

LA AUTOCONFIANZA Y EL CONTROL DEL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS: REVISIÓN DE ESTUDIOS
Gloria González-Campos¹, Pedro Valdivia-Moral², María Luisa Zagalaz³ y Santiago Romero¹
Universidad de Sevilla¹, España, Universidad de Huelva², España y Universidad de Jaén³,
España

RESUMEN: El análisis de las variables psicológicas posibilita comprender la relación existente entre el rendimiento deportivo y el deportista. En este estudio se incide sobre las variables autoconfianza y control del estrés en el futbolista. El objetivo es profundizar en los principales estudios científicos realizados en dichas variables. Se utiliza la revisión de fuentes primarias y secundarias como artículos, tesis doctorales y libros. El método utilizado es el análisis y revisión de la literatura. Se encuentran diversas investigaciones que analizan las variables objeto de estudio en esta población. Como conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo del futbolista y que analizarlas ayuda a predecirlo; que la autoconfianza prevé el rendimiento deportivo y está inversamente relacionada con la ansiedad y que ésta, en la mayoría de los estudios, se analiza desde un enfoque cognitivo y somático.

PALABRAS CLAVE: fútbol, rendimiento, autoconfianza, control del estrés

THE SELF-CONFIDENCE AND CONTROL OF STRESS IN SOCCER PLAYERS: REVIEW OF STUDIES

ABSTRACT: The analysis of psychological variables facilitates to understand the relationship between athletic performance and the athlete. This study variables affects the self-confidence and stress on the player. The aim is to deepen the main scientific studies these variables. Review of primary and secondary sources such as articles, dissertations and books used. The method used is the analysis and review of the literature. Various studies that analyze the variables studied in this population are available. In conclusion emphasizes that psychological skills influence athletic performance and analyze football player helps predict; that provides confidence and sports performance is inversely related to anxiety and that this, in most studies, is analyzed from a cognitive and somatic approach.

KEYWORDS: football, performance, self-confidence, control of stress.

A AUTOCONFIANÇA E CONTROLE DO ESTRESSE NO FUTEBOL. REVISÃO DE ESTUDOS

RESUMEN: A análise das variáveis psicológicas posibilita compreender a relação existente entre o rendimento esportivo e o esportista. Neste estudo incide-se sob as variáveis autoconfiança e controle do estresse no jogador de futebol. O objetivo é aprofundar nos principais estudos científicos dessas variáveis. Utiliza-se a revisão de fontes primárias e secundárias como artigos, teses de doutorado e livros. O método utilizado é a análise e revisão da literatura. Encontram-se diversas investigações que analisam as variáveis objeto de estudo nessa população. Como conclusões destaca-se que as habilidades psicológicas influem no rendimento esportivo do jogador do futebol e que analisa-las ajuda a prevê-lo; que a autoconfiança prevê o rendimento esportivo e relaciona-se inversamente á ansiedade e a mesma, na maioria dos estudos, analise-se desde um enfoque cognitivo e somático.

PALAVRAS-CHAVE: futebol, rendimento, autoconfiança, controle do estresse.

Manuscrito recibido: 29/07/2014
 Manuscrito aceptado: 13/10/2014

Dirección de contacto:
 Pedro Valdivia Moral.
 Departamento de Educación Física,
 Música y Artes Plásticas. Facultad
 de Educación. Campus "El Carmen".
 Universidad de Huelva. 21071
 Huelva (España).
 Correo-e.:
 pedro.valdivia@dempc.uhu.es

Según informes de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) expuestos por Rivera y Molero (2012), el fútbol actualmente recoge 270 millones de personas activas entre jugadores (hombres y mujeres), árbitros y dirigentes. Estos datos fueron extraídos de la encuesta "Gran Censo 2006" de la FIFA, llegándose a confirmar que un 4% de la población mundial participa activamente en este deporte.

No obstante, la dificultad que entraña el reconocimiento profesional de un futbolista, considerando su ascensión y mantenimiento, es colosal. Gil (2009) calcula un millón y medio de equipos de fútbol en el mundo y unos 250 millones de personas que practican este deporte, sin embargo, apunta que sólo el 1% de esta cantidad son futbolistas profesionales.

