



Ansiedad precompetitiva en futbolistas: una revisión de alcance

Pre-competitive anxiety in footballers: a scope review

Tomas Bedoya¹, Sebastián Miguel Castillo Salgado², Andrés Camilo Delgado-Reyes³

Resumen

La ansiedad precompetitiva se definió como una experiencia emocional experimentada por los deportistas en los momentos previos a una competencia, caracterizada por una sensación de presión intensa que podía manifestarse horas, días o incluso semanas antes del evento, incrementándose a medida que se aproximaba el momento de competir. El objetivo de la revisión de alcance fue describir la evidencia científica reciente sobre la ansiedad precompetitiva en futbolistas, identificando sus factores asociados, métodos de evaluación y estrategias de intervención psicológica. Se siguieron las directrices PRISMA y se efectuó la búsqueda en las bases de datos PubMed, Redalyc, ScienceDirect, Google Scholar y Web of Science, incluyendo únicamente artículos publicados entre 2020 y 2025 que abordaran directamente la temática. Se excluyeron los metaanálisis, revisiones previas y textos teóricos o conceptuales, lo que resultó en la selección de 42 estudios. El 57,14% de las investigaciones se centró en hombres, el 21,43% en mujeres y el 21,43% en muestras mixtas; solo un estudio incluyó población paralímpica. En cuanto al origen de las muestras, predominó España (26,8%), seguida de Ecuador (17,1%) y Colombia (14,6%). Se identificaron seis categorías temáticas: dinámica emocional precompetitiva, factores psicológicos individuales, influencia del contexto deportivo, relación entre activación y rendimiento, entrenamiento psicológico y medición de la ansiedad precompetitiva. Se recomendó ampliar la diversidad de las muestras, incluir más mujeres y deportistas juveniles, y combinar métodos estandarizados como el CSAI-2 con indicadores fisiológicos y cualitativos para alcanzar una comprensión más integral del fenómeno y su relación con otras emociones presentes en el deporte.

Palabras claves: Ansiedad, Ansiedad precompetitiva, CSAI-2, Fútbol, PRISMA.

Recibido: 26 de diciembre de 2025

Aceptado: 06 de marzo de 2026

Received: 26 December 2025

Accepted: 06 March 2026

¹Psicólogo.

Universidad de Manizales
bedoyata123456@gmail.com

²Magister en actividad física y deporte, Especialista en psicología del deporte y actividad física.
Universidad de Caldas.

tymcscs@gmail.com

³ Candidato a Doctor en Psicología, Magister en Neuropsicología clínica, Especialista en Neuro psicopedagogía.
Universidad de Manizales.
acdelgado@umanizales.edu.co



Abstract

Pre-competitive anxiety was defined as an emotional experience felt by athletes in the moments leading up to a competition, characterized by a feeling of intense pressure that could manifest hours, days, or even weeks before the event, increasing as the competition date approached. The objective of this scoping review was to describe the recent scientific evidence on pre-competitive anxiety in soccer players, identifying its associated factors, assessment methods, and psychological intervention strategies. The PRISMA guidelines were followed, and the search was conducted in the PubMed, Redalyc, ScienceDirect, Google Scholar, and Web of Science databases, including only articles published between 2020 and 2025 that directly addressed the topic. Meta-analyses, previous reviews, and theoretical or conceptual texts were excluded, resulting in the selection of 42 studies. 57.14% of the studies focused on men, 21.43% on women, and 21.43% on mixed samples. Only one study included a Paralympic population. Regarding the origin of the samples, Spain predominated (26.8%), followed by Ecuador (17.1%) and Colombia (14.6%). Six thematic categories were identified: pre-competitive emotional dynamics, individual psychological factors, influence of the sporting context, relationship between arousal and performance, psychological training, and measurement of pre-competitive anxiety. It was recommended to broaden the diversity of the samples, include more women and youth athletes, and combine standardized methods such as the CSAI-2 with physiological and qualitative indicators to achieve a more comprehensive understanding of the phenomenon and its relationship with other emotions present in sport.

Keywords: Anxiety. Precompetitive anxiety, CSAI-2, Football, PRISMA.

Introducción

El fútbol ya no es solo un deporte. Se ha transformado en un fenómeno global que traspasa lo deportivo para hacer parte de contextos sociales, culturales, económicos y sobre todo, emocionales. Según la FIFA (2023), se estima que más de 250 millones de personas practican el fútbol de manera organizada alrededor del mundo, lo cual lo convierte en el deporte más popular del planeta. Su práctica requiere una combinación completa de capacidades como lo son la física, la técnica, la táctica y la psicológica, todas las anteriores se hacen presentes durante entrenamientos y competencias. No obstante, en el ámbito del rendimiento, no solo basta cumplir las habilidades motoras o la condición física: el componente psicológico tiene un papel igual o más importante si hablamos de éxito o fracaso deportivo.

Dentro de la psicología del deporte, se ha descubierto que el deportista, en este caso, el futbolista, no solo se enfrenta a rivales, sino también a exigencias internas y externas que afectan directamente su desempeño. Variables como la motivación, la autoconfianza, la atención, la toma de decisiones, el control emocional, la comunicación y la ansiedad son solo algunas de las más estudiadas (García-Naveira et al., 2020). Cada una de ellas tiene la capacidad de aumentar o disminuir el rendimiento, y su impacto según el momento de la competencia y las características del jugador.

Los futbolistas están expuestos constantemente a la evaluación externa, la ilusión de los resultados, las expectativas de los familiares y las de ellos mismos. Esta situación demanda un alto nivel de regulación emocional. Por ejemplo, una



buena gestión de concentración puede beneficiar a una toma de decisiones acertada, mientras que por el contrario una falta de control emocional puede desencadenar errores, conductas impulsivas y riñas (Martínez Ferreiro, 2016; García et al. 2018; Ureña Ureña, 2024; De Rose, 2015).

Tener un desempeño adecuado en cada enfrentamiento futbolístico, dependerá del equilibrio psico-socioemocional de cada participante. Entre las variables psicológicas, una que ha resonado los últimos años es la ansiedad, más precisamente en su variante precompetitiva, convirtiéndose en un factor problemático para el deporte rey en todo el mundo (Acuña Rodas y García Cárdenas 2023). La ansiedad, entendida desde una perspectiva psicológica, es una respuesta emocional anticipatoria ante una situación identificada como amenazante o desafiante. Trae como característica distintos síntomas fisiológicos que pueden manifestarse al tiempo (como aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, tensión muscular), cognitivos (preocupación, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse) y conductuales (evitación, inquietud, impulsividad) (Barlow & Durand, 2016; Delgado Reyes, y Sánchez López, 2019). Aunque tradicionalmente se ha visto como una emoción negativa, diversos autores han señalado que la ansiedad puede ser funcional en niveles moderados, actuando como un sistema de alerta que prepara al organismo para responder a la demanda (Ford et al., 2017). Spielberg (1966) propuso una distinción teórica entre dos formas de ansiedad: la ansiedad-estado, que se refiere a una reacción emocional transitoria frente a una situación particular, y la ansiedad-rasgo, entendida como una tendencia estable a experimentar ansiedad en diversas situaciones. Esta distinción ha sido

fundamental para comprender por qué algunos atletas experimentan ansiedad solo en determinados momentos, mientras que otros parecen predispuestos a sentirse ansiosos de forma recurrente.

Dentro del ámbito competitivo, la ansiedad es la emoción más investigada en la literatura de psicología del deporte (Gershgoren et al. 2023), la forma en que un atleta interpreta la dificultad de la tarea afecta su percepción de control y sus respuestas emocionales. Un jugador que percibe el encuentro como un reto inalcanzable puede anticipar el fracaso, bajar su motivación y aumentar los síntomas de ansiedad. En cambio, si percibe el encuentro como un reto manejable, es más probable que esto resulte en una activación positiva, que haya mayor disposición de esfuerzo. Esta percepción de dificultad también puede ex-tenderse a factores ajenos al rival, como el clima, la fase del campeonato o el estado emocional del propio jugador (England et al. 2019).

