

## **ANSIEDAD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO: UNA EXPERIENCIA CON DEPORTISTAS DEL CLUB CHANITO JR. FUTBOL**

**angs-en sportprestasie: 'n ervaring met JR.-atlete. Futbol club.**

Domenica Delgado Navia. Anahí Jiménez Mejía. María Cantos Navarrete.  
Pablo Ronquillo González.

Facultad de Educación Física Deportes y Recreación. Universidad de  
Guayaquil. [domenicadelgado01.ineval@gmail.com](mailto:domenicadelgado01.ineval@gmail.com);  
[anahijimenezmejia1803@gmail.com](mailto:anahijimenezmejia1803@gmail.com); [cantosmaria222@gmail.com](mailto:cantosmaria222@gmail.com);  
[pabloronquillo98@gmail.com](mailto:pabloronquillo98@gmail.com),

### **Resumen**

El estudio de la ansiedad en los deportistas abarca un gran espacio en la literatura relacionada con la Psicología del Deporte; precisamente por su importancia e impactos tanto en la preparación de los deportistas como en los resultados deportivos. En observación realizada en el Fútbol Club Chanito Jr. masculino de la categoría Sub 16, de la ciudad de Guayaquil se pudo detectar niveles de ansiedad elevados en los deportistas comprendidos entre 14 y 16 años, lo cual incide en sus resultados deportivos. De ahí que el presente trabajo tenga como objetivo: Evaluar la incidencia de los ejercicios de relajación en los niveles de ansiedad en los resultados deportivos de los atletas participantes. Basado en una metodología descriptiva, cuasi experimental con el empleo de métodos teóricos y empíricos con base en la investigación acción, se logró como principal resultado aportar el programa contentivo de ejercicios de relajación dirigido a disminuir los niveles de ansiedad. Nótese como en las primeras mediciones los deportistas participantes tenían un nivel medio de ansiedad repercutiendo en la calidad de los resultados deportivos y una vez concluida la investigación alcanzaron un nivel bajo de ansiedad y lo más significativo es que se lograron elevar los resultados deportivos: lográndose un mayor nivel de concentración y control de sus estados emocionales.

**Palabras clave:** programa, ansiedad, ejercicios de relajación, Fútbol Club

Die studie van angs in atlete dek 'n groot ruimte in literatuur wat verband hou met die sielkunde van sport; juis as gevolg van sy belangrikheid en impak beide in die voorbereiding van atlete en in sport resultate. In waarneming gehou by die sokker Club Chanito JR. mans van die U16 kategorie, in die Stad van Guayaquil, hoë vlakke van angs kan opgespoor word in atlete tussen 14 en 16

jaar, wat hul sport resultate beïnvloed. Vandaar die huidige werk het ten doel om: evalueer die voorkoms van die oefeninge van verhouding angsvlakke in die sport resultate van die deelnemende atlete. Gebaseer op 'n beskrywende, quasi-eksperimentele metodologie met die gebruik van teoretiese en empiriese metodes gebaseer op aksienavorsing, is dit bereik as die hoofresultaat om die omstrede program van ontspanningsoefeninge te verskaf wat daarop gemik is om angsvlakke te verlaag. Let op hoe in die eerste metings die deelnemende atlete het 'n gemiddelde vlak van angs wat die gehalte van die sport resultate en sodra die navorsing is voltooi hulle behaal 'n lae vlak van angs en die belangrikste ding is dat hulle daarin geslaag om die sport resultate in te samel: die bereiking van 'n hoër vlak van konsentrasie en beheer van hul emosionele state.

**Sleutelwoorde:** program, angs, ontspanning oefeninge, sokker Club

## **Introducción**

### **De lo general a lo particular.**

La literatura consultada describe a la ansiedad como un estado emocional que ha acompañado al hombre desde su propia existencia; su origen está ligado al término latino: anxietas. Definida por la OMS en el (2011), como una emoción natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto.

A criterios de (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010), se trata de un desorden producto del estrés, el cual consiste en una regulación deficiente de las respuestas emocionales a los eventos cotidianos, la cual produce experiencias de desajuste y malestar, que pueden ir desde una duración corta hasta una severidad considerable, implicando en muchos casos el consumo excesivo de alcohol o de comida por parte de los individuos que la padecen como una forma de escape de realidad.