Ser profesional del fútbol, supone que el deportista debe desarrollar múltiples capacidades a un altísimo nivel. Pazo y Sáenz-López (2008) tienen en consideración los factores físicos, técnicos, tácticos, sociales, deportivos, psicológicos y antropométricos, dejando claro que todos influyen considerablemente en un futbolista experto. En esta línea, García y Serrano (2011) y Lorenzo y Bohórquez (2014) señalan que en el fútbol el rendimiento es considerado multidimensional, es decir, que depende de múltiples factores que se conjugan de forma compleja dependiendo de los jugadores, del equipo, de la competición, etc. No obstante, son muchos los expertos que coinciden en el estudio exhaustivo de los procesos psicológicos implicados en este deporte. Roffé (2009) afirma que los deportistas de élite evidencian ganar o perder en función de su estado mental, fundamentalmente antes de afrontar la competición.

Así pues, Pazo, Sáenz-López, y Fradua (2012) indican que a nivel psicológico, es necesario profundizar y obtener referencias del jugador mediante técnicas e instrumentos psicológicos. Por ello, las habilidades psicológicas, vienen a configurar uno de los pilares fundamentales para el desarrollo óptimo de la carrera deportiva. Todo ello es transferible también al fútbol sala, según se desprende del estudio de Cachón, Rodrigo, Campoy, Linares y Zagalaz (2012).

Por lo tanto, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Qué influencia tienen la autoconfianza y el control del estrés en el rendimiento deportivo de los futbolistas?

A fin de responder a esta cuestión se propone como objetivo: Profundizar en los estudios e investigaciones científicas realizados hasta hoy sobre las habilidades psicológicas seleccionadas, la autoconfianza y el control del estrés. La importancia de este estudio se centra en que, tanto canalizar positivamente los estímulos estresantes en la carrera deportiva de un futbolista, como crearse un ímpetu psicológico de seguridad en sí mismo, van a repercutir en la eficacia de un óptimo rendimiento deportivo. Son muchos los psicólogos del deporte que trabajan estas habilidades y lo hacen mediante diversos métodos: relacionando habilidades con ejecuciones deportivas; aplicando programas psicológicos y registrando resultados; y describiendo habilidades de los deportistas.

Para alcanzar y efectuar este estudio, se ha empleado un diseño metodológico descriptivo de corte transversal en el que se ha procedido a la revisión de fuentes primarias y secundarias dentro de publicaciones científicas (artículos, tesis doctorales y libros que tratan sobre los factores psicológicos en futbolistas). Las palabras clave utilizadas para la búsqueda han sido: habilidades psicológicas, fútbol, rendimiento, autoconfianza, control del estrés y ansiedad.

MÉTODO

A fin de alcanzar el objetivo de este estudio, se ha realizado un análisis comparativo de la literatura con la exposición descriptiva de las teorías más relevantes que nos permiten establecer un marco de referencia para continuar con otras investigaciones en esta línea. De esta manera, se procede a realizar una revisión sistemática según las pautas de Kitchenham (2004) y que se enmarca en el contexto del método de investigación denominado "análisis y revisión de la

literatura". En particular este método propone tres etapas fundamentales que son planificación de la revisión, desarrollo de la revisión y publicación de los resultados de la revisión (Caro, Rodríguez-Ríos, Calero, Fernández-Medina, y Piattini, 2005).

El procedimiento empleado lleva a cabo la revisión de fuentes primarias y secundarias dentro de publicaciones científicas como artículos originales, tesis doctorales y libros que tratan sobre las habilidades psicológicas de autoconfianza y control del estrés. La localización de artículos se ha realizado en las bases de datos informatizadas más importantes de las áreas de la Psicología y de la Psicología del deporte, tales como: PsycInfo, Psycarticles, Psycodoc, Psybooks y Psycritiques y Sportdiscus.

Otros criterios de inclusión han sido: estudios escritos en inglés, portugués o español; diseños descriptivos o pre-test y post-test, cuyos objetivos fueran analizar variables psicológicas que repercutan en el rendimiento deportivo de los futbolistas, destacando la autoconfianza y el control del estrés; estudiar jugadores de equipos de fútbol de género masculino.

Los descriptores utilizados para la búsqueda han sido: fútbol, habilidades psicológicas, rendimiento, autoconfianza, ansiedad y control del estrés.

