



Curso académico 2015-2016

Universidad Miguel Hernández

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Revisión bibliográfica:

Variables psicológicas relacionadas con las lesiones en jugadores de fútbol

Trabajo Fin de Grado realizado por:

Francisco Javier Hernández Puig

Tutor académico:

Antonia Pelegrín Muñoz

Elección del tema. Motivos.

Me gusta el deporte en general, pero siempre he practicado fútbol; de hecho estuve jugando muchos años en el equipo de fútbol de mi ciudad. Por tanto, es un deporte que conozco en primera persona.

Además, realicé las prácticas del grado en un equipo de fútbol prebenjamín y posteriormente he continuado y continuo como entrenador del mismo.

Como entrenador me preocupan las lesiones que puedan sufrir los jugadores y, por ello, uno de los objetivos de mis entrenamientos es preparar a los niños físicamente para el esfuerzo que hacen en los partidos. Con este trabajo espero adquirir conocimientos de cómo ayudarlos psicológicamente también.



Índice

1. Contextualización	3
2. Método.....	5
2.1. Selección de la literatura.....	5
2.2. Criterios de inclusión/exclusión	5
2.3. Resultados de la búsqueda	6
2.4. Características generales.....	6
3. Revisión bibliográfica	7
4. Discusión	11
5. Propuesta de intervención.....	11
5.1. Introducción	11
5.2. Método.....	12
6. Referencias.....	13



1. Contextualización

El término “lesión” hace referencia a un daño o alteración morbosa, orgánica o funcional, de los tejidos. Cuando este daño se produce en el ámbito deportivo, se le denomina “lesión deportiva” (Olmedilla & García-Mas, 2009).

Las lesiones deportivas son una constante en la actividad física y el deporte, supone un obstáculo a los deportistas, los cuales tienen que enfrentarse a la lesión. Además, tienen un impacto a nivel económico, laboral y de salud física y psicológica (Almeida, Olmedilla, Rubio & Palou, 2014).

Los factores que pueden contribuir a la aparición de lesiones pueden ser factores internos y externos. Los internos hacen referencia a causas médico-fisiológicas (morfotipo) y psicológicas (personalidad y recursos adaptativos). Los externos se refieren a los deportivos (material e instalaciones) y al comportamiento de otros (agresiones, juego brusco, acciones fortuitas o voluntarias de un adversario o compañero). En definitiva, todos aquellos elementos que rodean al deportista y que pueden influir en su comportamiento, o en el de los otros, aumentando el riesgo de lesión.

Aunque parece claro que las causas más frecuentes de lesiones son de tipo físico o debido a factores externos al deportista, no se pueden menospreciar la influencia de los factores psicológicos en la vulnerabilidad a lesionarse (Olmedilla, Montero & Ortega, 2004).

Las consecuencias de la lesión sobre la actividad deportiva del individuo determinan el nivel de gravedad de la lesión. Los autores hablan de diferentes clasificaciones, una de ellas es la siguiente: lesión leve (requiere tratamiento e interrumpe al menos un día de entrenamiento), moderada (requiere tratamiento y obliga al futbolista a interrumpir seis días su participación en entrenamientos e, incluso, en algún partido), grave (supone de uno a tres meses de baja deportiva), y muy grave (supone cuatro meses o más de baja deportiva, requiere hospitalización, intervención quirúrgica y, a veces, precisa de rehabilitación constante para evitar empeoramiento) (Cano, Olmedilla & Ortega, 2010).

El interés de los factores psicológicos que afectan a las lesiones deportivas se remonta a la década de 1970 cuando varios autores trataron de encontrar relaciones entre rasgos de personalidad y vulnerabilidad de la lesión. Su atención se centró, por tanto, en el estudio de la personalidad. A partir de ahí las investigaciones se fueron haciendo más rigurosas (Olmedilla, Rubio & Ortega, 2015). Fue en 1988, con la publicación del artículo de Andersen y Williams “A model of stress and Athletic injury: Prediction and prevention”, cuando se dio un gran salto de calidad en la investigación posterior centrado en la variable estrés (Olmedilla, Montalvo & Sanchez, 2006).