Especialmente la ansiedad precompetitiva hace alusión específicamente a una experiencia emocional que experimentan los atletas en los momentos previos a una competencia, se produce cuando los atletas sienten una presión importante y fuerte contra sí mismos, esto puede iniciar horas, días o semanas antes del evento y comúnmente se intensifica a medida que se acerca el momento de competir. Según Martens et al. (1990a), la ansiedad precompetitiva tiene tres componentes principales: el cognitivo, se define como “el componente mental de la ansiedad y está causada por expectativas negativas de éxito o por una autoevaluación negativa” (p. 6). Por otro lado, la ansiedad somática que engloba los síntomas fisiológicos “se refiere a los elementos fisiológicos y afectivos de la experiencia de ansiedad que



se desarrollan directamente a partir de la activación autónoma” (p. 6), esta teoría ha postulado un presencia de forma curvilínea, siendo tanto los niveles más bajos como los más altos de ansiedad somática perjudiciales para el rendimiento “Es probable que alcance su pico al inicio de la competición y se disipe una vez que comienza la competición” (p. 124), por lo que se esperaría debido a su evolución temporal que tiene menos influencia en el rendimiento que la ansiedad cognitivo (Martens et al. 1990b; Craft et al. 2003). Un tercer sub-componente, es la autoconfianza. Este abarca las percepciones globales de confianza del atleta, esta se puede ver favorecida según la fluidez con la práctica y factores sociales (Pineda-Espejel et al. 2021; Martens et al. 1990b).

Así mismo Hanin (2003) plantea el modelo de Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo (IZOF) que permite el análisis cualitativo de los estados emocionales relacionados con el rendimiento, cinco dimensiones básicas (forma, contenido/calidad, intensidad, tiempo y contexto) para describir los estados emocionales relacionados con el rendimiento esta teoría plantea que el atleta puede tener diferente “nivel ideal” de ansiedad/preparación emocional antes de la competencia un rendimiento exitoso ocurre cuando la ansiedad precompetitiva del atleta se alinea con su Zona de Funcionamiento Óptimo (ZOF). Los deportistas expertos demuestran la capacidad de ser plenamente conscientes de sus estados de ansiedad y pueden anticiparlos con base en experiencias pasadas (Jokela & Hanin, 1999).

La presencia ansiedad pre competitividad puede ser modulada por factores como la importancia de la competencia, el nivel de experiencia del atleta, la calidad de la

preparación, el tipo de deporte (individual o colectivo) y la percepción subjetiva de autoeficacia (Hanton et al., 2002), esta afecta negativamente la cautela y la flexibilidad del atleta (Agaoğlu, 2016), por esto se ha explorado en deportes como la natación (Aouani et al., 2024), baloncesto (García-Ceberino et al. 2022), balón mano (Reigal et al., 2019), deportes de combate y baile (Mojtahedi et al.2023; Aliberti et al. 2024),en jugadores de elite (Pineda-Espejel et al. 2021), y jugadores de pádel de alto nivel (Castillo-Rodríguez et al. 2022) entre otros.

Dentro del fútbol, la ansiedad precompetitiva toma especial relevancia debido al dinamismo del deporte, donde el jugador debe conservar altos niveles de atención y coordinación grupal bajo condiciones de constate presión. Estudios recientes han mostrado que futbolistas jóvenes y de niveles inferiores suelen reportar mayores niveles de ansiedad precompetitiva, en comparación con aquellos de élite (Castro-Sánchez et al., 2019), aunque este hallazgo también se evidencia en escuelas de formación que diferentes edades, los jugadores mayores muestran más control emocional especialmente de la ansiedad en la relación la práctica sostenida en el tiempo, así mismo. jugadores de fútbol altamente calificados demostraron menos ansiedad competitiva que los menos hábiles (Sultanov, 2024; Domínguez-González et al. 2024).

Asimismo, se ha observado que los futbolistas con altos niveles de ansiedad-rasgo tienden a experimentar más ansiedad-estado antes de competir, afectando su rendimiento y bienestar emocional, las variables de personalidad que moderan la ansiedad precompetitiva (Kaplánová, 2021); Amar et al. (2023) encuentran el nivel de locus de control



explica positiva y significativamente la ansiedad somática, lo que significa que esta aumenta, el locus de control también aumenta.

Un análisis diferencial en hombres y mujeres que practican fútbol reflejan que las atletas femeninas reportan experimentar más ansiedad cognitiva y menos confianza en sí mismas que los atletas masculinos, así mismo la calidad de los pensamientos de los jugadores (ansiedad cognitiva) tiene un impacto directo en cómo de “unido” o funcional percibe a su equipo, mientras que sus reacciones físicas (ansiedad somática) no lo tiene (Borrego et al., 2012), también mayor nivel de percepción de entrenamiento menor ansiedad antes de la competición (Nicolae, 2022), nivel competitivo también tiene un papel importante en un estudio que comparo a los jugadores de primera división con la segunda división muestra, que los primeros mostraron mayores niveles de ansiedad cognitiva; los de segunda tenían mayor autoconfianza (Erceg et al., 2013).

En Hispanoamérica un revisión sistemática evidencia que las condiciones psicológicas más estudiadas de en los deportistas son ansiedad, Ansiedad competitiva y precompetitiva, Motivación, y Control de estrés, tanto en deportistas de elite y en proceso de formación, la población más estudiada son los universitarios donde existen variables socio-demográficas con resultados contradictorios en la respuesta de ansiedad por sexo, condición socioeconómica o la edad, como variables realmente determinantes del rendimiento en el deporte (Murillo-Jiménez et al. 2021), el objetivo de la presente revisión de alcance es describir la evidencia científica existente sobre la ansiedad precompetitiva en futbolistas, identificando sus factores

asociados, métodos de evaluación y estrategias de intervención psicológica, con el fin de sintetizar tendencias, vacíos de conocimiento y aplicaciones prácticas en el contexto del fútbol competitivo.

Método

Criterios de exclusión e inclusión y estrategia de búsqueda general Para la realización de la revisión alcance de la literatura se definieron criterios de inclusión y exclusión específicos. En primer lugar, se seleccionaron únicamente aquellos artículos publicados entre los años 2020 y 2025 que abordaran de forma directa la ansiedad precompetitiva en futbolistas. Se excluyeron de la revisión las investigaciones de tipo reflexivo, los metaanálisis, las revisiones teóricas o sistemáticas previas y cualquier otro documento de carácter conceptual o argumentativo.

Procedimiento búsqueda de datos

Inicialmente, se siguieron las recomendaciones estipuladas en la declaración PRISMA para la construcción de artículos de revisión de alcance (Tricco et al., 2018). Tomando como punto de partida los criterios de inclusión y de exclusión, se combinaron operadores booleanos para formar oraciones de búsqueda (AND NOT, AND, OR) con palabras claves como Fútbol, Ansiedad, Ansiedad precompetitiva, Adultos, tanto en español e inglés.

La búsqueda se realizó a partir del título y las palabras clave. Se examinaron diferentes combinaciones para desechar artículos “no deseados”, como fuese posible, pero asegurándose de que los artículos importantes para el tema previamente conocidos no se excluyeran en la búsqueda. Por lo anterior, esta fue intencionalmente más inclusiva que



exclusiva (Restrepo et al., 2019). El rastreo de las publicaciones académicas se realizó utilizando la plataforma Pubmed, Redalyc, ScienceDirect, Google Académico y Web Of Science, la estrategia de búsqueda se estructuró mediante el uso de operadores booleanos y términos controlados en español e inglés relacionados con fútbol y ansiedad precompetitiva en población adulta. En español se empleó la cadena: ("fútbol" OR "futbolistas" OR "deportistas de fútbol") AND ("ansiedad" OR "ansiedad precompetitiva" OR "ansiedad competitiva") AND ("adultos" OR "jugadores adultos"), mientras que en inglés se utilizó: ("soccer" OR "football players") AND ("anxiety" OR "precompetitive anxiety" OR "competitive anxiety") AND ("adults" OR "adult athletes"). Restringiendo los resultados a artículos publicados entre 2020 y 2025, con el fin de identificar la evidencia científica más reciente sobre ansiedad precompetitiva en futbolistas adultos.

