

Niveles de ansiedad competitiva experimentados por jugadores jóvenes de fútbol y diferencias por categoría

Levels of competitive anxiety experienced by young soccer players and differences by category

Beatriz Moreno Fenoll
Luis Miguel Ramos Pastrana
Aurelio Olmedilla Zafra*

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Facultad de Psicología y Logopedia, Campus de Excelencia Internacional "Campus Mare Nostrum", Universidad de Murcia, España.

Resumen

En el fútbol infantil, la presión por ganar ha transformado el juego en una experiencia amarga para muchos jóvenes deportistas, lo que ha llevado a un aumento considerable del abandono de actividades deportivas por parte de los niños. Esta presión es ejercida a menudo por el entorno del deportista, ya sean padres, entrenadores o el ambiente competitivo que se ha creado en los deportes base. La ansiedad competitiva puede hacer que el deportista perciba la competición como amenazante, desencadenando una serie de reacciones donde la ansiedad juega un papel crucial. En la presente investigación se estudió la ansiedad competitiva en dos categorías de fútbol en edades tempranas: la categoría Infantil y la categoría Cadete. Se contó con un total de 124 participantes entre ambas categorías. Se utilizó un diseño descriptivo transversal y como instrumento de medida se usó el cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2. Este instrumento descompone la ansiedad competitiva en tres subescalas: ansiedad somática, preocupación y desconcentración. El objetivo del presente estudio es conocer si varía la ansiedad competitiva en función de la categoría deportiva, concretamente determinar la relación entre ansiedad somática y categorías deportivas, entre preocupación y categorías deportivas y desconcentración y categorías deportivas. Los resultados obtenidos en el estudio nos permiten confirmar que la hipótesis no se cumple y que por tanto no se han encontrado diferencias significativas entre ambas categorías en cuanto a la ansiedad competitiva, ni tampoco en cuanto a sus subescalas. Estos resultados pueden tener como implicaciones la propuesta de un plan de intervención similar en ambas categorías.

Palabras clave: Psicología, deporte, ansiedad, competitividad, fútbol, presión.

Abstract

In children's football, the pressure to win has transformed the game into a bitter experience for many young athletes, which has led to a considerable increase in children dropping out of sporting activities. This pressure is often exerted by the athlete's environment, be it parents, coaches or the competitive environment that has been created in grassroots sports. Competitive anxiety can cause the athlete to perceive competition as threatening, triggering a series of reactions where anxiety plays a crucial role. In the present research, competitive anxiety was studied in two categories of football at an early age: the Infantil category and the Cadete category. There was a total of 124 participants in both categories. A cross-sectional descriptive design was used and the SAS-2 Competitive Anxiety Questionnaire was used as a measurement instrument. This instrument breaks down competitive anxiety into three subscales: somatic anxiety, worry and lack of concentration. The aim of the present study is to determine whether competitive anxiety varies according to sport category, specifically to determine the relationship between somatic anxiety and sport categories, between worry and sport categories and lack of concentration and sport categories. The results obtained in the study allow us to confirm that the hypothesis is not fulfilled and that therefore no significant differences have been found between both categories.

Keywords: Psychology, sport, anxiety, competitiveness, football, pressure.

*Autor de correspondencia: Aurelio Olmedilla Zafra, olmedilla@um.es

Recibido: Febrero 10, 2024
Aceptado: Abril 15, 2024
Publicado: Octubre 31, 2024

Cómo citar: Moreno Fenoll, B., Ramos Pastrana, L.M. y Olmedilla Zafra, A. (2024). Niveles de ansiedad competitiva experimentados por jugadores jóvenes de fútbol y diferencias por categoría. *JUMP*, (9), 38-45. <https://doi.org/10.17561/jump.n9.9166>



This is an open access article under the [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Introducción

Aunque la práctica del fútbol puede suponer una gran aportación en diferentes órdenes a niños, niñas y adolescentes (Martínez y Moreno, 2021), a veces puede generar otros aspectos negativos que suponen una gran preocupación para formadores y entrenadores de fútbol en edades tempranas, y es la excesiva importancia que se le da al resultado deportivo, al hecho de ganar, y como este aspecto influye tanto en el aprendizaje como en el bienestar psicológico del joven deportista, incrementando niveles de estrés, de ansiedad y otros aspectos psicológicos relevantes (Danioni y Barni, 2019; Koh et al., 2016). Aunque han sido muchos los autores que han abordado esta cuestión, el hecho es que hoy en día sigue siendo un aspecto crucial de la formación deportiva en fútbol de niños y niñas (Bolotin y Bakayev, 2017; García-Angulo et al., 2019; Vila et al., 2022).

