



# Ansiedad precompetitiva en futbolistas: Intervención del Programa AG

Samuel Elvis Acuña-Rodas<sup>1</sup>, Marilyn García-Cárdenas<sup>2</sup>

**Fecha de recepción:** 20 de enero, 2022

**Fecha de aprobación:** 10 de febrero, 2023

**Como citar:** Acuña-Rodas, S. & García-Cárdenas, M. (2023). Ansiedad precompetitiva en futbolistas: Intervención del Programa AG. *Revista JANG*, 1(1), 56-71. <https://doi.org/10.18050/jang.1.1.2023.5>

**Derechos de reproducción:** © 2023 by Universidad César Vallejo. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



---

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo. (Perú). correo. consultas.acugar@gmail.com orcid. <https://orcid.org/0000-0002-5410-5778>

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo. (Perú). orcid. <https://orcid.org/0000-0001-7227-8229>

# Ansiedad precompetitiva en futbolistas: Intervención del Programa AG

Samuel Elvis Acuña-Rodas<sup>1</sup>  
Marilyn García-Cárdenas<sup>2</sup>

## Resumen

El objetivo del presente estudio fue dar a conocer la eficacia de la aplicación del programa AG en la reducción de ansiedad precompetitiva. En esta investigación cuasiexperimental, desde la medición inicial, ejecución y medición final fue trabajado de forma semipresencial, que se llevó a cabo a través de 14 sesiones, estructuradas por 3 dimensiones: ACOG, ASOM Y AUCOM. La participación obtenida fue por 56 futbolistas, quienes fueron clasificados (GC=28) y (GX=28). Se empleó el CSAI-2 para la pre y post evaluación. Posterior a la intervención se obtuvieron resultados significativos en el GX =  $(z) = -4.018$ , ACOG =  $(z) = -3.820$ , ASOM  $(z) = -3.848$ , AUCOM  $(z) = -3.834$ ) y su tamaño de efecto  $(t) = 1.000$ . Concluyendo, que se evidenció que el programa diseñado y ejecutado alcanzó el impacto deseado, disminuyendo la ansiedad precompetitiva en los jugadores de fútbol.

**Palabras clave:** Deportistas, ansiedad, eficacia del programa, futbolistas, competencia.

---

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo. (Perú). correo. consultas.acugar@gmail.com orcid. <https://orcid.org/0000-0002-5410-5778>

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo. (Perú). orcid. <https://orcid.org/0000-0001-7227-8229>



# Pre-competitive anxiety in soccer players: Intervention of the AG Program

Samuel Elvis Acuña-Rodas<sup>1</sup>  
Marilyn García-Cárdenas<sup>2</sup>

## Abstract

The objective of this study was to show the effectiveness of the application of the AG program in reducing precompetitive anxiety. In this quasi-experimental research, from the final measurement, execution, and final measurement, work was done in a blended manner, which was carried out through 14 sessions, structured by 3 dimensions: ACOG, ASOM, and AUCOM. The participation obtained was by 56 soccer players, who were classified (GC=28) and (GX=28). The CSAI-2 was used for the pre and post evaluation. After the intervention, significant results were obtained in the GX = ((z) = -4.018, ACOG = (z) = -3.820, ASOM (z) = -3.848, AUCOM (z) = -3.834)) and its size of effect (t) = 1,000. Concluding, that it was evidenced that the designed and executed program reached the desired impact, reducing pre-competitive anxiety in soccer players.

**Keywords:** Athletes, anxiety, program effectiveness, footballers, competition.

---

<sup>1</sup>Universidad César Vallejo. (Perú). correo. consultas.acugar@gmail.com orcid. <https://orcid.org/0000-0002-5410-5778>

<sup>2</sup>Universidad César Vallejo. (Perú). orcid. <https://orcid.org/0000-0001-7227-8229>



## INTRODUCCIÓN

La ansiedad precompetitiva (APRECOM), es el estado psicoemocional negativo presentado antes de la competencia, considerando que la actividad en contexto gira en términos de rivalidad o reto (Sepúlveda, 2019). Experiencias adversas que generan un estado de amenaza, genera un aumento de la actividad en el sistema nervioso simpático, y así se inhiba la fluidez de la actividad del sistema parasimpático, generando así una activación exacerbada de carácter fisiológico (Castillo, López & Alonso, 2021). El fútbol, es considerado el deporte rey, siendo así un atractivo para el mundo, generando un gran movimiento en diversas áreas, desde el aspecto del entretenimiento hasta el aspecto de la salud, alcanzando un alto interés del desempeño de los futbolistas; en consecuencia, es relevante enfocarse en los componentes psicológicos para la obtención de un excelente resultado individual y en equipo. Es por ello, la importancia del abordaje psicológico en los deportistas, estableciendo como herramienta los programas de intervención, llevando a cabo la primera intervención en 1986; que hasta la actualidad se sigue ejerciendo a través de diversas estrategias y técnicas para mejorar de manera paulatina (Pérez & Estrada, 2015).

En referencia al contenido de los procesos de intervención en el fútbol, el plazo ideal para alcanzar un abordaje adecuado es de corto y mediano plazo, considerando en su estructura el desarrollo teórico-práctico; desde aspectos generales hasta un análisis de introspección y evaluación. Por lo tanto, es de suma importancia establecer las técnicas de motivación, concentración y relajación, ya que son ideales para potenciar el rendimiento y neutralizar los elementos de alerta que son los causantes del desencadenamiento de los indicadores de ansiedad (Gómez & Hernández, 2012). Por otro lado, en el 2021 la Federación Peruana de Fútbol (FPF), diseñó un plan de intervención para la población de Villa El Salvador, teniendo como finalidad fomentar el fútbol a nivel local. Asimismo, en el 2020 el Instituto Peruano de Deporte (IPD), contempla 237,045 deportistas en Lima Metropolitana, determinando así una gran masa poblacional como análisis para el presente estudio.