Selección de artículos

A partir de la combinación de operadores booleanos y palabras clave, se identificaron inicialmente 2.979 documentos. Las referencias bibliográficas fueron gestionadas mediante el programa EndNote X9/2018, donde se realizó la eliminación de registros duplicados. El proceso de selección de los estudios se llevó a cabo mediante una revisión independiente por parte de un magíster en psicología deportiva y candidato a doctor en psicología. Con el fin de verificar la consistencia en la aplicación de los criterios de elegibilidad, los investigadores evaluaron una muestra aleatoria de 25 artículos.

La extracción de datos se realizó mediante un formulario previamente diseñado por

los investigadores, el cual fue piloteado en una muestra inicial de artículos con el fin de verificar la claridad de las variables y la consistencia en el proceso de registro. De cada estudio se extrajeron variables relacionadas con autor y año de publicación, país, diseño metodológico, características de la muestra, deporte analizado, variables principales evaluadas, instrumentos de evaluación, intervenciones si las hubiere y resultados relevantes para el objetivo de la revisión. La concordancia entre evaluadores se estimó mediante el coeficiente kappa de Cohen, obteniéndose un valor de 0,86 (IC 95 %: 0,66–1,00), considerado un nivel de acuerdo bueno. Las discrepancias fueron resueltas mediante discusión y consenso entre los revisores.

Posteriormente, los revisores examinaron de forma independiente los títulos y resúmenes de los estudios recuperados para determinar su elegibilidad de acuerdo con los criterios de inclusión establecidos. En esta fase se excluyeron 2.622 artículos, de los cuales 2.455 correspondían a tipologías de estudio no pertinentes y 67 eran registros duplicados. En la siguiente etapa se eliminaron 271 artículos adicionales, debido a que abordaban deportes diferentes al de interés o poblaciones fuera del rango de edad establecido. Como resultado, se recuperaron 86 artículos para revisión detallada del resumen y los objetivos, los cuales posteriormente fueron sometidos a lectura completa. Tras la evaluación del texto completo, se excluyeron 44 estudios por no cumplir los criterios de inclusión definidos (por ejemplo, diseño de estudio no correspondiente). Finalmente, 42 estudios fueron incluidos en la revisión (Gráfico 1).

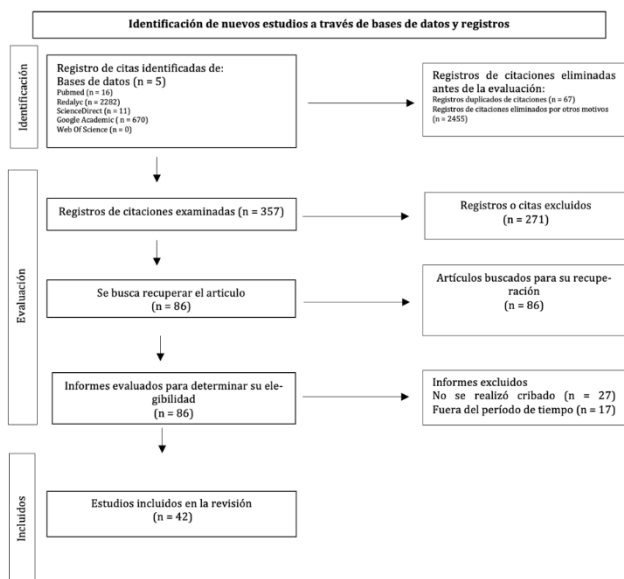


Figura 1.
Diagrama PRISMA para revisiones de alcance.

Fuente: De los autores adaptados de Haddaway et al. (2022).

Resultados

En la tabla 1. Se observan los 42 trabajos incluidos en la revisión, al realizar en análisis se evidencia que el 57,14% centran en hombres, el 21,43% en mujeres

Tabla 1.
Estudios incluidos en la revisión de alcance.

Nº	Autor / Año	Población (muestra)	Instrumento(s) utilizados	Temas principales / variables clave
1	Ardura-González, y Moral-Jiménez, (2025).	132	CSAI-2R CPRD-F	Ansiedad Rendimiento deportivo
2	Botia Ariza et al. (2025)	11	STAI	Ansiedad rendimiento deportivo
3	Chiriani Bianciotto y Bazán Flecha (2025).	74	IPED	Ansiedad

y 21,43% muestran muestras mixtas (hombres y mujeres), solo un estudio incluyó población Paraolímpica (Marín-González et al. 2024).

Respecto a la población estudiada el 26,8% fueron de España, 17,1% de Ecuador, 14,6% de Colombia, el 7,3% de Perú; y 4,9% de Argentina, México, Eslovaquia y Brasil respectivamente, el resto de los estudios se realizó con deportistas de Túnez, Irán, China, Estados Unidos, Dinamarca, Costa Rica y Paraguay (cada país representa en un 2,4%).

Los trabajos incluidos en el 39,02% de ellos usaron el Inventario de Ansiedad Competitiva-2 (CSAI-2), el 19,31% uso el Estado de Ansiedad Competitiva Revisado (CSAI-2R), el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) lo usaron en el 14,63% y Cuestionario de Ansiedad Competitiva (SAS-2) se usó el 12,12%.

Así mismo solo 7 estudios realizaron la intervención para la ansiedad pre competitividad (Sotelo Ojeda, y Martínez-Alvarado, 2025; Rodas y García-Cárdenas, 2023; Acuña-Rodas y García-Cárdenas, 2023; Huashuayo, 2022a 2022b; Harrison et al. 2021; De la Garza Hinojosa, 2021)



Nº	Autor / Año	Población (muestra)	Instrumento(s) utilizados	Temas principales / variables clave
			CPRD-F	Rendimiento deportivo
4	Quinche Bravo. (2025)	30	BAI	Ansiedad
			CPRD-F	Rendimiento deportivo
5	Villacrés Correa y Herrera Toledo (2025).	12	CSA-2	Actividades Recreativas, Ansiedad
6	Arroyo del Bosque et al. (2025)	127	SAS-2 POSQ	Bienestar psicológico, Ansiedad competitiva
				Vulnerabilidad a lesiones
7	Sánchez-Ruiz et al. (2025)	322	SAS-2 Numero de lesiones	Ansiedad por rendimiento Factores de riesgo psicológico
8	Sotelo Ojeda y Martínez-Alvarado (2025)	19	CSAI-2R ABQ	Estrés Ansiedad precompetitiva
9	Tisera. (2024)	37	CSAI-2 Inventario: CPRD	Ansiedad, Rendimiento deportivo, Control de estrés.
10	García-Milla Ramírez. (2024)	12	CSAI-2R	Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática, Fatigabilidad percibida, Rendimiento.
			CSAI-2R	Atención plena
11	Shi et al. (2024).	266	SMS RSES	Autoestima Ansiedad precompetitiva
			ACS	Penaltis
12	Hurtado Riascos, y Murillo Suarez (2024).	17	CSAI-2R	Ansiedad precompetitiva



Nº	Autor / Año	Población (muestra)	Instrumento(s) utilizados	Temas principales / variables clave
13	García-Cardona, et al. (2024)	10	STAI	Cortisol, Ansiedad
14	Ríos-Garit et al. (2024)	150	BRUMS, STAI IPED	Ansiedad Habilidades psicológicas, Lesiones deportivas
15	Rubio Pérez (2024)	123	EDMCQ-C GEQ- ECRED EGCD CSAI-2	Clima motivacional, Resiliencia, Cohesión grupal Ansiedad precompetitiva.
16	Ríos Montes (2023)	22	CSAI-2 CPRD.	Ansiedad precompetitiva Control emocional, Presión social Rendimiento.
17	Ortiz Collantes (2023).	34	CSAI-2	Ansiedad precompetitiva
18	Ben Amar et al., (2023)	35	CSAI-2, I-E Scale.	Locus de control Ansiedad precompetitiva
19	Orozco-Remache y Aldas-Arcos, (2023)	25	CSAI-2	Ansiedad cognitiva y somática, autoconfianza, incidencia en rendimiento.
20	Rodas y García-Cárdenas. (2023a).	44	CSAI-2	Terapia cognitivo-conductual Ansiedad precompetitiva
21	Acuña-Rodas y García-Cárdenas, (2023)	44	CSAI-2	Terapia cognitivo-conductual Ansiedad precompetitiva



