



Universidad Católica Argentina

“Santa María de los Buenos Aires”

Facultad de Psicología y Psicopedagogía

Departamento de Psicología

TRABAJO DE INTEGRACIÓN FINAL

Factores psicológicos en la aparición de lesiones en jugadores de fútbol

Alumno: Matías Bernardez.

N° de registro: 12-170073-9.

Director: Lic. Sebastián Blasco.

Tutoras: Dra. María Cristina Lamas.

Lic. María Celina Mongelo.



Lic. Sebastián Blasco
PSICÓLOGO
M.N. 52655



Buenos Aires, 2021.

ÍNDICE

1. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO, DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS Y FUNDAMENTACIÓN.....	3
1.1. Delimitación del objeto de estudio.....	3
1.2. Planteo del problema.....	6
1.3. Objetivos.....	6
<i>General</i>	6
<i>Específicos</i>	7
1.4. Fundamentación.....	7
2. METODOLOGÍA	8
3. DESARROLLO CONCEPTUAL.....	9
3.1. Lesiones en jugadores de fútbol y sus características	9
3.1.1. <i>Las lesiones en el deporte</i>	9
3.1.2. <i>Las lesiones en jugadores de futbol</i>	13
3.2. Factores psicológicos intervinientes en la actividad competitiva del futbolista	17
3.2.1. <i>Actividad competitiva del futbolista</i>	17
3.2.2. <i>Factores psicológicos y contextuales en la actividad deportiva</i>	20
3.3. Indicadores de estrés, ansiedad competitiva y de autoconfianza de la lesión deportiva	23
3.3.1. <i>Estrés, ansiedad competitiva y autoconfianza en la actividad deportiva</i>	23
3.3.2. <i>Relación con la lesión deportiva</i>	27
4. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES	30
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
6. ANEXO.....	42

1. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO, DEFINICIÓN DEL PROBLEMA, OBJETIVOS Y FUNDAMENTACIÓN

1.1. Delimitación del objeto de estudio

Este trabajo de investigación teórico de revisión bibliográfica tiene por objetivo analizar la posible relación entre la probabilidad que tiene un futbolista de sufrir una lesión y los factores psicológicos influyentes. Se describirá en primer lugar la lesión en el ámbito del deporte. En segundo lugar, se analizarán factores psicológicos que inciden en el deportista como estrés y su control, ansiedad competitiva y autoconfianza. Por último, se analizará la relación que existe entre estas variables, buscando determinar de qué manera se influyen una con la otra. El marco teórico del trabajo será la psicología del deporte, que se vale de constructos provenientes del modelo cognitivo-conductual.

La lesión deportiva podría definirse como un accidente o disfunción física acaecida durante la práctica deportiva, o como consecuencia directa de ella, que ocurren por factores físicos, situacionales, deportivos y psicológicos (Hernández et al., 2014; Pascual et al., 2008). Puede incluir la disfunción o invalidez funcional durante la práctica deportiva, la intervención del equipo médico-sanitario y la afectación en una parte o todo el entrenamiento y/o competición (Palmi Guerrero, 2014). Las investigaciones toman diferentes criterios para considerar la lesión deportiva. Para este trabajo se seleccionarán las siguientes: 1) todas las lesiones implican atención médica; 2) ser preexistentes no totalmente rehabilitadas y lesiones nuevas; 3) ocurrir en competición y entrenamiento y 4) se excluyen las enfermedades como criterio (Junge et al., 2009).

Las investigaciones advierten que existe vulnerabilidad a lesionar por factores psicológicos, pero que también las lesiones traen consecuencias psicológicas (Hernández et al., 2014). Si un deportista padece sucesivas lesiones puede generar un círculo sin solución de continuidad, provocando de esta forma, niveles altos de ansiedad, procesos

atencionales inadecuados y niveles bajos de autoconfianza, que determinarían respuestas desadaptadas al estrés e incrementando la probabilidad de sufrir una nueva lesión (Cano, 2010).

El primer factor psicológico que se analiza es el de estrés, que puede ser positivo y necesario, o negativo. El primero significa activación y motivación para la acción. En cambio, el segundo es nocivo y rompe el equilibrio del organismo (de Eusebio, 2008). El estrés negativo, en el deporte, se refiere a una reacción emocional negativa de un deportista cuando siente que su autoestima se ve amenazada durante una competición. La amenaza procede del desequilibrio entre las demandas de la actuación en una competición y la percepción del deportista sobre su propia capacidad para cubrir esas demandas con éxito. El grado de estrés depende de la importancia que el deportista atribuya a las consecuencias de un fracaso (Kent, 2003). La falta de sueño y de recuperación son factores que aumentan los niveles de estrés, por eso es importante que, para mantener estos niveles acordes, la calidad del sueño y los períodos de descanso sean adecuados (Laux et al., 2015). La habilidad de controlar el estrés es relevante en el deportista, pues de esa forma se previene de estados de ansiedad y mantiene nivel de autoconfianza adecuado (González Campos et al., 2017).

La ansiedad, es otra variable en la actividad deportiva. Al respecto, conviene aclarar que: 1) regularmente se califican como ansiosas a una considerable cantidad de conductas sin atender a las características polisémicas de la ansiedad (Sarudiansky, 2013), y 2) es necesario diferenciar las variables ansiedad y estrés, más asociado con el cansancio y el agotamiento. La ansiedad es adaptativa porque pone en marcha dispositivos de alerta ante estímulos o situaciones potencialmente agresoras o amenazantes. Pero puede tornarse inadecuada cuando: no hay relación entre el estímulo presentado y la respuesta de alerta, es

persistente en el tiempo, e interrumpen el rendimiento del deportista, en su bienestar y salud del deportista, así como en sus relaciones sociales (Piqueras Rodríguez, et al., 2008).

Aunque suele usarse como sinónimo de activación, altos niveles de ansiedad reducen el rendimiento, afecta la calidad de la atención y la ejecución, generando así sentimiento de malestar (Kent, 2003). De manera contraria, un bajo nivel de ansiedad también es nocivo. Las investigaciones comprobaron que tanto los futbolistas con altos niveles de ansiedad como los que presentaban un bajo nivel tenían una mayor frecuencia a la lesión, por lo que, cualquier puntuación extrema en el rasgo de ansiedad, por exceso o por defecto, se relaciona con la vulnerabilidad a lesionarse (Cano et al., 2009^a). En el fútbol, el entrenador puede ser un factor de ansiedad en los futbolistas, pues sus decisiones y actuaciones son propensas a inducir ansiedad en los jugadores (García Mas et al., 2011). De modo que, la ansiedad no puede ser tomada como un fenómeno unidimensional sino multidimensional interactúan factores cognitivos, emocionales fisiológicos y motores, que se confirman a partir del Instrumento de Situaciones y Respuestas de Ansiedad Breve, ISRA-B, (González Ramírez et al., 2014).

La autoconfianza, es la percepción del individuo sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea (Nicolás, 2009). Parece existir correlación positiva entre autoconfianza y riesgo de lesión. Deportistas que muestran niveles altos de autoconfianza, presentan mayor de riesgo de sufrir lesión, debido a su posibilidad de tomar más riesgos. Sin embargo, puede ocurrir la correlación inversa, es decir, que los altos niveles de autoconfianza minimicen el riesgo de lesión. En este caso la autoconfianza se erige como un factor de protección ante las lesiones (Cano et al., 2009^b) y con repercusiones positivas en el futbolista. Los jugadores con bajos niveles de ansiedad y estrés, presentan alto nivel de autoconfianza (González Campos et al., 2014). Es decir que, si se mantiene la habilidad de controlar el estrés y la ansiedad, se mantiene la

autoconfianza, que repercute en la capacidad de atención-concentración durante la competición (González Campos et al., 2017).

Los niveles de autoconfianza se originan en la autoeficacia percibida, concepto desarrollado por Bandura (1977), en su teoría social-cognitiva del aprendizaje. La autoeficacia varía según 1) la magnitud, es decir, el nivel de dificultad de tareas. De tal modo que las expectativas de eficacia de diferentes individuos pueden limitarse a las tareas más simples o ampliarse a tareas moderadamente difíciles o hasta incluir las actuaciones más exigentes; 2) la generalidad, pues algunas experiencias crean expectativa de dominio delimitado, mientras que crean expectativas más generalizadas, en el que el sentido de eficacia se extiende más allá de la situación específica y 3) la fuerza de las expectativas, si son débiles, se extinguirán rápido por experiencias de desconfianza, mientras que si son fuertes, junto con el dominio de la voluntad pueden preservar sus esfuerzos de afrontamiento a pesar de las experiencias de desconfianza (González Campos et al., 2017).

1.2. Planteo del problema

A partir de la delimitación del objeto de estudio y la descripción de las variables de estudio seleccionadas, se plantearon las siguientes preguntas de investigación, las cuales motivaron este trabajo: ¿Cuáles son las características de las lesiones en los futbolistas? ¿Cuáles son los factores psicológicos asociados a la aparición de lesiones en el futbolista? ¿Qué influencia tienen los factores psicológicos sobre las lesiones?

1.3. Objetivos

General

- Analizar la posible relación entre factores psicológicos y la probabilidad de lesiones en jugadores de fútbol.

Específicos

- Describir las lesiones en los jugadores de fútbol y sus características.
- Analizar los factores psicológicos que intervienen en la actividad competitiva del futbolista.
- Relacionar indicadores de estrés, ansiedad competitiva y de autoconfianza en la lesión deportiva.

1.4. Fundamentación

La profesionalización de la práctica deportiva, el incremento del número de deportistas profesionales y el aumento de participantes en actividades deportivas no profesionales, han provocado mayor número de lesiones, con las consecuencias, no solo para la salud física. En el caso del fútbol al ser un deporte de contacto presenta alto riesgo de lesiones, mayormente en la extremidad inferior, musculares y tendinosas, por lo que, el monitoreo de distintos factores reduce el riesgo de lesiones. Una investigación realizada en base a una muestra de 1616 sujetos españoles que practicaban diferentes deportes y que sufrieron algún tipo de lesión dio como resultado al fútbol como el deporte con el mayor número de lesionados con el 27,60% del total de la muestra. A su vez, en la Copa Mundial de la FIFA Brasil 2014 se reportaron un total de 104 lesiones, lo que se puede traducir en 1.68 lesiones por partido, de las cuales un 65,4% afectaron las extremidades inferiores de los jugadores (González et al., 2015; Junge & Dvořák, 2015).

Las investigaciones, también, han evaluado, entre otros, los factores psicológicos como factores influyentes en la probabilidad de lesionarse y de ese modo, prevenir la lesión. (Ortín Montero et al., 2010). Los modelos teóricos de los déficits atencionales y del aumento de la tensión muscular relacionan estrés y lesión, sugiriendo que el estrés reduce la atención e incrementa la activación muscular que provoca movimientos menos precisos en la práctica deportiva (Hernández et al., 2014). Las habilidades para el control del estrés,

de la ansiedad competitiva y de la autoconfianza son ejes sobre los que se asienta el desarrollo óptimo de una carrera deportiva (Haro et al., 2012).

