

TRABAJO FIN DE GRADO

INFLUENCIA DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS COMO ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LESIONES EN FUTBOLISTAS

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



ALUMNO: ENRIQUE GARCÍA ROMÁN

TUTORA ACADÉMICA: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

CURSO ACADÉMICO: 2022-2023.

ÍNDICE

1. Contextualización.....	3
2. Procedimiento de Revisión (Metodología).....	5
3. Revisión Bibliográfica.....	6
4. Discusión.....	10
5. Propuesta de Intervención.....	12
6. Bibliografía.....	14
7. Anexos.....	15



1. CONTEXTUALIZACIÓN

Centrándonos en hablar de términos concretos referentes a este segmento, el fútbol es un deporte muy completo donde se reúnen características físicas, tácticas, técnicas y, la gran mayoría de las personas no son conscientes o no le dan el valor suficiente al aspecto mental o psicológico.

Antes de comenzar vamos a definir los términos de ansiedad y de estrés para poder entender el trabajo. Selye (1976) definió estrés como “aquella respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda”. Ferreira, Valdéz y González (2002) añaden que puede haber estrés negativo, también conocido como distrés y que puede ser un aspecto común en el deporte competitivo, y estrés positivo, que puede ayudar a mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para poder enfrentarnos a las demandas competitivas. Núñez y García (2017) definen el estrés agudo como “negativo y surge cuando un deportista experimenta un desequilibrio entre la demanda deportiva y su recurso psicológico de afrontamiento, esta demanda puede ser tanto interna como externa, una característica externa podría ser una crítica del entrenador, la sobrecarga de entrenamientos, la competición, mientras que una demanda interna podría ser cuando un deportista comete un error y realiza sus propias atribuciones que le generan tensión”. “Cuando este estrés se prolonga en el tiempo, pasaríamos a hablar de un estrés crónico” según nos afirma el autor Gottlieb (1997).

La ansiedad la podemos definir como aprensión, tensión o malestar que se deriva de la anticipación del peligro, que puede ser interno o externo (Spitzer y Williams, 1980). Spielberger (1966, 1972, 1989) considera que para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad, y por ello propuso la Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo (Cattell y Scheier, 1961). Spielberger (1972) define la ansiedad-estado como un “estado emocional” inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. Mientras que, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Además, añade que la ansiedad-rasgo a diferencia de la ansiedad-estado, no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad.

Según lo afirman Rodríguez et al. en su artículo científico, “el profesor Horacio Anselmi (2003), citado por Samuels (2011), define el fútbol como un deporte complejo de cooperación-oposición, con demandas fisiológicas diversas que varían notablemente durante un partido. En el que sobre una base predominantemente aeróbica se pondera el componente anaeróbico, siendo éste el que determina el resultado final”. Partiendo de la base de que es un deporte complejo donde no solo depende de lo que tu hagas bien o mal, sino que dependes de lo que el rival hagan también, estos autores afirman que mediante una base aeróbica el factor que determina el resultado final es el componente aeróbico, afirman que es la clave para conseguir un rendimiento superior al resto, obviando así a otros factores como pueden ser los aspectos técnicos de cada jugador en concreto, el aspecto táctico que se trabaja día tras día o el aspecto psicológico que también se trabaja día tras día para poder enfrentarte a las diversas situaciones que te plantea el partido y a las diversas emociones que debes de gestionar.

Podemos comenzar hablando, conforme expresa Platonov (1998), “la preparación física se centra en el desarrollo de las cualidades motrices: fuerza, resistencia, flexibilidad, agilidad y capacidades de coordinación”. La afirmación del autor, como bien sigue la línea continuista de los anteriores, afirma que el fútbol se diferencia entre los mejores en la potenciación de las cualidades físicas, siendo ésta uno de los elementos más evolucionados y estudiados desde antaño.