Al respecto, el desempeño de cada jugador, está en función a la posición que tiene dentro del área de competencia. Existen diversos factores, siendo los más comunes la edad y el nivel deportivo, estableciendo así indicadores internos. Sin embargo, los indicadores externos serían, la percepción de los enfrentamientos y las experiencias de victorias o derrotas. De manera que, es fundamental implantar y construir habilidades físicas y psicológicas para una adecuada adaptación futbolística con el fin de conseguir seguridad individual y colectiva (Hernández et al., 2021). Del mismo modo, según un estudio reciente en Brasil, los rasgos perfeccionistas se asocian directamente con la variable de estudio, reconociendo que puede ser un factor influyente en la ansiedad precompetitiva de los deportistas, participando directamente en el desempeño de la competencia, teniendo como punto de partida, sus percepciones de crítica, pueden ejercer influencia en el óptimo resultado de su desempeño (Freire et al., 2020).

En la actualidad, se ha dado a conocer diversos modos, de abordajes de ansiedad precompetitiva, en distintas disciplinas deportivas. En consecuencia, la presente investigación busca aportar información en el ámbito psicológico y futbolístico, resaltando la participación de dinamismo e impacto en los puntajes que se obtienen al término de la ejecución. A su vez incrementa, disminuye, potencia o radica algunos factores de riesgo o elementos no saludables para los deportistas, según sea el caso de estudio. Por ende, este artículo analiza los efectos del programa AG con el fin de permitir mejoras a futuras investigaciones. Dado que, el apoyo a la autonomía de cada deportista, influye de manera determinada a las regulaciones predictoras de éxito en la competencia, así como su óptimo desempeño, generando así una regulación integrada de conductas volitivas que complementan otros aspectos de la vida, fuera de la competencia (Pineda, Morquecho & Alarcón, 2020).

Lo antes mencionado se evidencia en el estudio del programa de incremento de la motivación intrínseca creado en Bolivia (Flores & Medina, 2017). Asimismo, el programa de activación, rendimiento y autoeficacia diseñado en España (López et al., 2021). Así como el programa de mindfulness (MFAW) elaborado en Perú (Trujillo & Reyes, 2019). De igual manera, el programa de entrenamiento de coaching motivacional diseñado en

España (Rodríguez et al., 2015). Por último, el programa de Mindfulness diseñado en España (López - Salvador et al., 2020).

Es por ello, que partiendo de la información detallada, se hace la siguiente interrogante: ¿Existen beneficios del programa AG sobre la ansiedad precompetitiva en los futbolistas?

Hallaron diversos pronunciamientos de entidades en referencia al bienestar deportivo, que tiene por anexo primordial el cuidado integral de la salud de cada uno de los miembros, vinculado con el cuidado mental, físico y emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS), dio a conocer en el año 1993, que los abordajes se realizan a través de fases para un correcto desarrollo y el uso de un sistema protocolar, que permite la estimación óptimos resultados. Por ello, se da a conocer los pasos con el inicio de la planificación, información preventiva o promocional, evaluación, aplicación y rehabilitación. En consecuencia, la intervención realizada por un programa con carácter psicológico permite un excelente aporte para los deportistas, por lo que se incrementa de forma indirecta la eudaimonia, respaldado por la teoría de la psicología positiva, ya que aporta al mejoramiento potencial, al descubrimiento y a la inversión de esfuerzo para un crecimiento progresivo con miras a la excelencia. Entonces, el desarrollo de cada programa, debe contener módulos, y estos deben comprender sesiones que deben estar parámetros por un inicio, desarrollo y cierre, permitiendo alcanzar los objetivos específicos que conlleva al objetivo general de la intervención. Cabe precisar, que la elaboración del material debe incluir actividades de conocimientos teóricos, operativos, didácticos y funcionales, considerando la finalidad de aplicación de los programas, que implica la transformación a nivel cognitivo, afectivo y emocional (Puertas et al., 2019).

Por lo tanto, se establece el objetivo general, el cual es determinar la importancia del Programa AG de ansiedad precompetitiva en futbolistas, como también se consideran los siguientes objetivos específicos: evidenciar la disminución en la dimensión de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en deportistas de fútbol en base a la aplicación del Programa AG; así como también, determinar las diferencias sobre la ansiedad precompetitiva en los grupos de control y experimental.

Entonces, se acude a la revisión de la literatura científica para centrarnos en la ansiedad precompetitiva, valorando la creación de la variable de investigación se da por los factores de proximidad del evento, el rango del rival y la dificultad a nuevas locaciones. Por ende, se considera ideal neutralizar los elementos de raíz, con las estrategias externas de preparación que tiene por componentes; el entrenamiento, la concentración y la llegada anticipada de los deportistas (Vaca et al., 2017). Por otro lado, enfocándonos en las dimensiones de la ansiedad precompetitiva, la ansiedad cognitiva (ACOG), es evidenciada por la celeridad de los pensamientos, siendo estas cogniciones automáticas e intrusivas, que se originan por esquemas de pensamientos, que provienen de creencias intermedias y pensamientos nucleares (Segura et al., 2018). Asimismo, la ansiedad somática (ASOM), es expresada con síntomas fisiológicos y afectivos, entre los indicadores fisiológicos más comunes son, aumento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva, dolor de espalda, dolor de cabeza y la micción frecuente; que todo es comprendido por el sistema nervioso autónomo. A diferencia de los indicadores afectivos, exhibidos por la apatía y desinterés (Sousa et al., 2006). Y en tanto, respecto a la Autoconfianza (AUCOM), comprende su composición entre la certeza y convicción generada por sensaciones internas y externas como la confianza y las charlas motivacionales, respectivamente; con el fin de afianzar la seguridad en habilidades individuales y grupales (Martínez et al., 2016).

Para la evidencia de resultados, se empleó el instrumento CSAI - 2 de Martens, Burton, Vealey, Bum y Smith (1990), diseñado en su idioma oficial Inglés; comprendido por 21 ítems y clasificado en 3 dimensiones, siendo la división en ACOG, ASOM y AUCOM; que al englobar todos los puntajes se obtuvo el resultado de la APRECOM, que contribuyó a la interpretación de los niveles de ansiedad. De manera que, este instrumento facilita la comprensión del estado emocional previa a la competencia.