Las habilidades psicológicas en el futbolista

Los aspectos psicológicos conforman una estructura importante en el desarrollo de capacidades del deportista. Martens (1987) expone que éste debe mejorar sus habilidades psicológicas para que pueda ser capaz de hacer frente a las presiones asociadas a la competición de alto nivel. Por tanto, el entrenamiento psicológico pretende favorecer, eliminar o fortalecer los aspectos relacionados con la competición, con la finalidad de optimizar el rendimiento deportivo (Fernández-García, Sánchez-Sánchez, y Zurita, 2013; Mora, Zarco, y Blanca, 2001).

Muchas investigaciones aportan información sobre qué variables psicológicas se deben considerar para valorar y mejorar el desarrollo óptimo. Por ejemplo, Williams y Reilly (2000), hablan de autoconfianza (literalmente, confianza en uno mismo) y el control de la ansiedad, además de la motivación y la concentración. En esta línea, Zarauz y Ruiz (2012) señalan que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como el estrés, la ansiedad y la autoconfianza (Jaenes, Peñaloza, Navarrete, y Bohórquez, 2013).

Dentro de las habilidades psicológicas fundamentales en el deportista, este estudio selecciona algunas básicamente primordiales: autoconfianza y control del estrés.

A continuación se detalla la evolución de las definiciones de estos constructos, así como el tratamiento investigador que los diferentes autores han otorgado a estas variables psicológicas. Así pues, se hace una recopilación de estudios realizados en España y en países latinoamericanos mediante diferentes instrumentos psicológicos de recogida de información.

La autoconfianza

Este constructo, en el deporte es definido por Dosis (2004) como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias

pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado. Nicolás (2009) también haciendo referencia al ámbito deportivo, señala que la autoconfianza se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea.

Los términos autoconfianza y autoeficacia son utilizados por algunos autores, indistintamente, es decir, como si fueran sinónimos. Por ejemplo, Carrascosa (2003) lo aplica al ámbito futbolístico, exponiendo que en los entrenamientos deportivos hay que programar objetivos exigentes reforzando el desarrollo de la autoconfianza y que varios errores o fracasos consecutivos afectan la propia percepción de autoconfianza, provocando un descenso en el rendimiento. En la misma línea, Telletxea (2007) indica que después de algunos fiascos, pueden aparecer rápidamente dudas sobre sí mismo, aclarando que algunas personas recobran su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades.

Volviendo al término autoeficacia, una de las principales teorías que se encuentran en la literatura científica es la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (1977), la cual propone tres dimensiones: 1) El nivel, que es el logro de ejecución esperado del individuo o el número de tareas que puede realizar para el logro del objetivo; 2) La fuerza, que determina la certeza que tiene el sujeto de lograr con éxito las tareas a alcanzar, y; 3) La generalidad, considerada como el número de dominios en los cuales los individuos se consideran eficaces. Posteriormente, Bandura (1986) matiza su teoría señalando que la autoeficacia percibida es “un concepto que engloba los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”. También, García, Hernández y Peinado (2009) especifican que la autoeficacia es la percepción que una persona tiene de su capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

Con lo cual, la conclusión a la que se llega es que lo importante y lo que cuenta, no es el descenso de la autoconfianza en un momento determinado, que puede ser considerado como algo normal, sino la capacidad de recuperación de la autoeficacia o autoconfianza.

Al hablar de la capacidad de recuperación de un deportista en cuanto a procesos psicológicos, añadimos el concepto resiliencia. “Resilire”, procede del latín y quiere decir “saltar hacia arriba”. Curiosamente es un concepto que en español y en francés (résilience) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

Ruiz-Barquín, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012) reconocen que el término resiliencia aplicado en la psicología proviene del ámbito clínico y que está comenzando a disponer de una gran difusión investigadora en el deporte, como se pueden dilucidar estudios referidos a este concepto en Gucciardi, Gordon y Dimmack (2009), Hosseini y Besharat (2010) y, De la Vega, Rivera y Ruiz (2011).

En el deporte de competición, Dramisino (2007) afirma que el deportista debe estar orientado hacia la formación poseedora de una mente impermeable a todo estímulo extraño al efecto buscado, por lo tanto, un deportista con poca resiliencia es psicológicamente vulnerable. Por su parte, Ruiz-Barquín et al. (2012) estudian la resiliencia en el deporte del fútbol y describen los niveles de resiliencia globales de los futbolistas de su investigación, la cual la realizan aplicando el cuestionario adaptado al castellano “Escala de Resiliencia” en 110 futbolistas en proceso de formación, pertenecientes a un club de fútbol profesional de la provincia de Córdoba. Por su parte, Beattie, Hardy, Savage, Woodman y Callow (2011) validan un cuestionario en el que se relaciona la autoconfianza con la capacidad de recuperación, y concluyen que la autoconfianza es un factor destacable en personas con una personalidad resiliente.

