

LA INFLUENCIA DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS, ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA, EN LA OCURRENCIA DE LESIONES DEPORTIVAS EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES Y AFICIONADOS

4º CAFYD

**FACULTAD CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE**



Realizado por: Carolina Abuawad Avilés.

Grupo TFG: T41.

Año Académico: 2021-2022.

Tutor/a: Rubén Moreno.

Área: revisión bibliográfica.

RESUMEN/ ABSTRACT:

La actividad físico-deportiva es esencial para la salud, el crecimiento y el desarrollo físico y mental de los seres humanos. Cada vez hay más personas que la practican y se estima que esa cantidad va a ir aumentando durante los años. El crecimiento de la práctica deportiva ha desencadenado el aumento de las lesiones deportivas, las cuales son causadas por diferentes factores físicos y psicológicos entre otros. El objetivo de esta revisión bibliográfica es el de explorar entre los estudios de la literatura científica la influencia de los factores psicológicos, ansiedad y la autoconfianza, sobre la ocurrencia de las lesiones deportivas. Se consultaron diferentes bases de datos científicas de la biblioteca "Crai Dulce Chacón" y, mediante una búsqueda exhaustiva, se lograron extraer 15 estudios científicos para la revisión del tema. Los resultados han mostrado que las variables psicológicas, ansiedad y autoconfianza, si tienen un efecto importante en la ocurrencia de lesiones en jugadores de fútbol profesionales y aficionados, pero que esta influencia puede verse condicionada por otros factores que también puedan tener un rol importante en la incidencia de lesiones.

The roles of Physical activity and sports are essentials for human's health, physical and mental growth, and development. Every time there are more people that engage in physical, and sports activities and we can see that it will continue to grow more and more over the years. Although physical and sports practice is good, it is also one of the main causes of injuries. Therefore, if this practice increases, injuries will also increase. The main purpose of this review is to explore, among the several studies in the scientific literature, and see if there's an influence from the psychological factors, such as anxiety and self-confidence, on the occurrence of sports injuries. We have consulted several data bases from the university's library "Crai Dulce Chacón" and after a long and exhaustive search we were able to find 15 scientific articles. The results have shown that both variables, anxiety, and self-confidence, do have an important effect on the occurrence of injuries in professional and amateur soccer players, but that this influence can be conditioned by other factors that may also have an important role in the incidence of injuries.

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Objetivos.	6
3. Metodología.....	7
3.1. Diseño.	7
3.2. Estrategia de búsqueda.	7
3.4. Criterios de selección.	7
3.5. Diagrama de flujo.....	9
4. Resultados.	10
4.1. Cuadro resumen artículos empleados.....	10
4.2. Resumen artículos empleados.	21
5. Discusión.....	33
6. Futuras líneas de investigación.	37
7. Conclusiones.	37
8. Referencias bibliográficas.	40

1. Introducción.

Existen varios estudios que mencionan los innumerables beneficios de la práctica deportiva y de la actividad física (Tuero & Márquez, 2006). Estas prácticas son esenciales para la salud, el crecimiento y el desarrollo físico y mental de los seres humanos (Merino y González, 2006). Aparte de brindar innumerables beneficios, Menéndez y Fernández (2017) relatan que “una de las mayores ventajas que posee el deporte es la transferencia, esto es, la posibilidad de trasladar lo que se aprende en el ámbito deportivo a entornos habituales de nuestra vida” (p. 358). Dicho esto, se puede deducir que la actividad físico-deportiva juega una parte muy importante en nuestra salud física y emocional, así como nuestras emociones juegan un papel muy importante en nuestro rendimiento deportivo (Tuero & Márquez, 2006).

Olmedilla et al. (2006) mencionan que la práctica físico-deportiva se realiza por diferentes razones, entre estas se encuentran el cuidado y mantenimiento de la salud, el ocio o entretenimiento y el rendimiento deportivo, y que independientemente del ámbito al que enfoquemos la práctica de la actividad físico-deportiva siempre va a existir el riesgo de sufrir alguna lesión. En la actualidad, la participación de la población en actividades físicas y deportivas ha incrementado sustancialmente junto con las altas demandas físicas (de rendimiento deportivo) exigidas en atletas no profesionales y profesionales (Olmedilla et al., 2010; Pargman, 2007). Consecuentemente, los mismos autores manifiestan que también ha incrementado el número de lesiones deportivas que, desafortunadamente pueden afectar de una manera negativa (física y mentalmente) tanto a la población general como a los atletas profesionales y/o amateurs.

Según los estudios de Hanson et al. (1992) y Palmi (2001) las lesiones deportivas pueden estar causadas tanto por factores extrínsecos (falta de preparación física, el sobreentrenamiento, las entradas de adversarios, el entorno, el estado del campo de juego, apoyo social, el clima, la economía, etc.) como por factores intrínsecos (el estrés, la edad, la motivación, genética, la fisiología, autoconfianza, ansiedad, etc.). Al mismo tiempo, en el estudio de Olmedilla et al. (2010) se menciona que las lesiones deportivas pueden llegar a tener repercusiones negativas tanto de carácter extrínseco (cambios entorno deportivo, limitación a

realizar tareas cotidianas, problemas económicos, etc.) como de carácter intrínseco (mayor ansiedad, depresión, hostilidad, mayor irritabilidad, etc.) y que estas últimas, a diferencia de las primeras, pueden llegar a afectar a largo plazo y de peor manera a los deportistas.

Los factores físicos y fisiológicos respecto al origen de las lesiones han sido los más estudiados o explorados hasta el año 2015, pero los factores psicológicos o la influencia de estos sobre las lesiones han sido, en varias ocasiones, subestimados (Berengüí y Puga, 2015). Es por esto que el estudio de la psicología y las lesiones ha estado siendo un enfoque muy importante, necesario y popular en la actualidad (Udry y Andersen, 2002).

Dentro del extenso estudio de la psicología y las lesiones deportivas, podemos encontrar diferentes modelos y/o teorías que explican la relación entre los factores de riesgo psicológicos y las lesiones. Entre estos podemos encontrar el modelo de estrés y lesión (el antiguo y el actualizado) de (Andersen & Williams, 1988; Williams & Williams, 1998), él cual, ha sido uno de los estudios pioneros en este área y una base importante para el estudio y la evolución de las diferentes líneas de investigación en lesiones y factores psicológicos (Berengüí y Puga, 2015). Dichos autores relatan que este modelo se enfoca en la respuesta que un deportista tiene frente a una situación estresante. Por ejemplo, la evaluación cognitiva que un deportista hace respecto a una situación estresante puede desencadenar respuestas fisiológicas negativas o positivas, las cuales determinarán la probabilidad de sufrir o no una lesión. Al mismo tiempo, el modelo propone que “la respuesta al estrés puede verse moderada por determinadas características de la personalidad, la historia previa de factores estresantes y los recursos de afrontamiento del individuo” (Berengüí y Puga, 2015, p.114). En el modelo original de Andersen & Williams (1988) se han propuesto ciertos variables de personalidad las cuales regularían la relación entre estrés y lesión. En base a estas variables, otros autores han seguido estudiando la relación de otras variables o características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo con las lesiones. Otra de las principales líneas de investigación que Olmedilla et al. (2010) y García-Mas (2009) proponen son los aspectos psicológicos más relacionados con la vulnerabilidad a sufrir una lesión o, mejor dicho, la influencia de los factores psicológicos en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. El objetivo de esta línea de investigación es el de conocer

las correlaciones que tienen las diferentes variables psicológicas con una mayor frecuencia y/o gravedad de lesiones (Olmedilla y García, 2009).

Por todo lo anterior, parece pertinente realizar la presente revisión bibliográfica con el fin de comparar y sintetizar la información de todos los trabajos científicos encontrados que estudian la relación entre las variables psicológicas, específicamente las variables de ansiedad y autoconfianza, y la ocurrencia de lesiones deportivas.

2. Objetivos.

En base a todo lo anterior, se plantean los siguientes objetivos:

- 1) Comparar, revisar y sintetizar los diferentes estudios para verificar si existe relación entre algunas de las variables psicológicas más importantes en el rendimiento deportivo, ansiedad y autoconfianza, y la producción de lesiones en futbolistas profesionales y aficionados.
- 2) Verificar si estas variables psicológicas influyen directamente en la ocurrencia de las lesiones o si estas se ven afectadas por otros factores (tanto intrínsecos como extrínsecos).

3. Metodología.

3.1. Diseño.

Se realizó una revisión sistemática de las bases de datos científicas y estudios referentes a la influencia de las variables psicológicas, autoconfianza y ansiedad, sobre las lesiones deportivas en futbolistas profesionales y aficionados.

3.2. Estrategia de búsqueda.

Se realizaron 2 tipos de búsquedas diferentes. En la primera se consultaron motores de búsqueda, como, la biblioteca virtual de la UEM “CRAI Dulce Chacón” y las bases de datos de Academic Search Ultimate, MEDLINE Complete, Psychology and Behavioral Sciences Collection, APA PsycInfo, Rehabilitation & Sports Medicine Source, SPORTDiscus, Library, Information Science & Technology Abstracts, E-Journals y CINAHL. Se integraron todas las bases de datos mencionadas en una sola búsqueda y se incluyeron diferentes combinaciones de las palabras clave, tanto en castellano como en inglés: «Lesiones deportivas OR Sports injuries AND Variables psicológicas OR Psychological variables AND Soccer players OR jugadores de fútbol», además de utilizar correctamente los conectores «and», «or» y «not». En la segunda búsqueda se consultó la base de datos de Dialnet en donde se incluyeron, en la búsqueda por documento, diferentes combinaciones de las palabras clave: «lesiones deportivas y factores psicológicos en futbolistas». En el diagrama de flujo se puede apreciar con más detalle las dos clases de búsquedas y sus diferentes características. Además, utilizar los diferentes estudios encontrados en las bases de datos, también se analizaron las referencias bibliográficas de estos, con el fin de integrar otros estudios potencialmente incluíbles para la revisión.