En primer lugar, sería conveniente definir lo que se entiende por estrés deportivo: es un proceso que comprende la percepción de un desequilibrio sustancial entre las demandas objetivas del ambiente y la capacidad de respuesta, bajo condiciones donde el fracaso al afrontarlo se percibe como algo que tendrá importantes consecuencias, y a lo que responde con un incremento de los niveles de ansiedad.

Existen distintas situaciones en las que el deportista puede estresarse: sucesos de tipo general (conflictos familiares, pérdida de seres queridos, problemas financieros, etc.); sucesos relacionados con la actividad deportiva (cambios de status o rol, cuestiones contractuales, cambios de equipo, cambio de entrenador, etc.); demandas de entrenamiento; demandas de la competencia; otras situaciones relacionadas con la actividad deportiva (la opinión de los medios de comunicación, la relación con los dirigentes, etc.); lo impredecible del resultado y del propio rendimiento; y estar permanentemente expuestos (prensa, público, amigos, entrenador, compañeros, familia, etc.).

La incidencia del estrés sobre el aumento de las lesiones o la vulnerabilidad ante ellas, parece propiciado por distintas vías: debilitamiento del sistema inmunitario, disminución de la atención, funcionamiento corporal defectuoso y abuso de la práctica (Marín, 2012).

El modelo fue revisado una década más tarde en 1998. Como podemos ver en la figura 1, este modelo propone que un deportista ante una situación estresante, emite una respuesta (denominada estrés) producto de la valoración cognitiva que hace de aquella, provocando cambios fisiológicos (incremento de la tensión muscular) y atencionales (focalización inadecuada de la atención) que aumenta la probabilidad de lesionarse. Además, otros componentes del modelo (personalidad, historia de estrés del deportista y los recursos de afrontamiento) mediarán en el carácter de la respuesta, potenciando el estrés o ayudando a controlarlo. A partir de la propuesta de este modelo, la mayoría de los estudios se han centrado en el análisis de la relación entre el estrés y las lesiones utilizándolo como base teórica (Cano et al., 2010).

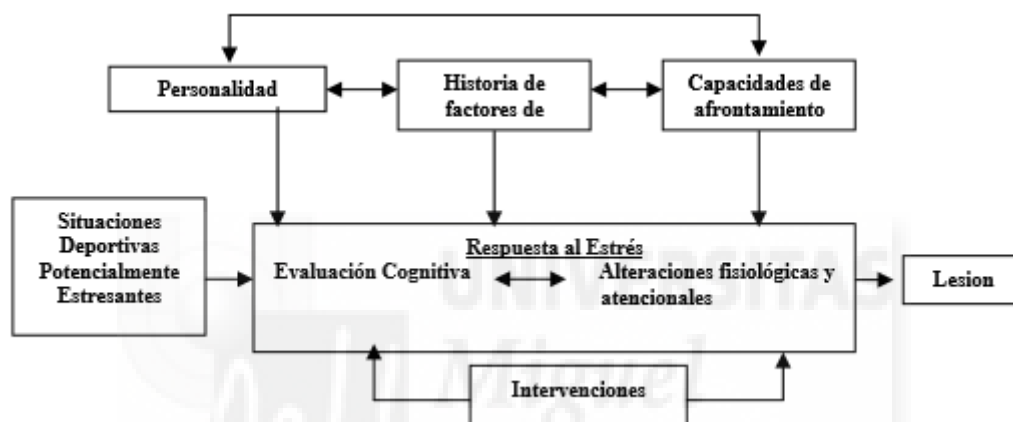


Figura 1. Versión revisada del Modelo de Estrés y Lesión. Fuente: Williams y Andersen (1998). (Olmedilla, 2003)

Debido a la gran dispersión de datos, teorías y conceptos Olmedilla & García-Mas (2009) propusieron un modelo que unificaba toda la bibliografía en relación a la psicología de las lesiones deportivas, un modelo global psicológico de las lesiones deportivas (MGPSLD). Éste se caracterizaba por ser comprensivo, multi-conceptual, predictivo y demostrable empíricamente.