Tabla 1
Estudios que Exponen el Análisis de la Autoconfianza en Jugadores de Fútbol

Autores	Población	Instrumentos	Resultado	Conclusión
Olmedilla, Andreu, y Blas (2005)	92 futbolistas de 5 equipos de Murcia de hasta 16 años	Cuestionario Psicológico Rendimiento Deportivo (CPRD)	El paso a una categoría superior, aumenta la autoconfianza	Posibilidad de lesionarse debido a la disminución del nivel de alerta
Olmedilla, García, y Martínez (2006)	278 futbolistas de 2ª división B, 3ª y Territorial con una media de 23,5 años	CPRD factorizado	Altos niveles de autoconfianza señalan mayor predisposición a la lesión.	La percepción de seguridad baja el nivel de alerta y aumenta el riesgo de lesión
Abenza, Olmedilla, y Ortega (2009)	226 futbolistas juveniles de la región de Murcia	CPRD factorizado	Se puede predecir el riesgo de padecer lesiones	Para minimizar el riesgo de lesiones, el jugador debe puntuar alto en autoconfianza y bajo en ansiedad
Morilla (2009)	435 futbolistas de entre 9 y 35 años de los equipos del Sevilla F.C.	LOEHR	Puntuación media de 26,7 sobre una máxima de 30 puntos	Los jugadores están en un nivel excelente de autoconfianza
González-Campos (2013)	25 futbolistas del Grupo X de 3ª división de la liga española de entre 17 y 24 años	CPRD y LOEHR	Elevado nivel de autoconfianza. Más de la mitad del equipo tiene nivel medio	Los jugadores no necesitan entrenamiento específico en autoconfianza

Estudios que ofrecen resultados del análisis de la autoconfianza en futbolistas

La autoconfianza ha sido estudiada en el fútbol por diferentes investigadores. En este sentido, Rodrigo, Luisardo y Pereira (1990) realizan un estudio con 51 futbolistas utilizando el CSAI-

2. Como resultados más importantes se destaca la relación moderada entre la autoconfianza y ansiedad cognitiva y somática, por lo tanto, dichos autores concluyen que la autoconfianza es predictora del rendimiento. Por otro lado, Llamas (2003) realiza un estudio en diferentes categorías del Real Oviedo, con el inventario psicológico deportivo LOEHR. En dicho estudio se hallan niveles medios de autoconfianza, concluyendo los autores que para esa población no se necesitan tratamientos específicos en autoconfianza pero sí que recomiendan perfeccionarla. Estudios más recientes, se muestran en la Tabla 1.

El control del estrés

Controlar el estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues supone saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran ser incapacitantes para el desempeño deportivo eficaz.

Para el estudio del control del estrés, en primer lugar, es conveniente diferenciarlo del concepto de ansiedad, y después, profundizar en ambos mediante el análisis de estudios realizados al respecto.

El estrés es un término que Cannon (1932) utilizó por primera vez en el contexto de la salud aunque de forma poco sistemática. Unos años después, Selye (1936) lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo. Este autor en 1950 lo delimitó como una reacción fisiológica que genera un "Síndrome General de Adaptación" con tres fases: la reacción de alarma; la de resistencia, y la de agotamiento que aparece cuando la fase adaptativa es ineficaz.

Por otro lado, existe el estrés positivo que es conocido como el estrés que prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva hacia la actividad. Es decir, prepara al jugador para un mayor rendimiento (Ferreira, Valdés, y Arroyo, 2002).

Respecto a la ansiedad, según una adaptación del Diccionario de Psicología de Saz (2000), es un estado emocional de tensión nerviosa, de miedo intenso. Se caracteriza por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc. Los síntomas cognitivos son de inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración, distorsiones cognitivas, etc. El Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte de Kent (2003, p. 56) recoge que un alto nivel de ansiedad reduce el nivel de rendimiento porque afecta a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución. Señala tres tipos de ansiedades: ansiedad cognitiva referida a los pensamientos del deportista, la ansiedad conductual que es la que se refleja en su comportamiento manifiesto, y la ansiedad somática que se muestra en las respuestas fisiológicas del deportista, como el aumento de la frecuencia cardíaca y/o la sudoración.