Para la medicina, se trata de un estado angustioso que puede aparecer junto a una neurosis u otro tipo de enfermedad que no permite la relajación y tampoco el pleno descanso del paciente.

Otros autores como Reyes-Ticas, en el 2000 la definen como la más común y universal de las emociones, relacionándola con aquellos estados en los cuales las personas experimentan una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación, manifestada en estados de congoja, preocupación, desasosiego ante acontecimientos futuros o situaciones de incertidumbre.

Llama la atención los aportes de (Rosen, Ivanova, & Knäuper, 2014), citados por (Hernández, Ramírez, López, & Macías, 2015), al señalar que el estudio de la ansiedad y de sus repercusiones en la calidad de vida de las personas ha generado un gran cantidad de literatura científica en las últimas décadas, indicando la necesidad de su atención.

Desde una visión clínica, la tendencia emocional a la ansiedad ocupa un papel central dentro del enfoque terapéutico cognitivo conductual para el abordaje de la mayoría de los problemas de comportamiento patológicos. (Hernández, Ramírez, López, & Macías, 2015).

Los autores precedentes explican y fundamentan que las reacciones ansiosas de las personas tienen efectos que inciden en otros procesos psicológicos de forma negativa y que han inducido a una intensa investigación por parte de los especialistas.”, apuntan además que las tendencias emocionales de ansiedad interactúan y modulan de manera intrínseca otros procesos psicológicos como la vigilia, la atención, la percepción, el razonamiento y la memoria, e incluso el procesamiento cognitivo.

Se comparte con Reyes-Ticas, en el 2000, al plantear que al estar presente como algo cotidiano debido a las propias situaciones que conforman nuestra vida moderna; la cual está caracterizada por un alto desarrollo tecnológico, urbanístico, competitivo y una marcada globalización, esta tiende a presentarse de dos formas fundamentales: como una ansiedad normal o adaptativa, en la cual los individuos pueden utilizarla como una forma de vencer los propios obstáculos y crear nuevas metas y esfuerzos o como una ansiedad patológica, la cual se refiere a aquellos casos en los cuales el

individuo pierde el control de la situación y causas que la provocan, causándole serios daños para la salud en general.

Un estudio realizado en el 2016, por Organización Mundial de la Salud, dirigido a la inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, muestra que los trastornos mentales a nivel mundial van en aumento, señalándose que entre 1990 y 2013, el número de personas con depresión o ansiedad había aumentado cerca de un 50%, llegando a establecer cifras tan alarmantes que incluyen entre 416 millones a 615 millones de personas afectadas por estos trastornos. Indica este estudio que cerca de un 10% de la población mundial está afectado, y los trastornos mentales representan un 30% de la carga mundial de enfermedad no mortal, estimándose que durante las emergencias 1 de cada 5 personas se ven afectada por la depresión y la ansiedad.

Lo cierto es que en los últimos años es un flagelo que poseen muchas personas, siendo más común en poblaciones que viven en países desarrollados o subdesarrollados, ello hace que resulte evidente la necesidad de aunar esfuerzos en el orden educativo y de salud para reducir los altos índices que se presentan actualmente a nivel mundial.

Siguiendo las ideas anteriores y evaluando los altos índices de ansiedad que se encuentran presente en la población mundial, es importante estimar los aportes realizados los cuales llaman la atención sobre la necesidad de lograr una mejor autoeducación y un tratamiento más completo ya que en muchas ocasiones estos estados emocionales no son diagnosticados oportunamente y por tanto los procesos de atención que se realizan no encuentran soluciones completas.

### **La particularidad e importancia de la ansiedad en los deportistas**

En el caso de los deportistas este tema ocupa un lugar fundamental, ya que afecta no solo su salud, sino también su rendimiento deportivo. Es por ello que el estudio de la ansiedad en los deportistas es un aspecto interesante y de gran importancia, abarcando un gran espacio en la literatura científica en

torno a la Psicología del Deporte, por autores como (Martens, 1977, 1983, Márquez, 1992, Lazarus, (2000) Hammermeister, Hanin,1995, Burton 2001, Ucha & Coll , 2001, Arango, 2006, Hans, 2012, Moreno en el 2015 entre otros ,todos los cuales destacan su importancia ).

