y competiciones juveniles. Igualmente, se observa la misma tendencia entre los futbolistas de Segunda División y sus homólogos de Segunda y Tercera RFEF (Tabla 6).

Por lo que respecta a la manifestación de ansiedad somática y cognitiva en función de la edad de los futbolistas no se han confirmado tales diferencias entre jóvenes

y veteranos (Tabla 7). A la vista de los resultados, se debe concluir que la edad no es un factor determinante en los niveles de ansiedad que los jugadores experimentan antes de la competición. Sin embargo, respecto a la edad y los años de experiencia jugando al fútbol, se hallaron dos resultados interesantes. Existe una correlación positiva significativa (RHO de Spearman = .19; $p < .05$) entre la actitud y preparación mental de los futbolistas y su edad. De la misma manera, se ha hallado una correlación positiva significativa (RHO de Spearman = .23; $p < .05$) entre los años de experiencia de los jugadores y su actitud y preparación mental.

Finalmente, en el último objetivo del estudio se perseguía determinar si existen diferencias en ansiedad precompetitiva en función de si los jugadores se preparaban con un psicólogo del deporte. A la vista de los resultados expuestos en la Tabla 8, se observa que el entrenamiento psicológico no guarda relación estadísticamente significativa con los niveles de ansiedad precompetitiva que los jugadores experimentan antes de los partidos.

A pesar de no haber encontrado diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad

Tabla 4. Diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la fase de la temporada (N = 132)

Factor	FIT	FCT	FFT	Kruskal-Wallis	p	Tamaño del efecto
	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)			
AC	2.71 (.55)	2.54 (.79)	2.58 (.66)	.75	.68	.01
AS	1.76 (.63)	1.87 (.65)	1.79 (.55)	.36	.83	.01

Nota. AC = Ansiedad cognitiva; AS = Ansiedad somática; FIT = Fase inicial de la temporada; FCT = Fase central de la temporada; FFT = Fase final de la temporada; Rango = rango promedio; Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Tabla 5. Diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la categoría (N = 132)

Factor	PD	SD	PF	SF	TF	JV	Kruskal-Wallis	p	Tamaño del efecto
	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)	Media (DT)			
AC	2.88 (.72)	2.82 (.68)	2.13 (.81)	2.53 (.55)	2.57 (.65)	2.75 (.49)	7.44	.190	.02
AS	1.92 (.37)	2.16 (.53)	1.70 (.51)	1.61 (.49)	1.78 (.65)	1.79 (.41)	8.83	.116	.03

Nota. AC = Ansiedad cognitiva; AS = Ansiedad somática; PD = Primera División; SD = Segunda División; PF = Primera RFEF; SF = Segunda RFEF; TF = Tercera RFEF; JV = Liga Nacional y División de Honor Juvenil; Rango = rango promedio; Tamaño del efecto correspondiente a η .

Tabla 6. Comparaciones entre grupos actitud y preparación mental y categoría mediante la prueba post-hoc de Bonferroni (N = 132)

Grupos	Kruskal-Wallis	p	Tamaño del efecto
PD-PF	39.46	.02	.29
PD-SF	41.87	.00	.31
PD-TF	49.26	.01	.37
PD-JV	34.48	.02	.25
SD-SF	31.82	.03	.23
SD-TF	39.21	.00	.29

Nota. PD = Primera División; SD = Segunda División; PF = Primera RFEF; SF = Segunda RFEF; TF = Tercera RFEF; JV = Liga Nacional y División de Honor Juvenil; Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Tabla 7. Diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la edad (N = 132)

Factor	Media Jóvenes/Veteranos		Desviación Típica Jóvenes/Veteranos		U de Mann-Withney	p	Tamaño del efecto
AC	2.59	2.63	0.65	0.68	779.00	.92	.01
AS	1.788	1.89	0.57	0.58	856.00	.49	.03

Nota. AC = Ansiedad cognitiva; AS = Ansiedad somática; Tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

Tabla 8. Diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de trabajar con un psicólogo deportivo (N = 132)