Una vez hemos explicado los conceptos básicos, nos centramos en la parte psicológica. Infinidad de autores determinan como el aspecto clave o el peso del rendimiento al factor físico, pero muy pocos le aportan el valor que se merece al aspecto mental. De acuerdo con Kohan (2006), “menciona sobre la condición física un medio que desarrollado con precisión le permitirá al jugador tener el combustible suficiente para expresar todo su potencial de creatividad, talento y entrega durante los noventa minutos que dura el juego; en la que se tiene como finalidad permitir al jugador utilizar de la mejor forma y el mayor tiempo posible sus capacidades técnicas, tácticas y mentales durante todo un partido y una temporada.” Este autor ya menciona que el aspecto físico es un medio para poder desarrollar tu rendimiento táctico, técnico y mental. De acuerdo con el autor que es necesaria una buena base física para poder desarrollar el resto pero que se necesita de un equilibrio entre las 4 para poder encontrar el pico de rendimiento. Empezamos a escuchar la palabra mental y, además, menciona que no solo es importante en un partido, sino que nos habla ya de temporada, es decir, nos habla en un periodo de corto, medio y largo plazo.

Asimismo, psicólogos expertos en materia del deporte están de acuerdo en que la combinación de aspectos técnico-tácticos, físicos, fisiológicos y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad a un alto ritmo de juego (Cox, 2009; Bullough, Goldsmith & Edmonson, 2014). Como bien mencionan estos autores, el conjunto de variables como ansiedad, estrés o motivación determinan el rendimiento. En nuestro caso, nos vamos a centrar en las variables psicológicas. Estas variables psicológicas son diversas, pero no afectan a todos por igual. Ante la misma variable podemos encontrar diferentes reacciones totalmente contrapuestas entre varios sujetos o, incluso, en el mismo sujeto podemos encontrar diferentes reacciones a la misma variable en diferentes momentos del juego. Como bien sabemos un partido de fútbol dura 90 minutos y durante éstos, encontramos diferentes momentos de juego y diferentes situaciones.

Nosotros vamos a indagar sobre algunas variables psicológicas para ver cómo afecta a las lesiones en jugadores de fútbol y de qué manera pueden afectar a distintos futbolistas las siguientes variables. Con el factor de las lesiones en los futbolistas pasa algo muy similar al rendimiento que hemos tratado en los puntos anteriores. Ante la infinidad de lesiones que puede sufrir un futbolista, se focaliza a la hora de buscar culpables a una mala puesta a punto, una mala planificación física o una mala alimentación, pero no escuchamos nada sobre la situación psicológica que pueda estar pasando el futbolista. Como bien se observa en el estudio de los autores Correa et al (2013), realizaron un estudio en el cual el objetivo era saber la incidencia de lesiones en un equipo de fútbol en concreto. Realizaron un estudio descriptivo durante 12 meses en los cuales evaluaban el mecanismo de la lesión, el momento en el que ocurre, las condiciones del terreno de juego, la localización de la lesión, la gravedad, el tratamiento y la rehabilitación, pero en ningún momento se plantean ni mencionan que situación psicológica puede estar pasando cada jugador de los estudiados. Como este estudio, podemos encontrar muchos y ninguno contempla el factor ni las variables psicológicas en los días previos ni posteriores. Por lo cual, mi objetivo es estudiar estas variables y ver la incidencia que tienen.

Entre la literatura científica encontramos a autores como Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada (2017) que destacan como variables con más influencia para la consecución del éxito a variables como: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol, entre otras variables. Estas variables son en las que nos queremos centrar para estudiar sobre la influencia que tienen los futbolistas en el ámbito de lesiones y cómo todas estas variables, si no se cuidan como es debido, pueden llevar a un estado de burnout en el futbolista.

En el estudio de los autores Saborio e Hidalgo (2015), mencionan la definición que declaró la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000), pero añaden que este síndrome no se incluye dentro de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) ni tampoco en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV) ni en la nueva versión del Manual de la Asociación Estadounidense de Psicología (DSM-V).

Según declaró la Organización Mundial de la Salud en el año 2000, el síndrome de Burnout es un factor de riesgo laboral por su capacidad para afectar la calidad de vida, salud mental e incluso hasta poner en riesgo la vida. Además, nos aportan una definición más aceptada obra de Marlasch, describiéndolo como “una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, despersonalización y la disminución del desempeño personal”. En este mismo artículo, el autor Gil-Monte lo define como “una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse agotado”. Ambos autores coinciden en que es derivado a una mala respuesta o adaptación al estrés crónico soportado durante el tiempo.