Comprender la incidencia de estos factores psicológicos permite el aprendizaje de las habilidades de autoconfianza y de manejo de la ansiedad y del estrés; intervenir tempranamente manera directa o indirecta, evaluar las lesiones deportivas y, poner en marcha protocolos de intervención psicológica para cada situación específica (Cano, et al., 2009a; Hernández et al., 2014; Palmi Guerrero, 2014).

2. METODOLOGÍA

El trabajo de investigación tuvo un diseño teórico de revisión bibliográfica, se emplearon como fuentes de información primaria, artículos y libros acerca del tema a investigar; fuentes secundarias, como las bases de datos Scielo, Dialnet y Redalyc y todas las de acceso desde la Biblioteca Digital UCA, como Ebsco, Psycarticles. También se empleó el buscador Google Académico,

Se realizó una selección de artículos de habla hispana e inglesa correspondiente a los últimos 10 años orientados al deporte y con especial énfasis al ámbito futbolístico, con excepción del texto de Bandura sobre la autoeficacia, el de Andersen y Williams sobre el modelo del estrés y lesión deportiva, y el de Kent, diccionario Oxford medicina y ciencias del deporte.

Se utilizaron las siguientes palabras claves: lesión deportiva, lesión futbolística autoconfianza, estrés y ansiedad competitiva, sports injury, football injury self-confidence, stress and competitive anxiety. Se incluyeron artículos sobre lesiones deportivas, lesiones en fútbol; estrés, autoconfianza y ansiedad competitiva en el deporte, en el fútbol, estrés y lesión deportiva. Se excluyeron aquellos artículos que refieran a otros deportes de invierno, automovilismo, tenis, gimnasia. Una vez realizada la búsqueda, se ficharon los artículos más relevantes para la investigación.

3. DESARROLLO CONCEPTUAL

3.1. Lesiones en jugadores de fútbol y sus características

3.1.1. Las lesiones en el deporte

Es bien sabido que la práctica deportiva en general presenta grandes beneficios sobre el estado de salud de las personas, ya sea que realicen el deporte de manera profesionales o no. De todas formas, a pesar de los beneficios que puede brindar, la mayoría de los deportes, a su vez, presentan una alta demanda y exigencia física lo que predispone a sus participantes a situaciones vulnerables de sufrir una lesión en comparación con personas que no realizan ningún tipo de actividad deportiva (Hernández García et al, 2020).

El significado de lesión proviene del término latino *laesio*, hace referencia a un daño o alteración morbos, orgánica o funcional, de los tejidos. Cuando este daño se produce en el ámbito deportivo, se le conoce como lesión deportiva. Las lesiones son producto de la misma actividad deportiva siendo una parte del juego, las principales causas son: por impacto o golpes con otros deportistas o elementos utilizados en el deporte; por un mal movimiento o movimiento forzado; o por causa intrínseca en donde es el propio aparato locomotor el que produce la lesión debido a diferentes problemas musculares o de tendón. Cabe aclarar que, de todas maneras, las lesiones van a variar en base a cada uno de los diferentes deportes y/o actividades deportivas ya que cada uno presenta una serie de reglas y rasgos propios, que dan como resultado un patrón particular de lesiones (Berengüi Gil et al, 2013; Cano, 2010).

Por su frecuencia, los deportistas y los profesionales del deporte conviven con ellas en su práctica deportiva habitual. Se trata de una herida o daño físico, en una región del cuerpo cuyo riesgo depende del deporte que se practique, aunque por lo general son las extremidades inferiores, seguidas por las extremidades superiores, la cabeza y el tronco. La

mayoría de las lesiones deportivas no son potencialmente mortales, aunque, si no se tratan correctamente, pueden impedir que los deportistas logren alcanzar su nivel óptimo de rendimiento o poner fin a una carrera deportiva prometedora (Kent, 2003).

La lesión deportiva puede ser clasificada de múltiples formas: en términos de problemas médicos asociados, mediante la valoración de su gravedad, del tiempo de baja deportiva, en términos de su frecuencia, entre otros, y, a su vez, incluir diferentes características: la disfunción o invalidez funcional que conlleva interrupción de la vida normal y de las actividades cotidianas del lesionado, la intervención del equipo médico-sanitario y la afectación de una parte o de todo el entrenamiento y/o competición. Existen puntos de vista diferentes sobre estos tres componentes, desde la más exigente que implica considerar los tres aspectos a la menos exigente que acepta que se puede considerar lesión deportiva cuando se trata solo de una disfunción o invalidez funcional producida durante la práctica deportiva sin tener en cuenta la intervención o no de médicos-sanitarios, ni el tiempo de afectación o baja deportiva (Berengüí Gil et al., 2013; Palmi Guerrero, 2014).

De todas formas, no existe una definición de lesión deportiva universalmente aceptada, aunque todas coinciden en que se trata de cualquier daño físico que tiene como resultado dolor o incomodidad, y que causa una o más de las siguientes condiciones: 1) cesación de la actividad en una o más sesiones; 2) necesidad de modificar las actividades durante una o más sesiones; 3) efectos negativos en entrenamientos o actuaciones durante o una más ocasiones; y 4) suficiente angustia emocional que interfiera con la concentración o focalización durante una o más sesiones o actuaciones (Berengüí Gil et al, 2013).

Las lesiones también pueden ser clasificadas según su gravedad en leves, moderadas, graves y muy graves. Las leves ocasionan la ausencia del juego o entrenamiento al menos 1 día, con un máximo de 7 días. Las moderadas causan síntomas,

los cuales requieren tratamiento, durante 8 a 29 días y pérdidas de juego o entrenamiento por menos de 30 días. Las lesiones graves son las que ocasionan síntomas y ausencia de la competición o del entrenamiento por 30 o más días y a veces requieren hospitalización e incluso intervención quirúrgica. Las lesiones muy graves, producen una disminución del rendimiento del deportista de manera permanente, necesitando de rehabilitación constante para evitar empeoramiento o nuevas lesiones. También se debe tener en cuenta los factores internos y externos del atleta y el tipo de lesión del que se trata, es decir, si son lesiones agudas o crónicas (Almeida et al., 2014; Márquez Arabia et al., 2015; Palmi Guerrero, 2014).

Las lesiones no suelen producirse por una única causa, el riesgo y la etiología de la lesión deportiva es de carácter múltiple, coincidiendo simultáneamente, en el momento de la lesión, la interacción de factores tanto externos contextuales e internos, con mayor o menor incidencia en una determinada lesión. Los factores internos se clasifican en físicos, de carácter fisiológico, exceso de entrenamiento, fatiga, naturaleza del entrenamiento, edad, historial de lesiones, deterioro del cuerpo, falta de preparación adecuada, alimentación inadecuada y psicosociales como estrés, capacidad de concentración, exceso de confianza y de ansiedad competitiva. Los factores externos se relacionan con imperfecciones en las condiciones ambientales, estado de la cancha, implementos deportivos defectuosos y presiones del entorno, factores que influyen en la conducta del deportista, en la ocurrencia de lesiones, así como en su rehabilitación (Berengüi Gil & Puga, 2015; Cano, 2010; Hernández et al., 2014; Olmedilla et al., 2013; Ortín Montero et al., 2010).

Las investigaciones advierten que existe vulnerabilidad a que se produzca una lesión debido a factores psicológicos, pero que también las lesiones traen consecuencias psicológicas que pueden afectar al deportista en un futuro (Hernández et al, 2014). La

lesión puede ser provocada por factores individuales que siendo controlados pueden disminuir la vulnerabilidad del deportista a sufrir una lesión, o en su defecto, conseguir su recuperación óptima, en contraposición, si las lesiones no son curadas en su totalidad y de forma correcta, estas pueden convertirse en un factor de emergencia, produciéndose así nuevas lesiones y si un deportista padece sucesivas lesiones puede generar un círculo sin solución de continuidad, provocando de esta forma, niveles altos de ansiedad, procesos atencionales inadecuados y niveles bajos de autoconfianza, que determinarían respuestas desadaptadas al estrés e incremento de la probabilidad de sufrir una nueva lesión (Cano, 2010; Pilis et al., 2017).

Desde el momento en que se produce la lesión deportiva se desencadenan una serie de efectos a nivel biopsicosocial, tanto para el deportista como para su entorno. En el deportista los efectos son principalmente: disfunción del organismo que produce dolor, interrupción o limitación de la actividad deportiva, cambios en el entorno deportivo, posibles pérdidas en cuanto a resultados deportivos colectivos, interrupción o limitación de actividades extradeportivas y, cambios en la vida personal y familiar, esto debido a la disminución de la posibilidad de realizar tareas, en especial cuando se trata de una lesión de carácter inmovilizante o que requiere intervención quirúrgica. Junto con los efectos mencionados, la lesión puede generar mayor irritabilidad, hostilidad, pensamientos negativos y hasta tristeza (Cano, 2010; Ortín Montero et al., 2010).

En algunos casos el deportista entiende la lesión como un episodio más de su vida, pero en los casos en que el autoconcepto es definido por su identificación como atleta, la lesión puede ser tomada como una verdadera catástrofe, presentando relevancia no solo por su influencia directa sobre el rendimiento deportivo, sino también por el impacto que produce en la salud física, neurológica o psicológica y, además, en los aspectos sociales y personales de la vida. Para los deportistas profesionales el lesionarse puede tener

repercusiones negativas de gran importancia como interrupción de la carrera deportiva, pérdida de estatus profesional, cambios del entorno deportivo y reducción de recursos económicos, o representar en ocasiones un mecanismo de escape ante situaciones de estrés o elevada ansiedad competitiva (Almeida et al., 2014; Ortín Montero et al., 2010).

Sin embargo, a pesar del impacto negativo, la ocurrencia de la lesión también puede representar una oportunidad de crecimiento en otros aspectos de la práctica deportiva, funcionar como descanso frente al exceso de entrenamiento o modificar la percepción empática de lo que significa una lesión para otros practicantes del deporte y, en última instancia, funcionar como una experiencia de aprendizaje y desarrollo de habilidades que se pueden transferir para el contexto de entrenamiento y competición permitiendo al deportista obtener una percepción renovada del deporte, sirviendo como aprendizaje para que pueda valorar en mayor medida la actividad física que lleva a cabo aclarando de esta forma el verdadero significado del deporte, siendo esto último un factor motivacional (Almeida et al., 2014; Cano, 2010; Ortín Montero et al., 2010; Zafra & García Mas, 2009).

De igual manera, hay que remarcar que no todas las lesiones son iguales y no todas influyen de la misma manera en el deportista y en el rendimiento de este, en este aspecto cobra vital importancia el diagnóstico realizado por los especialistas en medicina del deporte, quienes son los encargados de señalar la localización de la lesión, su tipología, las causas y la gravedad de la lesión en cuestión, y, a su vez, también debe incluirse la historia de lesiones del deportista (Cano, 2010).