El CSAI - 2, tiene diversas adaptaciones a nivel mundial, siendo Perú unos de los países que cuenta con una adaptación en el idioma español (Rosado, 2016), contando con un esquema tridimensional que tiene por resultado final conglomerar los las interrogantes de forma metodológica y práctica. Se obtiene los puntajes

y se ubica de acuerdo a rango por cada dimensión, expresados continuación: ACOG: Alto: 16 o más, Medio: 10 - 15, Bajo: 9 o menos; ASOM: Alto: 15 o más, Medio: 9 - 14, Bajo: 8 o menos; AUCOM: Alto: 30 o más, Medio: 22 - 29, Bajo: 21 o menos. Por último, el instrumento muestra propiedades psicométricas favorables, mostradas a continuación: Autoconfianza ( $\alpha = 0.83$ ), Ansiedad Somática ( $\alpha = 0.78$ ) y en Ansiedad Cognitiva ( $\alpha = 0.77$ ); el nivel de significancia de los ítems ( $p < 0.001$ ).

A través de la literatura psico deportiva, el programa de atención plena (mindfulness) de doce sesiones de entrenamiento con técnicas de posturas y respiraciones condicionando la frecuencia y duración de los ejercicios, su intervención fue empleada con 33 deportistas peruanos, concluyendo que existe una disminución de ansiedad según los valores comparados en el pre y pos test, de modo que permite mejorar el desempeño de sus actividades deportivas (Trujillo & Reyes, 2019). Del mismo modo, en la aplicación de un módulo para la regulación emocional, se encontró promedios significativos después de la aplicación de 10 sesiones con una muestra de 8 deportistas coreanos, evidenciando como resultado el aumento en la regulación emocional a través de la técnica principal respiración pausada (Park et al., 2020).

Por otra parte, para un programa de entrenamiento imaginario con deportistas de Portugal, su desarrollo fue por 8 sesiones con una muestra de 12 participantes, donde se trabajó con un grupo experimental y un grupo control, concluyendo que los resultados fueron significativos por las técnicas de mindfulness empleadas y el uso de habilidades psicológicas ya que se obtuvo un mejoramiento notable (López-Salvador et al., 2020). Además, el módulo de entrenamiento psicológico de visualización en futbolistas, contempló una muestra de 19 participantes colombianos, realizando la división de 9 y 10 integrantes en el grupo control y en grupo experimental, respectivamente. Se elaboraron 8 sesiones de trabajo que fueron ejecutadas de forma presencial y virtual, se llegó a la conclusión de la efectividad del programa mostrando un alto efecto en el incremento de la autoconfianza (Herrera et al., 2022).

En tanto, en un programa cuasi experimental en ansiedad social, la muestra determinada fue de 57 participantes de los países de Paraguay, España y Ecuador, donde las sesiones fueron efectuadas por seis meses, considerado

como un plazo largo de intervención, trabajado a través de un enfoque cognitivo conductual, concluyeron que su tamaño de efecto su óptimo demostrando un impacto importante en las variables y una reducción en los síntomas de ansiedad (Salazar et al., 2022). Del mismo modo, un módulo de intervención artística en el estado de ánimo, comprendiendo de 15 participantes como muestra poblacional, su estudio fue de diseño cuasi experimental donde se brindaron técnicas a nivel físico y emocional, concluyendo que evidenciaron efecto positivo por la intervención psicológica (Rueda-Villén et al., 2017).

También, en un estudio en 74 jugadoras de fútbol, se tuvo como análisis el perfeccionismo adaptativo frente a la ansiedad donde se corrobora que no fue influyente uno sobre otro y se concluyó que a una mayor exigencia se obtendrá menores síntomas de ansiedad, por lo que es primordial la intervención psicológica para la regulación de la exigencia deportiva (Olmedilla et al., 2022). En cuanto al diseño el programa para la evaluación de habilidades psicológicas, en su estudio eran participes solo una muestra del sexo femenino, siendo un total de 10 jugadoras de Montevideo - Uruguay, se intervino 10 sesiones a nivel grupal e individual a través técnicas y estrategias con el método de reestructuración cognitiva y de relajación, concluyendo que favorece su afrontamiento a diversos eventos de estrés y ansiedad gracias al fortalecimiento de las habilidades (Tutte et al., 2020). Además, un programa de entrenamiento imaginario con deportistas de Portugal, su desarrollo fue por 8 sesiones con una muestra de 12 participantes, concluyendo que las actividades psicomotoras empleadas incrementarán el resultado a nivel estadístico y directamente se obtuvieron mejoras en praxias musculares de los participantes (Amorim et al., 2022).

Por otro lado, el programa de intervención motivacional para el rendimiento deportivo, contó con 34 de jugadores de fútbol, se ejecutó con herramientas a nivel físicos técnico-tácticos, se concluye que los objetivos más exigentes son de la posición de centrocampistas y porteros, por lo que se debe emplear mayor abordaje psicológico para estas dos posiciones de juego (González-Campos et al., 2018). Asimismo, un programa cuasi experimental en autoestima, autoeficacia y autonomía, contando con 63 participantes mexicanos, donde se

clasificó 3 grupos, un grupo de control, experimental y neutro, donde no se aplicó ningún programa al último mencionado, concluyeron según hallazgos encontrados, diferencias importantes, demostrando los fenómenos de estudio mejoraron a través de la estimulación cognitiva impuesta en las 12 sesiones del programa (Cebrero-Valenzuela et al., 2020). Así también, un programa con duración de 16 semanas con el fin de verificar la eficacia de la autoestima en la práctica deportiva, las técnicas aplicadas fueron en función a cogniciones y valoraciones positivas, concluyendo que la cantidad de actividad deportiva modula significativamente la autoestima (Moral et al., 2021).

Del mismo modo, en la creación de entrenamiento de coaching motivacional con deportistas de alto rendimiento, donde se realizó la intervención de 10 sesiones desarrolladas por su modelo la Jirafa de Cantón, siendo activa la colaboración del psicólogo para el análisis de los resultados, concluyendo que el impacto fue favorable, demostrando que el coaching es una estrategia transformadora de conductas (Romero et al., 2018). Al mismo tiempo, un entrenamiento planteado en aspectos psicológicos para el rendimiento futbolístico, contando con 48 jugadores donde se consideraron la medición de un pre y post test, con 10 sesiones de ejecución donde se concluyó efectos significativos, evidenciando que la aplicación del programa permitió una mejor gestión de sus habilidades psicológicas impactando en su rendimiento deportivo (Olmedilla et al., 2018). A su vez, el programa de preparación psicológica a través de la implementación de prácticas de motivacionales, de concentración y de atención, tomando como muestra a 19 futbolistas con un trabajo de 8 sesiones, evidenciando efectos significativos y demostrando la eficacia de la intervención al mejorar su la gestión de estrés y habilidad mental (Moreno et al., 2019).