La definición anterior, de los autores Marlasch y Gil-Monte, la encorsetamos dentro de toda la población estándar, pero nuestro objetivo es ver si en el deporte, en concreto en el fútbol, ocurre algo parecido. En el deporte alrededor de los años 80 se empezó a estudiar este fenómeno de la mano del Dr. Feigley (1984) afirmando que el estrés laboral y el estrés deportivo tienen similitudes, afirmando que es debido a estresores parecidos y desembocando, ambos, en agotamiento emocional.

Por su parte, Fender (1989) lo describe como una reacción de estresores de la competencia deportiva, que se caracteriza por la presencia de agotamiento emocional, actitud impersonal hacia las personas de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, coincidiendo con las dimensiones que han planteado Marlasch y Jackson (1981). Otros autores como Loehr y Festa (1994) señalan que el deporte competitivo es capaz de generar niveles extremos de estrés físico y emocional. Resaltando que el Burnout se presenta cuando estrés y periodos de recuperación necesarios no están equilibrados, concluyendo que el síndrome es “el esfuerzo del cuerpo por forzar la recuperación”.

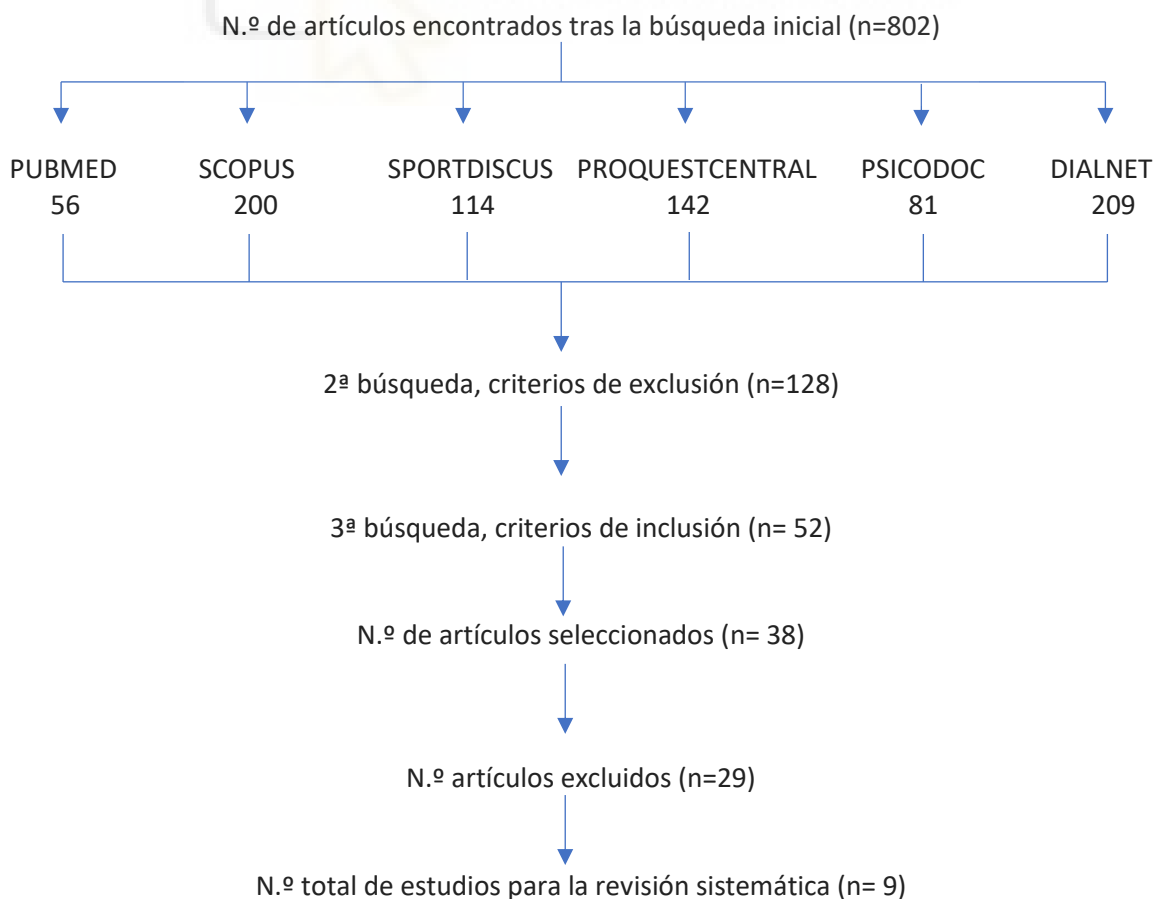
Por lo tanto, y de acuerdo con las definiciones aportadas por los diferentes autores, entendemos que la aparición del síndrome de Burnout es debido a una serie de estresores continuos (crónicos) forzando a nuestro cuerpo