3.1.2. Las lesiones en jugadores de fútbol

El desarrollo dinámico del fútbol ha hecho que el entrenamiento y la competencia sean más intensos y agresivos, generando así una alta propensión a las lesiones. Si bien en todos los deportes se producen lesiones, en el fútbol tienen elevada incidencia, por ser un

deporte de contacto directo, este índice aumenta en los partidos competitivos, ya que en estos se generan situaciones que implican mayor duelo entre jugadores en donde se produce una entrada o contacto directo entre ambos. Además, el futbolista de elite debe correr cada vez más distancia en los partidos ya que el fútbol es un deporte caracterizado por el desplazamiento constante a baja intensidad combinado con impulsos de carrera a máxima velocidad. Un jugador de fútbol, dependiendo del puesto, puede llegar a recorrer entre 10 y 13 kilómetros por partido, esta característica sumada a la probabilidad presente de sufrir choques y golpes con otros jugadores, se traduce en un mayor riesgo de sufrir una lesión, siendo estas un evento adverso mayor en la carrera de un futbolista (Belloch et al., 2010; Díaz et al., 2013; Márquez Arabia et al., 2015).

Si se compara la incidencia de lesiones con otros deportes, la del fútbol suele ser de las más altas, un estudio realizado sobre 1616 sujetos con historial de lesiones arrojó como resultado al fútbol como el deporte con mayor número de lesionados siendo 446 en total, representado un 27,60% de la muestra (González et al., 2015). Los jugadores de futbol tienen más de mil veces el número de lesiones que las producidas en profesiones industriales con alto riesgo de accidentes, los jugadores europeos pierden una media de 37 días de actividad deportiva por lesión a lo largo de una temporada de 300 días lo que genera preocupación, no solo por la salud del deportista, sino también por la repercusión económica y el descenso de rendimiento deportivo de los clubes de futbol profesionales como consecuencia de las bajas en entrenamiento y en competición. Un ejemplo claro de esto se puede ver en el año 2008 en los Países Bajos en donde el costo médico y por ausentismo laboral producido por lesiones en el fútbol alcanzo los 1.300 millones de euros, dañando además las oportunidades de éxito del jugador, afectando su salud y su moral (Hernández García et al., 2020; Márquez Arabia et al., 2015; Pilis et al., 2017; Raya González & Estévez Rodríguez, 2016). En cuanto a la Argentina, un estudio realizado en

las divisiones juveniles del Club Atlético River Plate, constato 1.068 consultas por lesión, en un total de 6.763 horas de entrenamientos y partidos. 678 de las lesiones fueron de carácter leve, seguido por lesiones moderadas con un total de 331, 47 graves y por último solo 12 lesiones muy graves. Los miembros inferiores fueron los más afectados, destacándose principalmente la rodilla con un 20% de las lesiones, seguido por los tobillos con un 16,8% y, por último, el muslo con un 14,4% (Brandt, 2017).

La FIFA, Federación Internacional de Fútbol Asociación, define la lesión en el fútbol como cualquier daño físico que presente un jugador tanto en competencia como en entrenamiento, independiente de la necesidad de atención médica o de la incapacidad que genere para la práctica del fútbol. Esta definición difiere mucho de la que se ha utilizado con frecuencia en la literatura médica y epidemiológica en la cual se tienen en cuenta criterios como la incapacidad para el entrenamiento o competencia de al menos un día de duración, seguido por la necesidad de tratamiento médico, por el grado de daño sufrido en los tejidos y el tiempo de recuperación que requiere el futbolista para volver a la práctica deportiva (Beelloch et al., 2010; Márquez Arabia et al., 2015).

En el fútbol profesional, la lesión deportiva es considerada como un accidente de trabajo o disfunción física acaecida durante la práctica deportiva, o como consecuencia directa de ella siendo las lesiones más frecuentes las de tipo muscular junto a las contusiones. La localización de las lesiones en el fútbol esta principalmente asociado con las extremidades inferiores debido a las características que presenta el fútbol como deporte, especialmente en las regiones del tobillo, el muslo y la rodilla. El porcentaje de lesiones registradas en la parte inferior del cuerpo se encuentra en un 63% y un 93% y la mayoría de estas lesiones se asocian con la parte dominante del cuerpo, con un 52,3% frente a la no dominante que presenta un porcentaje del 38,7%. Las lesiones en el tronco superior presentan una baja incidencia tanto en la cantidad como en su gravedad, y suelen

darse como consecuencia de acciones anticompetitivas. En cuanto al tipo de lesión las más comunes son los esguinces, contusiones, distensiones músculo-tendinosas y las fracturas óseas (Beelloch et al., 2010; Pascual, et al., 2008; Pilis et al., 2017).

Las lesiones en el fútbol pueden ser clasificadas según su mecanismo, es decir, producidas por un trauma o por el sobreuso y la causa puede producirse por contacto o no contacto. El contacto puede ser definido como el choque entre jugadores o del mismo jugador con un objeto durante la práctica o entrenamiento deportivo, en este caso se trataría de lesiones por trauma. Las lesiones de no contacto hacen referencia a las producidas por sobreuso muscular, giros o carreras durante la práctica deportiva, ya sea entrenamientos o partidos de competencia (Beelloch et al., 2010; Márquez Arabia et al., 2015).

Como se explicó con anterioridad las lesiones pueden clasificarse en leves, moderadas, graves y muy graves. En el fútbol solo alrededor del 10% de las lesiones son moderadas, graves o muy graves. La mayoría corresponde a las lesiones leves. El consenso de lesiones en fútbol sugiere clasificarlas según los días perdidos desde la lesión hasta que el jugador esté disponible para entrenar y participar en competencia (Almeida et al., 2014; Márquez Arabia et al., 2015; Palmi Guerrero, 2014).

Al hablar de lesiones en el fútbol existen ciertos factores intrínsecos que deben ser tenidos en cuenta, la edad influye directamente sobre el aumento de las lesiones, los jugadores más veteranos son más propensos a sufrir de lesiones, especialmente lesiones musculares; el calentamiento, realizar un calentamiento inadecuado es un factor que aumenta el riesgo de sufrir lesiones; lesiones previas e inadecuada rehabilitación, jugadores que han sufrido lesiones previas tienen mayores probabilidades de sufrir una nueva lesión en especial si presentaron una inadecuada rehabilitación junto a un temprano regreso a las competiciones; el exceso de entrenamiento y competición en los jugadores

profesionales puede llevarlos a sufrir de fatiga siendo este un factor de riesgo asociado con la aparición de lesiones; y la resistencia es un factor de riesgo que se relaciona directamente con la fatiga, debido a que cuando el nivel de resistencia es bajo este puede inducir a la aparición de fatiga y, a su vez, a la pérdida de la función protectora de los músculos (Raya González et al., 2016).

En relación a los factores extrínsecos podemos mencionar algunos factores como el calzado deportivo utilizado; las infracciones dentro del juego, las lesiones producidas por faltas se encuentra entre el 18% y 31% de las lesiones producidas en un partido; las protecciones utilizadas, ya que durante los entrenamientos no es obligatorio el uso de las protecciones reglamentarias lo que aumenta el riesgo de lesión; o la meteorología, por ejemplo el exceso de calor puede producir deshidratación muscular y, en contraposición, el frío puede generar un enfriamiento de la musculatura que se traduce en mayor vulnerabilidad de sufrir una lesión (Belloch et al., 2010; Raya González et al., 2016).

3.2. Factores psicológicos intervinientes en la actividad competitiva del futbolista

3.2.1. Actividad competitiva del futbolista

La competitividad es entendida como la motivación de competir o buscar el éxito en la competición, en el cual habrá, por una parte, el motivo o los motivos personales que impulsan al deportista a competir para evitar el fracaso y, por otra parte, un motivo de logro que envuelve la superación interpersonal y/o de objetivos para la excelencia. En el deporte, la competición es directa, está formalizada y se regula socialmente (Kent, 2003; Prieto Andreu, 2016). Los deportistas profesionales de alto nivel desarrollan gran parte de su carrera inmersos en un contexto basado en la competitividad, que se convierte en un medio selectivo, pues los deportistas más competitivos consiguen mejores metas y mayor éxito deportivo. Existe una relación entre el nivel de competitividad y el nivel de la categoría en el que se desarrolla el deportista, pues a mayor nivel de categoría, mayor es el

nivel competitivo, requiriendo del deportista un mayor rendimiento. Este aumento de la intensidad y densidad competitiva implica riesgos de lesión, contratiempos adversos que no pueden evitarse del todo (García Naveira & Remos, 2010; Raya González & Estévez Rodríguez, 2016).

La competición es una fuerza de motivación poderosa en las que el rendimiento personal se juzga en relación con el de otros, es dirigida contra los valores de los otros, los propios, o una combinación de los dos. El esfuerzo de satisfacer un estándar de excelencia sirve, por un lado, para validar la superioridad deportiva de uno sobre de otro, y, por otro lado, para reflejar el éxito y la satisfacción personal, aspectos positivos de la actividad competitiva. En la acción competitiva el individuo o grupo, rivaliza con otra u otras personas por conseguir una meta, conseguir la victoria por sobre el otro equipo. En definitiva, la actividad competitiva se constituye como una conducta de logro necesaria para superar a los rivales y conseguir el éxito en presencia de una alta evaluación social, siendo este un componente clave (García Naveira & Remor, 2010).

Dentro de la actividad competitiva es necesario destacar dos elementos llamados situación competitiva objetiva y subjetiva, la primera hace referencia a la situación en la que se encuentra el deportista en relación a la competición, en este caso entran en juego la evaluación estándar de la actuación y una comparación de resultado con actuaciones anteriores, el segundo elemento se refiere a las ideas y sentimientos que presenta el deportista frente a una situación de competición, destacando el hecho de si este percibe la situación como amenazadora o no, poniendo en juego así, elementos como el estrés y la ansiedad precompetitiva y competitiva (Kent, 2003).

En referencia al fútbol, uno de los principales aspectos de su actividad competitiva se basa en un forcejeo constante entre los jugadores de ambos equipos con el objetivo de conseguir la posesión del balón que conlleva altas demandas físicas. Se trata de uno de los

deportes más dinámicos de la actualidad, goza de alta complejidad por la interacción entre factores sociales, psicológicos y técnico-tácticos. Conforme se avanza en edad y en nivel de práctica deportiva, estos factores cobran aún más relevancia y aumentan los requerimientos para mantener un rendimiento acorde a los niveles de competitividad (Berengüi Gil & Puga, 2015; Castro Sánchez et al., 2019).