3.4. Criterios de selección.

En la filtración, además de utilizar palabras concretas de búsqueda, se introdujeron los siguientes criterios de exclusión:

- Artículos que tuviesen un idioma diferente al inglés y/o español.
- Artículos que tengan una antigüedad de más de 30 años.

- Artículos duplicados y sin resumen o “abstract”.

De la misma manera, también se han introducido los siguientes criterios de inclusión:

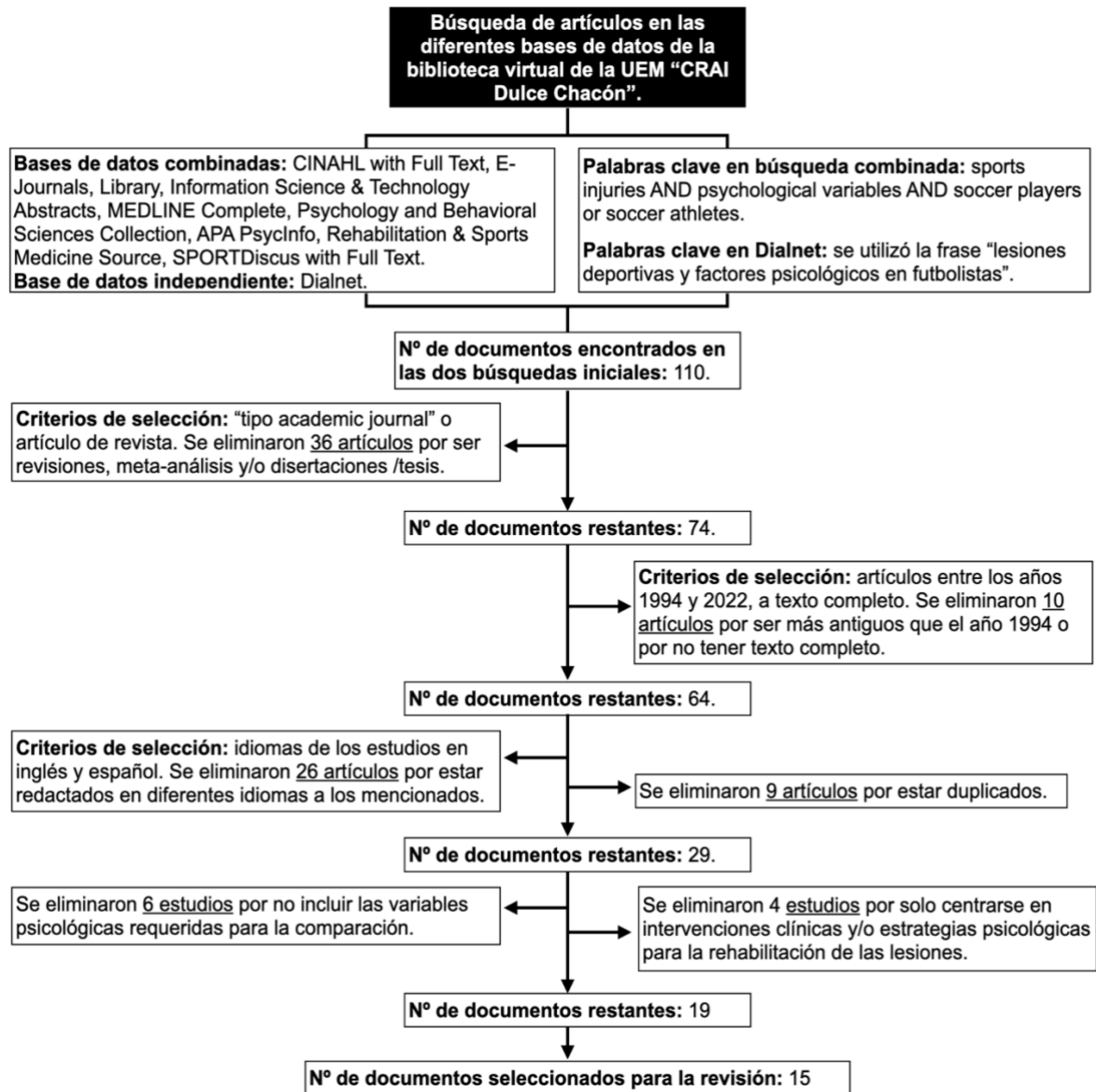
- Documentos a texto completo y de tipo “Academic Journal” o artículo de revista.
- Artículos que estén dentro de los años 1994 y 2022, incluidos estos.
- Que la población o muestra de los estudios sea únicamente masculina.

A su vez, se han descartado artículos que no cumplieran con los requisitos necesarios para la comparación del tema, requisitos como la inclusión de las variables psicológicas “ansiedad” y “autoconfianza” y la exclusión de artículos que enfocaran el tema a intervenciones clínicas y estrategias psicológicas para la rehabilitación de las lesiones deportivas. Una vez aplicados todos los criterios de selección se prosiguió a analizar con más detalle la información de los artículos restantes y así poder descartar una mayor cantidad de artículos innecesarios o no válidos para la revisión.

3.5. Diagrama de flujo.

Figura 1.

Diagrama de flujo.



Nota. Diagrama de flujo: proceso de selección de estudios para la revisión. Elaboración propia.

4. Resultados.

4.1. Cuadro resumen artículos empleados.

Tabla 1.

Cuadro resumen de los resultados.

Autor/es y año	Objetivo	Muestra	Metodología	Variables	Resultados
(Albenza et al., 2009)	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.	226 futbolistas juveniles (17-18 años) que compitan en equipos de la División de Honor Juvenil y que pertenezcan a clubes profesionales de la liga española.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario auto aplicado (variables sociodemográficas y deportivas). ▪ Cuestionario específico para recoger información de las lesiones sufridas en la última temporada. ▪ Cuestionario de Características Psicológicas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconfianza. ▪ La influencia de la evaluación del rendimiento. ▪ La ansiedad y concentración. 	<p>Variables psicológicas que mejor diferencian entre lesionados y no lesionados: autoconfianza, influencia de la evaluación y ansiedad.</p> <p>Jugadores lesionados disponen de valores superiores en variables psicológicas que los no lesionados.</p> <p>Valores medios y bajos en autoconfianza están asociados a un mayor riesgo de padecer lesiones que valores altos en autoconfianza, los cuales, están asociados a un menor riesgo de padecer lesiones.</p> <p>Valores medios y altos en ansiedad</p>

			relacionadas con el Rendimiento Deportivo factorizado fútbol (CPRD-f).		están asociados a un mayor riesgo de sufrir lesiones.
(Albenza et al., 2010)	Conocer la influencia de las lesiones en la ansiedad, la autoconfianza, la evaluación del rendimiento hecha por terceros y la concentración.	253 futbolistas juveniles, de entre 16 y 18 años, participantes en la liga de División de Honor Juvenil española. El 80.6% ha padecido de alguna lesión en el último año y de estos el 23.7% había sufrido alguna lesión grave o muy grave.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en jugadores de fútbol (CPRD-f). ▪ Cuestionario auto-reporte para saber las lesiones que han tenido (tipo, numero, gravedad) durante el último año. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad. ▪ Autoconfianza. ▪ Influencia de la evaluación del rendimiento. ▪ Concentración. 	<p>Los futbolistas que sufrieron lesiones graves o muy graves manifestaron mayores niveles de ansiedad y menor autoconfianza respecto a las diferentes situaciones deportivas a las que se enfrentan, que los futbolistas que no sufrieron lesión, o ésta fue leve o moderada.</p> <p>Los deportistas con niveles altos de ansiedad tienen mayor riesgo de sufrir lesión, que aquellos con niveles bajos.</p> <p>Respecto a la variable concentración, en el presente trabajo no se encontró que está relacionada con la historia de lesiones de los futbolistas.</p>
	Determinar los perfiles psicológicos de los jugadores para documentar los perfiles de	140 jugadores de futbol elite de varios equipos egipcios.	<p>Cuestionarios para medir las variables psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Psychological Performance 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconfianza. ▪ Energía negativa. ▪ Control de atención. ▪ Control visual e 	Los resultados demostraron que se encontraron diferencias significativas en los perfiles psicológicos entre jugadores lesionados y no lesionados en las variables de autoestima, dureza mental, habilidad de gestionar la

<p>(Atito & Abdelaty, 2016).</p>	<p>lesiones y para identificar los factores psicológicos predictivos de lesiones deportivas entre los jugadores profesionales de fútbol egipcios.</p>		<p>Inventory” (PPI).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Elite soccer players Self-Description Questionnaire”. ▪ “Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28). ▪ Toma de datos del historial de lesiones de los jugadores. 	<p>imaginario.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de motivación. ▪ Energía positiva. ▪ Control de la actitud. ▪ Afrontamiento a la adversidad. ▪ Rendir bajo presión. ▪ Concentración. ▪ Demarcación de objetivos y preparación mental. ▪ Liberación a la preocupación. ▪ Capacidad de entrenamiento. 	<p>presión, autoconfianza y motivación. Los factores predictores de lesiones fueron los siguiente: autoconfianza, autoestima y dureza mental.</p>
<p>(Devantier, 2011)</p>	<p>Resaltar los factores psicológicos que pueden predecir una alta vulnerabilidad a las lesiones en futbolistas profesionales de Dinamarca.</p>	<p>87 jugadores (hombre) profesionales de Dinamarca de futbol élite.</p>	<p>Cuestionarios para medir las variables psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Competitive Trait Anxiety Test. ▪ “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lesiones previas. ▪ Ansiedad somática. ▪ Preocupación. ▪ Afrontamiento a la adversidad. ▪ Marcar objetivos y la preparación 	<p>El historial de las lesiones previas y afrontamiento a la adversidad son los mejores predictores de ocurrencia de las lesiones.</p> <p>Altas puntuaciones de ansiedad se relacionan con riesgo de lesión en jugadores que han tenido un historial de lesiones, pero en este estudio esta variable no afecta directamente a la</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reporte de su historial de lesiones previas de los últimos 12 meses y actuales lesiones fueron tomadas por un periodo de 3 meses por los médicos y fisioterapeutas de los equipos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mental. ▪ Motivación y autoconfianza. ▪ Liberación de preocupaciones 	vulnerabilidad a sufrir una lesión en jugadores sin historial de lesiones que a su vez manejan bien los mecanismos de afrontamiento a la adversidad.
(García et al., 2014)	Investigar la influencia de la ansiedad y la posición en el terreno de juego, en el desarrollo de lesiones físicas que se producen en el deporte.	277 jugadores de fútbol base mexicanos de edades comprendidas entre 10 y 18 años.	Cuestionario para medir la variable ansiedad estado/rasgo de Spielberger, Gorsuch & Lusbene.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad. ▪ Estado/rasgo. ▪ Autorregistro de lesiones deportivas. ▪ Edad. ▪ Demarcación. 	No mostraron ningunas diferencias estadísticamente significativas entre las variables de lesión deportiva y ansiedad estado/rasgo, tampoco en las otras variables.
(Ivarsson, 2008)	Investigar las relaciones entre el estrés psicológico, la personalidad y la frecuencia de lesiones	152 futbolistas, de entre 17 a 19 años, estudiantes de diferentes escuelas de secundarias en	Cuestionarios para medir las variables psicológicas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ State Trait Anxiety Inventory (STAI). ▪ Sport Anxiety 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estado de ansiedad actual. ▪ Nivel de ansiedad. ▪ Mecanismos/habilidades de 	Los resultados mostraron que los atletas lesionados tienden a tener mayores niveles de ansiedad somática y mayores niveles de estrés por eventos negativos de la vida (N-LES) que los atletas no lesionados.