¿En qué momento los niños se olvidaron de jugar y empezaron a competir? A medida que la cultura de la victoria se arraiga en los clubes de fútbol, los jóvenes jugadores se ven inmersos en falsas expectativas de su entorno familiar y de otros como los representantes deportivos, que pueden ver esta práctica como una oportunidad para el progreso económico y profesional (Cruz et al., 1996). Esta mentalidad ha llevado a una disminución en la valoración de la participación y el juego como valores fundamentales, lo que ha causado un impacto negativo tanto en los niños como en la calidad de formación ofrecida por los clubes (De Marziani, 2008). En ocasiones, este panorama del fútbol formativo revela una realidad preocupante como es el potencial abandono de la práctica deportiva. A medida que el juego se convierte en una experiencia amarga por las presiones de padres/madres y de otros agentes como entrenadores o representantes por obtener victorias, el grado de disfrute del juego disminuye y emerge el eterno debate entre jugar para ganar o jugar para disfrutar y aprender. Esta presión que se puede generar en los niños debido al enfoque ganador que se establece en los clubes, se puede considerar como la derivación de la presión existente en el deporte profesional. Sin embargo, no se considera el ritmo de evolución cognitivo y afectivo al establecer exigencias como las de los adultos. A pesar del crecimiento de la industria, persiste la falta de innovación en los sistemas

de entrenamiento. La selección prematura y la obsesión por ganar limitan el disfrute del juego y excluyen a muchos niños. Es crucial buscar un equilibrio entre la competencia y la formación integral de los niños, priorizando su bienestar y disfrute del juego.

Jaume Cruz y su equipo de colaboradores (Cruz et al., 2011) ya hablaban del “triángulo deportivo” que juega un rol fundamental en el deporte base. Lo componen tres figuras muy relevantes en esta etapa: el deportista, el entrenador y las familias, especialmente los padres y madres. Además, los árbitros y los compañeros son elementos externos a este triángulo, pero cuya influencia también tiene un gran peso. La forma en que interactúan estos tres elementos (entrenador, familia y deportista) puede influir en el desarrollo deportivo del niño. Tanto los padres como los entrenadores ejercen una gran influencia en el deportista que puede ser positiva o negativa (Torregrosa et al., 2007; Salas et al., 2019). Por ello, es importante que haya una buena comunicación entre las figuras encargadas de dirigir al deportista dentro y fuera del campo, marcar un objetivo común que fortalezca el buen desarrollo de habilidades psicosociales y motoras e implantar valores como el respeto, el compañerismo y la constancia. Esta presión puede afectar a diferentes aspectos psicológicos, aun que no solo, del joven jugador, y en esta línea, el estudio de Pons et al. (2016) mostró la influencia de la presión parental en la atención. En su estudio se concluyó que la desconcentración es un factor relacionado con la coacción social, es decir, que los jugadores mostraron una mayor distorsión de foco atencional cuanto mayor era la presión de los padres. Asimismo, el comportamiento del entorno puede afectar de manera directa a la autoestima del deportista y en algunos casos en su rendimiento, especialmente si hablamos de futbolistas adolescentes en los que la baja autoestima interfiere en las relaciones sociales y en la práctica deportiva (Klimenko et al., 2022).