El modelo posee tres ejes: eje causal (variables psicológicas como antecedentes y consecuentes de la lesión); eje temporal (variables psicológicas en función del momento en el que aparecen); eje conceptual (factores psicológicos en torno a la lesión) (Olmedilla & García-Mas, 2009).

Las variables psicológicas que se han tenido en cuenta en los diferentes estudios que vamos a analizar son las siguientes: estrés (concepto ya definido anteriormente), autoconfianza (creencia del deportista de que aquello que quiere hacer puede hacerlo con éxito), ansiedad competitiva (tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder a éstas con sentimientos de aprensión o tensión) y concentración (consiste en prestar atención a los aspectos adecuados en el momento preciso) (Olmedilla, Álvarez & Redondo, 2005).

El objetivo de esta revisión es encontrar el grado de relación entre los factores psicológicos y la vulnerabilidad a la lesión. Además de ver en qué medida afecta unos y otros.

Por último, averiguar los posibles métodos de intervención para reducir la probabilidad de lesión.

2. Método

2.1. Selección de la literatura

Se han revisado los estudios publicados sobre variables psicológicas y lesiones deportivas en fútbol publicados desde el año 2003 hasta la actualidad, con el fin de obtener la información más reciente. Las bases de datos que se han utilizado han sido las siguientes: ResearchGate, PubMed, ISOC, Google Académico y Dialnet.

En un principio, la búsqueda la centré en PubMed, pero resultó ser más compleja de lo esperado y decidí buscarlo en la base de datos de ResearchGate donde pude encontrar más estudios.

En la base de datos de PubMed los descriptores utilizados fueron “factors psychological”, “physical variables”, “injuries”, “soccer”, “football”, “perception”, “structural equation modelling”, mediante el operador algebraico booleano “AND”. En ResearchGate la búsqueda la basé en autores estudiosos sobre el tema, especialmente en uno, Aurelio Olmedilla.

Referente a ISOC los descriptores fueron “factores psicológicos y lesión deportiva”, “variables psicológicas y vulnerabilidad lesión” y “variables psicológicas en fútbol”.

Por otro lado, en ProQuest se han utilizado los siguientes descriptores: “variables psicológicas y lesión en fútbol”, “estrés psicológico en fútbol y lesiones” y “ansiedad en fútbol y lesiones”. En estos dos últimos la única fuente establecida fue “revista científica”.

Por último, en Dialnet los descriptores utilizados fueron “variables psicológicas y vulnerabilidad a las lesiones”, “estrés en fútbol”, “ansiedad en fútbol”, “autoconfianza en fútbol” y “variables psicológicas que afectan a las lesiones deportivas”.

2.2. Criterios de inclusión/exclusión

Una vez leídos los resúmenes de los artículos seleccionados en primera estancia, se recopilaron para su lectura más detallada aquéllos que cumplieran los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos generales sobre variables psicológicas y lesiones deportivas y exclusivas del fútbol.
- Artículos en lengua inglesa y española.
- Los artículos seleccionados deben ser de libre acceso o a través de la solicitud al propio autor.
- Artículos publicados a partir de 2003.
- Los participantes deben ser hombres, debido a que los estudios en mujeres son menos y es más complicada la comparación de resultados.
- Se han seleccionado todas las categorías de edad debido a la falta de estudios.
- Artículos que hablen de variables psicológicas previas a la lesión. No obstante, he seleccionado algunos artículos que hablaban de variables tanto previas como posteriores a la lesión, pero centraba mi análisis en las primeras.

2.3. Resultados de la búsqueda

Researchgate es la base de datos que más he utilizado con un resultado de 170 artículos encontrados, los cuales seleccioné 11. En cuanto a Dialnet, el resultado fue de 81 artículos, de los cuales seleccioné solamente uno, puesto que el resto estaban duplicados. Respecto a ISOC, obtuve 19 artículos, de los cuales, tuve en cuenta sólo uno. En ProQuest, todos los artículos encontrados fueron duplicados. Por último, el resultado de la búsqueda en PubMed fue de 47 artículos encontrados y 1 seleccionado.

2.4. Características generales

Como se muestra en la figura 2, esta revisión examina los resultados de 9 estudios que exploran la relación entre variables psicológicas y lesión deportiva en fútbol.