Así mismo, el programa de prevención de lesiones en futbolistas, tomando como muestra a miembros de clubes colombianos a nivel profesional, siendo la participación global de 21 deportistas con un intervención de 8 semanas de actividades de práctica y monitoreo, llegando a la conclusión que el entrenamiento de circuitos funcionales desarrolla el aumento de fuerza muscular mejorando la habilidad de destreza para las actividades deportivas, considerando que existe una estadística

positiva (Quinceno et al., 2021). Además, el programa de estímulos de entrenamiento, tuvo como participación a 20 sujetos para la aplicación de 16 sesiones aplicables a 3 grupos, divididos por grupo control, entrenamiento estable e inestable, empleando pruebas estáticas y de retención, concluyendo que al finalizar la intervención en los 3 grupos se evidencian mejoras significativas, resaltando los cambios encontrados en la estabilidad postural y el desempeño de actividades (Encarnación & Gea, 2019).

Sin embargo, un estudio cuasi experimental sobre los niveles de ansiedad, con el fin de medir los corroborar el estado, rasgo y condición física de los deportistas, se utilizó como técnica principal la práctica de zumba, la muestra fue de 22 participantes, siendo la separación para el grupo control 12 y 10 para el grupo experimental, se concluyó según el análisis de dato estadístico que al término del programa no se obtuvieron resultados favorables, ya que no existió efecto de reducción en las variables (Huerta et al., 2020). Asimismo, un programa sobre las regulaciones motivacionales, empleado por un diseño cuasi experimental en un población de 250 participantes, el desarrollo de las sesiones abarcan técnicas de motivación, regulación identificada, relación y sensibilidad, concluyendo que el resultado obtenido no fue favorable ya que se mostraron desventajas reflejados en la desmotivación (Martínez de Ojeda et al., 2021).

En tanto, la efectividad de un programa para el control de estrés en jóvenes futbolistas, los cuales fueron 19 participantes, cuyo enfoque de intervención fue la terapia cognitivo conductual, con una duración de 8 semanas, obteniendo diferencias significativas (Olmedilla et al., 2019). Por otro lado, la propuesta de intervención en jóvenes con discapacidades intelectuales, dirigido a la disciplina del hockey, a través de un programa de intervención para la competencia, aptitud y adaptación, en dos grupos de 27 participantes para cada uno de los grupos, en tanto, los resultados muestran que la intervención terapéutica variable obtiene resultados variantes significativos favorables (Hsu et al., 2021). Finalmente, la variación de niveles de activación psicofisiológicas bajo la estrategia de biofeedback, en atletas amateur durante 6 sesiones, obteniendo disminuciones significativas de activación (Cantón et al., 2022).

El propósito del presente artículo se orientó en analizar la eficacia de la aplicación del programa AG, que fue diseñado con el fin de reducir la ansiedad precompetitiva en futbolistas, específicamente para que se permita la medición, lección y entrenamiento en las tres dimensiones comprendidas de la variable de estudio; donde se abordó de forma óptica un enfoque cognitivo conductual y un diseño cuasi experimental con un grupo control y experimental, englobando un intervención psicodeportivo desde la aplicación de técnico, táctico y psicológico. Teniendo como base las conclusiones del estudio de Wu, quién precisa que es importante y oportuno implementar una intervención, en el entrenamiento psicológico como deportivo, demostrando positivamente beneficios significativos (Wu, 2022).

## MÉTODO

### Diseño

En el actual estudio se consideró un diseño cuasi experimental, sosteniendo el objetivo de la participación de variables, utilizando la táctica adecuada y de forma ventajosa, con el fin de establecer un control en la investigación.

### Participantes

Se estableció una muestra de estudio de 56 participantes, conformado por 56% del sexo femenino y el 44% del sexo masculino, establecido en el rango de edades de 18 a 35 años. Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico – intencional, ajustándose a todos los lineamientos de la muestra, orientado por los autores de la presente investigación; siendo estos el rango de edad, la posición del jugador y el consentimiento informado de cada futbolista.

### Instrumento

Se utilizó el inventario de Ansiedad de Estado Competitivo 2, siendo los creadores Martens, Burton, Bum y Smith en 1990, en su idioma oficial Inglés, y fue adaptada en el idioma español en el año 2016 por Rosado. La finalidad de CSAI 2 es la medición de la ansiedad precompetitiva en deportistas. La

estructura está diseñada con 21 ítems y contemplada por 3 dimensiones; su calificación es de escala Likert entre los puntajes de 1 al 4. Se evidencia la validez contenido y la confiabilidad del instrumento a través de la confiabilidad general con puntaje promedio de 0.60 y en el desglose de sus dimensiones se obtuvo ( $\alpha = 0.83$ ) en Autoconfianza, ( $\alpha = 0.78$ ) en Ansiedad Somática y ( $\alpha = 0.77$ ) en Ansiedad Cognitiva; siendo ( $p < 0.001$ ) el nivel de significancia de los ítems, el  $\chi^2(321) = 725.908$  en los índices de bondad. Igualmente, el RMSEA obtenido fue de 0.074, el NFI=0.84 y CFI=0.90; y en los índices de parsimonia PNFI = 0.77 y PCFI = 0.82. Finalizando, se demostró en los puntajes obtenidos de la validez del constructo ejecutado por el test de Kaiser-Meyer – Olkin KMO = 0.87, la prueba de esfericidad de Barlett= 1887,469 y Sig.= 0,000; confirmando que la prueba tiene validez.