Factor	TPD	NTPD	U Mann-Whitney	p	Tamaño del efecto
	Media (DT)	Media (DT)			
AC	2.53 (.64)	2.63 (.65)	1740.00	.39	.05
AS	1.88 (.48)	1.75 (.61)	2281.00	.07	.02

Nota. AC = Ansiedad cognitiva; AS = Ansiedad somática; TPD = Trabajar con un psicólogo deportivo; NTPD = No trabajar con un psicólogo deportivo; Rango = rango promedio; tamaño del efecto correspondiente a η^2 .

precompetitiva en función de si los futbolistas acudían o no al psicólogo, si se observó que la figura del psicólogo es diferencial a la hora de que los futbolistas muestren mejores habilidades relacionadas con la actitud y la preparación mental. En concreto, se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($U = 2640$; $p < .05$; $\eta^2 = .02$) en esa variable en función de si los jugadores contaban o no con el asesoramiento de un profesional de la salud mental.

Discusión

El presente estudio se ha centrado en conocer si los niveles de ansiedad precompetitiva experimentados por los futbolistas en las fases decisivas de la temporada podían condicionar el rendimiento deportivo percibido. De la misma forma, también se analizaron las diferencias en esta primera variable en función de la fase de la temporada, de la categoría de competición, de la edad de los futbolistas y de si los profesionales trabajaban en su preparación mental con un psicólogo del deporte. Por último, se comprobó si la actitud y preparación mental y el control del estrés y la ansiedad por parte de los jugadores diferían significativamente en función de la fase de la temporada, la categoría, la edad y el trabajo con un psicólogo del deporte.

Partiendo de esta base, y tras el análisis de los resultados obtenidos, se ha comprobado que los niveles de ansiedad precompetitiva somática y cognitiva experimentados por los profesionales en las fases decisivas del campeonato no impactan de forma significativa sobre la percepción que estos tienen de su rendimiento deportivo. Estos resultados están en consonancia con otros hallazgos (Aldás et al., 2018; González et al., 2017; Maynard et al., 1995).

No obstante, se ha confirmado que un factor que impacta diferencialmente sobre el rendimiento percibido es la actitud y preparación mental de los jugadores. En concreto, los jugadores que cuentan con habilidades relacionadas con la cohesión de equipo, que perciben la evaluación externa como vía de mejora y que ponen en práctica técnicas psicológicas específicas como el ensayo mental, la visualización, las afirmaciones positivas o la evaluación objetiva del rendimiento (López et al., 2013) indican un rendimiento deportivo percibido más elevado que los futbolistas que no tienen adquiridas y desarrolladas habilidades relacionadas con el factor en cuestión. Es decir, el rendimiento deportivo no parece estar tan condicionado por los niveles de ansiedad precompetitiva experimentados por los jugadores, como por las estrategias, herramientas y recursos de los que estos disponen para afrontar la competición. En función de este hallazgo se pone de manifiesto que, en lo relativo al rendimiento deportivo, el entrenamiento y la preparación psicológica de los futbolistas resulta más determinante que otros factores, como pueden ser los propios niveles de ansiedad experimentados antes de la competición. Estos resultados concuerdan con los resultados de Brown y Fletcher (2017) o Moreno et al. (2019), entre otros.

En segundo lugar, no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva en función de la fase de la temporada. La idea de la fluctuación de los estados de ansiedad a lo largo de las temporadas

deportivas, señalada por Segura et al. (2018), y los escasos estudios disponibles en el contexto del fútbol profesional que abordasen esta temática, motivaron el análisis de este fenómeno en la presente investigación, constituyendo así uno de sus aspectos novedosos y originales. Por un lado, se encuentran ciertos paralelismos entre los resultados aquí obtenidos y los de De la Vega et al. (2011), según los cuales los niveles de tensión en las fases finales del campeonato no diferían significativamente de los hallados en las fases iniciales o intermedias, debido en gran medida a que los futbolistas muestreados en ese estudio (todos miembros del mismo club) iban consiguiendo los objetivos marcados y cumpliendo las expectativas generadas. Por otro lado, y en contraposición a estos resultados, en investigaciones como la de García et al. (2017), se constató que los niveles de ansiedad y estrés se incrementaban de forma significativa entre la evaluación realizada en pretemporada y la realizada en la fase decisiva del campeonato.