Uno de los aspectos que más importancia ha tenido en este contexto es la motivación y la ansiedad, como base interrelacional de una práctica deportiva escasamente formativa y quizá demasiado competitiva y orientada al resultado. En este sentido, según Martens (1977) la competitividad se define como una conducta de logro dentro de un entorno competitivo,

donde la evaluación social desempeña un papel fundamental, a la disposición de una persona para alcanzar un nivel de excelencia mediante el esfuerzo cuando es evaluada por individuos externos. Se reconoce que la motivación de logro es uno de los principales determinantes de la competitividad en el ámbito deportivo. La motivación de logro desempeña un papel crucial tanto en la ejecución de tareas a nivel individual como en el funcionamiento de las interacciones sociales (Gaviria y Fernández, 2006). En cuanto a la relación éxito-fracaso en una competición, debemos hablar de las atribuciones que el deportista hace y su vivencia emocional. En este ámbito de investigación, una de las hipótesis realizadas en el estudio de Cantón y Checa (2012) plantea que en las competiciones en las que se percibe un resultado exitoso, sí se atribuye tal éxito a factores externos y estables, así como una vivencia de emociones positivas, la cual es menor en el caso de que esta atribución del éxito haga hacia factores internos, independientemente de que sean estables o inestables. Por otro lado, si el resultado de la competición es percibido como un mal resultado o "fallido", sucede, al contrario.

La ansiedad, siendo una de las experiencias más universales, alcanza a todos en algún momento, manifestándose en un grado moderado como una respuesta adaptativa. A diferencia del miedo, que se arraiga en el presente, la ansiedad se vincula estrechamente con la anticipación de peligros futuros, proyectando su influencia hacia momentos venideros, siendo su carácter anticipatorio su rasgo más destacable. Los signos de la ansiedad comprenden una reacción que se experimenta tanto a nivel fisiológico como cognitivo y conductual, marcada por un estado generalizado de alerta y activación. A pesar de la gran cantidad de teorías que explican la ansiedad y la multitud de diferencias que podemos encontrar entre ellas, el hecho de que se trata de una emoción compleja y adaptativa es compartida por todas ellas (Sierra et al., 2003). Este estado de alerta genera una activación en el cuerpo que, en su medida adecuada, puede ser beneficiosa. Algunos ejemplos de estos cambios fisiológicos incluyen el aumento de la respiración, la tensión muscular para preparar los músculos para la acción, la dilatación de la pupila para mejorar la percepción visual y facilitar una respuesta defensiva, así como el incremento de la

frecuencia cardíaca y la presión sanguínea, que permite un mayor flujo de sangre hacia el cerebro, los brazos, los pulmones y las piernas, proporcionando así más oxígeno y energía para la acción. (Salaberría et al., 1995).

La ansiedad competitiva, como un rasgo persistente, puede hacer que el deportista perciba la competición como amenazante, desencadenando una serie de reacciones donde la ansiedad juega un papel crucial (Navarro 1995). La investigación de Martínez-Gallego et al. (2022) encontró mayores niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de mayor edad con respecto a jugadores más jóvenes. Asimismo, el estudio se realizó con 42 jugadores de tenis (12 mujeres y 30 hombres) de una edad media de 13,47 años y en este también se encontraron evidencias de que las chicas mostraron un nivel más alto de ansiedad estado y ansiedad somática. En relación con este estudio, Pulido et al. (2019), al trabajar con un grupo de judokas de competición llegaron a las mismas conclusiones que el estudio de Da Silva (2019), en el que se analizaron los niveles de ansiedad de 20 nadadores adolescentes en las distintas fases del entrenamiento. Las medidas fueron tomadas en distintos momentos de la temporada y los resultados no mostraron diferencias significativas entre los periodos bases y los de competición de los nadadores. Sin embargo, sí se encontró que la categoría infantil presentaba unos niveles más altos de ansiedad en comparación con la juvenil.

El presente estudio trata de responder a las siguientes cuestiones: ¿qué niveles de ansiedad competitiva manifiestan los jóvenes jugadores de fútbol?, y ¿existen diferencias en los niveles de ansiedad competitiva en función de la categoría de competición? Para responder a estas cuestiones se plantean como objetivos el conocer los niveles de ansiedad competitiva de jugadores de fútbol de categoría infantil y de categoría cadete, y determinar si varía la ansiedad competitiva en función de la categoría deportiva. Concretamente:

1. Determinar la relación entre niveles de ansiedad somática y categoría deportiva.
2. Determinar la relación entre niveles de preocupación y categoría deportiva.
3. Determinar la relación entre niveles de desconcentración y categoría deportiva.