	deportivas en jugadores de futbol juveniles. Y mencionar los factores psicológicos que pueden aumentar el riesgo de lesiones.	el suroeste de Suecia	<p>Scale (SAS).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Athletic Coping Skills Inventory - 28 (ACSI-28). ▪ Life Events Survey for Collegiate Athletes (LESCA). ▪ Swedish universities Scales of Personality (SSP). 	<p>afrontamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Factores estresantes del historial de vida. ▪ Factores de la personalidad (ansiedad somática, desconfianza, etc.). 	En general los factores significantes que pueden incrementar el riesgo de lesiones en los jugadores de futbol son la ansiedad somática y rasgo, la desconfianza, estrés por eventos negativos de la vida (N-LES) y malos mecanismos de afrontamiento.
(Ivarsson y Johnson, 2010)	Examinar la relación entre factores de la personalidad, variables de afrontamiento, estrés y el riesgo de lesión.	48 hombres, de 16 a 36 años, jugadores de futbol de 4ta y 6ta división, ligas inferiores.	<p>5 cuestionarios para medir las variables psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Foot-ball Worry Scale". ▪ "Swedish universities Scales of Personality". ▪ "Life Events Survey for Collegiate Athletes". ▪ "Daily Hassle Scale" and "Brief COPE". <p>Los datos de las lesiones fueron</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rasgo psíquico de ansiedad. ▪ Susceptibilidad al estrés. ▪ Irritabilidad rasgo. ▪ ansiedad somática rasgo. 	Los resultados indican que las lesiones fueron significativamente predecibles por 4 predictores de rasgo de la personalidad, entre estos, se encuentran el rasgo de ansiedad somática, ansiedad rasgo psíquico, la susceptibilidad de estrés y rasgo de irritabilidad.

			recolectados durante un periodo de 3 meses por los entrenadores de los equipos.		
(Ivarsson et al., 2013)	Analizar si los factores psicológicos como la personalidad, el estrés y el manejo del afrontamiento a las lesiones pueden predecir la ocurrencia de lesiones en futbolistas de elite.	Muestra de 38 jugadores varones profesionales de la Premiere League Sueca.	4 cuestionarios para medir las variables psicológicas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Swedish Universities Scales of Personality". ▪ "Life Events Survey for Collegiate Athletes". ▪ "Brief COPE". ▪ "Hassle Scale". ▪ "Uplift Scale". 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rasgo de ansiedad. ▪ Factores estresantes negativos de la vida. ▪ Mal afrontamiento de las lesiones. ▪ Lesiones deportivas. ▪ Problemas diarios. 	<p>Los eventos negativos estresantes de la vida y los problemas diarios cotidianos fueron significantes predictores de lesiones entre los jugadores profesionales.</p> <p>Los resultados indican que tanto los jugadores como los entrenadores y los médicos deben de trata de minimizar el riesgo de las lesiones reduciendo los factores estresantes y los problemas diarios cotidianos.</p>
(Johnson & Ivarsson, 2011)	Estudiar aquellos factores psicológicos que puedan incrementar el riesgo de lesiones en futbolistas juveniles.	108 futbolistas de entre 17 y 19 años, estudiantes de 3 diferentes colegios de secundaria en el suroeste de Suecia.	La recogida de datos tuvo una duración de 7 meses. Cuestionarios y exámenes utilizados para medir las variables	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actual estado de ansiedad. ▪ Niveles de ansiedad. ▪ Mecanismos o habilidades de afrontamiento. 	<p>Análisis de la ansiedad somática entre jugadores lesionados y no lesionados: los resultados indican que los futbolistas que sufrieron lesiones, durante el periodo del estudio, tienen niveles superiores de ansiedad rasgo somática que los atletas que no sufrieron ninguna lesión.</p> <p>Análisis de estrés por eventos</p>

		<p>Participantes voluntarios. De los 108 deportistas 42 faltaron a al menos un entrenamiento debido a una lesión (67 lesiones totales).</p>	<p>psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ State Trait Anxiety Inventory (STAI). ▪ Sport Anxiety Scale (SAS). ▪ Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28). ▪ Life Events Survey For Collegiate Athletes (LESCA). ▪ Swedish universities Scales of Personality (SSP). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Historial de factores estresantes. ▪ Factores o rasgos de la personalidad (13 factores). 	<p>negativos de la vida entre jugadores lesionados y no lesionados: los futbolistas que sufrieron lesiones tienen un mayor nivel de N-LES que aquellos que no sufrieron lesiones.</p> <p>Los factores psicológicos, ansiedad somática rasgo, desconfianza, estrés por eventos negativos de la vida y malas habilidades de afrontamiento pueden predecir el 23 % de la ocurrencia de lesiones deportivas.</p>
<p>(Lavallée & Flint, 1996)</p>	<p>Examinar el papel del estrés, la ansiedad competitiva, el estado de humor y el apoyo social en las lesiones deportivas.</p>	<p>55 atletas profesionales de futbol, de entre 19 y 28 años.</p>	<p>Cuestionarios para medir las variables psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sport Competition Anxiety Test (SCAT). ▪ Social Support Scale. ▪ Social Athletic Readjustment Rating Scale (SARRS). ▪ Profile of Mood 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrés. ▪ Ansiedad competitiva. ▪ El estado de humor. ▪ El apoyo social. 	<p>Los resultados demostraron que altos niveles de ansiedad competitiva y de tensión/ansiedad se encontraban significativamente relacionados con una alta tasa de lesiones. Y que una alta tasa de tensión/ansiedad, ira/hostilidad y estado de humor negativo total estaban significativamente relacionados con la severidad de las lesiones.</p> <p>Los altos niveles de ansiedad competitiva también tuvieron un papel importante en el grado de la</p>

			States (POMS). El índice de lesiones y su gravedad fue registrado por un fisioterapeuta durante toda la temporada.		tensión/ansiedad, ira/hostilidad y un estado de humor negativo total. Los futbolistas que estaban bajo mayores niveles de tensión/ansiedad experimentaron una mayor frecuencia y severidad de lesiones.
(Madžar et al., 2017)	Analizar la ocurrencia de las lesiones deportivas en futbolistas profesionales y su relación con las variables o características psicológicas.	182 futbolistas varones profesionales croatas del primer equipo.	Las características psicológicas fueron tomadas mediante los siguientes cuestionarios: <ul style="list-style-type: none"> ▪ (GAD-7). ▪ (CESD Scale). ▪ (ZKPQ-50-CC). ▪ (PSIS-Youth). Los registros de las lesiones los llevaban los médicos, entrenadores y fisioterapeutas de cada uno de los equipos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad. ▪ Depresión. ▪ Personalidad impulsiva (“Impulsive Sensation Seeking personality”). ▪ Motivación. ▪ Autoconfianza. ▪ Control de ansiedad. ▪ Preparación mental o psicológica. 	Los resultados mostraron que los No hubo diferencias significativas entre jugadores lesionados y no lesionados respecto a las variables psicológicas con excepción de la “preparación mental”. En el modelo de regresión se encontró que las variables que pueden influir en un mayor riesgo de sufrir una lesión son: la impulsividad y la ansiedad, Mientras que la preparación mental adecuada disminuye este riesgo.
(Olmedilla	Analizar la	278 futbolistas	Para medir las 4	1º Variables	Futbolistas que no han sufrido una

<p>et al., 2006)</p>	<p>influyen que los factores psicológicos más importantes para el rendimiento deportivo en la vulnerabilidad a la lesión de futbolistas profesionales y semiprofesionales.</p>	<p>masculinos (de entre 16 y 38 años), de 40 equipos de fútbol senior. (65 profesionales y 212 aficionados).</p>	<p>variables psicológicas se utilizó:</p> <ul style="list-style-type: none"> El cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo en jugadores de fútbol (CPRD-f). Para recoger información respecto a la frecuencia y gravedad de las lesiones sufridas se utilizó el cuestionario específico sobre aspectos deportivos y de lesiones. 	<p>psicológicas y presencia o ausencia de lesiones en los futbolistas: Concentración autoconfianza, ansiedad, Influencia de la evaluación del rendimiento.</p> <p>2º Variables psicológicas y las lesiones (frecuencia, gravedad y estado actual de lesión) en futbolistas lesionados: Leves, moderadas, graves muy grave, actual, leves y moderadas, graves y muy graves, núm. total de lesiones.</p>	<p>lesión se concentran mejor en la competición, que aquellos que sí han sufrido alguna lesión.</p> <p>Futbolistas actualmente lesionados que ↑ en autoconfianza tienden a lesionarse con mayor frecuencia que los que ↓ autoconfianza.</p> <p>Los futbolistas puntúan ↑ autoconfianza tienden a sufrir más lesiones que los que ↓.</p> <p>Futbolistas con lesión actual que ↑ (niveles bajos de ansiedad) sufren menos lesiones que los que puntúan ↓ (ansiedad alta).</p>
----------------------	--	--	--	--	---

