



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES  
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**Revisión sistemática de ansiedad, atención y concentración en el  
rendimiento deportivo de fútbol**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN CIENCIAS DEL DEPORTE**

**AUTOR:**

Castillo Orbegoso, Sheylon Jhomar (ORCID:0000-0002-7259-8764)

**ASESOR:**

Msc. Moreno Lavaho, Edwin Alberto (ORCID:0000-0002-1775-0460)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN :**

Actividad Física y Salud

TRUJILLO – PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

En primer lugar, a Dios por darme la vida y permitirme disfrutar de estos momentos inolvidables que quedaran marcados en mí.

A mis padres, Manuel Santos Castillo Garcia y Aydee Orbegoso Valverde. Quienes se han sacrificado y esforzado mucho para tener una buena formación. En honor a su amor infinito.

A mi familia y amigos en general, por cada granito de arena depositado en mí a lo largo de mi formación. En honor a su apoyo, preocupación y buenos deseos.

## **Agradecimientos**

A mis padres por todo el apoyo constante e incondicional, por nunca dejar de creer en mí y demostrarme su amor perdurable en cada palabra de aliento. Gracias por todo el sacrificio y esfuerzo que hicieron para que llegue este momento. A mi asesor Edwin Moreno Lavaho. Por su guía, paciencia y orientación en la presente investigación. A mis profesores Carlos Alberto Jaramillo Pechené, Jorge Mario Rondón Herrán, Ángel Chávez Oviedo, María Magdalena Costilla Villareal, por todo el apoyo constante e incondicional, por nunca dejar de creer en mí y demostrarme que una persona siempre debe perseverar y trazarse objetivos.

## Índice de Contenidos

Caratula .....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimientos.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas .....	v
Índice de Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	4
2.1 Tipo y diseño de investigación.....	4
2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	4
2.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	7
2.4 Procedimientos .....	7
2.5 Proceso de selección.....	7
2.6 Extracción de datos .....	8
2.7 Evaluación de calidad .....	8
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	12
IV. CONCLUSIONES.....	20
V. RECOMENDACIONES.....	21
REFERENCIAS.....	22

## Índice de Tablas

Tabla 1 Estrategia de Búsqueda Booleana .....	5
Tabla 2 Escala de PEDro .....	10
Tabla 3 Resultados .....	13

## Índice de Figuras

Figura 1 Esquema de resultados en bases de datos .....	11
--	----

## Resumen

El estudio del rendimiento deportivo y su relación con la ansiedad es un tema demandante en los estudios de psicología del deporte. De esta manera, la atención y concentración también es muy común en la psicología del deporte, Se utilizó la búsqueda de diversos artículos, tesis y proyectos científicos en bases de datos como Scopus, Redalyc, SciELO, Science Direct, Dialnet. En las cuales se empleó el método de búsqueda booleana y palabras clave, obteniendo un total de 1527 artículos, quedando 131 artículos de los cuales solo 6 satisfacen los criterios de inclusión y responden las dudas presentadas en la investigación. El objetivo principal de esta revisión sistemática es conocer los niveles de ansiedad, atención y concentración en deportistas de futbol. Los resultados obtenidos demostraron que se destaca que las habilidades psicológicas indican que el nivel de ansiedad en los futbolistas es de nivel alto influyendo al rendimiento deportivo. Sin embargo, para la atención y concentración no esclarecen resultados específicos. En conclusión, se ha podido evidenciar que existe relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, pero no se considera un factor determinante. Las diferencias establecidas sobre ansiedad, atención y concentración la establecen como un factor negativo en el rendimiento deportivo.

**Palabras claves:** Ansiedad, Atención, concentración y Rendimiento

## **Abstract**

The study of sports performance and its relationship with anxiety is a demanding subject in sports psychology studies. In this way, attention and concentration is also very common in sports psychology. The search for various articles, theses and scientific projects in databases such as Scopus, Redalyc, SciELO, Science Direct, Dialnet was used. In which the Boolean search method and keywords were used, obtaining a total of 1527 articles, leaving 131 articles of which only 6 satisfied the inclusion criteria and answered the doubts presented in the research. The main objective of this systematic review is to know the levels of anxiety, attention and concentration in soccer athletes. The results obtained showed that it stands out that psychological skills indicate that the level of anxiety in soccer players is of a high level, influencing sports performance. However, for attention and concentration do not elucidate specific results. In conclusion, it has been possible to show that there is a relationship between anxiety and sports performance, but it is not considered a determining factor. The established differences on anxiety, attention and concentration establish it as a negative factor in sports performance.

**Keywords:** Anxiety, Attention, Concentration and Performance

## I. INTRODUCCIÓN

En este estudio pretende comprobar la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo dentro de su contexto, de acuerdo a la hipótesis de la U invertida predijimos una relación curvilínea entre ambas variables, según la cual los deportistas que mostrasen los niveles medios de ansiedad competitiva rendirán significativamente mejor que los que manifestasen en esta variable los niveles más bajos y más elevados. López, B. & Labrador, F., (1992).