Por su parte, Spielberger (1966, 1985) fue el investigador que partiendo de los trabajos de Cattell (1966) distinguió entre la ansiedad rasgo, caracterizada por aspectos disposicionales y relativamente estables en el sujeto, la cual indica una propensión de éste hacia la ansiedad, y la ansiedad estado,

considerada transitoria y caracterizada por una reacción emocional puntual suscitada por un contexto amenazante o una situación estresante con una duración limitada.

En la práctica deportiva, se demuestra que niveles bajos de ansiedad son fuente facilitadora de afrontamiento a la competición (Lundqvist, Kentta, y Raglin, 2011; Mullen, Lane, y Hanton, 2009; O'Brien, Hanton, y Mellalieu, 2005).

En cuanto al fútbol, Navarro, Amar y González-Ferreras (1995) señalan que la tendencia general en los jugadores que obtienen puntuaciones elevadas en ansiedad, es que suelen manifestar conductas de falta de autocontrol, algunas entrañando riesgos físicos, como agresiones verbales o físicas, con la posible expulsión por parte del árbitro.

Es sabido que existe un número razonable de estresores en el fútbol. Ferreira et al. (2002) y González-Campos (2011), exponen que estos estresores influyen en el rendimiento de los jugadores debilitándolos, reproduciendo respuestas negativas, pero también por el contrario, puede que se produzca en el jugador un fortalecimiento, ayudando a éstos a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente en las situaciones deportivas.

Uno de los instrumentos muy utilizado para el estudio de la ansiedad estado es el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990). Recoge componentes cognitivos y somáticos y además atiende a otra variable psicológica, la autoconfianza. Es necesario indicar que a pesar de que este instrumento estaba muy difundido, Cox, Martens y Russell (2003) procedieron a un reajuste factorial con la intencionalidad de mejorarlo, llegando a construir el Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R). Posteriormente, Andrade, Lois y Arce (2007) realizaron un estudio con deportistas españoles aportando a la investigación el CSAI-2R en la versión española.

Finalmente, Navlet (2012) confirma que en la actualidad, la evaluación de la ansiedad competitiva se aborda desde un punto de vista multidimensional que abarca ineludiblemente un triple enfoque: cognitivo, fisiológico y conductual.

Estudios que ofrecen resultados del análisis del control del estrés en futbolistas

Respecto al control del estrés ya en los años 90 se realizaron diversos estudios sobre el control del estrés en futbolistas. De esta manera, Rodrigo et al. (1990) ponen de manifiesto la relación moderada entre ansiedad cognitiva y somática indicando que la ansiedad está inversamente relacionada con el rendimiento. Por su parte, Navarro, Amar y González-Ferreras (1995), afirman en su estudio que no existe una relación entre niveles altos de ansiedad y la falta de autocontrol. Con una muestra de 278 futbolistas, Olmedilla Lozano, Ortín y González (2001) hallan que con niveles bajos de control del estrés, aumentan las lesiones. Además, afirman que el análisis del control del estrés puede predecir las lesiones. Por otro lado, Llamas (2003) encuentra que un 59.3% de los futbolistas de diversas categorías del Real Oviedo padecen niveles medios de ansiedad. Estudios más recientes se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2
Estudios que Exponen el Análisis del Control del Estrés en Jugadores de Fútbol

Autores	Población	Instrumentos	Resultado	Conclusión
Olmedilla, Andreu y Blas (2005)	92 futbolistas de hasta 16 años de 5 equipos de Murcia	CPRD	Los futbolistas con altos niveles de ansiedad son sensibles a lesiones	En muchos casos se da cuando pasan a una categoría superior
Pacheco y Gómez (2005)	49 futbolistas de 3 equipos profesionales bolivianos	CPRD	El control del estrés es predominante en delanteros	Las variables psicológicas varían en función de los puestos de juego de los futbolistas
Gimeno, Buceta y Pérez (2007)	108 futbolistas de 6 equipos de categorías inferiores	CPRD	Mayor puntuación en control de estrés, menor tasa de abandono	El análisis de esta variable puede predecir la continuidad del futbolista.
Morilla (2009)	435 sujetos de entre 9 y 35 años del Sevilla F.C.	LOEHR	Niveles medios de control del estrés	Se recomienda un perfeccionamiento
Abenza, Olmedilla y Ortega (2009)	226 futbolistas juveniles de la región de Murcia	CPRD factorizado	Se puede predecir el riesgo de padecer lesiones	Para reducir el riesgo de lesiones, es necesario niveles bajos de ansiedad
Fenoy y Campoy (2012)	64 futbolistas de una media de 16 años del C. D. Vera	CPRD	El control del estrés prevé posibles conductas disfuncionales	La información previa permite el tratamiento específico del control del estrés
González-Campos (2013)	25 futbolistas de 3ª división Española entre 17 y 24 años	CPRD, CSAI-2 y LOEHR	A mayor autoconfianza, menor tasa de abandono. Niveles medios de control de estrés	La medición del control del estrés no predice la continuidad en el futuro