<p>(Olmedilla et al., 2007)</p>	<p>Conocer el grado de importancia que los futbolistas conceden a los factores psicológicos en la lesión.</p>	<p>199 futbolistas juveniles, de entre 16 y 19 años, de la división de honor de España.</p>	<p>Dos cuestionarios de autoinforme:</p> <p>1º en el primero debían indicar si habían sufrido alguna lesión o no durante el último año, el número de lesiones que habían sufrido, su gravedad y el tipo de lesión.</p> <p>2º en el segundo debían indicar la percepción acerca de la importancia de los factores psicológicos en la probabilidad de lesionarse.</p>	<p>Percepción de los futbolistas en la importancia de las variables psicológicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Autoconfianza. ▪ Concentración. ▪ Estilo de vida. 	<p>Los jugadores percibieron como importante el “estilo de vida” y la “autoconfianza” y “concentración” en la ocurrencia de lesiones.</p>
<p>(Olmedilla et al., 2014)</p>	<p>Analizar la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas.</p>	<p>13 futbolistas (masculinos) de entre 21 y 29 años de Tercera División Nacional de la Federación de Fútbol de la</p>	<p>Para evaluar la ansiedad precompetitiva se utilizó:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ “Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)” de Martens et al., (1990) en la 	<p>Antes y después de la lesión (lesión de tipo moderada). Autoconfianza, ansiedad competitiva, depresión, fatiga, colera, tensión,</p>	<p>Los futbolistas manifestaban antes de la lesión niveles superiores de tensión y de autoconfianza; y después de haber sufrido una lesión manifestaban niveles superiores de Depresión, Ansiedad cognitiva y Ansiedad somática.</p> <p>Efectivamente existe una influencia de</p>

		Región de Murcia.	versión española de Márquez (1992). <ul style="list-style-type: none"> ▪ Toma de datos y lesiones antes de cada partido oficial durante una temporada completa. 	vigor.	la lesión en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva.
(Thompson & Morris, 1994)	Explorar la relación de la ira/ansiedad, la atención y los eventos estresantes de la vida con las lesiones mientras corrigen las limitaciones metodológicas de estudios anteriores.	120 futbolistas de primer nivel (que sean oficiales) de diferentes colegios de secundaria en Georgia occidental.	Cuestionarios y exámenes utilizados para medir las variables psicológicas: <ul style="list-style-type: none"> ▪ "Framingham Anger Scale". ▪ "Symbol Digit Modalities test". ▪ "Pursuit subtest, MacQuarrie Test of Mechanical Ability". ▪ "Social Readjustment Rating Scale". 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad/ira. ▪ Atención vigilante. ▪ Atención enfocada. ▪ Eventos estresantes de la vida. 	<p>Resultados indica que altos niveles de ira/ansiedad y bajos niveles de atención focalizada incrementan el riesgo de lesiones.</p> <p>Los resultados sugieren que eventos estresantes (causante de una reducción de vigilancia) elevan el riesgo a sufrir una lesión.</p>

Nota. Tabla comparativa de los resultados de los 15 artículos consultados. Elaboración propia.

4.2. Resumen artículos empleados.

El estudio de Olmedilla et al. (2006) se enfoca en analizar la influencia que tienen los factores psicológicos más importantes para el rendimiento deportivo en la vulnerabilidad a la lesión de futbolistas profesionales y semiprofesionales. Con una muestra de 278 futbolistas (masculinos) de entre 16 y 38 años de 40 equipos de fútbol senior. Estos competían en la categoría de segunda división B, tercera división (Grupo XIII) y territorial preferente de la federación de fútbol de la región de Murcia y solo 65 jugadores eran profesionales y los otros 212 eran aficionados. Se les administraron un par cuestionarios al finalizar los entrenamientos, el primero era para evaluar sus habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo (CPRD-f) y el segunda era para evaluar aspectos, específicos, deportivos y de lesiones. El procedimiento del estudio se llevó a cabo en 3 fases: selección del instrumento de evaluación de las variables psicológicas, selección de la muestra de futbolistas y trabajo de campo definitivo.

En el primer análisis se dividió en 2 grupos a los futbolistas (lesionados y no lesionados) y se los ha comparado con cada uno de los 4 factores del CPRD-f. Los resultados demostraron que aquellos futbolistas que anteriormente no sufrieron de una lesión tienen la capacidad de concentrarse mejor en la competición que aquellos que si sufrieron de una lesión. En el segundo análisis se hizo una comparación entre las variables psicológicas y las lesiones (frecuencia, gravedad y estado actual de lesión) en solo la muestra de futbolistas lesionados (que se encontraban actualmente lesionados o que tienen un historial de lesiones). Los resultados demuestran que los futbolistas que se encontraban en el momento de la investigación lesionados y que puntuaban alto en autoconfianza tienden a lesionarse con mayor frecuencia que aquellos que se encontraban lesionados y puntuaban bajo en esta variable. En el mismo sentido, aquellos futbolistas que habían puntuado alto en autoconfianza tendían a sufrir más lesiones que aquellos que puntuaban bajo. También, los resultados arrojan que los futbolistas que en el momento de la investigación se encontraban lesionados y que puntuaban alto en ansiedad (se traduce como niveles bajos de

ansiedad) tenían una tendencia a sufrir menos lesiones que los que puntuaban bajo en ansiedad (que se traduce como ansiedad alta).

En el artículo científico de Olmedilla et al. (2014) se analiza la incidencia de la lesión sobre los posibles cambios en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas. En el estudio se utilizó una muestra de 13 de jugadores futbolistas (masculinos) de entre 21 y 29 años del grupo XIII de la tercera división nacional de la federación de fútbol de la región de Murcia. Los jugadores se lesionaron durante el desarrollo de la temporada 2011-2012. En este estudio se llevó a cabo un diseño longitudinal, en donde, por una temporada completa, se tomaron datos de los jugadores. Los autores evaluaron en cada uno de los partidos oficiales la ansiedad competitiva, el estado de ánimo, también registraron las lesiones producidas en los entrenamientos y en los partidos. Diferentes cuestionarios fueron administrados una hora y media antes de cada uno de los partidos oficiales, estos se utilizaron para evaluar la ansiedad precompetitiva de los jugadores (CSAI-2), los estados de ánimo (POMS) y para tener un seguimiento de las lesiones deportivas. Teniendo en cuenta que las lesiones que sufrieron los deportistas fueron de tipo moderadas, los resultados indican que los deportistas manifestaban antes de la lesión niveles superiores de tensión y de autoconfianza y después de haber sufrido la lesión manifestaban niveles inferiores de tensión y autoconfianza y niveles superiores de depresión, ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Los resultados del estudio concluyen que efectivamente existe una influencia por parte de las lesiones en el estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva. Los estados elevados de tensión se relacionan con el riesgo a sufrir lesión.

En el estudio de Albenza et al. (2009) el objetivo principal es encontrar si existe relación entre algunas de las variables psicológicas más importantes en el rendimiento deportivo y la producción de lesiones en futbolistas jóvenes de elite. La muestra se encuentra conformada por 226 futbolistas juveniles de entre 17 y 18 años que compitan en equipos de la División de Honor Juvenil y que pertenezcan a clubes profesionales de la liga española. De los 226 futbolistas, el 24,8 % (N=56) habían sufrido algún tipo de lesión en el último año. Se utilizaron

cuestionarios para tomar datos de las variables sociodemográficas y deportivas de los futbolistas, para recoger información de las lesiones sufridas el último año y para tomar datos y evaluar los factores psicológicos de estos. En el primer análisis (análisis estadístico multivariable) trataron de encontrar aquellas variables estadísticas que mejor diferenciaran ambos grupos (los que habían sufrido una lesión y los que no), para esto utilizaron los coeficientes estandarizados (CE). Los resultados encontraron que las variables más discriminantes entre los que tuvieron una lesión y los que no fueron: la autoconfianza, la ansiedad (en mayor medida) y la influencia de la evaluación del rendimiento (en menor medida). En el segundo análisis se utilizó una prueba T para muestras independientes, para realizar un primer examen sobre las variables de control (con lesión y sin lesión), en las variables psicológicas. Los resultados muestran diferencias significativas entre los jugadores que habían sufrido algún tipo de lesión y los que no en las variables psicológicas de autoconfianza, influencia de la evaluación y en ansiedad. Se pudo observar que los jugadores que tuvieron lesiones previas presentaron valores superiores que los que no las tuvieron.

Con el objetivo de profundizar más en el análisis de cada una de las variables discriminativas de lesionados y no lesionados, se clasificaron a los sujetos en relación a las puntuaciones obtenidas en cada una de las variables en el CPRD-f. Los resultados demostraron que el riesgo de lesión es más frecuente en los sujetos con puntuaciones medias y bajas en autoconfianza que en aquellos con puntuaciones altas. Respecto a la ansiedad, han demostrado que existe más riesgo de lesión en los jugadores con puntuaciones medias y altas en ansiedad que en los que puntuaron bajo en esta variable.