### Procedimiento

Se dio inicio con la convocatoria de los clubes, brindando la propuesta a cada futbolista, desarrollándose desde el consentimiento informado de su participación en cada uno de los procesos. En primer orden, se realizó la división en dos grupos, (GC) grupo control y (GX) grupo experimental; proporcionando la participación de 28 deportistas en cada grupo. Asimismo, se ejecuta la intervención de dos programas; el programa AG para el GX y el programa MFAW para el grupo control. En segundo orden, se notificó el desarrollo de ambos programas siendo su aplicación de forma semi presencial, con la frecuencia de 4 sesiones por semana; generando su inicio en común desde el pre test hasta el post test. En consideración al GX, su aplicación se divide en 3 dimensiones, ejecutándose la dimensión 1 de forma teórica y virtual, la segunda dimensión de forma práctica y operativa y la tercera sesión teórica-práctica y remota. Por otro lado, la intervención en el GC, se desarrolló la sesión 1 y 12 de forma presencial y las sesiones restantes de forma teórica-práctica y virtual. Cabe precisar que para ambos grupos se evaluó el test y post test de forma presencial y supervisada. Por lo tanto, tras la recepción de la data se continuó con el vaciado de la base de respuestas que culminó con la conversión de los puntajes. En referencia a los aspectos éticos, se siguió los parámetros a través de la conformidad expresada de forma voluntaria reflejando el principio de autonomía, así mismo, se dio



a conocer que a los deportistas que su participación es anónima y confidencial, alcanzando así los requisitos de ética de un estudio científico, contribuyendo al valor social, la validez científica, la selección equitativa de sujetos, la razón riesgo, la evaluación independiente,

el consentimiento informado y por último, el respeto por los sujetos inscritos; dando por aporte global la guía óptima de la elaboración de un artículo científico. (Emanuel, 2015).

## RESULTADOS

**Tabla 1.**

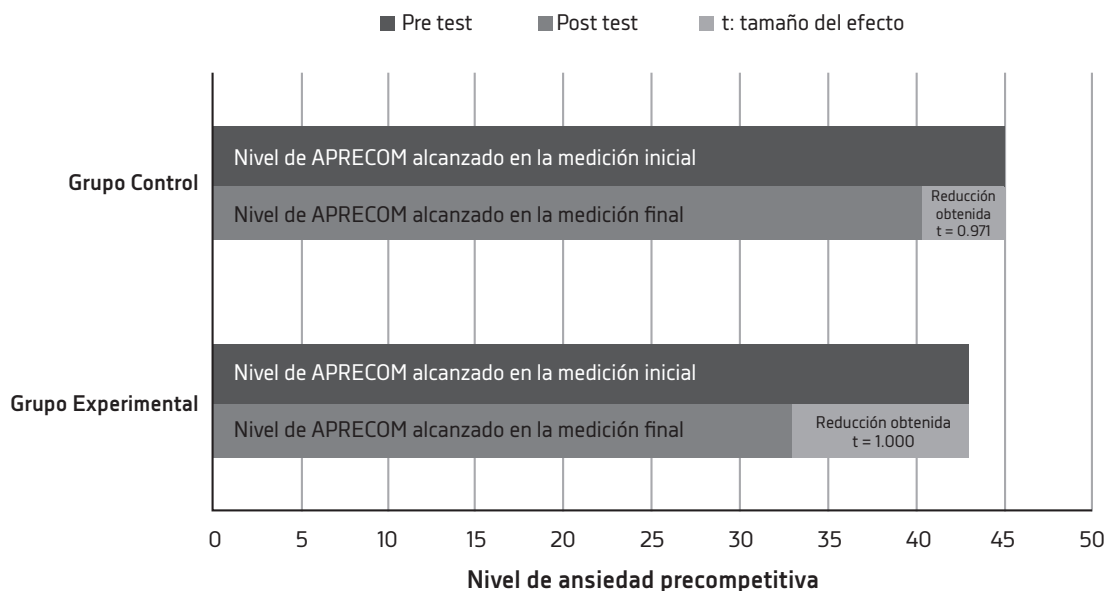
*Prueba Wilcoxon - Grupo Experimental y Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva*

Variable y Grupo	Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	T
APRECOM - Pre/Post test - GX	14.00	378.00	-4.544	.001	1.000
APRECOM - Pre/Post test - GC	12.93	284.50	-3.884	.001	0.897

Nota: z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto

**Figura 1.**

*Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva*



**Tabla 2.**

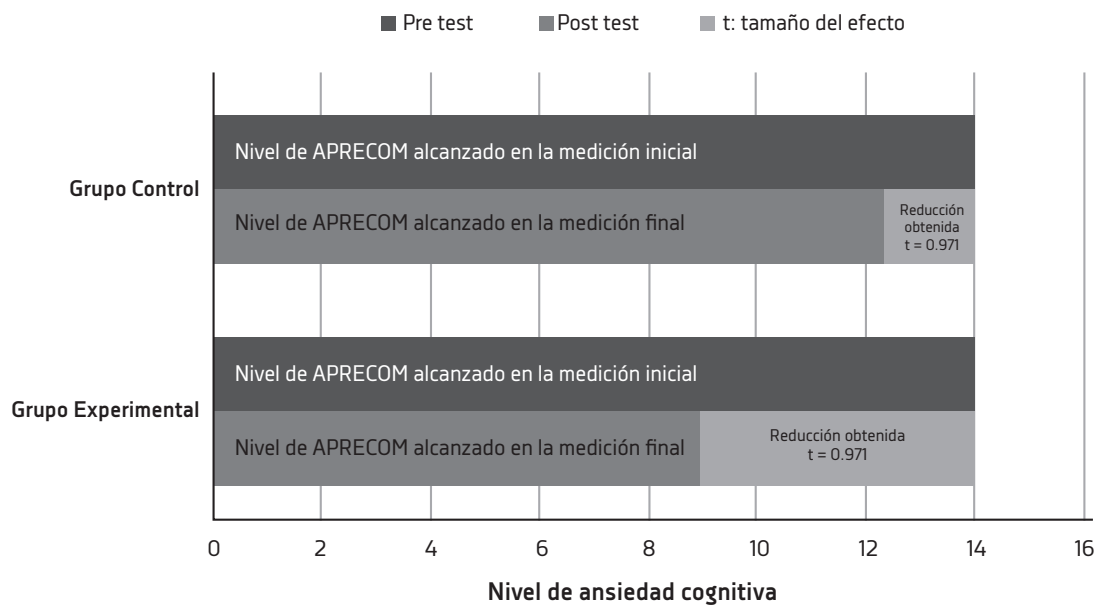
Prueba Wilcoxon - Grupo Experimental y Grupo Control – Dimensiones de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza

Dimensión y Grupo	Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	T
ACOG - Pre/Post test - GX	13.90	347.50	-4.383	.000	0.980
ACOG - Pre/Post test - GC	8.46	118.50	-2.682	.007	0.743
ASOM - Pre/Post test - GX	13.00	325.00	-4.395	.000	1.000
ASOM - Pre/Post test - GC	7.19	93.50	-2.660	.008	0.781
AUCOM - Pre/Post test - GX	13.00	325.00	-4.383	.000	1.000
AUCOM - Pre/Post test - GC	10.66	170.50	-3.132	.002	0.795

Nota: z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto

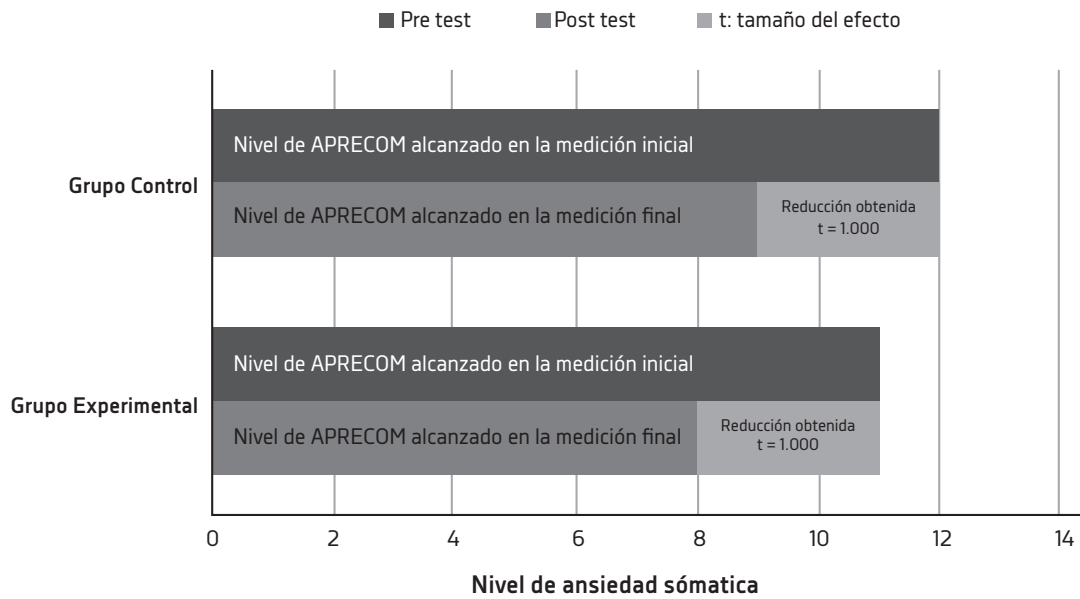
**Figura 2.**

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Cognitiva



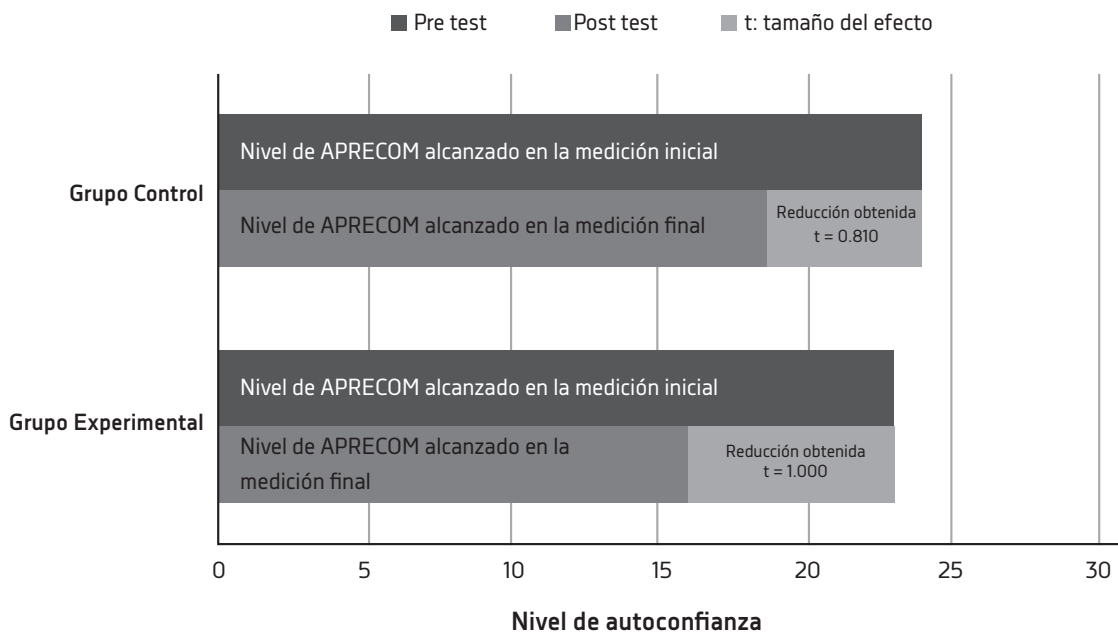
**Figura 3.**

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Somática



**Figura 4.**

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Autoconfianza



**Tabla 3.**

*Prueba U de Mann-Whitney para la Variable Ansiedad Precompetitiva en el Grupo Experimental y Grupo de Control*

Medición	Grupos	ANÁLISIS COMPARATIVO					
		Rango promedio	Suma de rangos	u	w	p	t
Pre test	GX	28.32	793.00	387.000	793.000	.935	0.0128
	GC	28.68	803.00				
Post test	GX	21.18	593.00	187.000	593.000	.001	0.523
	GC	35.82	1003.00				

Nota: u: test de U de Mann-Whitney; w: test de los rangos con signo de Wilcoxon; p: significancia