Nº	Autor / Año	Población (muestra)	Instrumento(s) utilizados	Temas principales / variables clave
22	Baquero Tapia et al. (2023)	70	SAS-2 EFNPEF.	Ansiedad de desempeño; Frustración
23	Tonato Barreno, y Flores Hernández. (2023)	220	SEI CSAI-2	Ansiedad precompetitiva Autoestima
24	Osorio Hernández y Sánchez Cano (2023)	37	GAD-7 SMS	Ansiedad precompetitiva Motivación
25	Marín-González et al. (2024)	334	CSAI-2R	Alto rendimiento, Estrés Confianza en uno mismo Ansiedad precompetitiva
26	Paludo et al. (2022)	12	CSAI-2, frecuencia cardíaca.	Ansiedad precompetitiva, respuesta autonómica, efecto de fase del torneo y localía. Terapia cognitivo- conductual,
27	Huashuayo (2022)	40	CSAI-2	Reducción de ansiedad Aumento de autoconfianza.
28	Madsen et al. (2022)	180	AMS-S CTA-Q CSAI-2	Entrenamiento Ansiedad precompetitiva Esperanza de éxito Miedo al fracaso.
29	Ribeiro et al. (2022)	10	CSAI-2, Cortisol salival	Ansiedad competitiva Estrés,



Nº	Autor / Año	Población (muestra)	Instrumento(s) utilizados	Temas principales / variables clave
				Carga física
30	Ardura-González, P. (2022)	60	CSAI-2	Ansiedad
31	Ureña Madrigal. (2022).	26	PMCQ-2 STAI	Ansiedad Actividades recreativas
32	Vásquez Rodríguez et al. (2022)	13	BAI	Ansiedad
33	Huashuayo Cartagena (2022).	44	CSAI – 2	Ansiedad competitiva Terapia cognitivo-conductual
34	Mehrsafar et al. (2021)	90	CSAI-2R FCS CAS	Ansiedad, Respuesta fisiológica, COVID-19,
	Harrison et al. (2021).	13	Evaluaciones fisiológicas MRF-3	Ansiedad precompetitiva Relajación
35			RSME Evaluaciones fisiológicas	Realidad virtual Penaltis Ansiedad precompetitiva
36	Arboleda Restrepo et al. (2021)	No reporta	CSAI-2	Precompetición Anstead
37	Pérez Cáceres et al. (2021)	60	CEG SAS-2	Cohesión grupal Ansiedad competitiva
38	Kaplánová (2021).	112	SAS-2 DS14 GASP	Ansiedad Personalidad



Nº	Autor / Año	Población (muestra)	Instrumento(s) utilizados	Temas principales / variables clave
39	Acebes Sánchez et al. (2021)	48	STAI	Ansiedad Competición deportiva
40	De la Garza Hinojosa, Lesly Dahiré (2021)	22	CSAI-2R RESTQ-Sport	Terapia Asistida por Animales Ansiedad precompetitiva
41	Freire et al., 2020	177	SMPS-2 CSAI-2.	Perfeccionismo adaptativo/mal adaptativo, Ansiedad cognitiva y somática.
42	Kaplánová (2020).	110	SAS-2. ACSI-28	Emociones; preparación mental; salario; Rendimiento deportivo; Gestión del estrés.

Nota: Fuente el autor. CSAI-2: Inventario de Ansiedad Competitiva-2, CSAI-2R: Estado de Ansiedad Competitiva Revisado, CPRD-F: test de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo; STAI State-Trait Anxiety Inventory; IPED; Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva; BAI: Inventario de Ansiedad de Beck ;SAS-2 - Cuestionario de Ansiedad Competitiva; POSQ: Perception of Success Questionnaire; ABQ: Cuestionario de Burnout Deportivo; SMS: Sport Mindfulness Scale; RSES: Escala de Autoestima de Rosenberg; ACS: Escala de Control de Atención; BRUMS: Escala de Estado de Ánimo de Brunel; IPED- el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva; EDMCQ-C: Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire – Coach Versión; GEQ: Group Environment Questionnaire; ECRED: Escala de Creencias Relacionadas con el Deporte; EGCD: Escala de Grado de Compromiso Deportivo; CPRD: Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo; EFNPEF: Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas en el Ejercicio Físico; SEI: Escala de Autoestima de Stanley Coopersmith; GAD-7: Escala del trastorno de ansiedad generalizada; EMD: Escala de motivación deportiva; PMCQ-2: Psychological Mindfulness in Competitive Questionnaire; AMS-S: Sport Motivation Scale – Short Form; CTA-Q: Cuestionario de Conductas de Afrontamiento en el Ámbito Deportivo; FCS: Escala de miedo a la COVID-19; CAS: Escala de ansiedad por coronavirus; MRF-3: Formulario de preparación mental-3; RSME: Escala de calificación para el esfuerzo mental; CEG: Group Environment Questionnaire; RESTQ-Sport: Estrés-Recuperación para Deportistas; SMPS-2: Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2; ACSI-28: Athletic Coping Skills Inventory-28; I-E Scale: Rotter's Internal-External Locus of Control Scale; DS14: Denollet Scale; GASP: Guilt and Shame Proneness Scale.

La información extraída fue organizada y sintetizada mediante un proceso de análisis temático, a partir del cual los estudios fueron agrupados en seis categorías analíticas, construidas con base en la convergencia conceptual de las variables reportadas en los artículos incluidos. Este procedimiento permitió estructurar la

síntesis narrativa de los 42 estudios seleccionados, facilitando la comparación y la interpretación de los hallazgos.

Discusión

El objetivo de la presente revisión de alcance es describir la evidencia científica



existente sobre la ansiedad precompetitiva en futbolistas, identificando sus factores asociados, métodos de evaluación y estrategias de intervención psicológica, por lo cual se incluyeron 42 trabajos, a partir de la lectura de los trabajos de forma completa se detectan 6 categorías de agrupación.

Dinámica emocional precompetitiva

La ansiedad precompetitiva dentro del deporte (fútbol) es una de las experiencias más comunes entre los futbolistas y proporcionalmente una de las más difíciles de sobre llevar. Antes de que empiece el partido, el jugador suele experimentar una mezcla de emociones que van desde la anticipación positiva hasta la tensión y el miedo a fallar. Teniendo eso en cuenta, el cuerpo y la mente se activan a la par: el ritmo cardíaco aumenta, los pensamientos se aceleran y la atención se concentra en lo que está por venir. Existen autores que consideran que esta activación no necesariamente sea negativa, sino que es parte natural del proceso competitivo (Ben Amar et al., 2023). De hecho, podría funcionar como una señal de preparación y una forma de “encender motores” para rendir mejor en el campo. Sin embargo, cuando esa activación se percibe como una amenaza, la ansiedad se vuelve desbordante y empieza a interferir con la ejecución técnica y la toma de decisiones (Olmedilla & Ortega, 2014).

Lo interesante es que la literatura muestra cómo esta dinámica emocional no se mantiene constante. Existen factores como el tipo de torneo, la relevancia del partido o el momento de la temporada pueden modificar la intensidad de la ansiedad (Paludo et al., 2022). En competiciones decisivas la presión suele ser mayor y la activación fisiológica se incrementa y no necesariamente el jugador debe saberlo, se

activa de manera inconsciente. La ansiedad precompetitiva puede entenderse como un estado de equilibrio entre activación y control. No es un indicador de debilidad, sino una respuesta emocional que refleja la importancia que el futbolista atribuye a lo que está en juego y el grado de compromiso que mantiene con su propio desempeño (Rubio Pérez, 2024), los jugadores con mejor rendimiento, que compiten en categorías superiores y que trabajan el aspecto psicológico poseen mayores habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento, los atletas de nivel superior tenían valores más bajos de ansiedad cognitiva y somática y niveles más altos de confianza en sí mismos, así mismo los deportistas al poseer niveles elevados de la autoestima presentan mayor autoconfianza y seguridad en sí mismos, por tanto, los niveles de ansiedad precompetitiva serán menores, demostrando mayor destreza y habilidad táctica en el encuentro deportivo. (Ardura-González & Moral-Jiménez, 2025; Marín-González et al. 2022; Tonato Barreno & Flores Hernández 2023).