Como se mencionó, la intensidad deportiva aumenta en relación a la categoría en la que se desarrolle el deporte siendo este un factor que potencia la aparición de lesiones. En el fútbol, este no es el único factor negativo presente en el aumento de categoría e intensidad ya que cuanto mayor es el nivel de la categoría en donde se desenvuelve un futbolista mayor es la exposición a evaluaciones sobre su ejecución deportiva, ya sea evaluación tanto propia como la de los demás, esto puede ser un factor desencadenante de lesiones debido a que los futbolistas que tienen menos inmunidad frente a estas evaluaciones presentan mayores niveles de estrés, lo que puede afectar en su rendimiento dentro de la competición y aumentar de esa forma el riesgo a lesionarse. Estos factores van a depender de la capacidad competitiva que presente el jugador, siendo esta la capacidad de intervenir en situaciones en las que su actuación, competencias, habilidades y rendimiento deportivo son juzgados en relación con la de los otros (Cano et al., 2009^a; Kent, 2003). Cabe destacar también que este fenómeno de exposición se da en todos los deportes, pero, debido a la popularidad del fútbol la exposición a valoraciones externas en este deporte es mayor.

Como se puede observar, la actividad competitiva en el fútbol no implica solo los aspectos físicos, sino también pone en juego los aspectos mentales del deportista, es por eso por lo que la actitud mental juega un papel determinante en el alto rendimiento de la competencia deportiva, ya que el hecho de competir trae consigo la posibilidad de vencer o ser vencido, para esto es necesario que el profesional del fútbol esté preparado para

entender el éxito y, a su vez, tolerar el error, la derrota o el fracaso, en especial porque estas situaciones son las que exponen al jugador a ser juzgado negativamente. Por eso, en la competencia futbolística, se pueden obtener ventajas sobre los rivales cuando el profesional es capaz de aliarse con los obstáculos, contratiempo y dificultades que se le presente, logrando así evitar que lo afecten emocionalmente de forma negativa (López López, 2011).

3.2.2. Factores psicológicos y contextuales en la actividad deportiva

La práctica de actividad deportiva, en especial de deportes de excesivo contacto como lo es el fútbol, presenta riesgos para la salud, siendo la lesión, el más común e importante por sus repercusión físicas y psicosociales para el deportista (Cano et al., 2009^a). En este caso los aspectos psicológicos inciden en el contexto deportivo, y están estrechamente relacionados con las condiciones del entorno social e institucional del deportista que pesan en el desarrollo de su carrera por lo que pasan a ser también tan determinantes como los factores físicos y fisiológicos. Cada atleta es un individuo con necesidades y preferencias únicas, teniendo mayores posibilidades de éxito en la competición de alto rendimiento cuando más satisfechos estén (Gómez & Mendo, 2016).

Se evidencia que los deportistas de élite ganan o pierden competiciones en función de su estado mental, en especial de cómo se encuentra su estado mental antes de afrontar la competición, de esta forma las habilidades psicológicas se convierten en uno de los pilares fundamentales para un desarrollo óptimo de la carrera deportiva, por esa razón en la actualidad la gran mayoría de clubes deportivos cuentan con un preparador psicológico, cuyo objetivo es brindar a los deportistas, herramientas de afrontamiento que logren mejorar las habilidades psicológicas de los jugadores para que puedan hacer frente a las presiones asociadas a la competición y, en consecuencia, maximizar su rendimiento y evitar la aparición de contratiempos, como por ejemplo las lesiones. Sobre todo, porque en

las últimas décadas los deportistas tienen un calendario de eventos deportivos que elevaron sus niveles de agresividad e intensidad (Castro Sánchez et al., 2019; González Campos et al., 2014; Pilis et al., 2017). Como ya fue mencionado con anterioridad en la actividad competitiva del deporte se hace presente la situación subjetiva, es decir, como el deportista percibe una situación competitiva concreta, ya que si esta es percibida como una situación amenazadora va a afectar los niveles de ansiedad precompetitiva y competitiva del deportista (Kent, 2003), por eso la psicología del deporte ha estudiado los procesos de motivación y ansiedad en el ámbito deportivo, principalmente centrándose sobre todo en el deporte de alto rendimiento.

En el contexto futbolístico existe la creencia de que el objetivo del entrenador es preparar a sus futbolistas en cuestiones técnico-tácticas con el fin de conseguir el mayor rendimiento, olvidando los factores psicológicos que afectan a su desarrollo, pero en la actualidad esta concepción está cambiando, y los factores psicológicos tienen mayor relevancia, debido a su estrecha relación con el rendimiento deportivo. Para alcanzar el éxito, el entrenador también propicia un tipo de clima motivacional que afectará a su vez a los niveles de ansiedad, estrés, o de fatiga de sus deportistas y con ello a la probabilidad de aparición de la lesión deportiva (Castro Sánchez et al., 2019).

El estrés es uno de los factores psicológicos más influyentes en la actividad competitiva del futbolista debido a que su relación con otras variables aumenta en gran medida la probabilidad de lesión, los deportistas se enfrentan a gran cantidad de situaciones estresantes para lograr el éxito en la propia actividad, como también fuera de ella, como por ejemplo lograr conciliar la propia actividad deportiva con la familia, de esta forma el aumento del estrés provoca una reducción importante del enfoque atencional, además de una sobreactivación muscular que lleva a la realización de movimientos menos precisos en la ejecución deportiva (Ortín Montero et al., 2010). De todas formas, es

importante que los deportista logren canalizar positivamente los estímulos estresantes, ya sean internos o externos, en función de crear un ímpetu psicológico de seguridad, lo que va a repercutir directamente en la eficacia de un óptimo rendimiento deportivo, ya que el estrés puede ser positivo para afrontar la situación competitiva porque prepara al cuerpo para la actividad explosiva de la competición colaborando de esta forma con el deportista en función de mantenerlo focalizado, atento y motivado, adoptando de esta forma una actitud positiva hacia la actividad y logrando un mayor rendimiento (González Campos et al., 2014).

En el caso de la ansiedad, esta puede cumplir un rol tanto positivo como negativo, debido a que hay estudios que remarcan la necesidad de poseer un nivel óptimo de ansiedad para poder desarrollarse en la actividad competitiva, debido a que ésta puede generar en el jugador un fortalecimiento, ayudándolo a usar recursos individuales de forma efectiva y eficiente, en contraposición, cuando los niveles de ansiedad aumentan demasiado también aumenta el riesgo de lesión, puesto que cuando el nivel de ansiedad se eleva de forma exponencial tiene un resultado debilitante sobre el rendimiento deportivo, provocando conductas de falta de autocontrol, obstaculizando de esta manera el rendimiento deportivo (Cano et al., 2009^a; González Campos et al., 2014).

De todas formas, las variables psicológicas no siempre se presentan de manera negativa en la actividad competitiva de un futbolista. Variables como la autoconfianza del sujeto pueden tomar un rol protector frente a las lesiones, diferentes estudios confirman que la presencia de altos niveles de autoconfianza pueden minimizar el riesgo de sufrir una lesión, ya que el sujeto se cree capaz de afrontar las situaciones que se le presenten de manera óptima, por eso en los entrenamientos deportivos deben programarse objetivos que vayan aumentando progresivamente de intensidad, debido a que el cumplimiento de estos objetivos van incidir de forma positiva en la autoconfianza del deportista provocando que

la percepción de sus propias capacidades sea más positiva, permitiendo que afronte la competición de forma óptima (Berengüí Gil & Puga, 2015; Cano et al., 2009^a). Al hablar de autoconfianza, es inevitable el mencionar el término resiliencia, ya que a pesar de que los jugadores tengan los niveles suficientes de autoconfianza para afrontar diferentes situaciones competitivas en éstas pueden producirse errores o fracasos, como sucede en las derrotas en el fútbol, afectando de forma directa los niveles de autoconfianza, por esta razón el saber sobreponerse a estos fracasos va a favorecer directamente a que el nivel de autoconfianza del deportista no disminuya y que la fe en sus capacidades se mantenga, entonces, el deportista debe trabajar en la formación de una mente impermeable frente a estas situaciones. En cambio, si un jugador presenta poca capacidad de resiliencia se va a encontrar psicológicamente vulnerable a los efectos de las derrotas y los fracasos, los cuales son moneda corriente en un deporte como el fútbol (González Campos et al., 2014).

3.3. Indicadores de estrés, ansiedad competitiva y de autoconfianza de la lesión deportiva

3.3.1. Estrés, ansiedad competitiva y autoconfianza en la actividad deportiva

Son muchas las variables psicológicas implicadas dentro de la actividad deportiva, pero en este trabajo de investigación se tendrán en cuenta las siguientes: estrés, ansiedad competitiva y autoconfianza.

El estrés puede definirse como un proceso, una secuencia de eventos producidos por cualquier factor, físico o psicológico, que tiende a trastornar la homeostasis y tiene un efecto dañino sobre las funciones del cuerpo, se trata de un proceso que busca la adaptación, que pone en funcionamiento una serie de mecanismos de emergencia fundamentales para la supervivencia del individuo, especialmente en entornos que se consideran hostiles, de esta forma el organismo reacciona incrementando su activación

ante estímulos que pueden resultar peligrosos. El estrés, aplicado a la actividad competitiva, se trata de una reacción emocional negativa de un deportista cuando siente que su autoestima se ve comprometida durante una competencia, la amenaza proviene del desequilibrio entre las exigencias de la actuación en una competición y la percepción del deportista sobre su propia capacidad de respuesta para solventar esas exigencias con éxito, el grado de estrés depende directamente de la distancia que existe entre los recursos o habilidades disponibles y la exigencia percibida y por la importancia que el deportista le dé a las consecuencias producidas por un posible fracaso (de Eusebio, 2008; Kent, 2003; López López, 2011).

Por otro lado, existe el estrés positivo, que es cuando el estrés prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista el foco atencional, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva hacia la actividad, prepara al individuo para una actividad motora inmediata, que implica la activación de los recursos del organismo a favor de un mayor rendimiento. Pero este proceso adaptativo puede volverse negativo, en este caso sucede que las demandas de la situación desbordan nuestros propios recursos, un ejemplo es cuando las demandas se mantienen a lo largo del tiempo y el organismo no logra recuperar sus niveles normales de activación (de Eusebio, 2008; González Campos et al., 2014).

En cuanto a la ansiedad, este concepto puede definirse como la sensación subjetiva de aprehensión y elevación de la tensión fisiológica, este término puede ser empleado como sinónimo de activación, de todas formas, cuando estos niveles de activación son elevados pueden generar niveles de malestar y alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso. Se pueden distinguir dos tipos de ansiedad, ansiedad estado, la cual hace referencia al estado emocional inmediato que es modificable en el tiempo, es el componente siempre variable del estado propio de la persona, se trata de la ansiedad

producida por una situación en concreta, como puede ser un partido o una competición deportiva, la ansiedad estado es caracterizada por una combinación de sentimientos de tensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones. Por otro lado, la ansiedad rasgo, se trata de una parte propia de la personalidad, hace referencia a las diferencias individuales que son relativamente estables que predisponen a la persona a percibir diferentes situaciones no peligrosas como amenazantes y, de esta forma, responder con reacciones de ansiedad, por esta razón este tipo de ansiedad no presenta manifestaciones conductuales directas, sino que debe ser inferida en base en la frecuencia con la que se experimentan estados de ansiedad. Las personas con mayores niveles de ansiedad rasgo perciben una mayor cantidad de situaciones como amenazantes por lo que se encuentran predispuestas a sufrir de ansiedad estado con mayor frecuencia o con mayor intensidad (Kent, 2003; López López, 2011; Ries et al., 2011).