## DISCUSIÓN

La causalidad de este trabajo de investigación, tuvo como objetivo principal determinar la importancia del Programa AG de ansiedad precompetitiva en futbolistas, mediante el enfoque cognitivo conductual a través de 14 sesiones divididas en 3 módulos que intervienen directamente con cada una de las dimensiones de la variable examinada. Los resultados denotan gran eficacia con respecto a la aplicación del programa AG, el cual logró reducir la ansiedad precompetitiva en futbolistas, así como lo muestra también diversos de abordajes de ansiedad precompetitiva en distintas disciplinas deportivas, evidenciando la eficacia en la mayoría de las intervenciones empleadas, reflejado en el programa de incremento de la motivación intrínseca, el programa de activación, rendimiento y autoeficacia, el programa de mindfulness (MFAW), el programa de entrenamiento de coaching motivacional, el programa de Mindfulness diseñado en España (Flores & Medina, 2017; López et al., 2021; Trujillo & Reyes, 2019; Rodríguez et al., 2015; López - Salvador et al., 2020). Todas estas propuestas, incluida la investigación que mostramos, han empleado de manera estricta el desarrollo de cada programa, conteniendo módulos, y estos comprenden determinadas sesiones que deben estar parámetros por un inicio, desarrollo y cierre; por lo que se ha tomado en consideración el uso de material

que incluye actividades de conocimientos teóricos, operativos, didácticos y funcionales, lo cual implicó en la transformación a nivel cognitivo, afectivo y emocional (Puertas et al., 2019).

Si bien es cierto, la variable ansiedad precompetitiva se da por los factores de proximidad del evento, el rango del rival y la dificultad a nuevas locaciones, por lo tanto, se tomó como eje principal la búsqueda de neutralizar los elementos raíz con estrategias oportunas de preparación en la celeridad de pensamientos (Vaca et al., 2017), siendo una de estas, las cogniciones automáticas e intrusivas, que se originan por esquemas de pensamientos, que provienen de creencias intermedias y pensamientos nucleares, síntomas fisiológicos y afectivos, entre los indicadores fisiológicos más comunes son, aumento del ritmo cardíaco, sudoración excesiva, dolor de espalda, dolor de cabeza y la micción frecuente; que todo es comprendido por el sistema nervioso autónomo, y finalmente, la certeza y convicción generada por sensaciones internas y externas como la confianza y las charlas motivacionales, respectivamente; con el fin de afianzar la seguridad en habilidades individuales y grupales (Segura et al., 2018; Sousa et al., 2006; Martínez et al., 2016). El desarrollo en conjunto de todas estas estrategias de manera sistemática y funcional, ha generado disminuir los niveles de ansiedad estado, tanto somática como cognitiva, así mismo, elevar los niveles de autoconfianza,

mediante la aplicación del programa AG, comparados entre el pre y post test, logrando mejorar el desempeño de sus actividades deportivas, así como lo muestra el programa cuasi experimental en ansiedad social, el cual logró de manera importante una reducción en los síntomas de ansiedad (Salazar et al., 2022).

Por último, la intervención realizada por un programa con carácter psicológico permite un excelente aporte para los deportistas, por lo que se incrementa de forma indirecta la eudaimonia, respaldado por la teoría de la psicología positiva, ya que aporta al mejoramiento de potencial, al descubrimiento y a la inversión de esfuerzo para crecimiento progresivo con miras a la excelencia (Puertas et al., 2019), por lo tanto, en referencia a los resultados por dimensiones, siendo la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, en la investigación de (Trujillo & Reyes, 2019), encontramos ligeros cambios en cuanto a las medianas al grupo de control y experimental, obtenidas desde un pre y post test. Por consecuencia, evidencia que el programa AG, supera significativamente los resultados, ya que obtuvo una amplia diferencia ante los resultados a comparación del grupo control. Finalmente, damos a conocer que nos hemos enfocado en esta investigación por las grandes perspectivas de la psicología del deporte y gracias a los aportes de investigaciones existentes de (Rosado, 2016) y (Puertas et al., 2019), dejando visible el interés por el deporte y por los fenómenos de estudios psicológicos.

## CONCLUSIONES

Apoyándonos en la aplicación del método cuasi experimental, los resultados obtenidos, análisis e interpretación realizada, se puede afirmar que el programa AG atrajo beneficios para los futbolistas peruanos, por lo tanto se resalta su importancia en la aplicación en deportistas.

Entonces, evidenciando la disminución tanto de la ansiedad precompetitiva así como sus dimensiones, existe una oportuna eficacia y eficiencia en la implementación del programa, para disminuir la ansiedad de rasgo y estado.

La aplicación del programa AG, muestra un mayor tamaño de efecto en la disminución de la variable de estudio, con respecto al programa propuesto por (Trujillo & Reyes, 2019). Por lo tanto, su empleabilidad, del programa propuesto, en nuevas investigaciones demostrará la eficacia frente a otros programas, asegurando hallazgos prometedores considerando otra población muestral, brindando al investigador adecuadas conclusiones e inferencias derivadas de los resultados.

## REFERENCIAS

- Amorim, A., Travassos, B., Monteiro, D., Baptista, L., & Duarte-Mendes, P. (2022). Effects of an imagery programme on the performance of federated and non-federated Boccia athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 68-78. <http://dx.doi.org/10.6018/cpd.498351>
- Cantón, E., Pérez-Córdoba, E., Estrada, O., Diaz-Rodríguez, C., & Peris-Delcampo, D. (2022). Effect of Biofeedback on the Anxiety of Amateur Athletes. *Revista de psicología del Deporte*, 31(2), 220-228. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Castillo, A., López, J., & Alonso, I. (2021). Relación entre respuestas físico-fisiológicas y psicológicas en árbitros de fútbol amateur. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 30(3), 73-85. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/475>
- Cebreros, D., Mortis, S., Hierro, E., & Muñoz, J. (2020). Efficacy of a cognitive stimulation programme using technology on older adults' self-esteem, self-efficacy, and autonomy. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 42-50. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.5>
- Encarnación, A., & Gea, G. (2019). Effects of a training program on stable vs unstable surfaces on postural stability. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(4), 353-367. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05804>