Sin embargo, los resultados de García et al. (2017) deben interpretarse con cautela, pues se obtienen con una muestra de deportistas de diferentes modalidades, entre ellas el fútbol. Por este motivo, puede que el hecho de que los niveles de ansiedad vayan incrementándose progresivamente con el transcurso de la temporada obedezca a la existencia de factores diferenciales y específicos de cada deporte, y no relacionados en exclusividad con el momento concreto de la temporada y sus circunstancias.

En lo que a esta investigación respecta, el hecho de no haber hallado diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva en función del momento de la temporada puede deberse a varios motivos. Una de las explicaciones más probables para este hallazgo es que los futbolistas pueden llegar a desarrollar estrategias de afrontamiento para adaptarse a situaciones estresantes a lo largo del tiempo, y esto les puede ayudar a lograr una cierta estabilidad en los niveles de ansiedad precompetitiva incluso en los momentos más exigentes de las temporadas, como se demuestra en el estudio de Castillo (2016) con deportistas de diferentes modalidades individuales. Si bien es cierto que los resultados de este trabajo se asemejan a los encontrados en el de De la Vega et al. (2011), no existe mucho consenso en este aspecto entre los investigadores, y por ese motivo ésta podría ser una futura línea de investigación interesante.

En tercer lugar, no se han obtenido diferencias significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva experimentados en función de la categoría de competición. En estudios como los de Wolf et al. (2014) se encontró que los deportistas que jugaban en los equipos de mayor nivel y mejor clasificados tenían niveles de ansiedad más elevados, si bien es cierto que este efecto fue hallado en diferentes deportes

grupales estudiados, entre los que no se encontraba el fútbol. En el caso de los jugadores analizados en este trabajo, este hecho no ha sido comprobado. Una posible explicación para los resultados aquí hallados puede radicar en la percepción de presión por parte de los futbolistas, la cual puede que no sea muy diferente entre los jugadores muestreados, sin importar la división en la que compiten. Es decir, los futbolistas, en el contexto competitivo, pretenden ofrecer su máximo para ganar y lograr los objetivos fijados por los clubes, así como sus propósitos individuales (Parga y Rodríguez, 2023).

De esta forma, los niveles de ansiedad que manifiestan dependerían más del significado y la importancia que les otorgan a estas situaciones de exigencia (auto)impuestas, por un lado, y a la percepción de estrés como consecuencia de estas demandas (Iza y Eugenio, 2023), por otro lado, que al efecto que la categoría en sí misma pueda generar. Esta idea de la percepción subjetiva como determinante de la ansiedad precompetitiva experimentada por los jugadores, por encima de variables como la categoría, está respaldada por hallazgos como los de Madsen et al. (2020), quienes destacan que, en líneas generales, los futbolistas tratan de enfocar el contexto de la competición desde la perspectiva de un desafío, y no desde el miedo al fracaso. Es decir, esta visión positiva de la competición como un reto, podría ayudar a amortiguar los niveles de ansiedad precompetitiva de los jugadores, con independencia de la categoría.

Por otro lado, se ha observado que los futbolistas que compiten en las mejores divisiones, concretamente en Primera y Segunda División, poseen mayores habilidades relacionadas con la actitud y preparación mental que aquellos que no. Estos resultados, que muestran que los atletas que se encuentran en la élite disponen de más recursos para evaluar y abordar las presiones y desafíos que suscita la competición con respecto a sus homólogos que se encuentran en categorías más bajas, fueron también hallados en estudios como los de Abdullah et al. (2016). En el mencionado trabajo, al relacionar la preparación psicológica con el rendimiento, se encontró que los jugadores que puntuaban más alto en dichas habilidades psicológicas tenían un mejor desempeño en el campo. Una de las inferencias que se puede realizar es que la preparación psicológica se erigiría como uno de los factores que permite a los futbolistas alcanzar y mantenerse en las mejores categorías, sin menoscabo de otras muchas variables, como por ejemplo la más que necesaria aptitud futbolística, que también resulta evidentemente decisiva para alcanzar tales logros.