a la recuperación sin dejar descansar como es debido y produciendo un agotamiento emocional y, por ende, reduciendo el rendimiento deportivo. Por lo tanto, deberíamos darle la importancia necesaria al entrenamiento mental porque puede servirnos de ayuda para poder prevenir el síndrome de Burnout y poder detectar así los síntomas previos. Como bien dice en el Loehr (1990), el entrenamiento de la fortaleza mental ayuda a prevenir la aparición del síndrome mediante el entrenamiento de diversos patrones emocionales y cognitivos que refuercen la percepción de eficacia y automotivación.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo ha sido recopilar información sobre las variables de estrés y de ansiedad especificadas en los puntos anteriores, para ver qué relación pueden tener en futbolistas de élite y como estas variables pueden afectar a las lesiones en este colectivo, para después saber detectar que variables son las más influyentes y poder prevenirlo, proponiendo una serie de estrategias de intervención para poder incidir beneficiosamente en este aspecto.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

Tras una revisión para intentar recoger el máximo de artículos para presentar el trabajo acudimos a las bases de datos: “DialNet”, “SPORTDiscus”, “PubMed”, “Scopus”, “ProQuest Central” y “PsicoDoc”. Tras una primera búsqueda más generalizada, encontramos mucha literatura y necesitábamos concretar. Las palabras clave utilizadas fueron: “ansiedad”, “estrés”, “futbolistas”, “agotamiento emocional”, “fútbol”, “futbolistas”, “lesiones”, “lesión deportiva”. Por lo tanto, decidimos excluir los artículos que tuvieran relación con la pandemia ya que no eran de estudio y, además, todos los artículos deportivos que no estuviesen relacionados con el fútbol y lesiones deportivas, obteniendo una reducción de literatura considerable. Aun así, continuábamos teniendo mucha literatura y decidimos acotar la búsqueda desde la actualidad hasta 2018 descontando los 2 años de pandemia. Por lo tanto, fijamos una fecha límite en 2018 dando prioridad a los más actuales. De esta forma nos salieron un total de 52 artículos quedándonos a posteriori un total de 38 artículos y descartando 14 por no tener acceso completo al texto. De los 38 artículos y tras un leerlos completamente, rechazamos 29 porque no se ceñían concretamente a los temas a tratar de nuestro trabajo. Por lo tanto, nos quedamos con 9 artículos para esta revisión. Este trabajo ha sido evaluado y aceptado por el Comité de Trabajo Responsable (COIR) y el código de investigación responsable es: TFG.GAF.APM.EGR.230509 (Anexo 1).