Método

Diseño

Se trata de un diseño descriptivo transversal que mide la prevalencia de un resultado en una muestra de población particular. Esto significa que se enfoca en caracterizar la frecuencia con la que ocurre algo en un grupo específico de personas (Ato et al., 2013).

Participantes

La muestra estuvo formada por 124 futbolistas jóvenes, todos ellos chicos y repartidos entre dos categorías: la categoría Infantil formada por 53 futbolistas de entre 12 y 13 (con una media de edad de $12.02 \pm .82$) y la categoría Cadete con 71 jugadores de entre 14 y 15 años (con una edad media de $14.68 \pm .063$).

Instrumentos de medida

Para evaluar la ansiedad competitiva se utilizó la adaptación española del "Sport Anxiety Scale-2" de Smith et al. (2006), el cuestionario de Ansiedad Competitiva SAS-2 (Ramis et al., 2010). Este cuestionario se utiliza para evaluar la ansiedad que los jóvenes deportistas experimentan al afrontar una situación de competición. La escala cuenta con 15 ítems a los que se debe responder partiendo de la frase "Antes o mientras juego o compito...". Cada ítem se contesta mediante una escala tipo Likert de 4 opciones que va de 1 (nada) a 4 (mucho). Las puntuaciones totales por subescala se obtienen a partir de la suma de las puntuaciones de sus ítems y pueden ir de 5 a 20, donde una puntuación baja significaría poca probabilidad de aparición de esa forma ansiosa y una puntuación alta una tendencia a presentar esa forma ansiosa en una situación de competición. Los 15 ítems que presenta la escala se dividen en tres subescalas, siendo los niveles de fiabilidad de $\alpha=.83$ en Ansiedad Somática, de $\alpha=.78$ en Preocupación, y de $\alpha=.73$ en Desconcentración.

Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio, se contactó con el director deportivo de los equipos de estudio. A través de ellos, se contactó con los entrenadores y se les explicó el objetivo de la investigación. Además, se les informó de las condiciones bajo las cuales se administrarían los tests, subrayando el compromiso del equipo investigador con la rigurosidad y ética en la

recopilación y tratamiento de los datos. Se les aconsejó que, previo a recibir el consentimiento informado para los padres, contactaran con ellos para explicarles la investigación, principalmente para aclarar que su participación debía de ser voluntaria. El estudio fue aprobado desde el punto de vista ético de la investigación por el Comité de Ética de la Universidad de Murcia (España), con el número de referencia CEI-2623-2019.

La administración de tests se llevó a cabo en diferentes días, en función de los entrenamientos de cada uno de los equipos. Se acudió al entrenamiento para repartir entre todos los jugadores el consentimiento informado y así, una semana después volver y recoger el documento firmado por los padres/madres/tutores de los jugadores, sirviendo este proceso como criterio de exclusión para la participación en la investigación.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo mediante el estudio de medias, desviación típica, valores mínimos y máximos. Mediante la prueba Kolgomorov-Smirnov se calculó la normalidad de los datos, comprobando que esto fue así. Para analizar las posibles diferencias en las distintas variables entre la categoría Infantil y Cadete, se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes. Se utilizó el programa estadístico Spss V.25.0.

Resultados

En la [tabla 1](#), se muestran los valores medios, desviación típica, mínimo y máximo de las tres subescalas que componen la ansiedad competitiva: Ansiedad somática, Preocupación y Desconcentración, así como del valor total de la escala del SAS-2, tanto para la categoría Infantil como para la categoría Cadete.

Como se puede observar las medias de las puntuaciones de ambas categorías son muy parecidas. En la escala total del SAS el nivel de ansiedad manifestado por los jugadores es moderadamente bajo (28.02 la categoría infantil, y 27,66 la cadete). Respecto a la Ansiedad Somática las medias de las puntuaciones de ambas categorías son muy bajas (6.77 la categoría infantil, y 7,16 la cadete), por lo que se puede considerar que los jugadores no manifiestan este tipo de ansiedad.