En cuarto lugar, se encontró que los futbolistas no muestran diferencias en los niveles de ansiedad en función de su edad. Estos resultados coinciden con los de Seco y Moral

(2023), pero contradicen los encontrados por Jensen et al. (2018), en donde se había constatado una correlación negativa significativa entre la edad y los niveles de ansiedad experimentados, y también los evidenciados por Domínguez et al. (2024). En este último trabajo, los jugadores más veteranos mostraban niveles de ansiedad significativamente más bajos que los jóvenes, debido, según los autores, a la mayor madurez y experiencia deportiva acumulada de los primeros sobre los últimos. En lo que a este trabajo respecta, los resultados podrían estar condicionados por el reducido número de futbolistas veteranos (mayores de 30 años) que participaron en el estudio. No obstante, se podría adoptar otro prisma para enfocar estos resultados, como bien señalan Seco y Moral (2023) y es que podrían ser de mayor interés que la edad cronológica, otras variables, como por ejemplo los años de experiencia jugando al fútbol, que podrían tener más influencia sobre los niveles de ansiedad precompetitiva. Además, en este trabajo se ha demostrado la existencia de una correlación positiva significativa entre los años de experiencia de los jugadores y la actitud y preparación mental, y también entre la edad y la actitud y preparación mental. De esta forma, estos resultados están en consonancia con los hallazgos obtenidos por Najah y Rejeb (2016) relativos al hecho de que sean los jugadores de mayor edad y experiencia quienes muestran mayores habilidades psicológicas respecto a aquellos más jóvenes y menos experimentados.

Por último, se apunta que contar con el asesoramiento de un psicólogo no se relaciona de forma diferencial con los niveles de ansiedad precompetitiva que los jugadores experimentan. En este sentido, en estudios como el de Acuña y García (2023) se confirmó la eficacia de un programa de intervención basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para reducir la ansiedad precompetitiva en futbolistas. No obstante, en el trabajo de Acuña y García (2023) se centran exclusivamente en la intervención sobre la ansiedad precompetitiva en base a la demanda de los jugadores, mientras que en el presente trabajo se cuestiona únicamente si los futbolistas trabajan con un psicólogo deportivo, sin indagar en las problemáticas individuales de los jugadores muestreados (que pueden no tener que ver con la ansiedad antes de la competición) ni en las temáticas y los contenidos trabajados en el contexto de las sesiones. Algo similar ocurre al comparar el trabajo de Tassi et al. (2023) con esta investigación. En el primer estudio, el desarrollo de un programa de intervención de cuatro semanas resultó eficaz para reducir los niveles de ansiedad cognitiva que los jugadores sufrían.

En cambio, en el presente estudio no se puso el foco en el desarrollo de ninguna intervención para la reducción de los niveles de ansiedad precompetitiva, y precisamente este hecho, relacionado con la especificidad de la intervención,

podría ayudar a explicar las diferencias entre los resultados de los trabajos de Acuña y García (2023) y Tassi et al. (2023), con respecto al aquí desarrollado. Por este motivo, sería oportuno desarrollar intervenciones psicológicas que tengan por objetivo el tratamiento de la ansiedad precompetitiva para determinar si la figura del psicólogo, al intervenir específicamente a este nivel, resulta eficaz a la hora de reducir tales manifestaciones.

Un resultado de sumo interés por sus implicaciones prácticas es el relativo a que los futbolistas que trabajaban con un psicólogo manifestaron mejores habilidades relacionadas con la actitud y la preparación mental. La interpretación de este resultado debe realizarse con precaución, pues el tamaño del efecto obtenido es bajo. No obstante, estos resultados van en la misma dirección que los obtenidos en otros trabajos, como el de Olmedilla et al. (2018) en la que, al analizar el efecto que tenía el trabajo con un profesional de la salud mental sobre las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en los futbolistas, se comprobó que tras la aplicación de técnicas específicas como la visualización, la relajación o el establecimiento de objetivos, los jugadores que acudían a las sesiones de entrenamiento psicológico incrementaban sus recursos respecto a los sujetos que no lo hacían. Estas evidencias muestran la utilidad y los beneficios del entrenamiento psicológico en los futbolistas y sirven también para seguir enfatizando la necesidad de incorporar más psicólogos a las estructuras organizativas de los clubes, idea que ya señaló acertadamente Kaplánová (2021).