Para Arango, 2006, precisamente su importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Al referirse a esto se sustenta en los estudios precedentes de (Márquez, 1992, Lazarus, (2000) Hammermeister, y Burton (2001) y señala que el gran parte de los fracasos en competencias se explica por problemas debidos al manejo de la ansiedad.

Diversos estudios dentro de los cuales destacan los realizados por (Hanin, 1995), y (Hans, 2012), coinciden en que a pesar del desarrollo de varias investigaciones y teorías que se han dado a lo largo del tiempo, no se ha logrado resolver en su totalidad esta problemática que incide en la calidad de vida de los deportistas y por supuesto en los resultados deportivos.

Ucha & Coll , 2001, apuntan que su importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Apuntan que gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad y otros son enunciados como "fobia al éxito".

Al respecto (Moreno, 2015), señaló que: "cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad, pero las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima entre otros), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar.

Nuñez, A, & García A,. (2017), Destacan la importancia del tema y los disímiles estudios realizados en relación con la relación entre los niveles de ansiedad y los resultados o rendimiento deportivo, señalan en su estudio que: “Ante tal cantidad y variedad de marcos conceptuales aplicados en relación a la ansiedad y su influencia sobre el rendimiento deportivo se hace necesario aunarlos para tener una visión general del estado de dicha cuestión.”

Estudios precedente demuestran que la mayoría de los deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que como es lógico influyen en el rendimiento deportivo.

En este sentido Flores, PJ y coll (2017), señalan que previo a la competencia, el deportista habrá de combatir la incertidumbre que le genera lo inesperado con respecto a lo negativo, que podría reforzar su auto eficacia y autorregular las respuestas de estrés detonadas

Todo lo anterior nos hace coincidir con Nicolás Martillo, investigador de la Universidad de las Américas, al manifestar que la mayoría de adolescentes de entre 12 a 18 años la práctica deportiva promueve valores como: la confianza, disciplina, trabajo en equipo, ganas de superación. Expresa además que el Fútbol al ser un deporte tan idolatrado por la mayoría de las personas, quienes lo practican siente la necesidad de sobresalir por la presión de la fanaticada y la presión personal de jugar bien, que el entrenador este orgulloso por el buen juego y a partir de esos pensamientos se desencadena la ansiedad.

En observación realizada durante los procesos de entrenamientos del equipo Fútbol Club Chanito Junior, de la ciudad de Guayaquil se pudo detectar la presencia de niveles de ansiedad en los atletas participantes pertenecientes a la categoría sub 16, unido a problemas de concentración, estrés, todo lo cual incidía de manera negativa en sus resultados deportivos

De ahí que se determinó como problema de investigación ¿Cómo incidir en la disminución de los niveles de ansiedad y en la mejora del rendimiento deportivo en los jugadores Chanito Jr. Fútbol Club del género varones de la categoría sub 16?, para dar respuesta al problema de investigación se define como objetivo aportar un programa de ejercicios de relajación encaminado a disminuir la ansiedad y en la mejora del rendimiento deportivo en los atletas participantes.

### **Material y Métodos**

Para el desarrollo de la investigación se utilizó una metodología cuasi experimental, de campo, descriptiva con base en la investigación acción, con el empleo de métodos teóricos y empíricos tales como: el método Histórico-Lógico, el cual permitió realizar el análisis de los antecedentes del tema de investigación, unido a otros métodos como el Analítico- Sintético, el Inductivo-Deductivo y el Sistémico\_ Estructural Funcional que permitió estructurar el programa y definir la relación entre sus componentes. Dentro de los métodos empíricos se empleó la Observación, la cual facilitó observar la muestra y describir el problema a investigar.

Por su parte el método de investigación acción, fue empleado mediante la variante colaborativa: (un investigador es quien plantea el problema a resolver al resto de los investigadores), en su modalidad de grupo de trabajo. Esto responde a lo planteado por Blández (2000) “la I-A como modelo adaptado a grupos de trabajo” que se adecua a un profesorado, que por lo regular, no tiene la preparación en metodología de investigación y en específico en I-A, como para enrolarse en un proyecto de este Tipo pero que son capaces de trabajar en equipo en la solución de un problema detectado de manera científica

Esta variante es la que Escudero (1987), citado por (Colás y Buendía, 1992, Maqueira, 2005 & Contreras, 2013), denominan “investigación acción técnica”, la cual consiste en pretender hacer eficaz la práctica educativa posibilitando y animando a que los responsables de cualquier actividad participen y colaboren con un agente externo a fin de mejorar sus acciones.