La ansiedad competitiva es una reacción emocional negativa, la instancia del ambiente y la capacidad de respuesta del deportista, y se diferencian entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, sugiriendo al carácter transitorio o estable de la misma. Estos conceptos han evolucionado en base a tres componentes; ansiedad somática, ansiedad cognitiva y pérdida de concentración. Núñez, A. & García, A. (2017). Así, García, O. y Acevedo, J. (2020) señalan que, desde el campo de la psicología deportiva, se ha incrementado el interés sobre la ansiedad, pues al concebirse como un estado mental que se manifiesta a través de síntomas físico y psíquicos, puede alterar la estabilidad de la persona, incluyendo su rendimiento deportivo, el cual depende de dos factores fundamentales, las habilidades físicas que posee el deportista y su estabilidad emocional González, G. (2012).

Se ha determinado que la ansiedad es uno de los anómalos más influyentes en el deporte y dentro de sus varios tipos, destaca la ansiedad precompetitiva, porque influye en mayor proporción en el desempeño de los deportistas, el entrenamiento psicológico, así entendido, pretende favorecer, eliminar o fortalecer algunas de las relaciones que se dan en la competición, con la finalidad de aumentar o mantener el propio rendimiento deportivo. Es por ello que García, A. (2010) sostiene que, el éxito o el fracaso de un deportista se encontrará condicionado por una sucesión de elementos multifactoriales que interactúan entre sí, tales como la capacidad, técnicas, tácticas y aspectos psicológicos, siendo la ansiedad uno de las principales limitantes, ya que limita la posibilidad de que el deportista pueda desplegar todas sus habilidades y capacidades durante la competencia, presentando así, un desequilibrio en su rendimiento deportivo Frixone, A. (2018).

A pesar de que la noción de atención aparece con mucha frecuencia en el ámbito del deporte, y de que todos tenemos una idea aproximada de qué es y cómo funciona, no resulta nada fácil determinar qué aspectos concretos de nuestro comportamiento deben tenerse en cuenta a la hora de evaluar y entrenar las capacidades atencionales. Si tenemos en cuenta que los estímulos relevantes del juego que un deportista debe prestar atención no pueden darse de manera general si no en lo particular y así la responsabilidad que tenga cada persona serán los requerimientos atencionales que satisface cada caso.

Por ello, las prácticas psicológicas son transcendentales en el deporte de rendimiento, se observa que la atención y concentración ocupa notoria relevancia como variable objeto de estudio, influyente en el rendimiento deportivo de fútbol. Ferrel-Chapus & Tahej, (2010).

En el pasado mundial del año 2014, en donde la multitud de espectadores en todo el mundo, hacían confirmar que este deporte es uno de los más importantes e influenciados que existen. La presión, la violencia en tribunas, la exaltación de los hinchas, son algunos de los aspectos que se relacionan y pueden influir en ese rendimiento deportivo de los futbolistas de tal manera se vio la intención de evaluar el estado actual de las variables atención y concentración de los futbolistas en competencia y como se relacionan a ellas. Hernández, Marín & Giraldo, (2017).

La mejora de atención se establece como uno de los pilares importantes de todo el entrenamiento mental con deportistas. En nuestro contexto deportivo del fútbol la atención y concentración del jugador cumple un papel esencial en la competición, estipulando muy claramente aspectos tan selectos como la precisión o la velocidad de ejecución motora. Morán, Zarco & Blanca, (2001).

Dentro del ámbito deportivo la atención es un proceso inevitable motivo que la información que llegue al cerebro puede tener experiencia consciente de un momento, existe evidencia de que no todas las personas que se desenvuelven este medio entienden de la misma forma el término concentración. Esto se ha comprobado investigando a deportistas y a entrenadores. Se genera por supuesto

que toda persona mantiene un significado equivalente, cuando en la realidad no es así. Rodríguez M. & Montoya J. (2006).

A pesar de los últimos años el aspecto psicológico en los futbolistas ha influenciado el rendimiento. Podrán estar bien física, técnica y tácticamente, pero en ocasiones que no se encuentran preparados psicológicamente su rendimiento descenderá en el campo de juego y obtendremos problemas graves, hasta el propio futbolista podría retirarse de su deporte.

Teniendo en cuenta esta información se plantea la siguiente pregunta.

¿De qué manera influye la ansiedad, la atención y concentración en el rendimiento de los futbolistas?

Esta revisión sistemática se justifica porque tiene una amplia información relacionada al tema de los caracteres psicológicos. Con el objetivo de conocer los niveles de ansiedad, atención y concentración de los futbolistas. Se realiza con la finalidad de brindar información meritoria a los entrenadores para que puedan tener una mejor planificación en sus entrenamientos. Por otro lado, la psicología es la base fundamental para nutrir un futbolista en el rendimiento deportivo, alcanzando a estar por encima de lo normal, por lo que requieren altas solicitudes de energía y concentración en los mecanismos físicos, emocionales y psicológicos de los deportistas. Se plantea obtener investigaciones necesarias de la relación e influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo, la misma que fundamento su importancia debido a que el deporte son elementos significativos, por lo que el beneficio de la investigación es comprobar si el rendimiento puede notarse presumido por la Ansiedad, la atención y la concentración.

El objetivo principal de esta revisión sistemática es conocer los niveles de ansiedad, atención y concentración en deportistas de futbol. Por otro lado, como objetivo específico diferenciar los valores de ansiedad en deportistas. También como segundo objetivo específico describir los niveles de atención en deportistas. Por último, revisar los valores de concentración en deportistas.