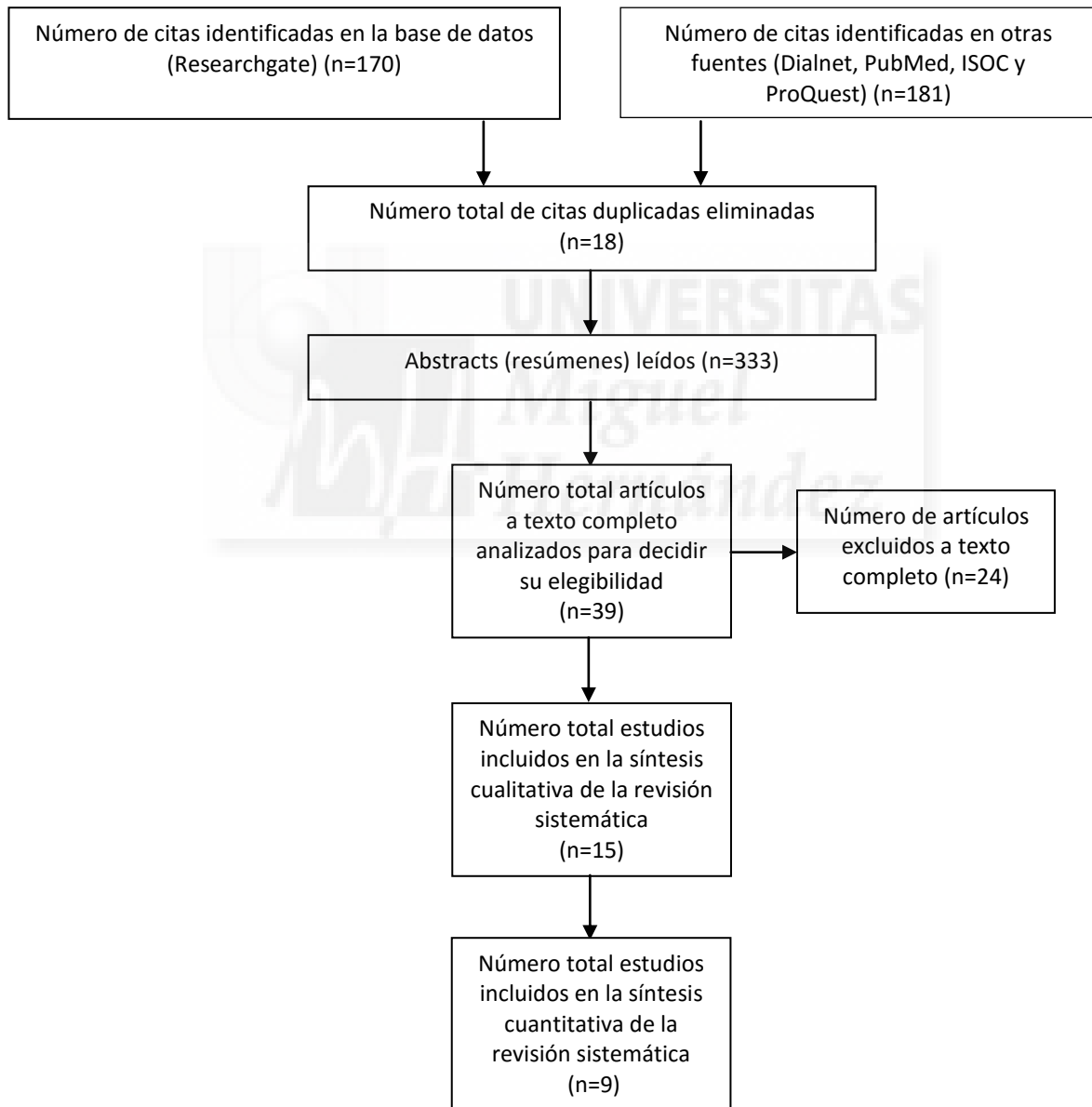


Figura 2. Proceso de inclusión de los artículos para la síntesis cuantitativa de la revisión sistemática.