Este modelo adaptado a grupos de trabajo (Blández, 2000), se caracteriza por:

Organizarse como Grupo de Trabajo.

- El diseño teórico se realiza sobre la base de consultar algunos libros, artículos, sobre el tema a desarrollar.
- Se elabora un Plan de acción sencillo.
- El diseño metodológico se basa en la utilización de alguna técnica de recogida de datos adecuada a sus objetivos.
- El desarrollo de la investigación abarca una pequeña recogida de datos, la utilización sencilla de los diarios y se realiza solo el número de reuniones imprescindibles.
- Y el informe final se realiza incluyendo sólo las partes fundamentales del trabajo (objetivos, plan de acción, análisis de los datos obtenidos y conclusiones).

**Técnicas e Instrumentos empleados:** Se procedió a medir mediante el Test de autoevaluación de IDARE y la guía de observación que permitió determinar el nivel de ansiedad en que se encontraban los deportistas. Toda la información fue procesada mediante el cálculo porcentual.

Para la investigación la población abarcó la selección masculina de fútbol del Club Chanitos Jr. Categoría sub 16 y la muestra estuvo integrada por 10 seleccionados del Fútbol Club Chanito Jr, comprendidos entre 14 a 16 años.

Los criterios de inclusión determinados por el equipo de investigadores participantes fueron los siguientes:

- Ser de sexo masculino
- Tener entre 14 a 16 años
- Ser jugador del Fútbol Club Chanito Jr.
- Haber entrenado durante 8 meses en el club

### **Análisis de Resultados**

Se procede a ejemplificar parte del análisis general de la primera medición

En el transcurso de cada pregunta del instrumento No1 , relacionado con el Test de IDARE, observamos cierta incidencia negativa en el manejo de emociones y como consecuencia deja ver que los deportistas necesitan orientación y ayuda para combatir el problema ya mencionado.

Solo el 15% de la muestra se sienten **aptos** para jugar y dar todo en la cancha. Ya que muestran sentirse seguros y concentrados a la hora de jugar.

El 55% de los deportistas dicen sentirme nerviosos a la hora de jugar fútbol, pero con la novedad de poder controlar paulatinamente la ansiedad.

Quedando el 30% del equipo que necesitan mucha ayuda, ya que se sienten inseguros, desconcentrados, tensos.

El segundo Instrumento fue la Guía de Observación, la cual estuvo enfocada en observar y establecer como se daba la relación intrapersonal entre los miembros del equipo Fútbol Club Chanito Jr. La cual nos permitió analizar que

el 69% de los jugadores tiene una amistad con tres o más miembros del equipo por lo tanto existen apoyo y una buena convivencia entre jugadores.

- ¿Me siento cómodo?

Test de autoevaluación de IDARE n° 10	
Respuestas	Porcentaje
No en lo absoluto	15%
Un poco	55%
Bastante	20%
Mucho	10%
Total :	100%

Tabla no. 10

### **Análisis**

El 55% de los encuestados manifiesta no sentirse cómodos al momento de jugar futbol, y solo un 10% dice sentirse muy cómodo jugando, esto unido al resto de las valoraciones realizadas indican la necesidad de estructurar y aplicar nuestra propuesta.

### **Propuesta.**

#### **Título de la propuesta**

Sistema de ejercicios de relajación para la disminución de la ansiedad en deportistas del equipo Futbol Club Chanito Jr

#### **Descripción de la propuesta.**

La propuesta consistió en la elaboración y aplicación de un sistema compuesto por 5 ejercicios de relajación, los cuales fueron aplicados en la selección de futbol de Chanitos Jr. Sub 16. Estos ejercicios se ejecutaron durante un mes, antes de que el grupo antes mencionado, tenga un partido de futbol. Los

ejercicios se estructuraron teniendo en cuenta sus componentes: título, objetivo, explicación metodológica, instrumentos y evaluación.