El objetivo del estudio de Albenza et al. (2010) es el de conocer la influencia de las lesiones en la ansiedad, la autoconfianza, la evaluación del rendimiento hecha por terceros y la concentración. Se tomó una muestra de 253 futbolistas juveniles (masculinos) de entre 16 y 18 años, que participaban en la liga de división de honor juvenil española. De los 253 jugadores el 80,6 % (N=204) había padecido de alguna lesión en el último año, y de estos últimos, el 23,7% (N=48) había sufrido alguna lesión grave o muy grave. Se realizaron las

tomas de datos mediante cuestionarios específicos, estos fueron administrados en las instalaciones del club en las sesiones de recogida de datos. Para saber si los futbolistas habían sufrido de alguna lesión o no durante el último año, el número de lesiones que habían sufrido, su gravedad y el tipo de lesión se les administro un cuestionario de auto-reporte. Para la evaluación de los factores psicológicos se utilizó el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de fútbol (CPRD-f) de Olmedilla (2005). Este último cuestionario evalúa 4 variables psicológicas: ansiedad, autoconfianza, influencia de la evaluación del rendimiento y concentración. Los resultados muestran que los futbolistas que presentan niveles altos de ansiedad sufren un mayor riesgo a lesionarse que aquellos que presentan niveles bajos de ansiedad. Se comenta que la historia de lesiones (lesiones de carácter grave) de los jugadores puede llegar a afectar notablemente algunas de las variables psicológicas más estudiadas como pueden ser la ansiedad y la autoconfianza. Si estas variables se ven afectadas de mala manera, las respuestas negativas al estrés también pueden incrementar, ocasionando que se expandan las probabilidades de sufrir una recidiva u otra lesión. Respecto a la autoconfianza los resultados indicaron que los futbolistas que habían sufrido lesiones muy graves o graves mostraron niveles menores de autoconfianza, resultados que contradicen otros estudios que indican que aquellos (que han tenido lesiones previas) que muestran niveles altos de autoconfianza tienen un mayor riesgo de lesionarse.

Uno de los propósitos del estudio científico de Olmedilla et al. (2007) es el de conocer que grado de importancia conceden los futbolistas a los factores psicológicos en la vulnerabilidad a lesionarse. Los participantes del estudio fueron 199 futbolistas juveniles de entre 16 y 19 años que juegan en la liga de división de honor juvenil española. Se escogieron a 2 equipos (perteneciente a clubes de fútbol profesionales) de cada uno de los seis grupos que forman la liga. Teniendo en cuenta que de los 199 futbolistas el 80,6 % (N=160) había tenido una lesión (de cualquier grado) en el último año y el 23,7% (N=38) de estos últimos había sufrido alguna lesión grave o muy grave. Dos cuestionarios de autoinforme fueron administrados a todos los futbolistas, el primero tomaba datos

de las lesiones que habían sufrido y sus características y el segundo se usó para evaluar la percepción de los futbolistas acerca de la importancia de los factores psicológicos en la probabilidad de lesionarse. Los resultados mostraron que la importancia que los jugadores les daban a las variables psicológicas era relativa, solo los factores como el estilo de vida (el más destacado), la concentración y la autoconfianza lograron destacar sobre los otros. En el trabajo se menciona que la baja importancia que conceden los futbolistas a los factores psicológicos se debe a la poca o casi nula experiencia que estos hayan tenido con psicólogos o con estrategias psicológicas. También se debe a la poca influencia o el poco interés del club o de los entrenadores hacia la realización de estas intervenciones psicológicas.

En el estudio de Madžar et al. (2017), se analizaron las variables psicológicas, la salud mental de los jugadores, y su relación con la ocurrencia de las lesiones. Solo 16 equipos de la primera liga croata fueron seleccionados para el estudio. Cogieron, al azar, de 11 a 12 jugadores por equipo (de cada uno de los 16 clubes), quedándose con una muestra total de 182 futbolistas varones profesionales. El estudio se hizo durante toda la temporada deportiva 2013/2014. Los participantes fueron entrevistados y monitoreados durante el periodo preparatorio (pre-temporada) y fueron monitoreados durante toda la temporada. En las entrevistas, los encargados, facilitaron una serie de cuestionarios a los futbolistas para medir las distintas variables psicológicas implicadas en el estudio. Los cuestionarios que se utilizaron fueron los siguientes: "Anxiety Disorder Scale", "Center for Epidemiologic Studies Depression Scale", Impulsive behaviour scale from the Zuckerman-Kuhlman Personality Questionnaire, Cross-Cultural 50-item version" y "Psychological Skills Inventory for Sports". Todos fueron traducidos al idioma natal de los futbolistas. Los registros de las lesiones los llevaban los médicos, entrenadores y fisioterapeutas de cada uno de los equipos. Los resultados mostraron que de los 182 jugadores el 62,6% (N=114) había sufrido algún tipo de lesión (pasada o actual), y que el 30,7 % (N=35) de estos últimos había sufrido lesiones graves o muy graves. Se apuntaron un total de 146 lesiones de los 114 jugadores, la mayoría de las lesiones eran del ten inferior. En la comparación de las puntuaciones de variables psicológicas entre los jugadores

que habían experimentado lesiones deportivas y los que no, los resultados muestran solo diferencias significantes en la variable de preparación mental, los atletas que sufrieron de lesiones puntuaron menos en esta variable que los que no sufrieron lesiones. Las puntuaciones de las variables de ansiedad, depresión, personalidad impulsiva, motivación y autoconfianza estuvieron dentro de los rangos recomendados (normales). Las correlaciones positivas significativas entre el comportamiento impulsivo y la escala de depresión (CESD) y la escala de ansiedad (GAD-7) fueron encontradas solo en jugadores que tuvieron lesiones de carácter grave o muy grave. Según el modelo de regresión de predicción de lesiones en base a las variables psicológicas estudiadas, los jugadores que puntuaban alto en comportamiento o personalidad impulsiva y en la escala de ansiedad (GAD-7) tenían 1,26 veces más riesgo de sufrir una lesión. De lo contrario, tener una adecuada preparación mental reduce 1,12 veces el riesgo de sufrir una lesión. Correlaciones positivas significativas entre el comportamiento impulsivo y la escala de CESD indican la importancia de controlar los comportamientos impulsivos.

El objetivo de la investigación de Ivarsson, et al. (2013) es el de estudiar y analizar si los factores psicológicos como la personalidad, el estrés y el tipo de afrontamiento pueden predecir la ocurrencia de lesiones en futbolistas de elite, basado en un modelo hipotético. Se hizo un estudio prospectivo en el que se seleccionó, aleatoriamente, y analizó una muestra de 56 jugadores profesionales (38 hombres) de la Premiere League Sueca. Los rangos de las edades de los futbolistas eran desde los 16 hasta los 36 años y estos competían en 4 diferentes equipos de la liga. El estudio tiene una duración de 8 meses (una temporada). Se les administró 4 cuestionarios durante el periodo de inicio del estudio, entre estos están el "Swedish Universities Scales of Personality", "Life Events Survey for Collegiate Athletes" y el "Brief COPE". También realizaron el "Hassle y la Uplift Scale" una vez por semana por 13 semanas durante el periodo de la competición (temporada). Se estudiaron variables como el rasgo de personalidad, factores estresantes y el afrontamiento a la frecuencia de las lesiones deportivas. Los resultados mostraron que el rasgo ansiedad, los eventos negativos estresantes de la vida y los problemas diarios cotidianos fueron significantes predictores de

lesiones entre los jugadores profesionales. Los resultados indican que tanto los jugadores como los entrenadores y los médicos deben de trata de minimizar el riesgo de las lesiones reduciendo los factores estresantes y los problemas diarios cotidianos. Se comenta también que los rasgos de la personalidad son insuficientes para afectar directamente en el aumento de la susceptibilidad a las lesiones, pero que, particularmente, el rasgo de ansiedad puede causar que el deportista perciba los eventos de estrés de una mala manera, activando malas respuestas fisiológicas y, por ende, que aumenten sus probabilidades de sufrir una lesión. Lo ideal y una solución bastante clara sería entrenar y educar a los atletas y a los entrenadores con técnicas proactivas del manejo del estrés y control de situaciones adversas.

En el artículo de Ivarsson, et al. (2010) tiene como objetivo el de examinar la relación entre factores de la personalidad, variables de afrontamiento, estrés y el riesgo de lesión. Los participantes fueron 48 futbolistas de 3 equipos suecos que rodeaban entre los 16 a 36 años, con una media de 22 años. Se les administró 5 cuestionarios para medir las variables psicológicas durante el inicio del periodo preparatorio. Estos fueron: "Foot-ball Worry Scale", "Swedish universities Scales of Personality", "Life Events Survey for Collegiate Athletes", "Daily Hassle Scale" and "Brief COPE". Los datos de las lesiones fueron recolectados durante un periodo de 3 meses por los entrenadores de los equipos. Los resultados indican que las lesiones fueron significativamente predecibles por 4 predictores de rasgo de la personalidad, entre estos, se encuentran el rasgo de ansiedad somática, ansiedad rasgo psíquico, la susceptibilidad de estrés y rasgo de irritabilidad.

En el estudio de Devantier (2011) el objetivo principal es el de resaltar los factores psicológicos que pueden predecir una alta vulnerabilidad a las lesiones en futbolistas profesionales de Dinamarca. Hipotetizando que bajos factores de afrontamientos, alto rasgo de ansiedad competitiva y el historial de lesiones pueden estar posiblemente relacionados con este alto riesgo de vulnerabilidad a las lesiones y su gravedad, basado en el modelo de estrés y lesiones de Williams & Anderson (1998). En el estudio se les pidió a los 87 jugadores de futbol que

reporten su historial de lesiones previas de los últimos 12 meses. Se les administró dos diferentes cuestionarios para medir las variables psicológicas, el Competitive Trait Anxiety Test, and Athletic Coping Skills Inventory - 28 (ACSI-28) y las lesiones fueron tomadas por un periodo de 3 meses por los médicos y fisioterapeutas de los equipos. Los resultados muestran que el historial de las lesiones previas y afrontamiento a la adversidad son los mejores predictores de ocurrencia de las lesiones. Estos factores explicaron entre el siete y once por ciento del total de las lesiones ocurridas y los días perdidos debidos a estas. La fiabilidad de dichas variables al predecir futuras lesiones también fue comprobada. Los descubrimientos sugieren que los factores psicológicos son herramientas fiables que pueden ser utilizadas para predecir lesiones deportivas. Estas deben ser consideradas por los entrenadores y miembros de los clubs deportivos para la prevención de futuras lesiones.