Finalmente y tras la exposición de las referencias aportadas, se desprende las siguientes perspectivas de futuro.

En primer lugar se cree interesante desarrollar un instrumento que recopilara la información de la autoconfianza y el control del estrés, puntualizando en la ansiedad, que guarden relación significativa entre sus ítems para medir exhaustivamente estas variables, así como la correlación entre las mismas. Por otro lado, también se podría profundizar en la relación entre estas habilidades psicológicas y otras como la motivación o la atención-concentración con la finalidad de conocer la existencia de correlaciones portadoras de significación para futuras intervenciones preventivas y de mejora en futbolistas.

CONCLUSIONES

Después de analizar los diferentes estudios que abordan las habilidades psicológicas de la autoconfianza y control del estrés en los futbolistas y su influencia, se extraen las siguientes conclusiones:

- Las investigaciones examinadas revelan la importancia de la autoconfianza y el control del estrés en esta población, puesto que ayuda a predecir su rendimiento deportivo.
- La mayoría de los estudios confirman que la autoconfianza es predictora del rendimiento deportivo, pues los futbolistas que poseen mayores niveles de esta habilidad desarrollan un nivel deportivo más alto.
- La mayoría de las investigaciones revisadas coinciden en que se puede predecir el riesgo de vulnerabilidad a la lesión si el jugador registra altos niveles de ansiedad, o lo que es lo mismo, puntuaciones bajas en control del estrés.

d) Todos los estudios revisados constatan que la autoconfianza correlaciona inversamente con la ansiedad, es decir a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, observando en el jugador un mayor control del estrés.

e) Como conclusión final se establece que estas habilidades psicológicas son tan importantes en los futbolistas que si bien en algunos casos no se necesita tratamiento específico, se hace necesario su mantenimiento y mejora, en todos los casos.

REFERENCIAS

- Abenza, L., Olmedilla, A., y Ortega, E. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 26(132), 280-288.
- 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.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., y Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 184-191.
- Cachón, J., Rodrigo, M., Campoy, T., Linares, D., y Zagalaz, M. L. (2012). Fútbol Sala y educación. Aprendizaje de un deporte