Tabla 1. Valores descriptivos de las variables objeto de estudio, según categoría de juego

Categoría	Subescalas	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
INFANTIL	SAS TOTAL	28,02	6,03	15	42
	ANSIEDAD SOMÁTICA	6,77	2,03	5	15
	PREOCUPACIÓN	14,51	4,42	5	20
	DESCONCENTRACIÓN	6,68	1,53	5	12
CADETE	SAS TOTAL	27,66	6,66	15	44
	ANSIEDAD SOMÁTICA	7,16	2,65	5	16
	PREOCUPACIÓN	13,62	3,80	5	20
	DESCONCENTRACIÓN	6,87	1,99	5	17

Respecto a la Desconcentración las medias de las puntuaciones de ambas categorías son también muy bajas (6.68 la categoría infantil, y 6.87 la cadete), por lo que también se puede considerar que los jugadores no manifiestan este tipo de ansiedad. Sin embargo, respecto a la Preocupación se puede considerar que las medias de las puntuaciones de ambas categorías son moderadamente altas (14.51 la categoría infantil, y 13.62 la cadete), por lo que se puede considerar que los jugadores manifiestan en cierto grado este tipo de ansiedad.

Respecto al segundo objetivo del estudio, determinar si existen diferencias significativas entre el nivel de ansiedad competitiva en función de la categoría deportiva, y aunque los datos de la [tabla 1](#), reflejan un ligero aumento de la categoría Infantil a la Cadete en la variable Ansiedad Somática y Desconcentración, si bien en ninguno de los casos se apreciaron diferencias estadísticamente significativas ($t_{122}=-.809$, $p=.420$; $t_{122}=-.592$, $p=.555$). También se apreció un ligero aumento de la categoría Infantil a la Cadete en la variable Preocupación, si bien de nuevo no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas ($t_{118}=1.178$, $p=.241$). Finalmente, al analizar el valor global del SAS se apreciaron valores superiores en la categoría Infantil que en la categoría Cadete, si bien no existen diferencias estadísticamente significativas ($t_{122}=.501$, $p=.617$).

Discusión

El objetivo del presente estudio fue conocer los niveles de ansiedad competitiva de jugadores de fútbol de categoría infantil y de categoría

cadete, además de determinar si varía la ansiedad competitiva en función de la categoría deportiva, concretamente determinar la relación entre niveles de ansiedad somática y categoría deportiva, determinar la relación entre niveles de preocupación y categoría deportiva, determinar la relación entre niveles de desconcentración y categoría deportiva, y determinar la relación entre niveles totales de ansiedad competitiva y categoría deportiva.

Los resultados muestran que las puntuaciones medias en ansiedad competitiva son similares en ambas categorías, Infantil y Cadete. Y tanto en la escala total del SAS como en dos de sus factores (Ansiedad Somática y Desconcentración), el nivel de ansiedad manifestado por los jugadores es moderadamente bajo o muy bajo, por lo que se puede considerar que los jugadores no manifiestan estos tipos de ansiedad. Sin embargo, respecto a la Preocupación los resultados indican que las puntuaciones de ambas categorías son moderadamente altas, por lo que se puede considerar que los jugadores manifiestan en cierto grado este tipo de ansiedad. Resultados que van en la línea de lo hallado por [Ortega et al. \(2020\)](#), con jugadores jóvenes de baloncesto, con niveles bajos de ansiedad competitiva global, y por [Grossbard et al. \(2009\)](#), con deportistas juveniles de diferentes especialidades, encontrando incluso algunas diferencias respecto al género, concretamente en relación a la Preocupación que fue mayor en las niñas que en los niños, y la Desconcentración que fue mayor en niños que en niñas.

Por otro lado, los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la ansiedad competitiva

global y la categoría deportiva. Estos resultados están en concordancia con otros estudios, como el realizado con jugadores y jugadoras jóvenes de baloncesto por [Ortega et al. \(2020\)](#) en el que evaluaron la ansiedad competitiva también con el SAS-2, o el realizado por [Pérez-Hernández et al. \(2020\)](#) también con futbolistas jóvenes, donde no encontraron diferencias entre categorías (infantil, cadete y juvenil) respecto a indicadores de salud mental, entre los que analizaron la ansiedad. Así, no aparecen diferencias significativas entre niveles de ansiedad somática y categoría deportiva, aunque se puede observar que en la categoría cadete hay aproximadamente medio punto más que en la categoría infantil. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por [Espada y Fradejas \(2019\)](#) en el cual no se mostraron diferencias significativas en la ansiedad somática en relación con la edad. Además, en consonancia con esto, el estudio de [Martínez-Gallego et al. \(2022\)](#) encontró mayores niveles de ansiedad precompetitiva en jugadores de mayor edad con respecto a jugadores más jóvenes tanto en ansiedad estado como en ansiedad somática.