3. Revisión bibliográfica

Tabla 1

Estudios que exponen el análisis de la autoconfianza en jugadores de fútbol

Referencia	Categoría	Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Olmedilla, Ortega & Gómez, 2014	3ª División Nacional	13 varones M = 24.58 años	- CSAI-2	Tendencia a la significación estadística en autoconfianza antes de la lesión	Antes de la lesión niveles altos de autoconfianza
Cano, Olmedilla & Toro, 2009	Juveniles División de Honor	226 varones M = 17.71 años	- Cuestionario auto aplicado - Cuestionario específico de lesiones - CPRD-f	Niveles medios y bajos de autoconfianza señalan mayor predisposición a la lesión	Para minimizar el riesgo de lesión niveles altos de autoconfianza
Cano, Olmedilla & Ortega, 2010	Juveniles División de Honor	253 varones M = 17.76 años	- Cuestionario auto-reporte - CPRD-f	- Diferencias significativas entre los que habían tenido lesiones graves o muy graves con los que habían tenido leve, moderada o no habían tenido - Diferencia significativa entre los dos grupos en autoconfianza	Niveles bajos de autoconfianza señalan mayor predisposición a la lesión grave o muy grave
Olmedilla, Montalvo & Sanchez, 2006	2ª División B 3ª División Preferente	278 varones M = 23.5 años	- Cuestionario específico deportivo y de lesiones - CPRD-f	Altos niveles de autoconfianza señalan mayor predisposición a la lesión	Niveles altos de autoconfianza puede llevar a asumir más riesgos y por lo tanto mayor probabilidad de lesión
Olmedilla, Álvarez, & Redondo, 2005	Alevín Infantil Cadete	92 varones 10-16 años	- CPRD	El paso de una categoría superior, aumenta la autoconfianza	Posibilidad de lesionarse debido a la disminución del nivel de alerta

* M = Media; CSAI-2 = Inventario de Ansiedad Competitiva-2; CPRD-f = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo - Factorizado; CPRD = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo.

Tabla 2

Estudios que exponen el análisis de la ansiedad en jugadores de fútbol

Referencia	Categoría	Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Olmedilla, Ortega & Gómez, 2014	3ª División Nacional	13 varones M = 24.58 años	- CSAI-2	- Diferencia significativa antes y después de la lesión respecto a la variable ansiedad	Antes de la lesión los niveles de ansiedad son menores que después de la lesión
Ivarsson, y Johnson, 2010	Alto nivel competitivo	48 varones M = 22 años	- Escala de preocupación de fútbol - SSP	- Estadísticamente significativa la variable ansiedad en las lesiones	Ansiedad predictor de lesión
Cano, Olmedilla & Ortega, 2009	Juveniles División de Honor	226 varones M = 17.71 años	- Cuestionario auto aplicado - Cuestionario específico de lesiones - CPRD-f	Niveles medios y altos de ansiedad asociados a un mayor riesgo de sufrir lesión	Niveles bajos en ansiedad para reducir el riesgo de lesión
Olmedilla, Alvarez, Montero & Redondo, 2009	Cadetes A 3ª División	72 varones M = 17.2 años	- Cuestionario auto-informe - SCAT	Relación significativa, aunque leve, entre la variable ansiedad y la lesión, sobre todo en jugadores jóvenes	Ansiedad rasgo predictor de lesión
Cano, Olmedilla & Ortega, 2010	Juveniles División de Honor	253 varones M = 17.76 años	- Cuestionario auto-reporte - CPRD-f	- Diferencias significativas entre los que habían tenido lesiones graves o muy graves con los que habían tenido leve, moderada o no habían tenido - Diferencia significativa entre los dos grupos en ansiedad	Niveles altos de ansiedad predictor de lesión
Olmedilla, Montalvo & Sanchez, 2006	2ª División B 3ª División Preferente	278 varones M = 23.5 años	- Cuestionario específico deportivo y de lesiones - CPRD-f	Tendencia a la significación entre ansiedad y lesión	Niveles altos en ansiedad tiende a lesionarse con mayor frecuencia
Olmedilla, Álvarez & Redondo, 2005	Alevín Infantil Cadete	92 varones 10-16 años	- SCAT	El paso de una categoría superior, aumenta la ansiedad	No existe relación entre ansiedad y vulnerabilidad a lesionarse
Fernández-García, Zurita, Ambris, Pradas, Linares & Linares, 2014	Juveniles	277 varones M = 14.24 años	- STAI	No hay diferencia significativa entre ansiedad y lesión	Ansiedad no está relacionada con mayor riesgo de lesión