Los factores externos como incentivos económicos son importantes he influyen en la ansiedad y las habilidades de afrontamiento de los jugadores de fútbol, Kaplánová (2020) demuestra que los jugadores de fútbol premiados económicamente parecen respetar al entrenador y seguir sus instrucciones en mayor medida que los jugadores de fútbol no premiados, lo que puede deberse a los beneficios financieros y al compromiso que han confirmado al firmar con el club de fútbol, así mismo aumentan la motivación de los jugadores de fútbol para prepararse mejor para el rendimiento deportivo, lo que ha sido probado, a través de un mejor establecimiento de objetivos de rendimiento y una preparación mental más cuidadosa.



Factores psicológicos individuales

Los factores psicológicos que por los que pasan los futbolistas desempeñan un papel decisivo en la forma en que experimentan y afrontan la ansiedad precompetitiva. Cada jugador en los momentos previos a la competencia se encuentra con un conjunto de creencias, rasgos de personalidad y variantes cognitivas que determinan su modo de interpretar la presión. Entre los factores posibles entran el locus de control, el perfeccionismo y la autoconfianza, todos estos se toman relevancia como variables que recurrentemente se presentan ante situaciones de ansiedad. En el caso del futbolista, un locus interno maneja la percepción de control respecto al desempeño y reduce la ansiedad somática. Este patrón se ha ido evidenciando con el tiempo en los deportistas jóvenes y de élite, mostrando que el sentido de control personal es un factor de defensa frente a situaciones de competencia. (Ben Amar et al., 2023).

El perfeccionismo es diferenciado por Freire et al. (2020) quienes describen el *perfeccionismo adaptativo*, que funciona como un impulso propio de deportista y uno *mal adaptativo*, caracterizado por la autocrítica y el temor a fracasar. Este último tipo suele intensificar la ansiedad precompetitiva y reducir la autoconfianza. Finalmente, la autoconfianza surge con un factor clave: los jugadores seguros de sus capacidades transforman la ansiedad en acciones competitivas que buscan un objetivo, mientras que los inseguros la experimentan como bloqueo o distracción (Román Mira, 2023; Rubio Pérez, 2024).

Influencia del contexto deportivo

No se puede hablar de ansiedad precompetitiva sin antes considerar el entorno en el que el futbolista desarrolla su actividad. La literatura reciente menciona

que el contexto deportivo (la fase del torneo, la localía, las lesiones, el tipo de rival o factores sociales) influye significativamente en la forma en que los jugadores sobrellevan sus impulsos de ansiedad. Paludo et al. (2022) encontraron que, en fases de mayor exigencia competitiva, las respuestas autonómicas aumentan aun cuando los deportistas reportan niveles de ansiedad estables, lo que demuestra que la presión ambiental puede manifestarse de manera fisiológica. De igual modo, Orozco-Remache y Aldas-Arcos (2023) evidenciaron que los futbolistas jóvenes tienden a mostrar niveles más altos de ansiedad cuando perciben que el resultado tiene consecuencias directas en su continuidad deportiva, así mismo estado de ansiedad fue predicho negativamente por la experiencia del equipo, este último factor predice positivamente la confianza en uno (Madsen et al. 2022), por último un clima empoderado, basado en el apoyo a la autonomía, la implicación en la tarea y el respaldo social, se asocia positivamente con mayores niveles de cohesión, compromiso y resiliencia, y con menores niveles de ansiedad cognitiva y somática (Rubio Pérez, 2025).

Incluso situaciones globales, como la fue pandemia de COVID-19, alteraron la preparación emocional de los deportistas. El aislamiento y la incertidumbre mundial generaron un aumento generalizado en la ansiedad competitiva y en la dificultad para recuperar rutinas (Ben Amar et al., 2021), en el trabajo Jaenes Sánchez y Gazerani (2021) los deportistas muestran la ansiedad por COVID-19 y la ansiedad competitiva podrían tener un impacto negativo en el rendimiento deportivo de los jugadores de fútbol profesional.



Relación entre activación y rendimiento

La relación entre la ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo ha sido uno de los estudios más exhaustivos dentro de la psicología del deporte. Aunque se ha considerado que la ansiedad perjudica el desempeño, lo que recientemente se muestra ha sido una relación más compleja. Varios estudios coinciden en que un nivel moderado de ansiedad puede favorecer la concentración, la precisión y la toma de decisiones, mientras que niveles excesivos o muy bajos resultan contraproducentes (Orozco-Remache & Aldas-Arcos, 2023). Este planteamiento coincide con el modelo de la “zona óptima de funcionamiento”, que menciona que cada jugador posee un rango personal de ansiedad en el cual su rendimiento alcanza el punto máximo. Shi et al. (2024) muestra que los pateadores de penaltis de fútbol con mayor atención plena demuestran mayores niveles de confianza, reducción de la ansiedad del estado competitivo y mejor control de la atención.

Huashuayo (2022) demostró que la disminución de la ansiedad cognitiva y somática mediante entrenamiento psicológico se podría relacionar con una mejora del control emocional y del desempeño. Paludo et al. (2022) complementan este hallazgo al mostrar que los aumentos fisiológicos (ansiedad) en frecuencia cardíaca no necesariamente deben derivar en un bajón del rendimiento. Esto demuestra que el objetivo no radica en eliminar la ansiedad, sino en mantenerla dentro de límites funcionales que potencien las habilidades del futbolista no solo en momentos de tensión, sino en su vida deportiva. Cuando el futbolista interpreta la activación como un estímulo natural del juego y no como un signo de amenaza, logra enfocar la ansiedad como

una energía creadora y movilizante. Los jugadores cadetes, las lesiones estaban positivamente relacionadas con la ansiedad y la distracción somática, destacando la influencia de los factores psicológicos en esta etapa de desarrollo (Sánchez-Ruiz et al. 2025)

Entrenamiento psicológico para la ansiedad pre competitividad

Únicamente siete investigaciones implementaron programas para disminuir la ansiedad o fortalecer recursos psicológicos. Las más destacadas se basaron en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) (Huashuayo, 2022; Rodas y García-Cárdenas, 2023). Acuña-Rodas y García-Cárdenas, (2023), el programa estudio es el “Programa AG” conformado por 14 sesiones, muestra un disminución significativa en la variable ansiedad precompetitiva se enfoca en el entrenamiento cognitivo conductual para mejorar el rendimiento deportivo en el campo de fútbol, aunque Sotelo Ojeda y Martínez-Alvarado, (2025) con una intervención de ocho sesiones de 60 minutos semanales muestra resultados positivos en el deporte de alto rendimiento.

Otras intervenciones se centraron su atención en estrategias de empoderamiento, cohesión grupal, relajación, visualización y afrontamiento emocional (Rubio Pérez, 2024), desarrollar la capacidad psicológica para gestionar el estrés puede llegar a prevenir estados de ansiedad y mantener el bienestar y la concentración de los futbolistas durante el juego (Hurtado Riascos & Murillo Suarez 2024; Tisera, 2024), el entrenamiento de atención plena puede aumentar la confianza de los jugadores, aliviar la ansiedad del estado competitivo y mejorar su rendimiento durante las tandas de penaltis (Shi et al.



2024), así mismo el entrenamiento por medio de realidad virtual significativamente la confianza en uno mismo los participantes sintieron que la realidad virtual les ayudó a relajarse (Harrison et al. (2021), por último se resalta que fomentar un locus de control interno mediante estrategias de entrenamiento psicológico, autoeficacia y planificación puede reducir la ansiedad precompetitiva y mejorar el rendimiento deportivo (Amar et al. 2023)

Medición de la ansiedad pre-Competitiva

Dentro del campo de la psicología deportiva, el Inventario de Ansiedad Competitiva Estado-2 (CSAI-2) creado por Martens et al (1990) se ha posicionado como el instrumento predilecto para valorar la ansiedad pre competitividad. Aunque se usa en muchos deportes, en el fútbol destaca por su capacidad para reflejar con detalle las emociones de los jugadores justo antes de salir al campo. Considerando que la ansiedad competitiva abarca aspectos cognitivos, físicos y motivacionales. Esta perspectiva es muy útil en el fútbol, donde pensamientos, sensaciones corporales y confianza impactan el desempeño. Este instrumento consta de 27 elementos organizados en tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y confianza en uno mismo. La primera capta la existencia de pensamientos negativos, inquietudes o inseguridades sobre el rendimiento; la segunda registra las respuestas fisiológicas vinculadas a la activación del cuerpo, como la tensión muscular o el aumento del ritmo cardíaco; y la tercera mide cómo el jugador percibe su seguridad y control sobre su actuación en la competencia. Los encuestados responden utilizando una escala Likert de cuatro puntos, que va desde “nada” hasta “mucho”, señalando la

intensidad con la que sienten cada emoción o pensamiento poco antes del encuentro.