### **Sistema de ejercicios.**

#### **Ejercicio No1.**

**Título:** Respiración para manejar la ansiedad

**Objetivo:** Mantener el control de la respiración de forma constante para manejar la ansiedad

**Explicación Metodológica:** Ponerse cómodo, ya sea acostado, sentado o de pie Durante este lapso de tiempo asegúrate de que nadie te moleste y comprométete a no tener prisa por terminar. Es importante que te tomes el tiempo necesario para relajarte.

**Instrumento:** Espacio, Tranquilidad absoluta.

**Evaluación:** Excelente. Muy Bien, Bien, Regular

#### **Ejercicio No 2.**

**Título:** Meditar mientras caminas

**Objetivo:** Caminar de forma sencilla para manejar la ansiedad.

**Explicación Metodológica:** Caminar durante 3 minutos en un espacio abierto.

Se trata de un ejercicio tan completo que si lo haces por la mañana, sus efectos perdurarán durante todo el día.

**Instrumento:** área para caminar

**Evaluación:** Excelente, Muy Bien, Bien, Regular

#### **Ejercicio No 3**

**Título:** Correr para controlar la ansiedad

**Objetivo:** Fomentar la liberación de serotonina (causante de stress).

**Explicación Metodológica:** Correr a un nivel moderado durante 15 minutos en espacio abiertos.

**Instrumento:** Cancha deportiva

**Evaluación:** Excelente, Muy Bien, Bien, Regular

#### **Ejercicio No 4**

**Título:** Terapia Ornamental.

**Objetivo:** Aumentar su confianza en sí mismos y sentido de bienestar.

**Explicación Metodológica:** Aplicarse en la palma de las manos 5 gotas, después se procede a frotarse ambas palmas, acercamos las palmas a nuestro olfato e inhalamos profundamente 3 veces

**Instrumento:** Frasco con esencia de planta ornamental.

**Evaluación:** Excelente, Muy Bien, Bien, Regular.

#### **Ejercicio No 5**

**Título:** Escuchar Música.

**Objetivo:** Escuchar o tocar algún instrumento musical para relajar el cuerpo y aumentar la salud física y espiritual.

**Explicación Metodológica:** Escuchar música de nuestra preferencia durante 10 minutos.

**Instrumento:** Auriculares, MP3,

**Evaluación:** Excelente, Muy Bien, Bien, Regular.

#### **Evaluación final de la primera medición**

Una vez concluida la aplicación del sistema de ejercicios el equipo de investigación volvió a realizar una segunda medición, en la cual se determinó

que al aplicar el sistema de ejercicios en los deportistas se evidenció una disminución en los estados de ansiedad, logrando que se mantuvieran más calmados y concentrados a la hora de jugar. Ganando 3 encuentro de 5 partidos amistosos. Obsérvese tabla que muestra los resultados de la pregunta 10 del Test de IDARE que resume el estado de los deportistas

¿Me siento cómodo?

Test de autoevaluación de IDARE n° 10	
Respuestas	Porcentaje
No en lo absoluto	6%
Un poco	15%
Bastante	64%
Mucho	15%
Total :	100%

### **Análisis**

Como puede observarse sólo el 15% de los encuestados manifiesta no sentirse cómodo al momento de jugar futbol, mientras que 64% de los participantes en la investigación señaló sentirse muy cómodo y feliz jugando

### **Discusión de resultados**

Como señalamos anteriormente la ansiedad es un problema que poseen muchas personas y lo hace más común en nuestra población, esta sensación se acerca más a los deportistas, ya que ellos al tener un nivel de ansiedad elevado puede causar dificultad tanto en el rendimiento físico como psicológico, que para esto es un factor muy importante que deben de tener en cuenta los entrenadores al momento de una competencia. Durante la recolección de datos aplicados en el presente trabajo detectamos que:

Desmotivación, Falta de concentración, Persistente Nerviosismo y Bajos resultados.

Los resultados establecidos entre la primera y segunda medición de la muestra del grupo de Fútbol Club "Chanito Jr.", donde se obtuvo un nivel medio de ansiedad estableciendo un porcentaje de 60.6% del total lo que nos indicaba que si existía un grado de ansiedad moderado, quedó resuelto porque al aplicarle un sistema de ejercicios de relajación los datos de la segunda medición indican que el sólo el 30.9 % mantenía niveles de ansiedad mientras que la mayoría 70% logró establecer un nivel bajo de ansiedad en la muestra del grupo de futbolistas. Con esto, podemos concluir que los futbolistas participantes poseen un bajo nivel de ansiedad, coincidiendo con el logro de nuestro objetivo de investigación.