Tampoco aparecen diferencias significativas entre niveles de preocupación y categoría deportiva, aunque en la categoría infantil la media está un punto por encima de la cadete. Los resultados no son congruentes con los encontrados en el estudio de [Grossbard et al. \(2009\)](#) donde, en una muestra de deportistas entre 9 y 14 años se confirmó la relación del género y la edad respecto al factor Preocupación, mostrando que las niñas y los deportistas más mayores manifestaban mayores niveles de preocupación.

Los resultados también indican que respecto a la relación entre niveles de desconcentración y categoría deportiva no hay diferencias significativas. De hecho, de las tres subescalas la desconcentración es la más similar en ambas categorías deportivas, siendo ligeramente mayor en la categoría cadete. De nuevo, estos resultados no concuerdan con el estudio de [Grossbard et al. \(2009\)](#) donde los deportistas más jóvenes manifestaban mayor desconcentración en las situaciones deportivas competitivas.

Quizá las diferencias en determinados aspectos psicológicos empiecen a aparecer en categorías de mayor nivel competitivo, en definitiva, de mayor edad, y en este sentido estudios como el de [Sánchez-Godoy et al. \(2022\)](#)

realizado con jugadoras de fútbol divididas en tres categorías de edad (de 13 a 16 años, de 17 a 20 y de 21 a 33), en el que evaluaron depresión, estrés y ansiedad, mostraron que las puntuaciones en las tres variables de las jugadoras fueron mayores en el grupo de 17 a 20 años, y menores en el de menor edad. Concretamente el nivel de depresión fue significativamente mayor en el grupo de 17-20 años en comparación con el grupo de 13-16 años. Tal y como los propios autores señalan el paso de categorías de competición en edades tempranas a categorías de mayor relevancia competitiva podría estar explicando, en parte, estos resultados, y por tanto señala la importancia de un asesoramiento psicológico dirigido a moderar el impacto emocional y psicológico del paso de unas categorías a otras de mayor nivel.

Conclusiones

Por lo tanto, se puede concluir que:

1. Los niveles de ansiedad competitiva de los jóvenes jugadores de fútbol analizados son moderadamente bajos, excepto en el factor Preocupación en el que los niveles en ambas categorías son moderadamente altos.
2. No existen diferencias significativas entre ninguno de los factores del SAS, ansiedad somática, preocupación y desconcentración, y categoría deportiva.

Limitaciones y propuestas de investigación futura

Aunque a veces la homogeneidad muestral resulta relevante, por la naturaleza de este estudio se considera que podría ser una limitación, ya que los jugadores de ambas categorías provienen de la misma región y, más concretamente, del mismo club. Además, por la naturaleza transversal del diseño, la medida de la ansiedad competitiva se hizo en un momento temporal sin poder tener en cuenta, por ejemplo, el momento de la temporada en el que fue medida. Otros aspectos que pueden haber supuesto un inconveniente incluyen la falta de consideración de las expectativas y del nivel de competencia en cada categoría. Encontrarse o no en una posible situación de ascenso puede ser un factor de estrés que marque diferencias significativas a la hora de evaluar la ansiedad competitiva

por el impacto del resultado en la clasificación final. Otras limitaciones para considerar será el tamaño de la muestra que quizá puede no ser lo suficientemente grande como para posibilitar análisis estadísticos de mayor robustez, que permitan detectar diferencias significativas entre las variables.