## **II. METODOLOGÍA**

### **2.1 Tipo y diseño de investigación**

En este estudio se utilizó una revisión sistemática que contiene una estructura acertada, su finalidad es la búsqueda intensa de diversas fuentes de información teniendo como objeto de estudio la revisión de investigaciones previas. De esta manera su enfoque complejo de investigación brinda procesos de recolección de datos sobre una investigación. Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S. y Villanueva, J. (2018).

### **2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En esta revisión sistemática se utilizaron las plataformas de búsqueda de datos internacionales: Scopus, Redalyc, SciELO, ScienceDirect, Dialnet; para la presente indagación se utilizaron palabras claves, para que pueda encontrar correspondencias entre el tema a investigar con los títulos, resúmenes y palabras claves de las desemejantes investigaciones, además se instauró un límite de búsqueda de años entre el 2016 – 2021. Estas fueron elaboradas por el autor, las reseñas fueron registradas y guardadas en carpetas de trabajo con orden alfabético.

Se utilizó la estrategia de búsqueda booleana; el cual consiste en una composición de las palabras claves junto a los operadores booleanos (AND, NOT y OR) en las diferentes bases de datos. En la siguiente Tabla N°1 se representa la estrategia booleana que se utilizó.

**Tabla 1 Estrategia de Búsqueda Booleana**

---

**Base de datos.** Palabras claves en español e inglés

---

**Scopus** (Anxiety AND Sports performance” “Ansiedad AND Rendimiento deportivo)  
 (“Attention AND Sports Performance” “Atención AND Rendimiento Deportivo”)  
 (“sports performance” NOT “Rendimiento deportivo” NOT)

---

**Redalyc** (Anxiety AND Sports performance” “Ansiedad AND Rendimiento deportivo)  
 (“Attention AND Sports Performance” “Atención AND Rendimiento Deportivo”)  
 (“sports performance” NOT “Rendimiento deportivo” NOT)

**SciELO** (“plantar arch” OR “Arco Plantar” OR)  
 (Anxiety AND Sports performance” “Ansiedad AND Rendimiento deportivo)  
 (“Attention AND Sports Performance” “Atención AND Rendimiento Deportivo”)  
 (“sports performance” NOT “Rendimiento deportivo” NOT)

**ScienceDirect** (Anxiety AND Sports performance” “Ansiedad AND Rendimiento deportivo)

(“Attention AND Sports Performance” “Atención AND Rendimiento Deportivo”)

(“sports performance” NOT “Rendimiento deportivo” NOT)

**Dialnet** (Anxiety AND Sports performance” “Ansiedad AND Rendimiento deportivo)

(“Attention AND Sports Performance” “Atención AND Rendimiento Deportivo”)

(“Football attention and concentration”) AND (“Atencion y concentracion futbol”)

(Atención y Concentración Futbol)

(“sports performance” NOT “Rendimiento deportivo” NOT)

---

NOTA: Elaborado por el autor

### **2.3 Criterios de inclusión y exclusión.**

En la presente indagación se tomaron diferentes condiciones, de inclusión y exclusión para la recolección de estudios previos:

- **Criterios de inclusión**

- Tesis y artículos de revistas publicado en español e inglés dentro del espacio deportivo.
- Estudios que fueron divulgados entre los años 2016 – 2021 y sea en el formato texto completo.
- Investigaciones realizadas a equipos de fútbol femenino o masculino en la categoría juvenil y profesional que se encuentren en competencia.

- **Criterios de exclusión**

- Publicaciones académicas, entrevistas, o revistas no indexadas.
- Estudios que fueron analizados en encuentros amistosos o entrenamientos según lo planificado por su entrenador.

### **2.4 Procedimientos**

Se retiraron las tesis, artículos y revistas duplicadas, debido que se examinaron en otras bases de datos, basándose la selección en la calidad de los estudios encontrados, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, posteriormente se añadió el filtro de búsqueda del texto completo, teniendo en cuenta si el título y el resumen brindan la información requerida por el autor.

### **2.5 Proceso de selección**

Se eliminaron los estudios duplicados que se encontró en las bases de datos, donde se exploraron el título y resume para su inclusión en función a los criterios, luego se procedió detalladamente a leer los artículos incluidos y seleccionarlos aquellos que respondan la pregunta de investigación.

## 2.6 Extracción de datos

Se obtuvo un cuadro en el que se identifica las partes más importantes de los artículos seleccionados y se incluyeron los siguientes detalles: autor, título, población, metodología, resultados, conclusiones.

## 2.7 Evaluación de calidad

Se utilizó una lista de verificación la cual se basó en los compendios más notables que debía tener cada artículo seleccionado, la evaluación de calidad metodológica se ha realizado utilizando la escala PEDRO (Herbert et al., 2000), Los cuales se observan en la Tabla N° 2.