* M = Media; SSP = Escala de la personalidad; SCAT = Test de Ansiedad Rasgo en el Deporte; STAI = Escala de Ansiedad Estado/Rasgo; CSAI-2 = Inventario de Ansiedad Competitiva-2; CPRD-f = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo – Factorizado

Tabla 3

Estudios que exponen el análisis del estrés en jugadores de fútbol (incluyendo tensión e influencia de la evaluación del rendimiento como factores estresantes)

Referencia	Categoría	Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Olmedilla, Ortega & Gómez, 2014	3ª División Nacional	13 varones M = 24.58 años	- POMS	- Diferencia significativa antes y después de la lesión respecto a la variable tensión	Antes de la lesión niveles altos de tensión
Ivarsson & Johnson, 2010	Alto nivel competitivo	48 varones M = 22 años	- Escala de preocupación de fútbol - SSP - LESCA - Escala de Problemas Diarios - Brief COPE	- Estadísticamente significativa la susceptibilidad al estrés con mayor riesgo de lesión	Estrés predictor de lesión
Cano, Olmedilla & Ortega, 2009	Juveniles División de Honor	226 varones M = 17.71 años	- Cuestionario auto aplicado - Cuestionario específico de lesiones - CPRD-f	Puntuaciones bajas en influencia de la evaluación del rendimiento mayor riesgo de lesión	Mayor inmunidad respecto a la evaluación, menor riesgo de lesión
Cano, Olmedilla & Ortega, 2010	Juveniles División de Honor	253 varones M = 17.76 años	- Cuestionario auto-reporte - CPRD-f	- Diferencias significativas entre los que habían tenido lesiones graves o muy graves con los que habían tenido leve, moderada o no habían tenido - Diferencia significativa entre los dos grupos en influencia de la evaluación del rendimiento	Mayor inmunidad respecto a la evaluación, menor riesgo de lesión
Olmedilla, Montalvo & Sanchez, 2006	2ª División B 3ª División Preferente	278 varones M = 23.5 años	- Cuestionario específico deportivo y de lesiones - CPRD-f	Relación significativa entre influencia de la evaluación del rendimiento y lesiones muy graves	Mayor inmunidad respecto a la evaluación, menor riesgo de lesión

* M = Media; POMS = Cuestionario de Perfil de Estados de Ánimo; SSP = Escala de la personalidad; LESCA = Encuesta de Eventos de la Vida de los Atletas; CPRD-f = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo – Factorizado; Brief COPE = Afrontamiento de los atletas al estrés.

Tabla 4

Estudios que exponen el análisis de la concentración en jugadores de fútbol

Referencia	Categoría	Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cano, Olmedilla & Ortega, 2009	Juveniles División de Honor	226 varones M = 17.71 años	- Cuestionario auto aplicado - Cuestionario específico de lesiones - CPRD-f	El nivel de concentración no discrimina entre lesionados y no lesionados	Concentración no es predictor de lesión
Cano, Olmedilla & Ortega, 2010	Juveniles División de Honor	253 varones M = 17.76 años	- Cuestionario auto-reporte - CPRD-f	- Diferencias significativas entre los que habían tenido lesiones graves o muy graves con los que habían tenido leve, moderada o no habían tenido - El nivel de concentración no discrimina entre lesionados y no lesionados	Concentración no predictor de lesión
Olmedilla, Montalvo & Sanchez, 2006	2ª División B 3ª División Preferente	278 varones M = 23.5 años	- Cuestionario específico deportivo y de lesiones - CPRD-f	Relación significativa entre concentración y grupos de futbolistas lesionados y no lesionados	Mayor concentración se relaciona con menor riesgo de lesión

* M = Media; CPRD-f = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo – Factorizado.