Limitaciones

Este trabajo presenta una serie de limitaciones que deben ser tenidas en cuenta a la hora de interpretar los resultados y conclusiones aquí expuestos. Si bien es cierto que acceder a una muestra de este tipo puede resultar difícil y tedioso, un punto a mejorar de este estudio sería el tamaño muestral, así como lograr la participación de un mayor número de jugadoras y también de futbolistas de diferentes nacionalidades y que compitan en ligas de diferentes países (pues en este estudio tan sólo se registraron respuestas de las ligas españolas, 2ª portuguesa y 1ª andorrana), para que los resultados tengan mayor validez ecológica. Sería también conveniente incrementar la muestra de jugadores pertenecientes a algunas categorías, como Primera y Segunda División o Primera RFEF. A pesar de que los niveles de fiabilidad de las subescalas analizadas son aceptables, cabría mejorar el valor Alfa de alguna de ellas, como por ejemplo el de la subescala *actitud y preparación mental*, y esto podría conseguirse aumentando el tamaño muestral.

Otras limitaciones estarían relacionadas con la naturaleza transversal del estudio, la cual no permite el seguimiento de los sujetos muestreados en diferentes momentos temporales ni llevar a cabo inferencias causales, o también el uso de técnicas de autoinforme para evaluar el rendimiento deportivo, al tratarse de un tipo de medida muy subjetivo. Además, es preciso tener en cuenta que en el estudio integral del rendimiento deportivo existen otros factores implicados aparte de los psicológicos, como pueden ser los factores psicosociales, que no se han contemplado en este trabajo. Por último, otra limitación de este estudio se encuentra en el empleo de un muestreo no probabilístico por conveniencia, que dificulta realizar generalizaciones al no representar con precisión las características de toda la población.

Perspectivas Futuras

En base a los hallazgos, se recomienda que en futuros estudios se profundice en el análisis del impacto de la ansiedad precompetitiva en jugadores de diferentes categorías, al existir controversia entre los resultados de investigaciones previas (Abdullah et al., 2016; Arroyo et al., 2024; Fenol et al., 2024; Segura et al., 2018). Resultaría de interés incidir en el estudio de aspectos motivacionales y propios de inteligencia emocional de los deportistas (Duque et al., 2022) y vincularlo a otras características psicológicas relacionadas con el rendimiento y a los niveles de competitividad (Ibarra et al., 2024). En este sentido, se sugiere continuar estudiando la relación entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento del futbolista, mediante la evaluación objetiva de esta última variable, así como plantear evaluar la relación entre ambas en función de las diferentes posiciones de los jugadores de fútbol (Kannadasan, 2023). Se recomienda realizar estudios centrados en el fútbol femenino profesional (Ríos, 2023), en los que se analicen las diferencias en el rendimiento en función de la autoconfianza de las jugadoras. Otra propuesta sería desarrollar un estudio en profundidad del efecto del control del estrés sobre el rendimiento deportivo en base a estrategias de atención plena (Tang et al., 2023). A todo ello se suman recomendaciones a nivel propiamente de intervención en el control de la ansiedad precompetitiva mediante el diseño e implementación de programas (véase Acuña-Rodas y García-Cárdenas, 2023).

Conclusiones

En este estudio se ha comprobado que la ansiedad precompetitiva somática y cognitiva manifestada por los

futbolistas no guardan relación significativa con la percepción subjetiva de rendimiento, la fase de la temporada, la categoría de competición, la edad y el asesoramiento de un psicólogo deportivo. No obstante, se ha evidenciado que la actitud y preparación mental de los jugadores difiere de forma significativa en función de la percepción de rendimiento, la categoría y el trabajo con un psicólogo deportivo. De este modo, los jugadores que perciben su rendimiento como bueno y excelente, que compiten en categorías de élite y que acuden a las sesiones de entrenamiento psicológico poseen habilidades y recursos más adecuados para enfrentar la competición. De igual manera, se puso de manifiesto la existencia de una correlación positiva significativa entre la actitud y preparación mental y la edad, y también entre esta primera variable y los años de experiencia, lo que parece indicar que las habilidades psicológicas relacionadas con este constructo también se van desarrollando con el tiempo y la experiencia. Por último, no se han encontrado diferencias entre el control de estrés y la ansiedad de los jugadores y la percepción de rendimiento, la fase de la temporada, la categoría, la edad y el trabajo con un psicólogo.