En el artículo científico de García et al. (2014) se quiere investigar la influencia de la ansiedad y la posición en el terreno de juego, en el desarrollo de lesiones físicas que se producen en el deporte. Con una participación de 277 jugadores de fútbol base mexicanos de edades comprendidas entre 10 y 18 años. Los consentimientos fueron debidamente informados, rellenados y aprobados por las familias de los jóvenes jugadores. Las variables estudiadas fueron la ansiedad estado/rasgo, autorregistro de lesiones deportivas, edad y la demarcación. Se utilizó cuestionario de Spielberger, Gorsuch & Lusbene para medir la variable ansiedad estado/rasgo. Los resultados no mostraron ningunas diferencias estadísticamente significativas entre las variables de lesión deportiva y ansiedad estado/rasgo, tampoco en las otras variables. En conclusión, es indispensable la realización de más estudios que indiquen la relación que tienen las variables psicológicas con las lesiones deportivas.

En el estudio de Atito & Abdelaty (2016) el objetivo fue determinar los perfiles psicológicos de los jugadores para documentar los perfiles de lesiones y para identificar los factores psicológicos predictivos de lesiones deportivas entre los jugadores profesionales de fútbol egipcios. Analizaron una muestra de 140 jugadores de futbol elite de varios equipos egipcios. Se les administró un par de

cuestionarios al principio de la investigación para medir las variables psicológicas, entre estos, el Psychological Performance Inventory (PPI) y el Elite soccer players Self- Description Questionnaire y el “Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28). Todos estos ajustados al idioma natal de los jugadores (árabe). Se realizaron una serie de entrevistas a aquellos jugadores que se lesionaron durante y después de los partidos. entrevista con todos los que habían sufrido lesiones Variables psicológicas: autoconfianza, energía negativa, control de atención, control visual e imaginario, nivel de motivación, energía positiva, control de la actitud, afrontamiento a la adversidad, rendir bajo presión, concentración, demarcación de objetivos y preparación mental, liberación a la preocupación, capacidad de entrenamiento. Los resultados demostraron que se encontraron diferencias significativas en los perfiles psicológicos entre jugadores lesionados y no lesionados en las variables de autoestima, dureza mental, habilidad de gestionar la presión, autoconfianza y motivación. Los factores predictores de lesiones fueron los siguiente: autoconfianza, autoestima y dureza mental.

En el estudio de Thompson y Morris (1994), el objetivo es explorar la relación de la ira/ansiedad, la atención y los eventos estresantes de la vida con las lesiones mientras corrigen las limitaciones metodológicas de estudios anteriores. De una muestra de 240 jugadores de fútbol, solo 120 futbolistas de primer nivel (que sean oficiales) de diferentes colegios de secundaria en Georgia occidental fueron seleccionados para completar una serie de cuestionarios que miden las variables psicológicas de ansiedad/ira, atención vigilante, atención enfocada y eventos estresantes de la vida. Los cuestionarios y exámenes utilizados fueron los siguientes: “Framingham Anger Scale”, “Symbol Digit Modalities test”, “Pursuit subtest, MacQuarrie Test of Mechanical Ability” y la version abreviada de “Social Readjustment Rating Scale” modificado para ser utilizado en adolescentes por Coddington, (1972). Los jugadores fueron monitoreados por una temporada entera para identificar las lesiones. La regresión logística indica que altos niveles de ira y bajos niveles de atención focalizada incrementan el riesgo de lesiones. Los resultados sugieren que

eventos estresantes (causante de una reducción de vigilancia) elevan el riesgo a sufrir una lesión.

En el estudio de Johnson y Ivarsson (2011) el objetivo es estudiar aquellos factores psicológicos que puedan incrementar el riesgo de lesiones en futbolistas juveniles. Se tomó una muestra de 108 futbolistas, de entre 17 y 19 años, estudiantes de 3 diferentes colegios de secundaria en el suroeste de Suecia. Todos con una participación voluntaria en el estudio. Se les administraron diferentes cuestionarios para medir las diferentes variables psicológicas (ansiedad somática, habilidades de afrontamiento, factores de la personalidad, historial de factores estresantes, etc.) y se les hizo un seguimiento de las lesiones que tuvieron durante el estudio (8 meses). De los 108 deportistas 42 faltaron al menos a un entrenamiento debido a una lesión (tuvieron 67 lesiones totales). Los resultados mostraron que los futbolistas que sufrieron lesiones, durante el periodo del estudio, tienen niveles superiores de ansiedad rasgo somática que los atletas que no sufrieron ninguna lesión. También mostraron que los futbolistas que sufrieron lesiones tienen un mayor nivel de N-LES (estrés por eventos negativos de la vida) que aquellos que no sufrieron lesiones. Aquellos atletas que experimentaron mayores niveles de ansiedad somática y menores niveles de desconfianza (atletas que son más propensos a correr riesgo y lanzarse a situaciones que están por encima de sus capacidades de control) están más expuestos a las lesiones o a sufrir una lesión.

En general, los resultados mostraron que 4 predictores (estrés por eventos negativos de la vida, ansiedad somática, mal manejo de habilidades de afrontamiento y desconfianza) pueden explicar el 23 % de la varianza total de la ocurrencia de lesiones.

El estudio de Lavallée y Flint (1996) tiene como objetivo examinar el papel que juega el estrés, la ansiedad competitiva, el estado de humor y el apoyo social en las lesiones deportivas. Se tomó una muestra de 55 atletas voluntarios, de los cuales solo 42 eran futbolistas. Estos tenían entre 19 a 28 años y eran estudiantes de una importante universidad canadiense. Se les explicó el procedimiento del estudio y se les administraron diferentes cuestionarios para

medir las variables psicológicas mencionadas en el objetivo del estudio. Los cuestionarios se administraron antes de finalizar la temporada y algunos durante la temporada. El índice de lesiones y su gravedad fue tomado y registrado por el fisioterapeuta de la universidad durante toda la temporada (se basaron en la clasificación de lesiones de Reid).

Se recogieron un total de 54 lesiones en los jugadores de fútbol, de las cuales 17 se clasificaron como grado I, 11 como grado II y solo 4 como grado III. Estas lesiones fueron causadas normalmente por contusiones en el juego (contacto directo entre cuerpos) o por sobre uso de la articulación o región anatómica anteriormente lesionada (recidivas).

Los resultados demostraron que aquellos atletas que presentaban altos niveles de ansiedad competitiva tenían una mayor tasa de lesiones. Y que aquellos que reportaban mayores niveles de tensión/ansiedad tenían una mayor tasa de lesiones. Aquellos atletas que reportaban mayores niveles de tensión/ansiedad, ira/hostilidad y un estado de humor negativo total experimentaron lesiones más severas o de mayor grado.

Los altos niveles de ansiedad competitiva también tuvieron un papel importante en el grado de la tensión/ansiedad, ira/hostilidad y un estado de humor negativo total. Los futbolistas que estaban bajo mayores niveles de tensión/ansiedad experimentaron una mayor frecuencia y severidad de lesiones.

En general el efecto de la tensión/ansiedad, los estados de humor de depresión/desánimo, la ira/hostilidad, un estado negativo general de ánimo y la ansiedad competitiva en la alta tasa y la severidad de lesiones se pueden interpretar claramente con el modelo de Andersen and Williams.

En el artículo de Ivarsson (2008) se comentan aquellos factores psicológicos que son susceptibles a incrementar el riesgo a sufrir lesiones en jugadores de fútbol. Se seleccionaron 152 jugadores de fútbol (voluntarios), de entre 17 a 19 años, estudiantes de diferentes escuelas de secundarias en el suroeste de Suecia. Los estudiantes fueron informados acerca de todo el procedimiento del estudio, y se les administró una serie de cuestionarios para la toma de datos de las diferentes variables psicológicas. Los cuestionarios STAI, SAS y ACSI-28 se administraron al principio del estudio y los cuestionarios

LESCA y SSP fueron completados al final del periodo de investigación. Las lesiones fueron recogidas y monitoreadas durante todo el periodo de investigación (6 meses aproximadamente) por los entrenadores de los diferentes colegios.

En el análisis de datos, al finalizar el periodo de investigación, solo 82 estudiantes, de los 152, pudieron completar todos los cuestionarios correctamente y los parámetros exigidos en la investigación. De los 152 futbolistas, 69 faltaron al menos una vez a alguna práctica deportiva o entrenamiento debido a una lesión. Se reportaron 99 lesiones en total.

En la primera hipótesis, los resultados mostraron que los atletas lesionados tienden a tener mayores niveles de ansiedad somática que los atletas no lesionados. El análisis de regresión de las variables de la personalidad mostro que dos predictores, ansiedad somática y desconfianza, pudieron explicar el 11 % de la varianza total de la ocurrencia de lesiones. En la segunda hipótesis, los resultados mostraron que los atletas lesionados tienen mayores niveles de estrés por eventos negativos de la vida (N-LES) que aquellos no lesionados. El análisis de regresión de las variables del estrés mostró que el predictor, estrés por eventos negativos de la vida (N-LES), pudo explicar el 3,7 % de la varianza total en la variable dependiente de lesión. En la cuarta hipótesis, los resultados no mostraron relaciones significantes entre los predictores, estado de ansiedad y ansiedad rasgo, y la variable lesión. El análisis de regresión de los predictores ha demostrado que los predictores, estrés por eventos negativos de la vida (N-LES), ansiedad somática y rasgo, malos mecanismos de afrontamiento, desconfianza y susceptibilidad de estrés pueden explicar el 23 % de la varianza total de la ocurrencia de lesiones.

En general los factores significantes que pueden incrementar el riesgo de lesiones en los jugadores de futbol son la ansiedad somática y rasgo, la desconfianza, estrés por eventos negativos de la vida (N-LES) y malos mecanismos de afrontamiento.

