

Oscar Andreu Sala

osansa@hotmail.com

Juan González Hernández

Servicio de Psicología Deportiva Elche CF. psdeportivaceade@gmail.com

Ismaél López López

Jugador de fútbol profesional

VALORACIÓN E INFLUENCIA DE LA PERCEPCIÓN DE ANSIEDAD EN LA EJECUCIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOLÍSTAS DE BASE

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Existen ocasiones durante la realización de la actividad deportiva dentro del ámbito de la competición, en las que el deportista no sólo se centra en sus tareas, ya que hay muchos factores que ejercen influencia sobre el deportista en relación con su percepción de ansiedad y la eficacia en su rendimiento. La influencia de estos factores puede ser tanto positiva como negativa. Entre los mismos factores que pueden influir en la eficacia del rendimiento deportivo son las personas que rodean la situación de competición, como por ejemplo: espectadores, adversarios, árbitros, compañeros, entrenadores, etc. Es importante, durante la competición detectar los estímulos desencadenantes de la percepción de ansiedad que generan esas influencias externas en el deportista joven, para entrenarles a controlar sus pensamientos para que no perjudiquen el rendimiento deportivo y su relación con el resultado.

METODOLOGÍA: Este estudio lo hemos realizado con una muestra de 72 niños, divididos en 4 equipos (2 infantiles y 2 cadetes) pertenecientes al Elche C. F. S. A. D. Dichos niños están comprendidos entre los 12 y 15 años.

RESULTADOS: Se valora ansiedad precompetitiva, ansiedad rasgo, estrategias de afrontamiento y eficacia percibida durante las tres fases que componen el estudio, observando como aumenta o disminuye sus niveles en base a los distintos estímulos externos que se encuentran en cada fase.

CONCLUSIONES: Conseguir unos niveles moderados de ansiedad, junto con adecuadas estrategias de afrontamiento y autoeficacia percibida nos harán conseguir un mejor rendimiento deportivo en competición, además de poder controlar influencias externas que podrían ser negativas para nuestro rendimiento.

BIBLIOGRAFÍA:

- Balaguer, I. (1994). Entrenamiento Psicológico del Deporte. Valencia: Editorial Albatros Educación.
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Editorial Dykinson.
- Buceta, J. M. (2000). Psicología de la enseñanza y del entrenamiento. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Chevallon, S. (2000). El entrenamiento psicológico del deportista. Barcelona: Ed. De Vecchi.
- Cruz, J. (1997). Psicología del deporte. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J. (2002) El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis pp. 110-116.
- Garcés de los Fayos, E. (1997). Manual de Psicología del Deporte. Murcia: Capítulo Tres Editores.
- Girod, A. (2007). Tenis. Entrenamiento de la fuerza mental. Madrid: Ediciones Tutor.
- González de Juan, J. (1990) Evaluación y predicción de la ansiedad ante la competición deportiva. Revista de Investigación y documentación sobre las ciencias de la educación física y del deporte. Núm. 15-16 Año VI. p. 55-68
- Lazarus, R.S., y Folkman, L. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lorenzo González, J. (2001) Manual de prácticas de psicología deportiva. Madrid: Biblioteca Nueva pp. 251-255.
- Márquez Rosa, Sara (2004) Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: Editorial EOS.
- Olivares, J. (1998). Técnicas de modificación de conducta. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Oña, A.; Cárdenas, D.; Gutiérrez, M. y Martínez, M. (1994). Comportamiento motor: Bases psicológicas del movimiento humano. Granada: Universidad de Granada.
- Riera, J. (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991). Psicología del Deporte: aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.
- Sánchez, J.C. (2002) Psicología de los grupos: teorías, procesos y aplicaciones. Madrid: McGrawHill pp. 418431.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel Psicología.

- Wilke, H. y Knipperberg, A. V. (1988) Rendimiento de grupo, en introducción a la psicología social, M. Hewstone, W. Stroebe, J. P. Codol y G. M. Stephenson. Barcelona: Editorial Ariel Psicología.
- Williams, J. M. (1991). Psicología aplicada al Deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.