- colectivo para los escolares. *Journal of Sport and Health Research*, 4(3), 145-254.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the body*. New York: Norton.
- Caro, M. A., Rodríguez-Ríos, A., Calero, C., Fernández-Medina, E., y Piattini, M. (2005). Análisis y revisión de la literatura en el contexto de proyectos de fin de carrera: Una propuesta. *Revista Sociedad Chilena de Ciencia de la Computación*, 6(1).
- Carrascosa, J. (2003). *Motivación. Claves para dar lo mejor de uno mismo*. Madrid: Gymnos.
- Cattell, R. B. (1966). Patterns of change: measurements in relation to state-dimension, trait change, lability, and process concepts. En R. B. Cattell (Ed.), *Handbook of multivariate experimental psychology* (pp. 355-402). Chicago, IL: Rand MacNally.
- Cox, R. H., Martens, M. P., y Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- De la Vega, R., Rivera, O., y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: Comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis Apsa Revista*, 23(43), 23-25.
- Fenoy, J. y Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- Fernández-Fernández, R., Sánchez-Sánchez, L. y Zurita-Ortega, F. (2013). Eficacia de la hipnosis en la modificación de variables psicológicas y fisiológicas en deportistas. *Universitas Psychologica*, 12(2), 483-491.
- Ferreira, M. R., Valdés, H. M. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- García, H., Hernández, M. y Peinado, S. (2009). Respuestas psicofisiológicas y cognitivas ante situaciones estresantes en estudiantes de la Universidad Simón Bolívar. *Revista de la Facultad de Medicina*, 32(2) 107-112.
- García, O. y Serrano, V. (2011). El análisis de la realidad del fútbol desde una perspectiva científica. [Reseña del libro *Fútbol e Innovación*, de Julen Castellano Paulis (Ed.)]. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 808-813.
- Gil, A. J. (2009). Un acercamiento sistémico al fútbol de élite. *Información Psicológica*, 95, 87-96.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González-Campos, G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 91-96.
- González-Campos, G. (2013). Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional. (Tesis doctoral sin publicar). Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., y Dimmack, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201-209.
- Hosseini, S. A., y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Jaenes, J. C., Peñalosa, R., Navarrete, K., y Bohorquez, M. R. (2013). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 7(1), 113-124.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Technical Report TR/SE0401, Keele University, and Technical Report 0400011T.1, National ICT Australia.
- Llames, R. (2003). *Variables psicológicas y rendimiento deportivo en el fútbol* (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Granada, Granada, España.
- Lorenzo, M., y Bohorquez, M. R. (2014). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 8(1), 107-126.
- Lundqvist, C., Kenttä, G., y Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and subelite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(6), 853-862.
- Martens, R. (1987, noviembre). *L'Entrenament psicològic de l'esportista*. Ponencia presentada a IV jornada de l'associació catalana de psicología de l'sport, Lleida, España.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., y Smith, D. E. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). En R. Martens, R. S. Vealey, y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp.117-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mora, J. A., Zarco, J. A., y Blanca, M. J. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 49-65.
- Morilla, M. (2009). *Mejora de aspectos psicológicos, deportivos e institucionales mediante el desarrollo y aplicación de un Programa de Trabajo Psicológico en un club de fútbol* (Tesis Doctoral inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Mullen, R., Lane, A., y Hanton, S. (2009). Anxiety symptom interpretation in high-anxious, defensive high-anxious, low-anxious and repressor sport performers. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(1), 91-100.
- Navarro, J. I., Amar, J. R. y González-Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(8), 7-17.
- Navlet, M. R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes* (Tesis Doctoral sin publicar). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital EF deportes*, 128. Recuperado de

- <http://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- O'Brien, M., Hanton, S., y Mellalieu, S. D. (2005). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of perceived control and competition goal generation. *Journal for Science and Medicine in Sport*, 8(4), 423-432.
- Olmedilla, A., Andreu, M. D., y Blas, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica*, 4(23), 449-459.
- Olmedilla, A., García, C., y Martínez, F. (2006). Factores Psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.
- Olmedilla, A., Lozano, F. J., Ortín, F. J., y González, L. E. (2001). Control de estrés y gravedad de la lesión deportiva del futbolista. En *Actas VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 265-271). Pontevedra: Federación Española de Psicología del Deporte.
- Pacheco, M., y Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu*, 3(2), 1-26.
- Pazo, C. I., y Sáenz-López, P. (2008, abril). *Elaboración de las dimensiones, categorías y códigos para el análisis de la formación de los jóvenes talentos de fútbol*. Comunicación presentada en IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. Córdoba, España. Recuperado de <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-082-020-004-001.html>
- Pazo, C. I., Sáenz-López, P., y Fradua, L. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Rivera, J., y Molero, V. M. (2012). *Marketing y fútbol: el mercado de las pasiones*. Madrid: ESIC Editorial.
- Rodrigo, G., Lusiardo, M., y Pereira, G. (1990). Relationship between anxiety and performance in soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 21(2), 112-120.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
- Saz, A. I. (2000). *Diccionario de Psicología*. Madrid: Libro Hobby-Club.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 232-238.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of exposure to stress*. Montreal: Acta.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-122). NewYork: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1985). Assessment of state and trait. Anxiety conceptual and methodological issues. *The Sport Psychology*, 2, 6-16.
- Telletxea, S. (2007). *Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas* (Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco). Recuperada de https://www6.euskadi.net/r46-eeduk/eu/contenidos/informacion/kiroleskola/eu_kirolesk/adjuntos/Saioa_Telletxea_2009.pdf.
- Williams, A., y Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657 - 667.
- Zarauz, A., y Ruiz, F. (2012). Super-adherencia del maratoniano: variables predictoras y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11(3), 895-907.