El CSAI-2 también ha facilitado comparaciones entre grupos de futbolistas, identificando diferencias según edad, género o nivel competitivo. Por ejemplo, los jóvenes suelen mostrar mayor ansiedad cognitiva, mientras que los profesionales exhiben más autoconfianza (Rubio Pérez, 2024; Orozco-Remache y Aldas-Arcos, 2023). Además, ha sido clave para evaluar la eficacia de programas de intervención psicológica, especialmente los basados en la Terapia Cognitivo-Conductual, midiendo la ansiedad antes y después de los tratamientos (Huashuayo, 2022), Aunque es instrumento muy utilizado han recibido criterios desde sus inicios Lane et al. (1999) refiere el hecho preocuparse por un rendimiento inminente no significa necesariamente que un atleta esté experimentando pensamientos negativos, sino que el atleta está reconociendo la importancia y la dificultad del desafío y está tratando de movilizar recursos para sobrellevarlo, sin embargo, los validaciones más actuales muestra un adecuado ajuste psicométrico (Arruza Gabilondo et al. 2012).

Los resultados de esta revisión de alcance permiten identificar que la ansiedad precompetitiva constituye una experiencia emocional frecuente en futbolistas, influenciada por múltiples factores individuales y contextuales. La literatura reciente muestra que esta respuesta emocional se relaciona con variables como la autoconfianza, la percepción de presión competitiva y las demandas del entorno deportivo. Asimismo, la evidencia revisada indica que la ansiedad precompetitiva ha sido evaluada predominantemente mediante instrumentos psicométricos



estandarizados, especialmente el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), lo que refleja una tendencia hacia la medición estructurada de los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad en el contexto deportivo.

Desde una perspectiva aplicada, estos hallazgos tienen implicaciones relevantes para entrenadores y psicólogos del deporte. La evidencia sugiere que el contexto competitivo y el clima motivacional generado por el entorno del equipo pueden influir significativamente en la intensidad y la interpretación de la ansiedad previa a la competencia. En este sentido, los entrenadores pueden desempeñar un papel clave en la regulación emocional de los deportistas mediante la promoción de climas motivacionales orientados a la tarea, el establecimiento de expectativas realistas y la implementación de rutinas precompetitivas estructuradas. De igual manera, el entrenamiento psicológico dirigido por profesionales del área puede contribuir al desarrollo de estrategias de autorregulación emocional, incluyendo técnicas de respiración, visualización, control atencional y reestructuración cognitiva, las cuales han mostrado utilidad para mejorar el manejo de la activación emocional y favorecer el rendimiento deportivo.

No obstante, es importante distinguir entre los hallazgos respaldados directamente por la evidencia y las inferencias derivadas de la síntesis realizada. La evidencia empírica revisada confirma la relevancia de la ansiedad precompetitiva como variable psicológica en el rendimiento deportivo y muestra una clara predominancia de estudios realizados en futbolistas masculinos adultos, así como un uso mayoritario de instrumentos psicométricos tradicionales. A partir de estos resultados,

puede inferirse que la integración de métodos de evaluación complementarios, como indicadores fisiológicos o enfoques cualitativos, podría aportar una comprensión más amplia del fenómeno, aunque esta aproximación aún ha sido escasamente explorada en la literatura reciente.

Conclusiones

La ansiedad que se siente antes de una competencia es algo que casi todos los deportistas experimentan, aunque se manifiesta de diferentes maneras según el deporte y las características de cada atleta. En el fútbol esta ansiedad puede ser bastante compleja y varía constantemente, ya que hay una mezcla de factores internos y externos que influyen directamente en lo que ocurre durante el encuentro. Dado que es un deporte de equipo, con una gran visibilidad pública y una evaluación social constante, los resultados dependen tanto del desempeño individual como de la colaboración del grupo, estas condiciones tienden a elevar los niveles de ansiedad cognitiva, especialmente en los momentos previos a la competencia, cuando los jugadores temen cometer errores, ser juzgados por el entrenador o enfrentar las posibles consecuencias de los resultados (Ben Amar et al., 2023; Orozco-Remache & Aldas-Arcos, 2023).

Por otro lado, en deportes individuales como la natación, el atletismo o el tenis, la ansiedad está más relacionada con la percepción del control personal y la autoexigencia, ya que el resultado depende únicamente del rendimiento del atleta. Estudios en estas disciplinas sugieren que la ansiedad somática (como la tensión muscular o las palpitaciones) tiene un impacto mayor que la ansiedad cognitiva, ya que los deportistas suelen concentrarse en controlar su cuerpo y en la precisión



técnica. En los deportes de combate, la ansiedad se vincula a la anticipación del contacto físico, mientras que, en deportes estéticos o evaluados de manera subjetiva, como la gimnasia o el patinaje artístico, el miedo a la opinión externa o a la evaluación de los jueces es especialmente significativo (Freire et al., 2020). Así que, aunque la ansiedad antes de competir es algo común en el mundo del deporte, el fútbol se destaca porque combina factores colectivos, sociales y emocionales que añaden una capa extra de complejidad.

Limitaciones de los estudios sobre ansiedad precompetitiva en futbolistas, a pesar de que el interés en comprender este fenómeno está en aumento, los estudios revisados presentan varias limitaciones, más precisamente en sus métodos. En primer lugar, la mayoría de las muestras son masculinas, lo que dificulta la generalización de los resultados y deja la experiencia de la ansiedad precompetitiva en futbolistas femeninas poco explorada, donde los factores socioculturales pueden influir de manera diferente (Ríos Montes, 2023). En segundo lugar, muchos de los trabajos utilizan diseños correlacionales que, aunque ayudan a identificar conexiones entre variables, no permiten establecer relaciones de causa y efecto. Esta situación se agrava por el tamaño limitado de las muestras, la falta de grupos de control y la dependencia exclusiva de instrumentos de autoinforme, que pueden estar sujetos a sesgos de deseabilidad social. Además, varios estudios se centran únicamente en mediciones antes de la competencia, sin investigar cómo evoluciona la ansiedad durante o después del evento deportivo, lo que limita nuestra comprensión del fenómeno a lo largo del tiempo.

Para progresar en la investigación sobre la ansiedad antes de las competiciones en

futbolistas, es recomendable aumentar la diversidad de la población estudiada, incorporando más mujeres, grupos juveniles y muestras que provengan de diferentes culturas. Además, los futuros estudios podrían incluir evaluaciones de múltiples modalidades, combinando encuestas estandarizadas como el CSAI-2 con mediciones fisiológicas (como la frecuencia cardíaca, el cortisol y la variabilidad cardíaca) y métodos cualitativos como entrevistas o registros de campo.

Esta combinación de métodos ofrecería una comprensión más integral y menos parcial de la situación. Explorar las relaciones de la ansiedad precompetitiva con otras emociones no tan exploradas en los deportes como la ira, la vergüenza, la envidia, el orgullo, el alivio y la esperanza (Gershgoren et al. 2023), así mismo en la actualidad es importante llevar estas investigaciones a los deportes electrónicos (e-sports) (Papp et al. 2025; Machado et al. 2025).