Más allá de distinguir el concepto de ansiedad en ansiedad estado y ansiedad rasgos, también hay que tener en cuenta la diferenciación entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática. La primera se refiere a la incapacidad y dificultad que se genera para mantener la atención y la concentración, generando sensaciones subjetivas desagradables. En cuanto al segundo concepto, ansiedad somática, se refiere a los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso, por ejemplo: aceleración del ritmo cardíaco y sudoración (Valdivia Moral et al., 2010 & Ries et al., 2011).

En el deporte los niveles de ansiedad pueden afectarse en base a la situación competitiva objetiva y subjetiva y, en general, los niveles altos de ansiedad competitiva provocan una reducción en el nivel de rendimiento, ya que los niveles altos pueden desequilibrar las apropiadas condiciones fisiológicas y de concentración necesarias para una óptima ejecución y debilitar el rendimiento deportivo debido a que afecta en la selección y/o intensidad de la atención del deportista y produce efectos adversos en las

habilidades motoras finas. A su vez, la ansiedad puede deberse a diferentes factores como, por ejemplo, ansiedad por el fracaso u ansiedad por la presencia de audiencia (Berengüi Gil & Puga, 2015; Kent, 2003).

Haciendo referencia a la autoconfianza, alude a la situación de confianza que presenta el deportista en uno mismo, a la creencia del deportista de que logrará mostrar el comportamiento requerido para superar la situación competitiva, es decir, que la calidad del rendimiento va a depender de si el deportista cree en su propia competencia (Kent, 2003). La autoconfianza es la creencia o el grado de certeza presente en el deportista de que se dispone de los recursos internos o habilidades necesarias para lograr el éxito, implica cogniciones, sentimientos e imágenes positivas acerca de lo que el deportista puede hacer y lograr. Este concepto es determinado por experiencias anteriores y los estados fisiológicos y emocionales actuales de un deportista. El concepto de autoconfianza se encuentra estrechamente ligado al del rendimiento deportivos óptimo, ya que los niveles altos de confianza se asocian con resultados positivos y, en contraposición, los niveles inferiores se asocian con mayor fracaso, riesgo de lesión, aumento en los niveles de ansiedad, estrés e insatisfacción (Berengüi Gil & Puga, 2015; Gonzáles Campos et al., 2014).

Los futbolistas que presentan mayores niveles de confianza en ellos mismos y, también, en su equipo en general suelen presentar las siguientes características: se proponen objetivos mayores, las actuaciones mejoran en los momentos difíciles, aumenta la tendencia a la crítica constructiva, manifiestan mayor facilidad para el autocontrol, aumentan la capacidad para esforzarse y, por último, atribuyen los resultados positivos a factores internos, es decir, factores que ellos pueden controlar (Valdivia Moral et al., 2010).

3.3.2. Relación con la lesión deportiva

Como ya se mencionó anteriormente, para esta investigación se seleccionaron tres variables psicológicas que tienen relación con la lesión deportiva en el fútbol, estas variables son: estrés, ansiedad competitiva y autoconfianza.

Para comenzar cabe mencionar el Modelo de Estrés y Lesión Deportiva propuesto por Andersen y Williams (1988) el cual es utilizado como referencia en la gran mayoría de investigaciones que buscan indagar acerca de la relación entre factores psicológicos y lesiones. Este modelo establece como un núcleo central para explicar la relación de los aspectos psicológicos y las lesiones deportivas a la respuesta del deportista frente a las situaciones deportivas estresantes. En este sentido señala la importante influencia que ejercen los rasgos de personalidad, la historia de los estresores y las capacidades de afrontamiento del deportista sobre las respuestas frente a las situaciones estresantes. De esta manera, un deportista que se enfrente a una situación de estrés y cuente con unos rasgos de personalidad que tienden a aumentar la respuesta ante el estrés, sufra o haya sufrido una cantidad importante de factores estresantes y cuente con capacidades reducidas para enfrentarse a situaciones estresantes, sufrirá un déficit en sus capacidades atenciones junto a un incremento en su tensión muscular, lo que provoca una disrupción de la coordinación motora y una reducción de la flexibilidad, contribuyendo de este modo al riesgo de sufrir distensiones, esguinces u otras lesiones musculoesqueléticas. A su vez, hay que destacar que el Modelo de Estrés y Lesión Deportiva remarca la relevancia de utilizar modos de abordaje multifactoriales a la hora de indagar sobre los factores causantes de una lesión deportiva.

Unos años después, el Modelo de Estrés y Lesión Deportiva fue revisado y levemente modificado. En esta revisión del modelo se incluyó una relación bidireccional entre la personalidad del deportista y sus recursos de afrontamiento, a su vez, añadieron

otra relación bidireccional entre personalidad y la historia de los factores estresantes del deportista y, entre sus recursos de afrontamiento y los antecedentes de factores de estrés. Se agregaron estas relaciones ya que la experiencia afecta la forma en que las personas se desarrollan y responden de manera característica a uno mismo y a los demás frente a situaciones estresantes (Andersen & Williams, 1998; Pedrosa et al., 2012; Olmedilla et al., 2018).

Continuando con la relación que existe entre el estrés y su influencia en la aparición de lesiones, se debe mencionar que, cuando los niveles de estrés se elevan existe la posibilidad de que estos se cronifiquen, si esto sucede aumenta la posibilidad de que el deportista sufra de fatiga lo que va a dar como resultado la afectación directa y de manera negativa tanto su estado de ánimo como los niveles de rendimiento del deportista, aumentando, de esta forma, las probabilidades de que sufrir una lesión (Liberal et al., 2013).

Otro modelo que busca dar una explicación acerca de la relación existente entre los factores psicológicos y las lesiones es el Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas de Zafra y García Mas (2009), el cual propone tres ejes diferentes que abarcan las principales variables que se hacen presentes en las lesiones deportivas, estos ejes son: el eje causal, el eje temporal y el eje conceptual. El eje causal se organiza en función de la existencia de variables psicológicas que actúan como antecedentes, causas psicológicas que contribuyen a la prevención o a la aparición de una lesión, y como consecuentes, es decir, efectos psicológicos de una lesión, ya sea actual o pasada. En el eje temporal se organizan variables que tengan peso y relevancia significativa según su momento de aparición, estas variables pueden ser psicológicas como no. Entonces, en este eje se analizan las variables en función del momento de aparición, es decir, variables presentes en los momentos anteriores a la lesión, variables presentes durante el tiempo que se

encuentre vigente la lesión y variables que se presenten en los momentos posteriores a la curación de la lesión deportiva y la reanudación del entrenamiento por parte del jugador. Por último, el eje conceptual organiza tanto las variables como los conceptos psicológicos relacionados mediante la investigación de las lesiones deportivas, entonces, este eje está formado por la ansiedad competitiva, el estrés psicosocial, las conductas de riesgo, los procesos emocionales, los recursos de afrontamiento y la motivación.

Si hablamos de ansiedad, esta resulta ser uno de los principales factores de riesgo para los deportistas a la hora de sufrir una lesión. Un futbolista al presentar niveles altos de ansiedad puede sufrir un desequilibrio de sus condiciones fisiológicas y, también, puede verse afectada su capacidad de concentración para una correcta ejecución de la actividad deportiva, esto se encuentra ligado inevitablemente al aumento en la vulnerabilidad de sufrir una lesión. Cuando el futbolista presenta niveles altos de ansiedad competitiva presenta una tendencia a responder frente a las situaciones de competición con sentimientos de tensión y albergar estados afectivos y de activación física y psicológica que sitúen a su organismo en una posición de riesgo para padecer lesiones. Por eso se establece una relación directa entre padecer ansiedad frente a las competencias y sufrir una lesión (Berengüi Gil & Puga, 2015).

Directamente a la relación ansiedad-lesión se encuentra ligado el concepto de autoconfianza, ya que este es otro elemento que mantiene una relación consistente con las lesiones, generalmente cuanto mayor autoconfianza presente el jugador de fútbol menor será la probabilidad de sufrir una lesión, ya que, en este caso, el futbolista dispone del grado de certeza de que va a ser capaz de cumplir con las exigencias que se le presenten en las competencias. Pero, de todas formas, la autoconfianza por sí sola no alcanza a ser un factor protector, debido a que en muchos casos la presencia de altos niveles de autoconfianza puede inducir al deportista a llevar a cabo mayor cantidad de conductas de

riesgo durante la competencia lo que puede exponerlo a sufrir una lesión. En este sentido si el futbolista es capaz de mantener niveles altos de autoconfianza y también ser consciente de sus propias capacidades y limitaciones, va a lograr disminuir el riesgo de sufrir lesiones y, por el contrario, ser capaz de aumentar su rendimiento deportivo y alcanzar mayores logros como deportista (Berengüí Gil & Puga, 2015; Cano et al., 2009^b; Rubio et al., 2014; Zurita Ortega et al., 2017).

4. SÍNTESIS Y CONCLUSIONES

A modo de síntesis, en el presente trabajo se ha analizado la relación existente entre los factores psicológicos y la lesión deportiva en futbolistas.

Para alcanzar dicho objetivo se ha realizado, en primer lugar, una conceptualización de la lesión la cual fue definida como un daño o alteración morbosa, orgánica o funcional de los tejidos y cuando la lesión se produce en el ámbito deportivo se la conoce como lesión deportiva, siendo estas producto de la propia actividad competitiva del deporte. La FIFA siendo la organización encargada de regular el fútbol a nivel mundial define la lesión como cualquier daño físico que presente un jugador, ya sea en competencia o en entrenamiento (Belloch et al., 2010; Berengüí Gil et al., 2013; Cano, 2010).

En el fútbol la lesión tiene una alta prevalencia y es producida, principalmente por impacto o golpe con otros jugadores durante los entrenamientos, por sobreuso muscular o por un mal movimiento del futbolista. Dentro del ámbito del fútbol las lesiones suelen ser clasificadas en leves, moderadas, graves y muy graves teniendo en cuenta los días de baja deportiva que sufra el futbolista. Por último, los miembros inferiores son la zona más afectada por lesiones en el fútbol, en especial los tobillos y a las rodillas (Almeida et al., 2014; Belloch et al., 2010; Márquez Arabia et al., 2015; Palmi Guerrero, 2014; Pascual et al., 2008).