### Criterios de Evaluación de la calidad

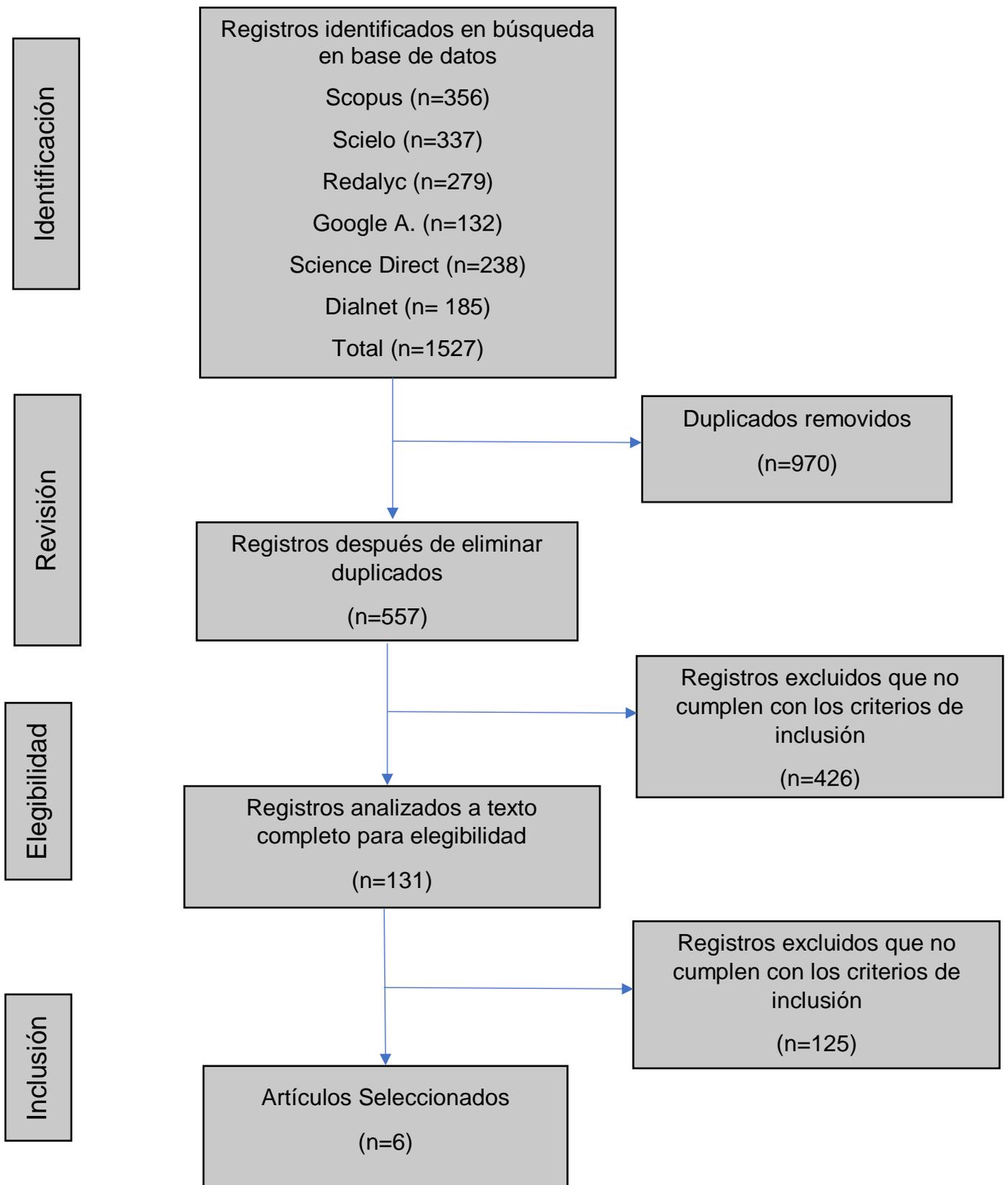
1. ¿Se establecieron claramente los objetivos o metas de la investigación?
2. ¿Se describió claramente el diseño del estudio?
3. ¿Se describió adecuadamente la población del estudio?
4. ¿Se especificaron criterios de elegibilidad?
5. ¿Se describió adecuadamente la metodología de muestreo?
6. ¿Se justificó el tamaño de la muestra utilizado?
7. ¿Permitió la descripción del método una réplica exacta de los procedimientos de medición?
8. ¿Se describió claramente el diseño y la configuración del equipo?
9. ¿Se describió con precisión y claridad la ubicación de los sensores?
10. ¿Se describió claramente el método de colocación de los sensores?
11. ¿Se describió el manejo de la señal/datos?
12. ¿Se midieron los principales resultados y se describieron claramente los cálculos correspondientes (si procede)?

13. ¿Se comparó el sistema con un patrón oro reconocido?
14. ¿Se informó de las medidas de fiabilidad/exactitud del equipo utilizado?
15. ¿Se indicaron los principales resultados del estudio?

**Tabla 2 Escala de PEDro**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
López, B. & Labrador, F., (1992)	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>10</b>
Núñez, A. & García, A. (2017)	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>10</b>
Ferrel-Chapus & Tahej, (2010)	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>9</b>
Hernández, Marín &Giraldo, (2017)	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>9</b>
Morán, Zarco & Blanca, (2001)	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>9</b>
Rodríguez M. & Montoya J. (2006)	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>SI</b>	<b>8</b>

**Figura 1 Esquema de resultados en bases de datos**



Fuente: Elaboración propia

### **III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1 RESULTADOS**

A partir de la búsqueda realizada, se obtuvo un total de 1527 artículos de búsqueda, para lo cual se estableció un criterio de selección de búsqueda de investigaciones correspondientes a los años entre 2016 y 2021, debido a que existían pocos estudios que hayan sido aplicados en una población de estudio, en su mayoría las investigaciones consistían en una revisión bibliográfica. De los artículos obtenidos, 356 Scopus, 279 Redalyc, 337 SciELO, 238 Science Direct y 185 Dialnet y Google Académico 132.