Referencias

- Amar, I. B., Gomni, C., Gaied, O., Khmiri, A., Ghouaiel, R., & Baker, J. S. (2023). The relationship between locus of control and pre-competitive anxiety in highly trained soccer players. *Frontiers in psychology*, *14*, 1227571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227571>
- Aliberti, S., Raiola, G., D'Elia, F., & Cherubini, D. (2024). The Influence of Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence on Dance sport Performance. *Sports (Basel, Switzerland)*, *12*(11), 308. <https://doi.org/10.3390/sports1211030>
- Arboleda Restrepo, Y. X., Carvajal Echeverri, M. C., & López García, Y. D. (2021). *Ansiedad precompetitiva en jugadores de fútbol de edades comprendidas entre los 18 y 26 años del municipio de Copacabana* [Trabajo de grado, Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria]. Repositorio Institucional TDEA. <https://dspace.tdea.edu.co/entities/publication/33e4dc80-8dc4-4b37-b3ee-838fa91d0f04>
- Arroyo del Bosque, R., Cook Vaquero, N.A., Moral García, J.E., Amatria Jiménez, M. (2025). Motivación y ansiedad en el fútbol formativo: claves para el desarrollo psicológico en categorías alevín e infan-til. *Sportis Sci J*, *11* (3), 1-26 <https://doi.org/1.17979/sportis.2025.11.3.11816>
- Ardura-González, P. (2022). *Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en deportes individuales y colectivos* [Trabajo fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Institucional Zaguán. <https://zaguan.unizar.es/record/120569>
- Ardura-González, G. & Moral-Jiménez, M. V. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, *10*(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a3>
- Arruza Gabilondo, J.A., González Rodríguez, O., Palacios Moreno, M., Arribas Galarraga, S. & Cecchini Estrada, J.A. (2012). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI- 2 RE) mediante una aplicación web / Validation of the Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2 RE) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad. Física y el Deporte*. *12* (47) 539-556 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artvalidacion300.html](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artvalidacion300.html)
- Acuña Rodas, S. E., & García Cárdenas, M. (2023). Terapia cognitiva conductual (TCC) como intervención para la ansiedad precompetitiva: Programa AG en futbolistas peruanos. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *7*(31), 2252-2264. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i31.660>
- Agaoğlu, Y.S. (2016). Responses to the Competitive State Anxiety Inventory–2 by the Athletes Participat-ed in the (IJF) Judo Grand Prix Competition, Samsun 2015 in



- Turkey. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(10), 3259-3275.
- Aouani, H., Amara, S., Sahli, F., Barbosa, T. M., Souissi, N., & van den Tillaar, R. (2024). Effect of intensity training block on anxiety state and performance in competitive swimmers. *PeerJ*, 12, e17708. <https://doi.org/10.7717/peerj.17708>
- Barlow, D. H., & Durand, V. M. (2016). *Psicopatología: un enfoque integral* (7.ª ed.). Cengage Learning.
- Baquero Tapia, R. M., Santos Pazos, D. A., Álvarez Maldonado, M. A., & Guijarro Orozco, C. A. (2023). Ansiedad y tolerancia a la frustración en equipos profesionales de fútbol de la ciudad de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 1-9. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.01>
- Ben Amar, M., Abbes, Z., & Rejeb, I. (2023). Relationship between locus of control and competitive state anxiety in young soccer players. *Frontiers in Psychology*, 14, 1227571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227571>
- Botia Ariza, K., Jaimes Sanabria, J., Zambrano Agredo, L. y Jaime Gil, J. (2025) *Influencia de la ansiedad pre-competitiva en el rendimiento deportivo en jugadores de futbol sala*. Unidades Tecnológicas de Santander. <https://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/20447>
- Borrego, C. C., Cid, L., & Silva, C. (2012). Relationship between group cohesion and anxiety in soccer. *Journal of human kinetics*, 34, 119–127. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0071-z>
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44–65
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2019). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 5081. <https://doi.org/10.3390/ijerph16235081>
- Castillo-Rodríguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in High Level Padel Players. *Frontiers in psychology*, 13, 890828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890828>
- Chiriani Bianciotto, M. P., & Bazán Flecha, E. F. (2025). Relación entre ansiedad competitiva y control de afrontamiento en jugadores de fútbol de un Club en Ascenso. *Revista Científica De La Facultad De Filosofía*, 21(1). <https://doi.org/10.57201/rcff.v21ej1.33>



- De la Garza Hinojosa, L. D. (2021) *Ansiedad pre-competitiva y estrés: implementación de terapia asistida con animales en futbolistas profesionales*. Maestría thesis, Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/28597/>
- Delgado Reyes, A. C. & Sánchez López, J. V. (2019). Miedos, fobias y sus tratamientos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 798-833. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192c.pdf>
- De Rose, L. (2015). “Toma de Decisión” en los Jugadores de Fútbol ¿Víctimas o Victimarios? Una mirada crítica sobre las propuestas metodológicas en el fútbol formativo [Ponencia 11.º Congreso Argentino y 6.º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias, Ensenada, pcia. de Buenos Aires, 28 de septiembre – 2 de octubre de 2015]. SEDICI – Repositorio de la Universidad Nacional de La Plata. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/55140>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- England, B., Miller, M., & Fraser, J. (2019). Perceived task difficulty and emotional response in competi-tive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.009>
- Erceg, M., Koprivica, V., & Sporiš, G. (2013). Pre-competitive anxiety in soccer players. *Physical Education and Sport*, 11(1), 73–79. https://www.researchgate.net/publication/258121649_PRECOMPETITIVE_ANXIETY_IN_SOCCER_PLAYERS
- Freire, C., García-Mas, A., & Olmedilla, A. (2020). Perfectionism and precompetitive anxiety in young ath-letes: Adaptative and maladaptative profiles. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 45–52. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.02902>
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). (2023). Global football report 2023: Development, participation and growth of the game worldwide. FIFA. <https://www.fifa.com>
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current perspec-tives and interventions. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–213. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S119974>
- García, D. M., Lopez, I. G., & Eslava-Suanes, M. D. (2018). O futebol como estratégia para o desenvolvimen-to da inteligência emocional do alunado de educação primária: uma experiência didática. *Educ. Form.*, 3(8), 17–36. <https://doi.org/10.25053/redufor.v3i8.268>
- García-Naveira, A. & Ruiz-Barquín, R. (2020). Personalidad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Millón. *Anuario de Psicología*, 50(3), 135-148.



<https://digiuv.villanueva.edu/bitstream/handle/20.500.12766/669/Personalidad%20y%20rendimien-to%20deportivo%20en%20jugadores%20de%20fútbol%20desde%20el%20modelo%20de%20Millon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García-Milla Remírez, S. (2024) *Influencia del nivel del rival sobre la ansiedad, la fatiga y el rendimiento de jugadoras de fútbol sala*. [Trabajo de fin de grado, Universidad Rey Juan Carlos]. Repositorio Institucional BURJC Digital. <https://burjcdigital.urjc.es/items/7b8b22d6-62f6-44f9-85bc-9d95c46d392d>

García-Cardona, D. M., Sánchez-Muñoz, O. E., Bustamante, C. A., Rivera-Cardona, S. J., & Landázuri, P. (2024). Respuesta de cortisol salival y ansiedad en jugadores universitarios de fútbol sala durante la competencia. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 13(3), 195–213. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.3.2024.20346>

García-Ceberino, J. M., Fuentes-García, J. P., & Villafaina, S. (2022). Impact of Basketball Match on the Pre-Competitive Anxiety and HRV of Youth Female Players. *International journal of environmental research and public health*, 19(13), 7894. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137894>

Gershgoren, L., Lebeau, J. C., Liu, S., & Tenenbaum, G. (2023). Editorial: Emotions and sport performance. *Frontiers in psychology*, 14, 1207623. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1207623>

Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis Campbell. *Systematic Reviews*, 18, e1230. <https://doi.org/10.1002/cl2.1230>

Hanin, Y. L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 4(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-4.1.747>

Harrison, K., Potts, E., King, A. C., & Braun-Trocchio, R. (2021). The Effectiveness of Virtual Reality on Anxiety and Performance in Female Soccer Players. *Sports (Basel, Switzerland)*, 9(12), 167. <https://doi.org/10.3390/sports9120167>

Huashuayo Cartagena, F. S. (2022a). *Intervención cognitiva - conductual en la reducción de la ansiedad pre-competitiva en los futbolistas del Distrito el Carmen, Chíncha 2020*. Universidad Autónoma de Ica. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUIC_08100f5cfd11610e99fe9ddb53da68ce

Huashuayo, C. (2022b). Aplicación de la terapia cognitivo-conductual para reducir la ansiedad precompetitiva en futbolistas del distrito El Carmen. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 1894–1910. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.1894