Cabe destacar, en relación a la prevalencia de lesiones en el fútbol, que ha habido un aumento en su aparición a lo largo de los años, esto se debe principalmente a los cambios que se fueron produciendo con el pasar del tiempo en el fútbol ya que, en la actualidad, el futbolista, en especial el profesional, debe enfrentarse cada vez a mayores exigencias, tanto dentro como fuera de la competición. Dentro de la competición las exigencias de físicas requieren de un mayor rendimiento por parte de los jugadores, y fuera de la competición se ven expuestos a gran cantidad de juicios de valor debido a la gran popularidad que presenta a nivel mundial un deporte como el fútbol. Estos juicios de valor giran en torno al propio rendimiento o sobre los resultados obtenidos en las diferentes competiciones, lo que lleva al jugador a vivir situaciones de presión que aumentan el riesgo de sufrir lesiones (Berengüi Gil & Puga, 2015; Cano et al., 2009^a; Castro Sánchez et al., 2019; Kent, 2003; López López, 2011).

A partir de la investigación de las lesiones, se logró descubrir que no solo representan una situación negativa en la vida del futbolista, sino que también presentan su lado positivo, ya que en muchos casos la lesión puede representar una oportunidad de crecimiento, funcionar como un descanso de las exigencias y demandas presentes en el entrenamiento y la competición o ayudar al jugador a modificar su percepción empática de lo que significa una lesión para otros jugadores o deportistas. Cabe destacar, que sufrir una lesión puede servir como una instancia de aprendizaje del deporte, ya que en el proceso de recuperación de la lesión el jugador puede desarrollar nuevas habilidades, las cuales pueden ser trasladadas al ámbito deportivo, por ejemplo, habilidades de autocuidado y de prevención. A su vez, la lesión puede ayudar al profesional a valorar en mayor medida la importancia que tiene el deporte en su vida, siendo esto último un factor motivacional (Almeida et al., 2014; Cano, 2010; Ortín Montero et al., 2010; Zafra & García Mas, 2009).

Desde la psicología, en especial, desde la rama de la psicología del deporte se han postulado diversas teorías e investigaciones con el objetivo de explicar las causas de las lesiones y, también, encontrar qué papel juegan los factores psicológicos en relación a las lesiones en el fútbol. Este es el caso del Modelo de Estrés y Lesión Deportiva de Andersen y Williams (1988, 1998), quienes expresaron la necesidad de contar con un modelo multifactorial que explique la aparición de lesiones. Su modelo lo explica en base a los niveles de estrés presentes en el deportista, los cuales a su vez se relacionan de manera directa y bidireccional con los rasgos de personalidad del profesional, su historial de estresores y sus capacidades de afrontar situaciones estresantes tanto en su vida cotidiana como en el ámbito competitivo (Pedrosa et al., 2012; Olmedilla et al., 2018).

Otro caso es el del Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas de Zafra y García Mas (2009), el cual propone tres ejes diferentes para explicar las diferentes variables que se hacen presentes en la lesión deportiva, los ejes son el causal, que se centra en las variables psicológica que contribuyen tanto a la aparición como a la prevención de las lesiones: el eje temporal, el cual organiza variables, ya sean psicológicas o no, que tengan peso significativo en la producción de lesiones, en el mantenimiento de la misma y en su recuperación. Y, por último, el eje conceptual el cual organiza las variables presentes en la lesión junto a los conceptos psicológicos más relevantes, estos conceptos son la ansiedad competitiva, el estrés psicosocial, las conductas de riesgo, los procesos emocionales, los recursos de afrontamiento y la motivación.

En base a la relación presente entre factores psicológicos y lesión deportiva, en este trabajo se tuvieron en cuenta los conceptos de estrés, ansiedad competitiva y autoconfianza. Siendo el estrés uno de los principales factores de riesgo en la producción de lesiones, ya que el estrés se trata de una respuesta emocional negativa por parte del futbolista frente a una situación que considera amenazante y en la cual este mantiene la

percepción de que las demandas y exigencias de la situación superan las propias capacidades y habilidades. Esta respuesta genera un efecto adverso sobre las funciones del cuerpo, generando mayor tensión muscular, baja del rendimiento deportivo y déficit en sus capacidades atencionales lo que se traduce en un mayor riesgo de sufrir lesiones durante la práctica deportiva (de Eusebio, 2008; González Campos et al., 2014; Kent, 2003; López López, 2011; Ortín Montero et al., 2010).

En relación a la ansiedad competitiva esta fue definida como la sensación subjetiva de aprehensión y de elevación de la tensión física, siendo un sinónimo de activación del cuerpo frente a una situación específica. En este caso, hay que tener en cuenta que todas las personalidades presentan ciertos niveles de ansiedad rasgo los cuales son propios de la personalidad de cada uno, y a su vez, pueden presentar diferentes niveles de ansiedad en relación a las diferentes situaciones que se le presenten, por ejemplo un futbolista va a presentar mayor o menor nivel de ansiedad en una situación específica como puede ser un partido de fútbol, y estos niveles de ansiedad situacionales se encuentran en directa relación con la ansiedad perteneciente a los rasgos de personalidad del jugador. Los niveles altos de ansiedad pueden afectar en las capacidades de concentración y generar en el deportista sensaciones subjetivas desagradables, por lo que si se presentan niveles altos de ansiedad competitiva puede verse afectado el rendimiento, desequilibrando las condiciones fisiológicas, la atención y la concentración del deportista y producir efectos negativos en las habilidades motoras finas, evitando que el profesional logre una óptima ejecución deportiva y aumentando el riesgo de sufrir una lesión (Berengüi Gil & Puga, 2005; Kent, 2003; López López, 2011; Ries et al., 2011; Valdivia Moral et al., 2018).

Por último, la autoconfianza es un concepto que suele considerarse como un factor protector frente a las lesiones en el fútbol. Este hace referencia a la situación de confianza que presenta el futbolista en uno mismo, es decir, a la creencia de que logrará mostrar el

comportamiento necesario para superar las exigencias que se le presenten en las situaciones competitivas del deporte. De esta forma, los niveles altos de autoconfianza se relacionan de manera directa con el rendimiento deportivo óptimo y, en contraposición los niveles bajos se relacionan con mayor fracaso y riesgo de sufrir una lesión. Cabe aclarar, que a lo largo de la investigación llevada a cabo para la realización de este trabajo se encontraron opiniones variadas sobre la funcionalidad de la autoconfianza, llegando a la conclusión de que la misma, por si sola, no alcanza para considerarla como un factor protector, debido a que, como se menciona con anterioridad, la lesión depende de múltiples factores, entonces lo que sucede es que los niveles altos de autoconfianza pueden llevar al jugador a tomar mayores riesgos tanto en los entrenamientos como en las competencias lo que lo pueden llevar a sufrir una lesión, por lo que es importante que el jugador sea consciente de sus propias limitaciones para evitar tomar riesgos innecesarios dentro de la competición. A su vez, además de los niveles altos de autoconfianza se debe tener en cuenta otro concepto que se encuentra estrechamente ligado al de autoconfianza, la resiliencia presente en el jugador de fútbol, ya que la misma autoconfianza puede funcionar como un predictor de la capacidad del futbolista de lograr sobrellevar de forma óptima la situación adversa que produce la lesión, manteniendo, al mismo tiempo, fe en sus propias capacidades y evitando la vulnerabilidad psicológica (Berengüi Gil & Puga, 2015; Cano et al., 2009^a; Cano et al., 2009^b; Gonzáles Campos et al., 2014; Kent, 2003; Valdivia Moral et al., 2010).

A partir de lo investigado se concluye que existe relación entre factores psicológicos y la aparición de lesiones. De todas formas, es relevante mencionar que las tres variables seleccionadas para este trabajo no son las únicas que inciden en la aparición de la lesión en el fútbol, sino que entran en juego muchas otras como la motivación, la resiliencia, los estados de ánimo, las emociones, entre otros. A su vez, la lesión debe ser

estudiada de forma multifactorial y multicausal, teniendo en cuenta, no solo las variables psicológicas que puedan incidir en el jugador, sino que también se deben tener en cuenta variables contextuales siendo solo algunas de estas el estado del campo de juego, las presiones producidas por el entorno, los niveles de exigencia de los entrenamientos, el trato recibido por el entrenador y el nivel de categoría del futbolista.

Se considera pertinente tener en cuenta las limitaciones del trabajo y la necesidad de futuras investigaciones en el tema como estudios empíricos orientados a la asociación de las variables para enriquecer la revisión bibliográfica realizada. También, cabe mencionar que una de las limitaciones que tuvo esta investigación fue la falta de investigaciones orientadas al fútbol y el deporte argentino, por lo que se considera una necesidad la realización de investigaciones con el objetivo de obtener datos actuales y representativos que den fe a la relación existente entre las variables utilizadas en este trabajo.

Por último, la importancia que la presente investigación reviste para la psicología, la psicología del deporte, entre otras disciplinas, radica en el hecho de contar con mayor información sobre la incidencia de los factores psicológicos en la aparición de lesiones en los jugadores de fútbol, favoreciendo así a la promoción del uso de modelos multifactoriales y multicausales a la hora de indagar sobre el origen de las lesiones y, a su vez, plantear programas de prevención y rehabilitación, que se encuentren orientados no solo a la lesión física propiamente dicha, sino que también, tengan en cuenta los aspectos psicológicos y emocionales del futbolista.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury:

Prediction and prevention. *Journal of sport and exercise psychology*, 10(3), 294-306.

- Almeida, P. L., Luciano, R., Lameiras, J., & Buceta, J. M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 457-464.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Belloch, S. L., Soriano, P. P., & Figueres, E. L. (2010). La epidemiología en el fútbol: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(37), 22-40.
- Berengüí Gil, R., de Los Fayos, E. J. G., & Hidalgo Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 674-684.
- Berengüí Gil, R., & Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas/Psychological Predictors of Injury in Young Athletes. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129.
- Brandt, D. J. F. (2017). Análisis Estadístico de Lesiones en Fútbol Juvenil-Asociación Argentina de Traumatología del Deporte. *Revista de la Asociación Argentina de Traumatología del Deporte*, 24(1).
- Cano, L. A. (2010). Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica. *Cultura, ciencia y deporte*, 7(19), 70.
- Cano, L. A., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2009^a). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, (132), 280-288.

- Cano, L. A., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2009^b). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología* 42(2), 265-277.
- Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., & Lozano Sánchez, A. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores (Motivational climate and levels of anxiety in soccer players of lower divisions). *Retos*, 35, 164-169.
- de Eusebio, B. C. (2008). Conceptos de estrés relacionados con fisioterapia. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 11(1, 39-47).
- Díaz, A. J. G., Bradley, P. S., Díaz, A., & Pallarés, J. G. (2013). Percepción subjetiva del esfuerzo en fútbol profesional: relevancia de los indicadores físicos y psicológicos en el entrenamiento y la competición. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 656-661.
- García Mas, A., Palou, P., Smith, R. R., Ponseti, X., Almeida, H. G. L. D., Lameiras, J., & Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 197-207.
- García Naveira, A., & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477-487.
- Gómez, A. R., & Mendo, A. H. (2016). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.