Luego de haber realizado el análisis sobre el contenido de los artículos de búsqueda obtenidos, se llevó a cabo el filtrado en puesto a los criterios de inclusión y exclusión. De tal sentido, se optó por trabajar con 6 artículos revisados que se adecuaban a los criterios de la investigación.

Los cuales se observan en la Tabla N° 3

**Tabla 3 Resultados**

Autor(es), año	Muestra	Protocolos o métodos	Resultados	Limitaciones	Recomendaciones y/o conclusiones
López, B. & Labrador, F., (1992)	47 jugadores	<p>Un cuestionario de veinte ítems para la valoración de la ansiedad -rasgo competitiva en relación con situaciones propias.</p> <p>Un cuestionario de veinte ítems para la evaluación de la ansiedad -estado antes de la competición.</p> <p>Hoja de registro para la observación del rendimiento.</p>	<p>La relación de entre ansiedad rasgo competitiva y rendimiento deportivo, los resultados mostraron la existencia de una correlación lineal positiva significativa entre la puntuación total de ansiedad de rasgo y la puntuación en rendimiento deportivo.</p>	<p>Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, formulado por la Declaración de Helsinki.</p>	<p>Los resultados mostraron en aparte contradicción con la hipótesis de la U invertida, una correlación lineal positiva significativa entre la puntuación total en ansiedad- rasgo y el rendimiento deportivo el subgrupo de jugadores más ansiosos.</p>
Núñez, A. & García, A. (2017)	Libre	<p>Se llevó a cabo un proceso de revisión sistemática, ya que la gran dispersión de metodologías y de instrumentos de recolección de datos utilizado, no hace posible el uso eficaz del meta-análisis para responder a nuestra pregunta</p>	<p>El 50% de los artículos están relacionados con formas de procedimiento de la ansiedad que sufren tanto deportistas. Exclusivamente el 40% de los artículos intentan explicar la relación entre el rendimiento, la ansiedad y proponer modelos aclaratorios. El otro 10% procede de estudios estrictamente epidemiológicos sobre la ansiedad por el rendimiento.</p>	<p>Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, formulado por la Declaración de Helsinki.</p>	<p>La relación entre ansiedad y rendimiento no está del todo clara, de los cuales no existen suficientes estudios, así como tampoco están claramente establecidas, y, por último, si verdaderamente la ansiedad influye o no sobre este último.</p>

Ferre-Chap s & Tahej, (2010)	libre	Con respecto a las técnicas para mejorar la atención/concentración en el deporte, los manuales y textos de referencia coinciden en su descripción, aunque algunas carecen de soporte en evidencia empírica.	Se resalta que la capacidad atencional de los deportistas es limitada y que los estímulos son relevantes, guarda relación con el rendimiento y el aumento de la precisión.	Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, formulado por la Declaración de Helsinki	El proceso atencional y de concentración ha demostrado que mejora e influye el rendimiento deportivo.
Hernández, Marín &Giraldo, (2017)	107 deportistas	Para este estudio se ha utilizado El CPRD (Características psicológicas relacionada con el rendimiento. La prueba de la rejilla y se construyó un cuestionario denominado “Espectadores y rendimiento deportivo”	Resultados de la concentración “Pierdo la concentración cuando los asistentes a la competencia realizan comentarios negativos míos o de mi equipo”, en la categoría sub 15 todos los entrevistados. En la categoría sub 18, cuatro de los entrevistados (36.3%) dijeron que no se desconcentran cuando ocurre lo mismo, mientras que siete (63.6%) dijeron que casi nunca. En la variable rendimiento los resultados arrojados por los deportistas de las categorías evaluadas a través del cuestionario indican que nunca los comentarios negativos de sus entrenadores influyen en su desempeño, expresan además	Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, formulado por la Declaración de Helsinki .	Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en cuanto a atención y concentración se toma como conclusión que no existe una influencia significativa por parte de los espectadores en cuanto al rendimiento de los deportistas participantes de las categorías evaluada.

que a veces se desconcentran en los partidos por pensar en el resultado final y que a veces el excesivo nerviosismo influye en el rendimiento durante la competencia.

Morán, Zarco & Blanca, (2001)	Jugadores profesionales de fútbol	<p>Cuestionario de Estrategias Cognitivas para Deportistas (C.E.C.D.).</p> <p>-Grabaciones de imágenes</p> <p>-Cuestionario de valoración final</p> <p>Otros materiales utilizados fueron: material del Psicomat, la figura de yantra, la rejilla de números, búsqueda de letras y visualización e imaginación</p>	<p>La preparación psicológica es considerada beneficiosa para la práctica deportiva de una manera continuada para la totalidad de los componentes del grupo. El 75% estima que debiera de ser extendida a todos los integrantes del equipo para una mayor eficacia. La atención y concentración un 66% de los participantes lo tratado en las sesiones les ha valido para su vida personal.</p>	<p>Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, Declaración de Helsinki</p>	<p>Los resultados no son significativos estadísticamente en la atención y concentración, los datos apuntan al hecho de que algunas acciones aumentan en función del tiempo.</p>
-------------------------------	-----------------------------------	--	---	--	---