5. Discusión.

El objetivo de la presente revisión bibliográfica ha sido revisar la literatura científica acerca de la relación o influencia que tienen las variables psicológicas, específicamente la autoconfianza y la ansiedad, sobre la ocurrencia de las lesiones deportivas. La literatura científica nos ha demostrado que existe una influencia importante tanto de las variables psicológicas como de las mismas lesiones en la ocurrencia de las lesiones (Olmedilla et al., 2006). A continuación, se discuten y comparan los resultados de los diferentes estudios científicos revisados.

Autoconfianza.

En el artículo científico de Olmedilla et al. (2006) los resultados mostraron que aquellos futbolistas que, en el momento del estudio estaban lesionados y aquellos que no estaban lesionados pero que tenían un historial de lesiones, y puntuaban alto en autoconfianza, tendían a lesionarse con mayor frecuencia que aquellos se encontraban lesionados y/o tenían un historial de lesiones y puntuaban bajo en autoconfianza. Estos descubrimientos van de la mano con los resultados de Olmedilla et al. (2014), los cuales indican que los futbolistas manifestaban niveles altos de tensión y autoconfianza antes de lesionarse, concluyendo que los estados elevados de tensión y autoconfianza se relacionan con el riesgo a sufrir lesiones.

Los mismos autores argumentan que los niveles altos de autoconfianza pueden influir en el comportamiento del atleta, haciéndolo más propenso a arriesgarse o a ponerse en situaciones peligrosas que van más allá de sus capacidades de control. Esta variable también puede influir en los niveles o en la capacidad de concentración de los jugadores, afectando, directamente, en las respuestas fisiológicas de estos ante el estrés (haciendo que estas puedan aumentar el riesgo a sufrir lesiones).

Por otro lado, los resultados del estudio de Albenza et al. (2009) demostraron que el riesgo de lesión es más frecuente en los sujetos que obtuvieron puntuaciones medias y bajas en autoconfianza que en aquellos que obtuvieron puntuaciones altas. Estos son similares a los de Albenza et al. (2010), en donde los resultados indicaron

que los futbolistas que sufrieron lesiones de carácter grave o muy graves (en el historial de lesiones) mostraron niveles menores de autoconfianza. Estos resultados contradicen los resultados de Olmedilla et al. (2014) y Olmedilla et al. (2006), en donde se relacionan los niveles altos de autoconfianza con la frecuencia de lesiones.

Los autores Albenza et al. (2009) y Albenza et al. (2010), explican que la relación que tienen los bajos y medios niveles de autoconfianza con la frecuencia y gravedad de las lesiones puede deberse a que los jugadores, por diferentes circunstancias o causas, no llegan a activar lo suficiente sus niveles óptimos tanto de autoconfianza como de otras variables psicológicas, ya que puede que tengan baja autoestima o confianza en sí mismos debido a lesiones pasadas, rasgos de la personalidad u otras causas/ factores externos e internos. De la misma forma, en el estudio de Atito & Abdelaty (2016) se menciona que aquellos futbolistas que tienen baja autoestima y autoconfianza pueden llegar a tener más probabilidades de sufrir lesiones que aquellos que tienen estas variables altas. Además, se menciona que las variables autoestima, autoconfianza y la fortaleza mental son muy buenos predictores de lesiones y muy buenos discriminantes entre los futbolistas lesionados y no lesionados.

En base a los estudios mencionados, se puede deducir que los niveles de autoconfianza juegan un gran papel en la ocurrencia y vulnerabilidad a las lesiones, por eso, también creemos que es importante explorar la importancia que los mismos jugadores le conceden a esta variable psicológica en relación con las lesiones. En el estudio de Olmedilla et al. (2007) los resultados mostraron que la importancia que los jugadores les daban a las variables psicológicas en general era relativa, y que solo los factores como el estilo de vida, la concentración y la autoconfianza lograron destacar sobre otros.

Ansiedad

Con respecto a la variable ansiedad, los autores Olmedilla et al. (2014), indican que los futbolistas de sus estudios, tras sufrir lesiones, presentaban niveles altos de ansiedad cognitiva (debido a las preocupaciones o pensamientos negativos sobre el

futuro). Al igual que en el estudio de Olmedilla et al. (2006) en donde los futbolistas que tenían una lesión actual y que presentaban puntuaciones altas en ansiedad (que se interpretan como niveles bajos de ansiedad) sufrían menos lesiones que los que presentaban puntuaciones bajas en ansiedad (que se interpreta como valores altos de ansiedad). Los resultados de los estudios de Ivarsson (2008), Ivarsson & Johnson (2010, 2011) e Ivarsson, et al. (2013) y fueron similares, explicando que aquellos atletas, que se lesionaron en el transcurso del estudio, tuvieron altos niveles de ansiedad rasgo somática y ansiedad rasgo psíquica en comparación con los que no se lesionaron. En el análisis de regresión de las variables de la personalidad se mostró que dos predictores, ansiedad somática y desconfianza, pudieron explicar el 11% de la varianza total de la ocurrencia de lesiones (Ivarsson, 2008). Específicamente en el estudio de Ivarsson, et al. (2013), se hizo referencia al rasgo ansiedad y como este se relaciona indirectamente con el riesgo de lesiones a través del estrés de los eventos negativos de la vida y las molestias diarias.

Los autores Olmedilla et al. (2014) y Olmedilla et al. (2006) explican que, si esos niveles no se controlan o no se tratan en su debido momento, pueden llegar a ser muy perjudiciales tanto en la recuperación como en la vuelta a la competición del atleta. Esto puede crear un círculo vicioso en donde el atleta vuelve a la competición y debido a esos niveles de ansiedad, que no se trataron en su momento, vuelve a recaer o a tener una recidiva o una nueva lesión. Aquí es donde podemos mencionar nuevamente el artículo de Olmedilla et al. (2006), en donde se especifica que aquellos jugadores que tenían un historial de lesiones previas o que estaban lesionados actualmente solían tener niveles superiores de ansiedad.

Estos resultados van de la mano con los de Albenza et al. (2010), en donde se demuestra que los futbolistas que presentaban mayores niveles de ansiedad son más susceptibles a sufrir una lesión o tienen mayor riesgo que aquellos que presentaban niveles inferiores o bajos de ansiedad. De igual manera, en el estudio de Madžar et al. (2017) se indica que los jugadores que tenían puntuaciones altas en el comportamiento o personalidad impulsiva y en la escala de ansiedad (GAD-7) tenían 1,26 veces más riesgo de sufrir lesiones. Los autores mencionan que es muy importante tener una adecuada preparación mental, ya que esta reduce 1,12 veces el riesgo de sufrir una lesión. En el estudio de Albenza et al. (2009), se menciona la

existencia de un mayor riesgo de lesiones en aquellos jugadores que sufrieron lesiones graves y muy graves y que obtuvieron altas y medias puntuaciones en la variable ansiedad que en los que obtuvieron bajas puntuaciones en esta variable. Lo interesante es que los autores manifestaron que existía 3,85 veces más riesgo de lesión en aquellos futbolistas que obtuvieron puntuaciones medias en ansiedad que en aquellos que obtuvieron puntuaciones altas. Esto nos da a pensar que la variable ansiedad puede ser perjudicial tanto en valores altos como en valores medios o hasta bajos. Los resultados del estudio de Devantier (2011) se asemejan a los de Albenza et al. (2009) y Albenza et al. (2010), relatando que aquellos jugadores con un historial previo de lesiones suelen tener niveles mayores de ansiedad somática y ansiedad competitiva comparados con aquellos que no tienen un historial previo de lesiones. Los futbolistas con historial de lesiones previas demostraron hasta mayores niveles de preocupación que los futbolistas sin historial de lesiones previas. Esto nos indica que el historial de lesiones previas es un factor muy importante a la hora de medir los niveles de ansiedad.

Por último, en los estudios de Lavallée y Flint (1996) y Thompson y Morris (1994) se encontraron que aquellos atletas que tenían una mayor tasa de lesiones presentaban altos niveles de ansiedad competitiva. Y que aquellos que reportaban elevados niveles de tensión/ansiedad tenían una mayor tasa de lesiones. Los mismos autores relatan, específicamente, que los eventos estresantes pueden causar altos niveles de ansiedad, los cuales, pueden desembocar en una reducción de la vigilancia y de la atención focalizada y, por ende, elevar el riesgo a sufrir una lesión. Por otro lado, y, para terminar, en el estudio de García et al. (2014) los resultados no mostraron ningunas diferencias estadísticas significativas entre las varias de ansiedad estado y rasgo y la lesión deportiva.

Autores como Pascual y Aragües, sugieren que es primordial un planteamiento más extenso y preciso de la ansiedad, ya que también se produce una relación positiva entre medidas bajas y medias de la ansiedad y la lesión como vimos en el estudio de Albenza et al. (2009).

6. Futuras líneas de investigación.

El campo de la psicología y las lesiones deportivas es muy extenso, y puede estudiarse desde varias áreas (contextos). Por eso, es que tiene diversas y diferentes líneas de investigación. A pesar de tener varias ramas y líneas de investigación, en base a todos los artículos revisados, hemos visto que:

- Sería apropiado proponer más estudios científicos que traten acerca de la repercusión o el efecto que tienen las lesiones deportivas sobre las variables psicológicas de los atletas. El tema de esta revisión iba a estar enfocado al efecto de las lesiones sobre las variables psicológicas, pero gracias a la falta de estudios científicos sobre el tema expuesto, no se pudo llevar a cabo y se hizo un cambio de temática. Es importante tener en cuenta esta línea de investigación por que, según la literatura científica revisada, el riesgo a sufrir una lesión se puede ver afectado tanto por las variables psicológicas como por las mismas lesiones (historial de lesiones) de los deportistas.
- Teniendo en cuenta los estudios revisados también podemos comentar que parece evidenciarse la necesidad de una mayor investigación sobre “los efectos del estado de ánimo en la probabilidad de sufrir lesión” y sobre los efectos de la lesión deportiva en el estado de ánimo del deportista (como comentamos en el primer punto). De igual manera se necesitan realizar más estudios sobre los predictores psicológicos de las lesiones (tasa de lesiones).