Otra limitación a considerar son aquellas circunstancias que han podido influir en un resultado menos fiable de la investigación, como por ejemplo el momento de administración del test. Es importante considerar que la administración de los cuestionarios fue inmediatamente después del entrenamiento y esto pudo haber influido en los resultados. Los participantes, ansiosos por terminar y marcharse, podrían haber completado las preguntas con mayor rapidez y menor reflexión, lo cual podría haber afectado la precisión de sus respuestas. Este factor podría haber contribuido a la falta de diferencias significativas observadas entre las categorías.

Algunas sugerencias para futuros estudios podrían enfocarse en el momento de la aplicación de las pruebas. En el estudio actual, la administración del test se hizo inmediatamente después del entrenamiento, lo que pudo constituir una limitación por la fatiga provocada por el esfuerzo físico prolongado. Además, se podría realizar la investigación con un diseño longitudinal para tomar las medidas en distintos momentos en el tiempo y así obtener una mayor información de cómo evoluciona esta ansiedad a lo largo de la temporada y si la experiencia y la habituación afectan a esta ansiedad competitiva. Por último, se podría ampliar el abanico de edad para trabajar con más categorías y poder ver así el alcance de la variación de resultados y comprobar si la ansiedad competitiva, así como sus subescalas, aumentan o disminuyen significativamente a partir de ciertas edades y a partir de qué edad la consciencia de la competitividad desemboca en una posible ansiedad competitiva.

Aplicaciones prácticas

Los resultados obtenidos permiten tener conocimiento sobre la ausencia de diferencias en cuanto a la ansiedad previa en la competición en las categorías seleccionadas, lo cual, nos

permite saber que, a la hora de realizar trabajos de intervención para la mejora de este tipo de ansiedad, los programas de intervención utilizados pueden ser parecidos para los rangos de edad que incluyen la categoría Infantil y Cadete, es decir, de 12 a 15 años. Además, si se incluyen diferencias en tales programas pueden estar enfocados en aspectos más superficiales de la explicación como son el modo de dirigirse a los jugadores según su edad y en el nivel de profundidad de la explicación de los distintos términos o conceptos. En cuanto a las intervenciones, estudios como el de [Taskiran \(2011\)](#) demuestran que el nivel de ansiedad competitiva puede regularse de diferentes maneras, entre ellas, este estudio trabajó con el entrenamiento de imágenes mentales, confirmando que este entrenamiento es efectivo y permite regular la ansiedad en jugadores de fútbol. Algunas de las técnicas más utilizadas para el control de la ansiedad competitiva son la visualización, las técnicas de respiración, el autodiálogo, o la relajación ([Urra, 2014](#)).

Por ello, este estudio permite resaltar la importancia de trabajar en la gestión de la ansiedad competitiva, pero fundamentalmente en aquellos aspectos relacionados con la Preocupación, que ha sido el factor en el que los jugadores han tenido puntuaciones más altas. El conocimiento del concepto de nivel de activación y su relación con los aspectos cognitivos y emocionales resultará clave en el aprendizaje de recursos de manejo de situaciones problemáticas. Implementar adecuadamente estas técnicas puede ayudar a los deportistas jóvenes a alcanzar un estado óptimo de rendimiento. Por lo tanto, tal y como ha mostrado el excelente meta-análisis de [Ong y Chua \(2021\)](#) incluir programas de intervención psicológica orientados al control de la ansiedad competitiva es esencial para el desarrollo integral de los jóvenes deportistas, proporcionando herramientas para manejar la presión y mejorar su rendimiento en competición

Financiación

Este estudio se ha realizado, en parte, gracias al Convenio de Colaboración entre la Federación

de Fútbol de la Región de Murcia (FFRM) y la Universidad de Murcia, Proyecto FFRM-UMU-36731-GINVEST-12574; y al Convenio de Colaboración entre el Club Real Murcia C.F. y la Universidad de Murcia, Proyecto RealMurcia-UMU-39446-GINVEST-13733.