Aplicaciones Prácticas

Entre las principales aplicaciones prácticas de esta investigación destaca las potencialidades de la implementación de estrategias de fortalecimiento de habilidades psicológicas básicas, tales como la actitud y preparación mental, para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales al haberse constatado que este viene determinado por las estrategias y recursos de los que disponen para afrontar la competición. A nivel de preparación psicológica, a objeto de reducir los niveles de ansiedad precompetitiva, ha de potenciarse la visión positiva de la competición como un reto, con una adecuada gestión del miedo al fracaso. A otro nivel, se incide en la importancia a múltiples niveles del asesoramiento profesional de los psicólogos del deporte al haberse constatado que los futbolistas que contaban con su apoyo presentan mejor preparación mental. Semejante estrategias de entrenamiento y apoyo psicológico redundarán beneficiosamente sobre el bienestar general de los futbolistas profesionales y actuarán a nivel preventivo y como amortiguadores de la ansiedad competitiva. Se abunda en poner en valor el papel protagonista de la figura del psicólogo del deporte en el ámbito de las organizaciones deportivas en general, y en los clubes de fútbol en particular, dada su labor en la preparación psicológica y en términos de optimización del rendimiento deportivo.

Referencias

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M. B., Kosni, N. A. y Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170-176. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01027>
- Acuña, S. E. y García, M. (2023). Terapia Cognitiva Conductual (TCC) como intervención para la ansiedad precompetitiva: programa AG en futbolistas peruanos. *Horizontes*, 7(31), 2252-2264. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i31.660>
- Acuña-Rodas, S. E. y García-Cárdenas, M. (2023). Ansiedad precompetitiva en futbolistas: Intervención del Programa AG. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología "JANG"*, 1(1), 56-71. <https://doi.org/10.18050/jang.1.1.2023.5>
- Aldás, A. C., Saltos, L. F. y Robayo, J. M. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Científica Ciencia y Tecnología*, 18(19). <https://doi.org/10.47189/rcct.v18i19.185>
- Andrade, D. (2022). Relación entre la ansiedad y rendimiento deportivo: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 2(2), 1-17.
- 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(1), 150-155.
- Aravind, R., Gupta, S. y Kumari, G. S. (2022). A pilot study on emotional intelligence & its impact on pre-competitive anxiety: How does it operate in the non-WEIRD Indian sport context? *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 7(1), 8-16. <https://doi.org/10.22271/journalofsport.2022.v7.i1a.2407>
- Arroyo, R. A., López, S., González, O. y Amatria, M. (2024). Ansiedad y percepción de éxito en futbolistas de categoría cadete y juvenil. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 60, 1260-1270. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.107208>
- Asociación Médica Mundial. (2000). A fifth amendment for the Declaration of Helsinki. *The Lancet*, 356 (9263), P1123. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)71342-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)71342-8)
- Barbosa-Granados, S., Arenas-Granada, J., Urrea, H., García-Mas, A., Reyes-Bossio, M., Herrera-Velásquez, D., Nanez, J. y Aguirre-Loaiza, H. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of perceived competition difficulty. *Retos*, 45, 651-659. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90934>
- Barreno, D. L. T. y Fernández, V. F. F. (2024). La autoestima y su relación con la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(39), Artículo 4. <https://doi.org/10.46652/rngn.v9i39.1128>
- Brown, D. J. y Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77-99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>
- Buch, E. y Bores, D. (2023). El fútbol profesional como plataforma para la inclusión social: una experiencia de intervención en Ciudad Juárez, México. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 49, 379-385. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98640>