- Hurtado Riascos, E. C. y Murillo Suarez, J. A. (2024). *Ansiedad y desempeño deportivo de los futbolistas de una universidad privada de la ciudad de Cali* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/56923>
- Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 17(11), 873–887. <https://doi.org/10.1080/026404199365434>
- Kaplánová A. (2020). Financial Awards and Their Effect on Football Players' Anxiety and Coping Skills. *Frontiers in psychology*, 11, 1148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01148>
- Kaplánová A. (2021). Competitive Anxiety, and Guilt and Shame Proneness From Perspective Type D and Non-type D Football Players. *Frontiers in psychology*, 12, 601812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.601812>
- Lane, A. M., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S. (1999). Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of sports sciences*, 17(6), 505–512. <https://doi.org/10.1080/026404199365812>
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., Randers, M. B., Larsen, C. H., Elbe, A. M., & Wikman, J. (2022). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 32 Suppl 1, 150–160. <https://doi.org/10.1111/sms.13881>
- Martínez Ferreiro, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición* (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid. UVA-Doc. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/18817/Tesis1113-160915.pdf>
- Machado, S., Sant'Ana, L. O., Cid, L., Teixeira, D. S., Nardi, A. E., Travassos, B., & Monteiro, D. (2025). Effects of a Playoff Match on Competitive Anxiety and Autonomic Regulation in Professional esports Players. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 21, e17450179293069. <https://doi.org/10.2174/011745017929306925>
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2024). Analysis of socio-emotional competencies as a key dimension for sustainability in Colombian elite athletes. *Sustainability*, 16(5), 2066. <https://doi.org/10.3390/su16052066>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990a). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., & Smith, D.E. (1990b). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Mar-



- tens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 193-208). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mehrsafar H., Moghadam Zadeh, A., Jaén Sánchez, J. C., & Gazerani, P. (2021). ¿Ansiedad competitiva o ansiedad por el coronavirus? Las respuestas psicofisiológicas de los jugadores de fútbol profesionales después de regresar a la competición durante la pandemia de COVID-19. *Psiconeuroendocrinología*, 129, 105269. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105269>
- Mojtahedi, D., Dagnall, N., Denovan, A., Clough, P., Dewhurst, S., Hillier, M., Papageorgiou, K., & Perry, J. (2023). Competition Anxiety in Combat Sports and the Importance of Mental Toughness. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(9), 713. <https://doi.org/10.3390/bs13090713>
- Murillo-Jiménez, A.-N., Ovalle-Monroy, J.-M., & Riveros Munévar, F. . (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>
- Nicolae, D. (2022). study regarding the level of pre-competitive anxiety in young football players. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, (39), 7. <https://doi.org/10.52846/jskm/39.2022.1.7>
- Orozco-Remache, F., & Aldas-Arcos, F. (2023). Ansiedad precompetitiva y autoconfianza en futbolistas del club Loja Federal. *Investigación y Desarrollo MQR*, 7(2), 321–331. <https://doi.org/10.56789/mqr.v7i2.321>
- Ortega Castro, G. A., & Pérez Lozano, A. M. (2022). *Análisis de la relación entre el clima motivacional y los niveles de ansiedad en futbolistas en edades de 13 a 17 años* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/23509>
- Osorio Hernández, K. L., & Sánchez Cano, N. L. (2023). *Ansiedad precompetitiva y su relación con el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Medellín* [Trabajo de grado, Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria]. Repositorio Institucional TDEA. <https://dspace.tdea.edu.co/server/api/core/bitstreams/d57c97f8-4e7c-40f2-b7d4-b2de99d297a8/content>
- Ortiz Collantes, J. F. (2023). *La presencia de ansiedad precompetitiva frente a un partido de fútbol en preadolescentes de 12, 13 y 14 años en el Club Deportivo Lebrija F.C.* [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/064ff622-914d-4b89-9345-2b74900b5fd8>
- Paludo, A. C., De Souza, M., & Dos Santos, J. (2022). Effects of match phase and venue on competitive anxiety and heart rate variability in elite futsal players. *Physiology & Behavior*, 247, 113705. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2022.113705>



- Papp, D., Burján, R., & Csukonyi, C. (2025). Exploratory study of qualitative psychological factors influencing performance in esports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1505409>
- Pérez Cáceres, J., Bohórquez Gómez-Millán, M. R., & Arias Velarde, M. Ángeles. (2021). Relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en fútbol de iniciación. *INFORMACIO PSICOLOGICA*, (121), 106–117. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2021.121.9>
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Morquecho-Sánchez, R., Morales-Sánchez, V., & Gadea-Cavazos, E. (2021). Adaptive Social Factors and Precompetitive Anxiety in Elite Sport. *Frontiers in psychology*, 12, 651169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651169>
- Quinche Bravo, M. (2025) *Niveles de ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol profesional de serie B ubicado Quito Ecuador período de marzo-agosto del 2024*. [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29809>
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2019). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph1701024>
- Restrepo, G., Calvachi-Gálvez, L., Cano-Álvarez, I. C., & Ruiz-Márquez, A. L. (2019). Las funciones ejecutivas y la lectura: Revisión sistemática de la literatura. *Informes Psicológicos*, 19(2), 81-94. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v19n2a06>
- Ríos Montes, M. (2023). Ansiedad precompetitiva en futbolistas profesionales femeninas. *Revista Horizontes*, 7(31), 2252–2264. <https://doi.org/10.56294/horizontes.v7i31.2252>
- Ríos-Garit, J., Berengüi-Gil, R., Solé-Cases, S., Pérez-Surita, Y., Cañizares-Hernández, M. & Cárdenaz Rodríguez, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de rehabilitación. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Ribeiro, B. L. L., Galvão-Coelho, N. L., Almeida, R. N., Dos Santos Lima, G. Z., de Sousa Fortes, L., & Mortatti, A. L. (2022). Analysis of stress tolerance, competitive-anxiety, heart rate variability and salivary cortisol during successive matches in male futsal players. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 14(1), 187. <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00582-3>
- Rubio Pérez, A. (2024). *Resiliencia, cohesión y clima motivacional en futbolistas universitarios: Relación con la ansiedad precompetitiva* [Trabajo Fin de Máster, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Repositorio Institucional UMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/36797>



- Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in psychology*, *15*, 1439654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
- Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. Academic Press.
- Sultanov, M. B. (2024). The Association Between Social Desirability and Competitive Anxiety in Young Football Players with Different Qualifications. *Psychology in Russia: State of the Art*, *17*(3), 113–123. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0308>
- Tonato Barreno, D. L., & Flores Hernández, V. F. (2023). La autoestima y su relación con la ansiedad pre-competitiva en futbolistas. *Religión*, *9*(39), e2401128. <https://doi.org/10.46652/rgn.v9i39.1128>.
- Tisera, M. V. (2024). *Ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento y su relación con el rendimiento deportivo* [Trabajo de grado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio de la Universidad Abierta Interamericana. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/7af8583b-1741-46c4-a390-638a9c53f5f8/full>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., Lewin, S., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of internal medicine*, *169*(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Ureña Ureña, Á. M. (2024). *Inteligencia emocional en la selección de fútbol 11 de la Universidad de Cuenca, en el periodo 2023-2024* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. Repositorio institucional U. de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/d04c1a1b-d28b-4926-a197-64cb6f4b249e>
- Ureña Madrigal, D. N. (2024). *Propuestas de actividades físicas recreativas para la ...* [Trabajo final de graduación, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio Académico Institucional – Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/items/8ee0bcc3-51a1-4d55-a2b7-c45b5b796a1a>
- Vásquez Rodríguez, I. P., León de la Torre, G. K., Del Príncipe, K. L., López Acero, L. J., & Buitrón Betan-court, M. (2022) Factores que influyen en el desarrollo de la ansiedad precompetitiva en los estudiantes deportistas de los grados décimo y undécimo del proyecto educativo Fortaleza CEIF. Trabajo de grado, Politécnico Grancolombiano]. <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/6873>
- Villacrés Correa, M. F., & Herrera Toledo, M. J. (2025). Actividades recreativas para controlar ansiedad en las jugadoras de fútbol femenino. Universidad Católica del Ecuador. *Revista Científica Cultura, Comunicación Y Desarrollo*, *10*, e809. Recuperado a partir de <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/809>