Tabla 5

Estudio que expone la percepción de los futbolistas e influencia de los psicólogos en la relación entre variables psicológicas y lesiones

Referencia	Categoría	Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Olmedilla, Ortega & Cano, 2007	Juveniles División de Honor	199 varones M = 17.76 años	- Cuestionario auto-informe - CPRD-f	Los jugadores otorgan relativa importancia a los factores psicológicos como causas de lesión	- “Estilo de vida” mayor importancia - Jugadores que han trabajado con psicólogos mayor importancia a la concentración - Importancia media a la motivación y pesimismo - Jugadores que han trabajado con psicólogos la mayoría ha sido por lesiones muy graves

* M = Media; CPRD-f = Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo – Factorizado.

4. Discusión

Esta revisión está basada en nueve artículos que analizan la relación entre variables psicológicas y lesión en fútbol. Concretamente las variables estudiadas son: autoconfianza, ansiedad, concentración y estrés.

La lesión debe ser entendida de forma multifactorial, donde los factores psicológicos tienen un papel importante (Olmedilla, Álvarez, Montero & Redondo, 2009).

Los resultados obtenidos sugieren que algunos factores psicológicos pueden estar afectando al riesgo de lesionarse. Aquellos deportistas que tengan más recursos psicológicos para afrontar las demandas de la actividad deportiva y que sepan manejarlos mejor tienden a lesionarse con menor frecuencia (Olmedilla et al., 2006).

De las cuatro variables, los estudios analizados indican una relación relevante entre autoconfianza, ansiedad, estrés y vulnerabilidad a la lesión. Mientras que la concentración, no es demostrable en estos estudios que pueda afectar de una manera significativa.

Respecto a la relación entre autoconfianza y riesgo de lesión, existe una tendencia a pensar que una alta autoconfianza tiene un mayor riesgo de lesión debido al hecho de que el deportista con altos niveles de autoconfianza puede tomar más riesgos (Olmedilla et al., 2006).

En cuanto a la ansiedad, los resultados obtenidos difieren entre sí. Unos autores defienden que los deportistas con niveles altos de ansiedad tienen mayor riesgo de sufrir lesión, aunque en otros estudios los resultados revelan lo contrario. Además, se han dado otros resultados que revelan que los futbolistas mostraban una mayor frecuencia de lesiones, tanto aquellos con niveles bajos de ansiedad como aquellos que mostraban niveles altos de ansiedad. Este nivel óptimo es necesario para una adecuada activación y desempeñar la actividad deportiva (Cano et al., 2010).

En relación al estrés, evaluado como “influencia de la evaluación del rendimiento”, los resultados obtenidos coinciden en que una alta puntuación en esta variable se relaciona con altos niveles de lesión. El apoyo social será un aspecto clave en la moderación de los efectos del estrés en la incidencia de lesiones; además, las respuestas de pérdida de concentración e incremento de la ansiedad por parte del deportista son habituales ante un manejo inadecuado de la evaluación, lo que parece ser que afecta directamente al incremento de la probabilidad de lesionarse (Cano et al., 2009).

Por último, en cuanto a la concentración, no existen suficientes estudios para llegar a una conclusión firme. A pesar de ello, parece ser que esta variable y la lesión no es significativa.

Resulta interesante mencionar la opinión que tienen los propios jugadores de fútbol en cuanto a las variables psicológicas como predictores de lesión. Ellos le conceden una importancia relativa a los aspectos psicológicos (Olmedilla et al., 2007).

5. Propuesta de intervención

5.1. Introducción

Primero he de señalar que creo que es totalmente necesario que en las Escuelas o Cursos de entrenadores de cualquier deporte, se refuerce la materia de psicología. Por tanto, el entrenador, antes de iniciarse como tal, habrá recibido unas clases de psicología adaptada a su puesto.

Por otro lado, también considero necesario que dentro del equipo técnico de los clubs deportivos se incluya un psicólogo que apoye tanto a los jugadores como al resto de compañeros técnicos.

5.2. Método

El primer paso a seguir sería recoger información con el fin de conocer el estado actual de los jugadores. Esto lo llevaría a cabo el psicólogo del equipo y se basaría en aspectos de la personalidad y estado que pudieran afectar a la tarea deportiva.