Rodríguez M. & Montoya J. (2006)	36 deportistas	<p>Para la medición de la atención se utilizaron tres pruebas. El test de Toulouse-Pieron. Mide la capacidad de concentración y la resistencia a la fatiga atencional. El test de percepción de diferencias "Caras".  Test de Stroop o Test de Colores y Palabras de Stroop.</p>	<p>Se observa que el Grupo Experimental 1 muestra un incremento en su rendimiento deportivo entre el pretest y el postest con previo entrenamiento en mantenimiento de la atención con distractores, al igual que el Grupo Experimental 2; por otra parte, el Grupo Control mostró un decremento. Se obtuvo una diferencia significativa en rendimiento deportivo.</p>	<p>Todos los participantes firmaron el consentimiento de aprobación, formulado por la Declaración de Helsinki</p>	<p>Los resultados no permiten explicar las diferencias encontradas en las pruebas de atención y concentración a partir de los programas de entrenamiento, pero sí el rendimiento deportivo el cual mejoró significativamente en los dos grupos experimentales con respecto al grupo.</p>
----------------------------------	----------------	--	--	---	--

---

### 3.2 DISCUSIÓN

La presente investigación se concertó en conocer cuáles son los niveles de ansiedad, atención y concentración en los deportistas de fútbol, para lo cual, autores como Núñez, A. & García, A. (2017) sostienen que la ansiedad competitiva es una reacción emocional negativa, puesto que afecta a la capacidad de respuesta del deportista, pudiendo presentarse a nivel somático, cognitivo y en la pérdida de concentración.

No obstante, es importante destacar los beneficios del entrenamiento psicológico en los deportistas, el cual tiene como objetivo reducir los niveles de ansiedad para aumentar el rendimiento deportivo, En este sentido, la revisión de las diversas investigaciones realizadas por los autores respecto a las diferencias entre la ansiedad, atención y concentración conlleva a afirmar que, si bien es cierto, la ansiedad suele ser un factor negativo para el rendimiento en los deportistas, también se ha evidenciado que su presencia a nivel moderado favorece a la concentración y atención del deportista para lograr sus objetivos, esto se refuerza con las afirmaciones de López, B. & Labrador, F., (1992). quienes hacen mención a la presencia de la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo, para lo cual refieren que, niveles medios en la ansiedad competitiva, favorecerán significativamente en el rendimiento de los deportistas, por el contrario, aquellos que presenten mayores niveles de ansiedad también presentarán un menor nivel en su rendimiento deportivo.

Por otro lado, es importante señalar que la investigación de Hernández, Marín & Giraldo, (2017) sostiene que, la presencia de factores externos como pueden ser la presión, violencia en las tribunas y exaltación pueden alterar la atención y la concentración de los deportistas en las competencias, afectando así a su rendimiento, de ahí la importancia de fortalecer la atención de los deportistas como parte de su entrenamiento mental. Estas afirmaciones coinciden con lo referido por García, O. y Acevedo, J. (2020) respecto a la importancia de la psicología dentro del campo deportivo en la intervención para el manejo y la disminución de los niveles de ansiedad, pues González, G. (2012) refiere que, la ansiedad, al manifestarse a través de síntomas tanto físicos como psíquicos, pueden alterar la

estabilidad del deportista, pues para un buen rendimiento deportivo es fundamental el equilibrio entre las habilidades físicas y la estabilidad emocional.

A ello se suma la investigación realizada por Ferrel-Chapus & Tahej, (2010) desde un abordaje centrado en el uso de los métodos para la mejora de la atención y la concentración en el contexto deportivo, pues se ha evidenciado que la capacidad atencional en los deportistas suele ser limitada y puede verse afectada por otros estímulos, de ahí la importancia de fortalecer el proceso atencional en los deportistas pues existe evidencia sobre su influencia directa en el rendimiento deportivo, pues, el hecho de poder centrar su atención en un determinado objeto e ignorar aquellos estímulos externos distractores, permitirán enfocar todas sus capacidades en la consecución de sus objetivos.

Por otro lado, es necesario mencionar que, en base a la revisión sobre los valores de la ansiedad, atención y concentración de los deportistas, se ha evidenciado la importancia de la preparación psicológica pues, de acuerdo con Morán, Zarco & Blanca, (2001) el 66% de los deportistas refieren haber tratado dificultades en la atención concentración evidenciando mejorías considerables a nivel deportivo y personal, sumado a ello, se estima que, el 75% considera que la preparación psicológica debe extenderse a todos los miembros del grupo debido a que es considerada beneficiosa para la práctica deportiva. Dichas afirmaciones coinciden con la investigación realizada por Rodríguez M. & Montoya J. (2006) mediante la cual se evidencia que, la intervención en los deportistas, a través de actividades para fortalecer su atención y concentración, también contribuye de manera significativa a un mejor rendimiento deportivo.

No obstante, también es importante señalar que, el éxito o el fracaso deportivo no se encontrará condicionado únicamente a los aspectos emocionales relacionados a la ansiedad, pues, García, A. (2010) sostiene que el rendimiento del deportista se encuentra vinculado a múltiples factores, tales como la capacidad misma, las técnicas, tácticas y los aspectos psicológicos, que de acuerdo con Frixone, A. (2018) son fundamentales para que pueda explotar sus habilidades y capacidades durante las competencias.

Finalmente, se ha logrado evidenciar que existe relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, debido a que su presencia puede generar un desequilibrio en el estado emocional del deportista, no obstante, no condicionará totalmente al rendimiento del deportista.