- González Campos, G., Valdivia Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32).
- González Campos, G., Valdivia Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L., & Romero, S. (2014). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1).
- González, C. G., Vicente, R. A., Orbáiz, R. V., & Cabello, E. N. (2015). Deporte de ocio en España: epidemiología de las lesiones y sus consecuencias. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(119), 62-70.
- González Ramírez, M. T., Quezada Berumen, L. D. C., Díaz Rodríguez, C. L., & Cano-Vindel, A. (2014). Adaptación para México y estructura factorial del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad breve (ISRA-B). *Ansiedad y estrés*, 20(1).
- Haro, C. I. P. Buñuel, P. S. L., & Uriondo, L. F. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 291-299.
- Hernández García, R., Aparicio Sarmiento, A., Palao, J. M., & de Baranda, P. S. (2020). Influencia de las lesiones previas en los patrones fundamentales del movimiento en jugadoras profesionales de fútbol. [Influence of previous injuries on fundamental movement patterns in professional female soccer players]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 16(60), 214-235.

- Junge, A., & Dvořák, J. (2015). Football injuries during the 2014 FIFA World Cup. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 599-602.
- Junge, A., Engebretsen, L., Mountjoy, M. L., Alonso, J. M., Renström, P. A., Aubry, M. J., & Dvorak, J. (2009). *Sports injuries during the summer Olympic games 2008. The American journal of sports medicine*, 37(11), 2165-2172.
- Kent, M (2003) *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte (Vol. 44)*.
Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Márquez Arabia, J. J., Ramón Suárez, G., & Quiceno Noguera, C. (2015). Lesiones en futbolistas de un equipo sudamericano durante 1 año de seguimiento. *Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología*, 30(1), 65-75.
- Nicolás, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital ED deportes*, 128.
Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>
- Laux, P., Krumm, B., Diers, M., & Flor, H. (2015). Recovery–stress balance and injury risk in professional football players: a prospective study. *Journal of sports sciences*, 33(20), 2140-2148.
- Liberal, R., García Mas, A., Pérez Llantada, M. C., López de la Llave, A., Buceta, J. M., & Gimeno, F. (2014). Fatiga percibida y características psicológicas relacionadas con el rendimiento en la rehabilitación de una lesión futbolística: estudio de un caso. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7(1), 44-46.
- López López, I. S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. Granada: Universidad de Granada.
- Olmedilla, A. (2018). Tendencia al riesgo y lesión deportiva en fútbol y fútbol sala femenino. *Revista Guillermo de Ockham*, 16(1), 53-59.

- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 55-62.
- Ortín Montero, F., Garcés de los Fayos Ruiz, E., & Zafra, A. O. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo, 31*(3), 281-288.
- Palmi Guerrero, J. (2014). Psicología y lesión deportiva: Una breve introducción. *Revista de psicología del deporte, 23*(2), 389-393.
- Pascual, C. M., Pérez, V. R., & Calvo, J. S. (2008). Epidemiología de las lesiones deportivas. *Fisioterapia, 30*(1), 40-48.
- Pedrosa, I., Soto-Sánchez, A., Suárez-Álvarez, J., & García-Cueto, E. (2012). Lesiones deportivas: un modelo psicológico aplicado. *Estudios de Psicología, 33*(3), 359–369.
- Prieto Andreu, J. M. P. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 11*(2), 193-200.
- Pilis, K., Miarczyński, D., Pilis, A., Stec, K., Letkiewicz, S., & Pilis, W. (2017). Soccer players' injuries at different levels of the sport. *Medical Science Pulse, 11*(2).
- Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. J., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica, 15*(1).
- Raya González, J., & Estévez Rodríguez, J. L. (2016). Revisión: Factores de riesgo asociados a la aparición de lesiones en el fútbol. *Fútbolpf: Revista de Preparación física en el Fútbol 1889-5050, 21*, 8-18.

- Ries, F., Vázquez, C. C., Mesa, M. D. C. C., & Andrés, O. D. C. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Rubio, V. J., Pujals, C., Vega Marcos, R. D. L., Aguado, D., & Hernández, J. M. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo? *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 0439-444.
- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2), 19-28.
- Valdivia Moral, P. A., Calhorro Cañada, C., & Prieto Andreu, J. M. (2010) Ansiedad y autoconfianza en equipos de fútbol base y su relación con las lesiones. *Revista digital fútbol táctico*, 34, 94-100.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 5-25.
- Zafra, A., & García Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción psicológica*, 6(2), 77-91.
- Zurita Ortega, F., Fernández, S. R., Extremera, M. O., Sánchez, M. C., Cuberos, R. C., & González, M. D. M. C. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 12(35), 135-142.

6. ANEXO

Año	Autor	Tipo	Título	Objetivo
1977	Bandura, A.	Artículo teórico (EE.UU.).	Self-efficacy; toward a unifying theory of behavioral change.	El artículo presenta un marco teórico integrador para explicar y predecir los cambios psicológicos logrados por diferentes modos de tratamiento. Esta teoría afirma que los procedimientos psicológicos, cualquiera que sea su forma, alteran el nivel y fuerza de la autoeficacia.
1988	Andersen, M. B., & Williams, J. M.	Artículo teórico (EE.UU.).	A model of stress and Athletic injury: Prediction and prevention.	El propósito de este artículo es proponer un marco para la predicción y prevención de lesiones relacionadas con el estrés que incluyen variables cognitivas, fisiológicas, atencionales, conductuales, interpersonales, sociales y de antecedentes de estrés.
1998	Williams, J. M., & Andersen, M. B.	Artículo teórico (EE.UU.).	Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model.	El artículo examina el apoyo a la investigación para los diferentes componentes del modelo de estrés y lesión deportiva. Incluye sugerencias de posibles cambios en el modelo y necesidad de futuras investigaciones.
2003	Kent, M.	Libro (Inglaterra).	Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte.	Obra destinada a conocer los principios científicos, los procesos fisiológicos y las estructuras anatómicas que afectan al rendimiento deportivo.
2008	Pascual, C. M., Pérez, V. R., & Calvo, J. S.	Artículo teórico (España).	Epidemiología de las lesiones deportivas.	Este artículo pretende revisar de un modo general y fácil de entender la distribución y los factores lesionales publicados en la literatura, completados con nuestra propia experiencia.

2008	de Eusebio, B. C.	Artículo teórico (España).	Conceptos de estrés relacionados con fisioterapia.	<p>En este artículo se pretende acercar el concepto de estrés a los fisioterapeutas. En primer lugar, se muestra el concepto de estrés que ha sido fundamentalmente desarrollado desde el punto de vista de la psicología, abarcando diversos aspectos: fisiológicos, conductuales, emocionales, temperamentales, etc. Asimismo, se recogen las principales herramientas de evaluación y terapia. Y, por último, se analiza la repercusión del estrés para los fisioterapeutas, incluyendo conceptos del dolor como estresor, la enfermedad psicósomática, las interferencias con el proceso de rehabilitación física y, especialmente, ejemplos representativos de lo que puede ser próximamente la investigación de los fisioterapeutas en este campo, con una visión mucho más global y holística de la salud, la enfermedad y las terapias.</p>
2008	Piqueras Rodríguez, J. A., Martínez González, A. E., Ramos Linares, V., Rivero Burón, R., García López, L. J., & Oblitas Guadalupe, L. A.	Artículo teórico (Colombia).	Ansiedad, depresión y salud.	<p>En este artículo se ha intentado mostrar una síntesis de los datos relativos a la influencia de los factores emocionales, específicamente la ansiedad y la depresión, en el proceso de salud enfermedad.</p>

2009	Cano, L. A., Zafra, A. O., & Toro, E. O.	Artículo empírico (España).	Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles.	Estudiar la relación entre los factores psicológicos como la autoconfianza, la influencia de la evaluación del rendimiento, la ansiedad y la concentración y la probabilidad de sufrir una lesión deportiva en los futbolistas.
2009	Cano, L. A., Zafra, A. O., & Toro, E. O.	Artículo empírico (España).	Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles.	El objetivo del estudio fue conocer la influencia de las lesiones en la ansiedad, la autoconfianza, la evaluación del rendimiento hecha por terceros y la concentración.
2009	Junge, A., Engebretsen, L., Mountjoy, M. L., Alonso, J. M., Renström, P. A., Aubry, M. J., & Dvorak, J.	Artículo empírico (Suiza).	Sports injuries during the summer Olympic games 2008.	Analizar la frecuencia, las características y las causas de las lesiones ocurridas durante los Juegos Olímpicos de Verano 2008.
2009	Nicolás, A.	Artículo teórico (España).	Autoconfianza y deporte.	Analizar la relación existente entre la autoconfianza y el deporte.
2009	Zafra, A., & García Mas, A.	Artículo teórico (España).	El modelo global psicológico de las lesiones deportivas.	En este trabajo se presenta el Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas (MGPsLD), con los tres ejes que lo definen: un eje causal, un eje temporal y un eje conceptual. Asimismo, se revisan las variables psicológicas y situacionales del MGPsLD más relevantes aparecidas en la literatura científica; y, finalmente, se determinan las consecuencias metodológicas que se derivan del uso de este modelo. Por último, se

				discute la necesidad de la validación del modelo, en sus tres ejes, lo que implica el desarrollo de una estrategia global de estudios empíricos.
2010	Belloch, S. L., Soriano, P. P., & Figueres, E. L.	Artículo teórico (España).	La epidemiología en el fútbol: una revisión sistemática.	El propósito de este estudio es analizar en la literatura la incidencia de las lesiones en los futbolistas, los síntomas, así como identificar los factores de riesgo.
2010	Cano, L. A.	Tesis doctoral (España).	Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica.	Profundizar en algunas cuestiones de psicología y lesión deportiva y arrojar luz acerca de metodologías utilizadas, instrumentos de evaluación y propuestas de intervención eficaces en deportistas.
2010	Ortín Montero, F., Garcés de los Fayos Ruiz, E., & Zafra, A. O.	Artículo teórico (España).	Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas.	Exponer los aspectos principales que relacionan las variables psicológicas con las lesiones en el contexto de deporte.
2010	Valdivia Moral, P. A., Calhorro Cañada, C., & Prieto Andreu, J. M.	Artículo empírico (España).	Ansiedad y autoconfianza en equipos de fútbol base y su relación con las lesiones.	El objetivo de este estudio es medir la ansiedad y la autoconfianza en equipos de fútbol base.
2011	García Mas, A., Palou, P., Smith, R. R., Ponseti, X., Almeida, H. G. L. D., Lameiras, J., & Leiva, A.	Artículo empírico (España).	Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores.	Analizar las relaciones existentes entre la ansiedad competitiva y el clima motivacional.
2011	García Naveira, A., & Remor, E.	Artículo empírico (España).	Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años.	Identificar hasta qué punto el rasgo de competitividad está relacionado con el rendimiento deportivo en el fútbol, y en qué medida la edad y la categoría deportiva pueden influir sobre estas variables.