- Federación Peruana de Fútbol (2016). *Un repaso del plan centenario: El objetivo del Plan Centenario 2022 es llevar a todas las selecciones a un nivel competitivo internacional*. 5 de julio de 2019 de: <http://www.fpf.org.pe/noticia-2/>
- Flores, M., & Medina, G. (2017). Programa motivacional para mejorar la motivación intrínseca en los deportistas seleccionados del equipo bolivariano de las disciplinas de Boxeo, Esgrima, Karate-do y Tenis de Mesa. *Revista Ecorfan Ciencias Sociales Handbooks*, 10 (14), 227-240. <https://www.ecorfan.org/bolivia/handbooks/ciencias%20sociales%20I/Articulo%2017.pdf>
- Freire, M., da Cruz Sousa, V., Alves, N., de Moraes, N., de Oliveira, V., & do Nascimento Junior, A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? Perfectionism and pre competitive anxiety in young athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 37-46. <https://doi.org/10.6018/cpd.4060316031>
- Gómez, A., & Hernández, A (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2012.v1i1.1990>
- González-Campos, G., Rodríguez-López, M., & Castañeda-Vázquez, C. (2018). Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 12-25. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/316531>
- Hernández, S., Jorquera, C., Almagià, A., Yáñez, R., & Rodríguez, F. (2021). Composición Corporal y Proporcionalidad en Futbolistas Chilenos. Diferencias entre Categorías Juveniles y Campeones Profesionales. *International Journal of Morphology*, 39(1), 252-259. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022021000100252>
- Herrera, D., Gómez, Y., & Quiñones, D. (2022). Programa de entrenamiento psicológico en visualización y su efectividad en la autoconfianza en futbolistas. *Revista Ustasalud*, 17, 1-58. [http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/USTASALUD\\_ODONTOLOGIA/article/view/2281](http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/USTASALUD_ODONTOLOGIA/article/view/2281)
- Hsu, P., Yeh, H., Tsai, C., Chu, C., Chen, F., & Pan, C. (2021). Effects of a Floor Hockey Intervention on Motor Proficiency, Physical Fitness, and Adaptive Development in Youths with Mild Intellectual Disabilities. *Revista Environmental Research and Public Health*, 18, 70-59. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137059>
- Huerta, A., Barahona-Fuentes, G., Galdames, S., Cáceres, P., & Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14. <https://doi.org/10.6018/cpd.412371>
- Instituto Peruano de Deporte. (2020). Compendio estadístico 2020. [https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info\\_estadistica/compendios/comp\\_est\\_2020.pdf](https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info_estadistica/compendios/comp_est_2020.pdf)
- López, J., Rodríguez, M., Paterna, A., & Alcaraz, M. (2021). Efectos de un Programa Breve de Entrenamiento Psicológico y Mindfulness sobre el Rendimiento Psicológico de Jugadoras de Voleibol sub-16. *Revista Psychology, Society & Education*, 13 (1), 49-60. <https://doi.org/10.25115/psye.v1i1.3420>
- López-Salvador, J., Rodríguez-Pérez, M., Paterna, A., & Alcaraz-Ibáñez, M. (2020). Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y Mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadoras de Voleibol sub-16. *Psychology, Society, & Education*, 36(2), 239-247. <http://dx.doi.org/10.25115/psye.v10i1.3420>
- Martínez, M., Molina, V., & Oriol, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 13-20. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/264331>

- Moral, J.E., Román, J., López, S., García, E., Pérez, J., Rosa, A. & Urchaga, J. (2021). Self-Esteem and Sports Practice in Adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21 (81), 157-174. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
- Moreno, I., Gómez, V., Olmedilla, B., Ramos, L., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4 (14), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e13>
- Olmedilla, A., Aguilar, J., Ramos, L., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022). Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers. *Revista de psicología del deporte*, 31, 49-56. <https://rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/634>
- Olmedilla, A., Moreno, I., Gómez, V., Robles, F., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. *Revista Frontiers in psychology*, 10, 22-60. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Olmedilla, A., Sánchez, M., Gómez, 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 (8), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Park, S., Hwang, L., & Lee, M. (2020). Pilot Application of Biofeedback Training Program for Racket Sports Players. *Ann Appl Sport Sci*, 8 (4), 1-5. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.898>
- Pérez, E., & Estrada, O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 33 (1), 39-46. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424>
- Pineda, A., Morquecho, R., & Alarcón, E. (2020). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000100002&lng=es&tlng=](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100002&lng=es&tlng=)
- Puertas, J., Ruis, M., Fresneda, M., & Godoy, J. (2019). Eficacia de un programa de entrenamiento para padres destinado a mejorar la comunicación oral y la conducta de sus hijos: un estudio preliminar. *Revista de Investigación en Logopedia*, 9 (2), 107-127. <https://doi.org/10.5209/rlog.62544>
- Quinceno, C., Alfonso, J., Samudio, M., & Del Castillo, D. (2021). Effect of an injury prevention program on the muscular strength of colombian professional female soccer players. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(2), 1-17. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i2.11323>
- Rodríguez, M., López, E., & Rodríguez, L. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10 (1), 77-84. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628010.pdf>
- Romero, J., Baidez, M., & Chirivella, E. (2018). Entrenamiento psicológico mediante el coaching motivacional en alto rendimiento: una experiencia en marcha atlética. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3 (2), 1-9 <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a11>
- Rosado, R. (2016). *Adaptación del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (csai-2) en universitarios taekwondistas de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/1233>
- Rueda-Villen, B, López-Aragón, C. & Arguello Gutiérrez, C. (2017). Efects of an artistic intervention on the mood state and emotional health: Saludarte Project. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(81), 29-46. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.003>
- Salazar, I., Caballo, V., Arias, V., Curtiss, J., Rossitto, A., Gomez, R., Herrera, J., Coello, M., Gamarra, O., Sanguino, R., Hofmann, S., & Equipo de investigación IMAS. (2022). Aplicación internacional del programa "intervención multidimensional para la ansiedad. *Revista Behavioral Psychology*, 30, 19-49. <https://doi.org/10.51668/bp.8322102s>

- Segura, D., Adanis, D., Barrantes K., Ureña, P., & Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *Revista MHSalud*, 15(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2019). Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología Límite*, 14 (16). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., & Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 263-278. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119208007.pdf>
- Trujillo, D., & Reyes, M. (2019). Programa basado en “mindfulness” para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, (2), 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Tutte, V., Reche, C., & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (1), 62-74. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n1/1578-8423-cpd-20-1-62.pdf>
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., & Rodríguez, A. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200006&lng=es&tlng=es).
- Wu., X. (2022). Effects of sports training and psychological training on employees' psychological stress. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(3), 101-110. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/782>