- Cantón, E. y Checa, I. (2010). La psicología del deporte y la psicología de la salud: dos campos profesionales y un objetivo común. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 307-314. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/220/222>
- Castillo, A., Ruiz, E., Martins, F. y Onetti, W. (2022). Percepción subjetiva del esfuerzo, la ansiedad y la autoconfianza en jugadores de fútbol semiprofesionales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 170-177. <https://doi.org/10.14349/rp.2022.v54.19>
- Castillo, J. (2016). *Salud mental en el deporte individual: importancia de estrategias de afrontamiento eficaces*. [Trabajo fin de grado, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium]. Repositorio Unicatólica. <https://repository.unicatonica.edu.co/handle/20.500.12237/2216>
- Castro, D. S., Cerdas, D. A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U. y Ureña, B. S. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 36-54. <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Catalá, B. y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso de un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), e3, 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>
- Córdova-Castillo, R., Brandão, R., Tutte-Vallarino, V. y Reyes-Bosio, M. (2023). Relación entre la ansiedad competitiva y resiliencia en practicantes de deportes acuáticos de alto rendimiento durante la COVID-19. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a12>
- 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(4), 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- De la Vega, R., Barquín, R., García, G. D. 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. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133271/122951>
- Domínguez, J. A., Reigal, R. E., Morales, V. y Hernández, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence, and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Domínguez, R. y Dosil, J. (2024). Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 60-79. <https://doi.org/10.6018/cpd.576011>
- Duque, V. H., Mancha-Triguero, D., Ibáñez, S. y Sáenz-López, P. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32. <https://doi.org/10.6018/cpd.450341>
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., Dunn, J. C. y Lizmore, M. R. (2019). Perfectionism, pre-competitive worry, and optimism in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 749-763. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1577900>
- Esei Events (2023, 22 febrero). ¿Cuáles son las categorías de fútbol según la edad? <https://eseievents.com/es/cuales-son-las-categorias-de-futbol-segun-la-edad/#:~:text=La%20categor%C3%ADa%20aficionado%20exige%20este,30%20a%C3%B1os%20cumplidos%20en%20adelante>
- Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D. y Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *MediSur*, 10(5), 466-479.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2017). Resilience and recovery-stress in competitive athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 73-80. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301911/216601>
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113. <https://doi.org/10.14417/ap.346>
- González, G., Valdivia, P., Cachón J., Zurita, F. y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Grønset, J., Langagergaard, M. y Sæther, S. A. (2024). Mental processes in professional football players. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1428892. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428892>
- Ibarra, C. H., Portilla, A. A., Leal, J. A., Quintero, O. A., Eslava, D. A. y Mariño, V. J. (2024). Relación de la competitividad y la motivación en el rendimiento deportivo de los futbolistas categoría primera C en clubes deportivos del departamento Norte de Santander. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 233-245. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/374>
- Iglesias, C. y Moral, M. V. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Iza, K. A. y Eugenio, L. C. (2023). Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 93-107. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.913>
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S. y Elbe, A.M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Kannadasan, K. (2023). Interpersonal relationship and locus of control among elite level football players at different playing position. *Locus*, 50(55.93), 5-26.
- Kaplánová, A. (2021). Competitive anxiety, and guilt and shame proneness from perspective type D and non-type D football players. *Frontiers in Psychology*, 12, Artículo 601812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601812>
- León-Zarceño, E., Moreno-Tenas, A., Manchón, J., Quiles, Y., Quiles, M. y García-Naveira, A. (2023). Positive psychological characteristics and mental health in skaters during COVID-19 confinement. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 23(90), 147-169. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.90.012>
- López, I. S., Jaenes, J. C. y Cárdenas, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características

- psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232013000200003>
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A. y Wikman, J. (2020). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(1), 150-160. <https://doi.org/10.1111/sms.13881>
- Maguiña-Figueroa, S., Silva-Barboza, C., Ñaña-Cordova, A. M., Torres-Zegarra, B. C., Chapoñan-Agip, N. V. y Runzer-Colmenares, F. M. (2024). Relación entre síntomas depresivos y deterioro de la calidad de vida en futbolistas de la Primera División del Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 87(2), 118-130. <https://doi.org/10.20453/rnp.v87i2.4965>
- 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* (pp. 117-190). Human Kinetics. <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1406332>
- Maynard, I., Smith, J. M. y Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a cognitive intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 428-446. <http://doi.org/10.1123/jsep.17.4.428>
- Mediavilla, A. A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439-456. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1894
- Morelló, E., Bert, B. y Navarro, S. (2018). Establecimiento de objetivos en el curriculum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a7>
- Moreno, I., Gómez, V., Olmedilla, B., Ramos, L. M., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a13>
- Najah, A. y Rejeb, R. B. (2016). Psychological characteristics of male youth soccer players: Specificity of mental attributes according to age categories. *Advances in Physical Education*, 6(1), 19-26. <https://doi.org/10.4236/ape.2016.61003>
- Navarro, J. I., Amar, J. y González, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(8), 7-17. https://www.researchgate.net/publication/271385609_Ansiedad_pre-competitiva_y_Conductas_de_autocontrol_en_jugadores_de_futbol
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100007>
- Olmedilla, A., Fuensanta, M., Almansa, C. M., Gómez, V. y Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Orozco-Remache, C. R. y Aldas-Arcos, H. G. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *MQRInvestigar*, 7(1), 3168-3179. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>
- Parga, I. C. y Rodríguez, E. (2023). *Influencia de los factores psicológicos en la actividad deportiva en deportistas canarios de nivel amateur y profesional con diferentes horas de práctica deportiva semanal*. [Trabajo fin de grado, Universidad de la Laguna]. RIULL. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/33063>
- Perlaza, A. A., Figueroa, A. G., Burgos, D. J. y Luque, J. L. (2023). Análisis de contenidos orientados al proceso de formación de futbolistas. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 27(esp), 42-52. <https://doi.org/10.47460/uct.v2023iSpecial.700>
- Pettersen, S. D., Adolfsen, F. y Martinussen, M. (2021). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(1), 161-175. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>
- Reyes-Bossio, M. y Vásquez-Cruz, D. (2024). Habilidades psicológicas deportivas y estados de ánimo en jugadores peruanos de Quadball (Quidditch). *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9, Artículo e4. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a2>
- Ríos, I. S. (2023). Correlación entre ansiedad precompetitiva y aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en futbolistas profesionales femeninas. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 3(1), 156-173. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v3i1.28>
- Roffé, M. (2020). Psicología del jugador suplente en el fútbol. *Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a11>
- Rosen, J. B. y Schulkin, J. (1998). From normal fear to pathological anxiety. *Psychological Review*, 105(2), 325-350. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.105.2.325>
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M. Á., Jiménez, P. y Romero, M. (1993). Ansiedad cognitiva y somática: relación con otras variables de ansiedad y psicósomáticas. *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(3), 313-320. https://www.researchgate.net/publication/28182570_Ansiedad_cognitiva_y_somatica_relacion_con_otras_variables_de_ansiedad_y_psicosomaticas
- Seco, B. y Moral, M. V. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 88-93. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes-Brais, K., Ureña, P. y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub-17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Singh, V., Prakash, S., Punia, S. y Kulandaivelan, S. (2017). Relationship between pre-competition anxiety and performance levels in inter-university women football teams. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 135-138. <https://www.kheljournal.com/archives/2017/vol4issue5/PartC/4-5-24-686.pdf>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R. y Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*.

- Consulting Psychologists Press. <https://www.scienceopen.com/document?vid=3e172c11-8f4e-4ee2-a98d-4cda635c8663>
- Sun, S., Zhang, S. X., Jahanshahi, A. A. y Jahanshahi, M. (2022). Drilling under the COVID-19 pandemic: A diary study of professional football players' mental health and workout performance. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 38(1), 3-18. <https://doi.org/10.1002/smi.3059>
- Tang, Y., Jing, L., Liu, Y. y Wang, H. (2023) Association of mindfulness on state-trait anxiety in choking-susceptible athletes: Mediating roles of resilience and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1232929. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232929>
- Tassi, J. M., Díaz, J., López, M. Á., Rubio, A. y García, T. (2023). Effect of a four-week soccer training program using stressful constraints on team resilience and precompetitive anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1620-1629. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021620>
- Wolf, S. A., Eys, M. A. y Kleinert, J. (2014). Predictors of the precompetitive anxiety response: Relative impact and prospects for anxiety regulation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 344–358. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.982676>