2011	López López, I. S.	Tesis doctoral (España).	La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente.	Presentación y análisis de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los instrumentos utilizados (CPRD-F y EPRF) en una muestra de futbolistas profesionales y no profesionales y de entrenadores.
2012	Haro, C. I. P. Buñuel, P. S. L., & Uriondo, L. F.	Artículo empírico (España).	Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol.	Conocer que influencia tiene el contexto deportivo y sus aspectos más relevantes en la formación del futbolista de élite, y la manera más eficaz de controlarlo para conseguir alcanzar el éxito deportivo.
2012	Pedrosa, I., Soto-Sánchez, A., Suárez-Álvarez, J., & García-Cueto, E.	Artículo teórico (España).	Lesiones deportivas: un modelo psicológico aplicado.	El objetivo del trabajo es proponer un modelo psicológico explicativo de estrés-lesión deportiva alternativo.
2012	Ries, F., Vázquez, C. C., Mesa, M. D. C. C., & Andrés, O. D. C.	Artículo empírico (España).	Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas.	Se pretende comprobar la teoría de la interacción de Spielberger (1972) en el ámbito de la competición deportiva, analizando las relaciones entre ansiedad estado y ansiedad-rasgo en la competición, según las dimensiones somáticas y cognitivas de la ansiedad rasgo y ansiedad-estado.
2013	Berengüí Gil, R., de Los Fayos, E. J. G., & Hidalgo Montesinos, M. D.	Artículo empírico (España).	Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales.	Los objetivos de este estudio son conocer la incidencia de lesiones en deportistas de tecnificación deportiva de cuatro modalidades olímpicas individuales, y sus posibles diferencias en cuanto a sexo, disciplina practicada, categoría de competición y nivel competitivo, y analizar la asociación entre personalidad, ansiedad rasgo competitiva y

				características psicológicas ligadas al rendimiento deportivo, con las lesiones deportivas.
2013	Díaz, A. J. G., Bradley, P. S., Díaz, A., & Pallarés, J. G.	Artículo empírico (España).	Percepción subjetiva del esfuerzo en fútbol profesional: relevancia de los indicadores físicos y psicológicos en el entrenamiento y la competición.	Determinar la relación existente entre la carga física y psicológica de entrenamientos de las sesiones precompetitivas, estimada mediante el tiempo de entrenamiento, la frecuencia cardíaca (FC) y la percepción subjetiva del esfuerzo (PSE), con el propio rendimiento físico de los jugadores en partido oficial.
2013	Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M.	Artículo empírico (España).	Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas.	El objetivo del presente estudio fue analizar la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas.
2013	Sarudiansky, M.	Artículo teórico (México).	Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos.	Presentar un recorrido etimológico y conceptual sobre la ansiedad, que sustenta la variabilidad de contenidos de este término, en la actualidad, tanto en el plano técnico profesional como del lenguaje cotidiano.
2014	Almeida, P. L., Luciano, R., Lameiras, J., & Buceta, J. M.	Artículo empírico (España).	Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales.	Conocer las características de las lesiones deportivas e identificar y relacionar los beneficios percibidos asociados a las lesiones deportivas con algunas variables deportivas y personales más relevantes.
2014	González Campos, G., Valdivia Moral, P., Zagalaz Sánchez, M.	Artículo teórico (España).	La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios.	Profundizar en los principales estudios científicos realizados a las variables de rendimiento deportivo y deportista.

	L., & Romero, S.			
2014	González Ramírez, M. T., Quezada Berumen, L. D. C., Díaz Rodríguez, C. L., & Cano-Vindel, A.	Artículo empírico (México).	Adaptación para México y estructura factorial del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad breve (ISRA-B).	Evaluar las propiedades psicométricas, confirmar la estructura factorial y construir baremos diferenciados por sexo del ISRA-B en una muestra de México de 1.651 participantes de ambos sexos, con un rango de edad de 18 a 55 años.
2014	Hernández, J. G., de los Fayos, E. J. G., & Toro, E. O.	Artículo empírico (España).	Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva.	Determinar relaciones, carácter prioritario, variabilidad o compensación de unos sobre otros dentro del sistema deportista-deporte.
2014	Liberal, R., García Mas, A., Pérez Llantada, M. C., López de la Llave, A., Buceta, J. M., & Gimeno, F.	Artículo empírico (España).	Fatiga percibida y características psicológicas relacionadas con el rendimiento en la rehabilitación de una lesión futbolística: estudio de un caso.	El objetivo de este estudio es observar los diferentes niveles de fatiga percibida de un sujeto, y la evolución de las diferentes variables psicológicas implicadas en el proceso de rehabilitación de una lesión futbolística, medidas al inicio y al final de este periodo.
2014	Palmi Guerrero, J.	Artículo teórico (España).	Psicología y lesión deportiva: Una breve introducción.	Revisión del estado actual de lesión deportiva desde la perspectiva de la Psicología del Deporte.
2014	Rubio, V. J., Pujals, C., Vega Marcos, R. D. L., Aguado, D., & Hernández, J. M.	Artículo empírico (España).	Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo?	Contribuir a esclarecer en qué medida la autoeficacia influye en el padecimiento de lesiones por parte de los deportistas y si dicha relación se ve medida por las estrategias utilizadas para afrontar las situaciones competitivas de estrés.
2015	Berengüí Gil, R., & Puga, J. L.	Artículo empírico (España).	Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas/ Psychological Predictors of Injury in Young Athletes.	El objetivo del estudio es analizar la influencia de las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, la ansiedad rasgo

				competitiva y los estados de ánimo en la ocurrencia de lesiones.
2015	González, C. G., Vicente, R. A., Orbáiz, R. V., & Cabello, E. N.	Artículo empírico (España).	Deporte de ocio en España: epidemiología de las lesiones y sus consecuencias.	El objetivo fue la valoración de las lesiones deportivas producidas durante la práctica de deporte de ocio en el ámbito geográfico de todas las comunidades autónomas de España.
2015	Junge, A., & Dvořák, J.	Artículo empírico (Suiza).	Football injuries during the 2014 FIFA World Cup.	Analizar los cambios en la incidencia y las características de las lesiones de los jugadores de fútbol participantes de las cinco Copas Mundiales de la FIFA, desde 1998 hasta 2014.
2015	Márquez Arabia, J. J., Ramón Suárez, G., & Quiceno Noguera, C.	Artículo empírico (Colombia).	Lesiones en futbolistas de un equipo sudamericano durante 1 año de seguimiento.	Determinar las características de las lesiones derivadas de la práctica del fútbol en jugadores de un equipo profesional durante 1 año de competencia en la primera división del fútbol profesional colombiano.
2015	Laux, P., Krumm, B., Diers, M., & Flor, H.	Artículo empírico (Alemania).	Recovery–stress balance and injury risk in professional football players: a prospective study.	Examinar la contribución de las variables de estrés y recuperación, evaluadas con el RESTQ-Sport, ante el riesgo de lesión en futbolistas profesionales.
2016	Gómez, A. R., & Mendo, A. H.	Artículo teórico (España).	Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol.	Se ha realizado una revisión y selección de algunos de los factores que están implicados en el rendimiento deportivo en fútbol haciendo una recopilación de las variables que han tenido en cuenta otros investigadores y agrupándolas en diferentes bloques. En el primer bloque se presentan los factores físicos y fisiológicos, tanto los genéticos como los

				<p>susceptibles de ser entrenados. En otro bloque hemos agrupado los factores contextuales en los que incluimos los psicológicos y sociales, ya que vienen a contextualizar las condiciones del partido y de los jugadores. Por último, desarrollamos los indicadores técnico tácticos más utilizados para estimar el rendimiento de los equipos de fútbol.</p>
2016	Prieto Andreu, J. M. P.	Artículo empírico (España).	Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes.	El propósito del presente estudio es determinar relaciones entre la competitividad, ansiedad social, orientación motivacional, compromiso y diversión en jugadores de fútbol base (infantiles, alevines y cadetes) y el tiempo dedicado al fútbol, experiencia deportiva, importancia atribuida al fútbol y nota media escolar. Se trata de un estudio no experimental, con una estrategia asociativa que persigue explorar la relación funcional existente entre variables (estudio comparativo).
2016	Raya González, J., & Estévez Rodríguez, J. L.	Artículo teórico (España).	Revisión: Factores de riesgo asociados a la aparición de lesiones en el fútbol.	El objetivo principal es presentar, de manera clara y concisa, los diferentes factores de riesgo que favorecen la aparición de lesiones en los futbolistas presentando las evidencias científicas que los hacen relevantes en el proceso de prevención de lesiones.
2017	Zurita Ortega, F., Fernández, S. R.,	Artículo empírico (España).	Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión	El objetivo de este estudio fue determinar y analizar las relaciones existentes

	Extremera, M. O., Sánchez, M. C., Cuberos, R. C., & González, M. D. M. C.		deportiva en fútbol según el nivel competitivo.	entre la resiliencia, los niveles de ansiedad (estado y rasgo) y las lesiones deportivas en base al nivel competitivo.
2017	Pilis, K., Miarczyński, D., Pilis, A., Stec, K., Letkiewicz, S., & Pilis, W.	Artículo empírico (Polonia).	Soccer players' injuries at different levels of the sport.	Examinar la susceptibilidad de los jugadores de fútbol a las lesiones que ocurren en diferentes niveles de desarrollo del deporte y describir las condiciones que lo acompañan.
2017	González Campos, G., Valdivia Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O.	Artículo empírico (España).	Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y concentración en deportistas.	Describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control de estrés.
2017	Brandt, D. J. F.	Artículo empírico (Argentina).	Análisis Estadístico de Lesiones en Fútbol Juvenil-Asociación Argentina de Traumatología del Deporte.	Evaluar la distribución y el tipo de lesiones que sufren los jugadores de fútbol de las categorías juveniles del Club Atlético River Plate, para tener un conocimiento más profundo de las mismas y actuar disminuyendo su frecuencia.
2018	Olmedilla, A.	Artículo empírico (España).	Tendencia al riesgo y lesión deportiva en fútbol y fútbol sala femenino.	Prende estudiar si la tendencia al riesgo es un factor relacionado con la lesión deportiva. Por tanto, el objetivo es determinar si existen diferencias en los niveles de tendencia al riesgo entre jugadoras de fútbol y fútbol sala lesionadas y no lesionadas.
2019	Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., &	Artículo empírico (España).	Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores (Motivational climate and levels of	Describir los niveles de ansiedad y clima motivacional percibido de los deportistas estudiados, y analizar las diferencias

	Lozano Sánchez, A.		anxiety in soccer players of lower divisions).	entre el clima motivacional percibido y los niveles de ansiedad en una muestra de futbolistas de categorías inferiores.
2020	Hernández García, R., Aparicio Sarmiento, A., Palao, J. M., & de Baranda, P. S.	Artículo empírico (España - EE.UU.).	Influencia de las lesiones previas en los patrones fundamentales del movimiento en jugadoras profesionales de fútbol. [Influence of previous injuries on fundamental movement patterns in professional female soccer players].	Los objetivos de este estudio fueron describir tanto las lesiones previas como las compensaciones manifestadas por jugadoras de fútbol en patrones básicos de movimiento, así como analizar la relación entre estas lesiones y los patrones motores fundamentales analizados.