Referencias

- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bolotin, A. y Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 405-413. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.17>
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 171-176.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbreno, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 5(2), 111-134.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Sousa, C. (2011). La formación en valores en el deporte en edad escolar. *II Congreso de Deporte en Edad Escolar*, (pp. 154-164). Valencia.
- Da Silva, V. J. L., Dos Santos, I. A., Meireles, A., Arriel, R. A., Marocolo, M. y Chaves, A. D. (2019). Anxiety changes did not influence performance of young swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1361-1367. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4197>
- Danioni, F. y Barni, D. (2019). The relations between adolescents' personal values and prosocial and antisocial behaviours in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 459-476. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1367951>
- De Marziani, F. (2008). Fútbol infantil: ¿Trabajo o diversión? ¿Esfuerzo o placer? ¿Competencia o juego? ¿Pena o gloria? *Educación Física y Ciencia*, 10, 29-44.
- Espada, M. y Fradejas, E. (2019). Evaluation of anxiety control in school-age sports. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 7(3), 27-35.
- García-Angulo, A., García-Angulo, F. J., Torres-Luque, G. y Ortega, E. (2019). Applying the new teaching methodologies in youth football players: toward a healthier sport. *Frontiers in Physiology*, 10, 121. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00121>
- Gaviria, E. y Fernández, I. (2006). La motivación social. En A. Gómez, E. Gaviria y Fernández, I. (Coords.), *Psicología Social* (pp. 35-81). Madrid: Sanz y Torres.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L. y Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Klimenko, O., Acevedo, J.E., Ríos, J.S. y Londoño, J.F. (2022). Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. *Educación Física y Deporte*, 41(1), 19-53. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e344362>
- Koh, K. T., Ong, S. W. y Camiré, M. (2016). Implementation of a values training program in physical education and sport: perspectives from teachers, coaches, students, and athletes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(3), 295-312. <https://doi.org/10.1080/17408989.2014.990369>
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martínez, H. R. y Moreno, J. B. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 276-283.
- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M. y Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and age influence in pre-competitive and post-competitive anxiety in young tennis players. *Sustainability*, 14(9), 4966. <https://doi.org/10.3390/su14094966>
- Navarro, J. I., Amar, J. R. y González, C. (1995). Ansiedad precompetitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 7-17.
- Ong, N. C. y Chua, J. H. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Ortega, G., Robles, J., Giménez, F. J., Franco, J., Jiménez, A. C., Duran, L. J. y Abad, M. T. (2020). Competitive anxiety in young basketball players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability*, 12(9), 3596. <https://doi.org/10.3390/su12093596>
- Pérez-Hernández, P., Olmedilla-Caballero, B., Gómez-Espejo, V. y Olmedilla, A. (2020). Relación entre perfeccionismo y salud mental en futbolistas jóvenes: diferencias entre categorías deportivas. *JUMP*, (2), 7-15.
- Pons, J., Ramis, Y., García-Mas, A., De la Llave, A. L. y Pérez-Llantada, M. C. (2016). Percepción de la ansiedad competitiva en relación al nivel de cooperación y compromiso deportivo en jugadores de baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 45-54.
- Pulido, S., Fuentes, J. P. y de la Vega, R. (2019). Ansiedad competitiva en judokas cadetes: diferencias en género y categoría de peso. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 5(1), 21-26. <https://doi.org/10.18002/rama.v13i2s.5501>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 10004-10009.
- Salaberria, K., Fernández-Montalvo, J. y Echeburúa, E. (1995). Ansiedad normal, ansiedad patológica y trastornos de ansiedad: ¿un camino discontinuo? *Boletín de Psicología*, 48, 67-81.
- Salas, D. P., Rotger, P. B. y Verdaguer, F. P. (2019). La influencia y actuación de los padres en el fútbol cadete. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 51-56.
- Sánchez-Godoy, P., Blas, A. y Olmedilla, A. (2022). Indicadores De Salud mental en jugadoras de fútbol en función de la edad. *JUMP*, (5), 20-27.
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar e subjetividad*, 3(1), 10-59.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P. y Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Taşkıran, Y. (2011). The Effect of the Mental Imagery Training on Anxiety in Soccer Players. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 3(1).
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 227-237.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 0067-74.
- Vila, G. O., López, F. A., Fuentes-Guerra, F. J. G., Ortega-Toro, E., Rodríguez, J. R. y Robles, M. T. A. (2022). El modelo de iniciación al fútbol y educación en valores de la Fundación Real Madrid. *JUMP*, (6), 26-47.