7. Conclusiones.

En base a los objetivos planteados y a toda la literatura científica explorada sobre las variables psicológicas, autoconfianza y ansiedad, y la ocurrencia de lesiones deportivas, podemos sacar las siguientes conclusiones:

Respecto al efecto que tiene la variable **autoconfianza** en la ocurrencia de

lesiones deportivas, hemos visto que los diferentes estudios mencionan que existen, en la relación autoconfianza y ocurrencia de lesiones, correlaciones tanto positivas como negativas. Esto significa que la autoconfianza en altos grados, niveles o puntuaciones puede ocasionar una alta tasa, frecuencia y riesgo de lesiones. De la misma forma, también puede ocasionar una alta tasa de lesiones con bajos y valores medios y bajos. Por un lado, hay autores que argumentan que los altos grados de autoconfianza pueden influir negativamente en el comportamiento del atleta, haciendo que se arriesgue más y sea más propenso a sufrir lesiones, y puede llegar a tener una repercusión importante sobre otras variables psicológicas del atleta, como pueden ser el estrés, la ansiedad, la concentración, etc. Por otro lado, existen autores que argumentan lo contrario, que los altos niveles de autoconfianza pueden llegar a influir positivamente a los atletas, manteniendo ese alto nivel de activación en los entrenamientos y competencias, repercutiendo positivamente sobre las otras variables psicológicas del atleta. Y, por tanto, los niveles bajos de autoconfianza serían perjudiciales para los atletas.

A pesar de los diferentes resultados, y en relación al objetivo principal “el de verificar si existe relación entre las variables psicológicas, ansiedad y autoconfianza, y la producción de lesiones en futbolistas” hemos podido observar que la mayoría de los estudios concluyen que ambos, los niveles muy altos y bajos de autoconfianza pueden llegar a ser perjudiciales para el atleta, pudiendo aumentar así el riesgo a sufrir lesiones en los atletas. Casi toda la literatura científica nos lleva a la conclusión de que lo ideal sería tener un equilibrio de estos valores (un nivel óptimo), el cual se pueda controlar y modelar según las circunstancias deportivas del atleta. Por tanto, se recomienda entrenar todas aquellas variables psicológicas que influyen en el rendimiento y en las lesiones deportivas través de diferentes programas de intervención y acompañamiento psicológico.

Respecto al efecto que tiene la variable **ansiedad** en la ocurrencia de lesiones deportivas, hemos visto que la ansiedad se correlaciona positivamente con la frecuencia y gravedad de las lesiones deportivas. Por un lado, se ha demostrado que los altos niveles de ansiedad están relacionados con una mayor tasa de lesiones (y que estas pueden llegar a ser de carácter graves o muy graves). De igual

forma, y viceversa, se ha demostrado que la alta tasa de lesiones actuales y/o antiguas (historial de lesiones) esta relacionada con altos niveles de ansiedad. A su vez, la variable ansiedad ha demostrado ser un buen predictor de lesiones pudiendo explicar el 11% de la varianza total de la ocurrencia de lesiones.

Por otro lado, otros autores relatan y manifiestan que tanto las altas y medias puntuaciones en la variable ansiedad pueden suponer un riesgo de lesión, pero que las medias puntuaciones tienen 3,85 veces más riesgo de lesión en los futbolistas que las altas puntuaciones. Esto nos da a pensar que la variable ansiedad puede ser perjudicial tanto en valores altos como en valores medios o hasta bajos. Por tanto, en los estudios, se sugiere un planteamiento más extenso y preciso de la ansiedad, ya que también se produce una relación positiva entre medidas bajas y medias de la ansiedad y la lesión, “pudiéndose producir un sesgo de clasificación si no se tiene en cuenta este hecho; puesto que, al parecer, para el adecuado desempeño de la actividad deportiva es necesario poseer un nivel óptimo de ansiedad”, (Albenza et al., 2009).

En conclusión, y en relación al objetivo principal, la ansiedad es una variable que, si tiene una influencia importante en la ocurrencia de las lesiones, pero que a veces esta influencia no es directa por que hay otros factores en medio como el estrés, el historial de lesiones, el tipo de ansiedad, y otras variables psicológicas que pueden condicionar la influencia de esta variable sobre las lesiones. Por último, y al igual que hemos comentado en la autoconfianza, lo ideal sería tener un nivel óptimo de ansiedad y enseñar a los futbolistas a controlarlos en los diferentes escenarios deportivos mediante técnicas y programas de intervención psicológicos.

Para finalizar, y en relación a nuestro objetivo secundario “el de verificar si estas variables influyen directamente en la ocurrencia de las lesiones o si estas se ven afectadas por otros factores”, en la revisión actual, se ha tratado de buscar y revisar literatura científica que hablase primordialmente sobre la influencia que tienen las variables psicológicas sobre la ocurrencia de lesiones (frecuencia y gravedad). Pero hemos visto que, la misma rama de investigación nos llevaba o conducía a otra, la cual era “La historia de lesiones de los deportistas y su influencia en las variables psicológicas de éstos”. Vimos que existen diferentes variables

psicológicas, como la autoestima y la ansiedad, que pueden afectar en la vulnerabilidad de los deportistas a sufrir una lesión, pero que estas variables no actúan solas, tampoco directamente. Estas variables, la mayoría de las veces, han estado o han sido afectadas o condicionadas por el historial de lesiones de los deportistas. Por eso creemos que el estudio de las variables psicológicas no debería de hacerse individualmente, solo teniendo en cuenta las variables psicológicas. Estos estudios deberían de realizarse de una manera multifactorial, en donde, no solo se tomen en cuenta las variables psicológicas, pero también el historial de lesiones de los deportistas y otros factores que puedan condicionar estas variables psicológicas y, por ende, causar un mayor riesgo de lesiones en los deportistas. Tenemos en cuenta que la realización de los estudios multifactoriales es mucho más compleja y extensa de hacer, pero a la vez, es mucho más real y precisa.

8. Referencias bibliográficas.

- Atito, A., & Abdelaty, A. (2016). Psychological Predictors of Sports Injuries among Egyptian Elite Players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(1), 25–32.
- Albenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., y Esparza, F. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de medicina del deporte*, 132, 280-288.
- Andersen, M.B., y Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
- Cano, L. A., Olmedilla, Z. A., & Ortega, T. E. (2010). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 265–277.

- Devantier, C. (2011). Psychological Predictors of Injury among Professional Soccer Players. *Sport Science Review*, 20. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0062-3>
- Fernández García, R., Zurita Ortega, F., Linares Girela, D., Ambros Sandoval, J., Pradas de la Fuente, F., y Linares Manrique, M. (2014). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas psychologica*, 13(2), 433–441. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.reae>
- Hanson, S. J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The Relationship of Personality Characteristics, Life Stress, and Coping Resources to Athletic Injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(3), 262–272. <https://doi.org/10.1123/jsep.14.3.262>
- Ivarsson, A. (2008). *Psychological Predictors of Sport Injuries among Soccer Players*. (Master – essay in sport psychology, 91 – 120p). School of Social and Health Sciences. University of Halmstad.
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), 347–352.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of sport rehabilitation*, 22(1), 19-26. <https://doi-org.ezproxy.universidadeuropea.es/10.1123/jsr.22.1.19>
- Johnson, U. & Ivarsson, A. (2011), Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 129-136. <https://doi-org.ezproxy.universidadeuropea.es/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x>

- Lavallée, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of athletic training*, 31(4), 296–299.
- Madžar, T., Milošević, M., Hrabač, P., & Heningsberg, N. (2017). Psychological aspects of sports injuries among male professional soccer players in Croatia. *Kinesiology*, 49(1), 84-91.
- Merino, B. y González, E. (Coord.) (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.* Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://sede.educacion.gob.es/publivena/actividad-fisica-y-salud-en-la-infancia-y-la-adolescencia-guia-para-todas-las-personas-que-participan-en-su-educacion/educacion-infantil-y-primaria-educacion-secundaria-profesores-salud-publica-ensenanza-deportiva/15120>
- Menéndez-Santurio, J. I., y Fernández-Rio, J. (2017). Niveles de ira en deportistas: diferencias en función del grado de contacto y el género. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 13 (50), 356–369. <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.05003>
- Olmedilla, A., Montalvo, C. G., & Sánchez, F. M. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(1), 37–52.
- Olmedilla Zafra, A., y García-Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción psicológica*, vol. 6, Nº 2, 77-91.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Albenza, L. (2007). Percepción de los futbolistas juveniles e influencia del trabajo psicológico en la relación entre variables psicológicas y lesiones. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, Vol 7, Nº 2.

- Olmedilla Zafra, A., Ortín Montero, F. J. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3),281-288.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & María Gómez, J. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. / Influence of sports injury changes in mood and precompetitive anxiety in soccer players. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 55-61.
- Palmi, J. (2001). Visión psicosocial en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 69-79.
- Pargman, D. (2007). Sport injury: an introduction and overview of related psychological issues. In: Pargman D, (ed), *psychological bases of sport injuries. Morgantown: Fitness Information Technology*, 2007: xvii–xxvii.
<https://doi.org/10.1123/tsp.21.4.495>
- Pascual, A., & Aragües, G.M. (1998). Lesiones deportivas y rasgos de ansiedad en los jugadores de fútbol. *Medicina Clínica*, 111 (2), 45-48.
- Thompson, N. J., & Morris, R. D. (1994). Predicting injury risk in adolescent football players: The importance of psychological variables. *Journal of pediatric psychology*, 19(4), 415-429.
<https://doi-org.ezproxy.universidadeuropea.es/10.1093/jpepsy/19.4.415>
- Tuero, C., & Márquez, S. (2006). Beneficios psicológicos de la actividad física. En E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (coords.), *Psicología y deporte*, (pp. 447-460).
- Udry, E., & Andersen, M.B. (2002). Athletic Injury and Sport Behavior. En T. Horn (ed), *Advances in Sport Psychology*, (pp. 529-553). Champaign, Il: Human Kinetics.