Por otra parte los resultados deportivos se mejoraron notoriamente ya que la selección de Fútbol Club Chanito Jr. Lograron ganar 3 de 5 encuentros amistosos. Dejando como evidencia que nuestro sistema de ejercicios de relajación puede disminuir el nivel de ansiedad en el deportista. Lo cual nos hace coincidir con los estudios realizados por: ( Ucha, 2001, Arango, 2006, Nuñez, A, & García A, (2017), al establecer la relación entre ansiedad y resultados deportivos.

### **Conclusiones**

1. Se logró aplicar el sistema de ejercicios de relajación dirigido a la disminución de la ansiedad.
2. Después de aplicar la propuesta se logró obtener en los futbolistas un nivel bajo de ansiedad, repercutiéndose en los resultados deportivos.

3. Se consiguió culminar el trabajo en equipo de investigación acción y lograr desarrollar habilidades investigativas, mejorando las relaciones interpersonales de todo el equipo.

## Bibliografía

1. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
2. Aragón, S., (2006) La ansiedad en el deporte. *Revista Digital –Buenos Aires*. Año 11 No 95. Abril 2006. [http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
3. Blández, J. (1996) *La investigación acción. Un reto para el profesorado*
  - a. Barcelona, Editorial INDE.
4. Blández, J. (2000) *La investigación-acción como modelo de investigación o*
  - a. *como modelo adaptado a grupos de trabajo*. III Simposium Internacional Universitario de Educación Física y Deporte Escolar. Conferencia. Magistral. Cienfuegos, Cuba.
5. Contreras, F. M. Propuesta Curricular Interdisciplinaria para el Mejoramiento del Desarrollo Motor en Niños Síndrome de Down Trisomía 21 del Instituto de Educación Especial La Aurora. Tesis en Opción al Título de Dr en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.
6. Hanin. (1995). *Corcodancia nerviosa-fisiologica del trastorno de la ansiedad*. Berlin: Planet.
7. Flores Moreno PJ, y coll 2017, Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*. 2017, Vol 26, Suppl 2, pp. 199-208 *Journal of Sport Psychology*, Vol 26, Suppl 2, pp. 199-208 ISSN: 1132-239X ISSN: 1988-5636. Universidad de les Illes Balears Universitat Autònoma de Barcelona
8. Hernández-Pozo, M., Ramírez-Guerrero, N., López-Cárdenas, S., & Macías-Martínez, D. (2015). Relación entre ansiedad, desempeño y riesgo de deserción en aspirantes a bachillerato. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9(1), 45-57.
9. Maqueira, G (2005) Estudio del desarrollo psicomotor, del clima social-familiar y de las adaptaciones curriculares en educación física de los

menores que presentan estrabismo y ambliopía, antes de su inclusión en la enseñanza general. Tesis en Opción al Título de Dra en Innovaciones Científicas y Didácticas de la Educación Física Escolar. Universidad de Granada. España.

10. Martens, R. (1977, 1983). *Psicología en el Deporte*. Alemania: La Científica.
11. Martens, R. (1977) Sport competition anxiety, Test.Champaing.IL: Human.Kinetics.
12. Nuñez, A, & García A,. (2017), Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Universidad de las Islas Baleares (España). RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 32, julio- diciembre, 2017, pp. 172-177.
13. Organización Mundial de la Salud. (2011), Trastornos mentales y del comportamiento: Pautas diagnósticas y de actuación en atención primaria. España
14. Organización Mundial de la Salud.(2016), La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad
15. Reyes-Ticas, JA. (2000). Trastornos de ansiedad. Guía práctica para diagnóstico y tratamiento.Honduras.
16. Rosen, N. O., Ivanova, E., & Knäuper, B. (2014). Differentiating intolerance of uncertainty from three related but distinct constructs. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 27(1), 55-73, available via: <http://dx.doi.org/10.1080/10615.806.2013.815743>
17. Ucha, F. y Coll. Ansiedad e Indicadores de rendimiento en deportistas. *Revista Digital –Buenos Aires*. Año 6 No 33. Marzo 2001<http://www.efdeportes.com>