En caso de haber algún jugador que presente puntuaciones extremas en esa encuesta, se procedería a hacerle una entrevista personal. La realizaría el psicólogo.

Posteriormente, el psicólogo transmitiría al entrenador los resultados obtenidos y le facilitaría una guía “psicológica” para seguir en los entrenamientos. Esta guía sería personalizada en los casos necesarios.

Por su parte, para trabajar sobre las variables psicológicas que nos interesan según esta revisión y que pueden afectar al incremento de lesiones, el entrenador utilizaría una serie de estrategias en los entrenamientos que son las siguientes:

- Para fortalecer la concentración se puede utilizar la técnica de visualización, principalmente a través de la práctica imaginada con el fin de imaginarse el jugador realizando una destreza deportiva, consiguiendo el objetivo propuesto. También se puede trabajar la concentración mediante partidos con objetivos específicos, explicar los objetivos de cada ejercicio, establecer objetivos individuales y colectivos, crear desafíos, citar a los jugadores con una hora de antelación al partido, etc.
- Para fortalecer la autoconfianza se debe de reforzar al jugador tras conseguir un logro y cuando ha trabajado bien durante los entrenamientos y los partidos, realizar ejercicios en los cuales puedan alcanzar el objetivo, el entrenador debe de dar confianza a sus jugadores, etc.
- Para fortalecer el control de estrés hay que recordar que el fútbol es solo un juego y lo principal es divertirse, intentar en los entrenamientos crear situaciones de estrés con el fin de que puedan afrontar esa situación. Para disminuir el estrés se pueden hacer sesiones de relajación e imaginación.
- Para disminuir la ansiedad dejar claro a los jugadores que la formación está por encima del resultado, crear un ambiente equipo, transmitir confianza, dar las instrucciones en tono positivo. Utilizar técnicas de relajación e imaginación.

6. Referencias

- Almeida, P. L., Olmedilla, A., Rubio, V. J., & Palou, P. (2014). Psychology in the realm of sport injury: What it is all about. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 395-400.
- Cano, L. A., Olmedilla, A., & Ortega, E. (2009). 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., Olmedilla, A., & Ortega, E. (2010). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 265–277.
- García, R. F., Ortega, F. Z., Girela, D. L., Sandoval, J. A., de la Fuente, F. P., & Manrique, M. L. (2014). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas Psychologica*, 13(2), 433-441.
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 347–352.
- Marín, C. (2012). Psicología de las lesiones deportivas en el alto rendimiento, 1–9. Recuperado de: <http://cenpade.com/index.php/articulos/77-psicologia-de-las-lesiones-deportivas-en-el-alto-rendimiento>
- Olmedilla, A. (2003). *Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones* (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, Murcia. <http://doi.org/10.13140/2.1.3674.7523>
- Olmedilla, A., Álvarez, M. D., Montero, F. J., & Redondo, A. (2009). Trait Anxiety, Success Perception and Injuries: a Search in Football Players. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte*, 9(33), 51–66. Retrieved from <Go to ISI>://WOS:000268368000005
- Olmedilla, A., Álvarez, M. D., & Redondo, A. (2005). Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. = Different psychological categories and sport injuries in football players: A study in correlation. *Análise Psicológica*, 23(4), 449–459. <http://doi.org/10.14417/ap.561>
- Olmedilla, A., & García-Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción Psicológica*, 6(2), 77–91. <http://doi.org/10.5944/ap.6.2.223>
- Olmedilla, A., Montalvo, C. G., & Sanchez, F. M. (2006). Factores Psicológicos y Vulnerabilidad a las Lesiones Deportivas: Un Estudio en Futbolistas. [Psychological Factors and Vulnerability to Sports Injuries in Soccer Players.]. *Revista de Psicología Del Deporte*, 15(1), 37–52.
- Olmedilla, A., Montero, F. J., & Ortega, E. (2004). Un análisis descriptivo de la percepción de los jugadores de fútbol respecto a los factores que pueden provocar lesiones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 201-213.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). 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.
- Olmedilla, A., Rubio, V. J., & Ortega, E. (2015). Predicting and preventing sport injuries: the role of stress.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Cano, 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*, 7(2), 75-88.