#### **IV. CONCLUSIONES**

1. En base sobre los niveles de ansiedad, atención y concentración en los deportistas de fútbol, se ha podido evidenciar que existe relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, sin embargo, no se considera un factor determinante en el rendimiento, debido a la existencia de otros componentes como la capacidad, habilidades, tácticas y técnicas que posea el deportista.
2. La ansiedad suele ser un factor emocional negativo que afecta al rendimiento de los deportistas y se manifiesta a nivel físico y psíquico, que de presentarse en niveles muy elevados, ocasionará un desequilibrio a nivel físico y emocional en los deportistas, los cuales son fundamentales para presentar un buen rendimiento deportivo; no obstante, también se ha evidenciado los beneficios de la ansiedad competitiva en niveles moderados, ya que favorecen a la concentración y el rendimiento durante la competencia.
3. Se ha evidenciado la importancia de la atención en los deportistas, pues es uno de los pilares fundamentales para un buen rendimiento deportivo, ya que la presencia de factores externos como la presión durante la competencia, exaltación y ruidos pueden afectar a la atención, para ello, es fundamental la preparación psicológica en los deportistas para fortalecer la capacidad de atención en los deportistas, ya que contribuyen de manera significativa a un mejor rendimiento
4. Se ha logrado evidenciar la importancia de mantener niveles adecuados de concentración en los deportistas, ya que juega un rol esencial durante las competiciones, al igual que la precisión y la velocidad de ejecución motora, así mismo, se ha evidenciado que la capacidad atencional y de concentración en los deportistas suele ser limitada, pudiendo verse afectado por otros distractores, por ello es fundamental fortalecer las actividades de preparación en los deportistas a través técnicas que favorezcan a la mejora de la atención, concentración y el rendimiento deportivo.

## **V. RECOMENDACIONES**

1. A los estudiantes de la carrera de la Universidad César Vallejo de Trujillo para seguir investigando y ampliar la información sobre la relación que hay entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, porque en el presente estudio no se considera como un factor determinante, debido a que los futbolistas han desarrollado capacidades, habilidades y destrezas.
2. A los investigadores se recomienda profundizar sus estudios en el tema de las diferencias que existe entre la ansiedad, la atención y la concentración en los deportistas respecto al rendimiento en los encuentros deportivos.
3. A los aficionados y deportistas en general para consideren la importancia de la preparación psicológica en la práctica deportiva y deben centrarse en los objetivos que se proponen para alcanzar sus metas, dejando de lado todo tipo de elementos distractores.
4. A los estudiantes, preparadores físicos y entrenadores de las diferentes academias deportivas para que tomen en cuenta el manejo y control de la ansiedad, por lo tanto, un componente psicológico que influye de manera negativa en el rendimiento deportivo de los futbolistas.

## REFERENCIAS

- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & 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*, Vol. 2(32), pp., 3-p., 6. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Carboni, A y Barg, G. (2016). Manual de introducción a la psicología cognitiva. Recuperado de: [https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/Cap%C3%ADtulo %203.pdf](https://cognicion.psico.edu.uy/sites/cognicion.psico.edu.uy/files/Cap%C3%ADtulo%203.pdf)
- Castro, M., Zurita, F., Chacón, R., Padial, R., & Martínez, A. (2018). Niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Revista Panamericana de Ciencias del Deporte*, Vol. 7(2), pp., 53-p., 60. Obtenido de <https://revistas.um.es/sportk/article/view/342921/248851>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1), 42-53.
- Chamorro J., Torregrosa M., Sánchez Oliva D. y Amado D., (2016) El fútbol dentro del campo y fuera de él: Desafíos en la transición a la élite. Recuperado de: <http://www.rpdonline.com/article/view/v25-n1-lopez-chamorro-torregrosa-eta>
- Cid, N. Pinilla, C. Quezada, S y Santana, P. (2016). Atención selectiva, atención sostenida, inhibición y flexibilidad cognitiva en niñas y adolescentes de 12 a 14 años con TDAH predominio de falta de atención. (tesis de pregrado). Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción.
- Delgado, D., Jiménez, A., Cnatos, M., & Ronquillo, P. (2019). Ansiedad y rendimiento deportivo: una experiencia con deportistas del Club Chanito Jr.

Fútbol. Revista Educación Física, Deporte y Salud, Vol. 2(3), pp., 1-p., 16. Obtenido de <http://redfids.com/index.php/redfids/article/view/16/49>

Dinas, D. (2016). Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada. [Tesis de pregrado]. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. ¿Obtenido de [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias\\_afrontamiento\\_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias_afrontamiento_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ferrel-Chapus & Tahej, (2010). Processus attentionnels et ap-prentissage moteur. Science & Motricite, 71, 71–83.

Frixone, A. (2018). *Técnicas de relajación para mejorar el rendimiento en futbolistas juveniles ecuatorianos* [Tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito]. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7741/1/140351.pdf>

Galarza, C. Paredes, L. Andrade, S. Santillán, W y González, L. (2016). Sistemas de Atención Focalizada, Sostenida y Selectiva en Universitarios de Quito-Ecuador. Revista Ecuatoriana de Neurología, 25(1-3), 34-38.

García, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 259-268. Obtenido de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7741/1/140351.pdf>

García, O. y Acevedo, J. (2020). *Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles* [Trabajo de fin de Grado, Universidad Santo Tomás, Bucaramanga]. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/31678/2021GarciaOscar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. D. P. M., & Amarillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, Vol. (30), pp., 207-p., 210. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529627>

- González, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional* [Tesis de Doctorado, Universidad de Sevilla]. Obtenido de [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K\\_D\\_Tesis-PROV60.pdf;jsessionid=7642E1628478FEAC3158E7FE2BD0C202?sequence=-1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/24077/K_D_Tesis-PROV60.pdf;jsessionid=7642E1628478FEAC3158E7FE2BD0C202?sequence=-1)
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J y Romero (2016). La Motivación y la Atención Concentración en Futbolistas. Revisión de Estudios. Euroamericana de Ciencias del Deporte, 5(2), 77-82. Recuperado de: <file:///D:/Descargas/264701-Texto%20del%20art%C3%ADculo-915581-1-10-20160724.pdf>
- González-Campos, G. (2016). Estilos de enseñanza de entrenadores y su relación con la ansiedad de los jugadores en diferentes categorías de futbol base. Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, 2(3), 390 – 411.
- Gutierrez, J. (2017). Ansiedad y percepción de autoeficacia en el futbolista: aproximación a través del lanzamiento de penaltis en realidad virtual. [Tesis de pregrado] Universidad de Barcelona, Barcelona, España. Obtenido de <http://www.ub.edu/vrpsylab/tfg/deportes/pdf/TFG.PDF>
- Hernández, Marín &Giraldo, (2017) Descripción de la influencia de los espectadores en la percepción de la atención y concentración de jugadores de fútbol del deportivo independiente Medellín. Biblioteca Digital Institución Universitaria de Envigado. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890109>
- Lago-Fuentes, C., Rey, E., Padrón-Cabo, A., Prieto-Troncoso, J., & Garcia-Núñez, J. (2020). The Relative Age Effect in Professional Futsal Players. Journal of Human Kinetics, 72(1), 173–183. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0105>.
- López, B. & Labrador, F., (1992). Ansiedad Y rendimiento deportivo: Estudio de la relación entre ambas variables. Revista de Psicología Gral. Y Aplic. 45(3) 315 -320

- López, D., López, W. y Hurtado, J. (2018). Atención y concentración en deportistas de la Selección de fútbol masculino en la Corporación Universitaria Minuto de Dios (tesis de pregrado). Universitaria Minuto de Dios, Bogotá.
- Marino, J., Jaldo, R., Cruz, J y Palma, M. (2017). Neurociencia de las capacidades y los procesos cognitivos. Recuperado de: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/ucesp/detail.action?docID=5307836>.
- Martínez, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. Tesis doctoral: Universidad de Valladolid.
- Morán, Zarco & Blanca, (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.
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S. y Villanueva, J. (2018). Revisiones sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de Periodoncia, Implología y Rehabilitación Oral*, 11(3), 184-186. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-)
- Nascimento, M. G. B. do, Gomes, S. A., Mota, M. R., Aparecida, R. y Melo, G. F. de (2016). Psychological profiles of gender and personality traces of Brazilian professional athletes of futsal, and their influence on physiological parameters. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 41-51.
- Núñez, A. & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática (Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review). *Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Núñez, A. (2016). Relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica. [Tesis de maestría]. Universitat de les Illes Balears, Mallorca, España.
- Olmedilla, A. y Domínguez, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista [Psychological Training to Improve Attention and Self-Confidence in a Soccer Player]. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11.

- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & 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 el Ejercicio Físico*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Padilla, I. A., Quintero, T. A. C., Aguirre-Loaiza, H. H. y Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto [Psychological characteristics sports performance in team sports]. *Psicogente*, 19(35), 25-36.
- Peñaloza, R., Jaenes, J., Méndez, M., Jaenes, P., (2016). Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF): EL poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles.
- Ponseti, F.J., García-Mas, A., Cantallops, J. & Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196.
- Ponseti, F.J., Sesé, A. & García-Mas, A. (2016). The impact of competitive anxiety and parental influence on the performance of young swimmers. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 229-237.
- Ramos, A. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. [Tesis de pregrado]. Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/27413>
- Ramos, C., Paredes, L., Andrade, S. Dantillan, W. y Gonzalez, L. (2016). Sistemas de Atención Focalizada, Sostenida y Selectiva en Universitarios de Quito-Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 25(1), 34-38. Recuperado de: <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2017/05/Sistemas-atencionfocalizada-sostenida-selectiva-universitarios-quito-ecuador.pdf>
- Rodríguez M. & Montoya J. (2006) Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento. *Acta Colombiana de Psicología*, vol. 9, núm. 1, mayo, 2006, pp. 99-112

- Rodríguez, J. E., Gómez, J. A. y Álvarez, J. M. (2017). Papel del Psicólogo en el deporte. Roca. Revista Científico-Educacional de la provincia Granma, 10(4), 28-34.
- Roffé M. (2016) La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia para el Mundial de Fútbol Brasil 2014.- Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico 1 (1).
- Sáez, G. (2017). Ansiedad estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. Revista Ciencias de la Actividad Física Vol. 18 Núm. 1 Pág. 9-16
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J.J. y CofreBolados, C. (2016). Niveles de Ansiedad en Judocas chilenos. Journal of Sport and Health Research, 8(2), 129-138.