3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

ESTUDIO	OBJETIVO	MUESTRA	INSTRUMENTOS	VARIABLES DE MEDIDA	CONCLUSIONES
<p>Pensamiento catastrofista y evolución del estado de ánimo en futbolistas lesionados.</p> <p>Carrillo, M. J. C., Rey, R. M., Zafra, A. O., & Egido, J. M. G. (2023).</p>	<p>Observar la evolución temporal de la relación entre el pensamiento catastrofista y el estado de ánimo en futbolistas lesionados.</p>	<p>22 futbolistas varones lesionados.</p> <p>1 jugador cadete, 11 de categoría juvenil, 2 de tercera división, 5 de categoría preferente y 3 de segunda B.</p> <p>Entre 16 y 29 años.</p>	<p>Datos de la lesión actual e historia de lesiones deportivas.</p> <p>Escala de Catastrofismo ante el Dolor.</p> <p>Profile of Mood States. (POMS)</p>	<p>Rumiación, desesperación y magnificación.</p> <p>Estados de ánimo</p> <p>Numero de lesiones y gravedad.</p>	<p>Se observa una relación tanto positiva como negativa entre el pensamiento catastrofista y el estado de ánimo en futbolistas jóvenes varones lesionados, es decir, altos niveles de ansiedad y estrés cuanto más grave sea el diagnóstico de lesión.</p>
<p>Evaluación de la sintomatología depresiva y el estado de ánimo en futbolistas lesionados e ilesos.</p> <p>Aguilar, M. N., Torres, E. F. B., Ramírez, V. G., & Blázquez, F. P. (2023).</p>	<p>Investigar las posibles diferencias en la sintomatología depresiva y estados de ánimo entre futbolistas adolescentes que presentan lesión respecto a los ilesos.</p>	<p>24 varones.</p> <p>Entre 14 y 19 años.</p> <p>Tercera división.</p> <p>12 lesionados y 12 sin lesión.</p>	<p>Perfil de Estados de Ánimo (POMS)</p> <p>Escala Autoaplicada de Depresión de Zung.</p>	<p>Estados de ánimo y ansiedad.</p>	<p>La sintomatología depresiva y los estados de ánimo no tienen relación con el riesgo de lesión en futbolistas por lo que no se puede asegurar que altos niveles de ansiedad afecten en la probabilidad de lesionarse.</p>
<p>Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers.</p> <p>Olmedilla, A., Aguilar, J. M., Ramos, L. M., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022).</p>	<p>Determinar la relación entre el perfeccionismo, variables como estrés, ansiedad y depresión y lesiones en mujeres futbolistas.</p>	<p>74 mujeres de entre 13 a 33 años.</p> <p>Jugadoras de fútbol 11.</p>	<p>Modelo de ecuaciones estructurales.</p>	<p>Miedo al error, influencia de los padres, expectativas de logro, organización, perfeccionismo funcional o adaptativo, perfeccionismo disfuncional o desadaptativo.</p> <p>Depresión, ansiedad, estrés.</p>	<p>Un mayor nivel de perfeccionismo adaptativo implica menores síntomas de ansiedad, estrés y depresión pudiendo ser un factor de protección, mientras que mayor nivel de perfeccionismo desadaptativo conlleva niveles altos de estos síntomas relacionándolo con una alta probabilidad a las lesiones.</p>

<p>Association of Coping Strategies With Symptoms of Burnout in Young Football Players in a Career Transition Phase: Are professionalization and Occurrence of Injuries Mediating Factors?</p> <p>da Silva, AA, Freire, GLM, de Moraes, JFVN, de Souza Fortes, L., da Silva Carvalho, RG, & do Nascimento Junior, JRA (2021).</p>	<p>Indagar sobre como influyen las estrategias de afrontamiento sobre el burnout en futbolistas de equipos amateurs que pasan a equipos profesionales y ver como influyen en las lesiones.</p>	<p>228 futbolistas. 59 profesionales y 169 no profesionales. Todos varones menores de 20 años.</p>	<p>Athlete Burnout Questionnaire</p> <p>Athletic Coping Strategies Inventory-28</p>	<p>Edad, tiempo de práctica, tiempo en el equipo, número de prácticas por semana, duración de cada práctica, profesionalización, posición en el equipo, ocurrencia de lesiones y tiempo con el entrenador. Éxito del atleta bajo presión, cuánto no se preocupa el atleta, afrontamiento de las adversidades, concentración, preparación mental, confianza y motivación de logro y coachability.</p>	<p>Los jóvenes deportistas de élite en fase de transición hacia lo profesional pero que tienen un contrato oficial de profesional tienen estrategias de afrontamiento limitadas y parecen más expuestos al estrés en comparación a los que ya han firmado, por lo tanto, son más vulnerables a los síntomas de agotamiento.</p>
<p>Can motivation and overtraining predict burnout in professional soccer athletes in different periods of the season?</p> <p>Fagundes, LHS, Noce, F., Albuquerque, MR, de Andrade, AGP, & Teoldo da Costa, V. (2021).</p>	<p>Investigar si las variables de motivación y de sobreentrenamiento son predictores fiables para el síndrome de burnout.</p>	<p>32 jugadores masculinos de un mismo equipo</p>	<p>Escala de motivación deportiva (SMS 1)</p> <p>Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport 76)</p> <p>Cuestionario de Agotamiento del Deportista (ABQ)</p>	<p>Motivación intrínseca, extrínseca y desmotivación. Estrés general, recuperación general, estrés específico del deporte y recuperación específica del deporte. Agotamiento emocional y físico, desvalorización del deporte y sentido reducido del logro.</p>	<p>Las dimensiones de desmotivación y estrés deportivo específico son los marcadores más efectivos para predecir el burnout. Estos podrían servir de ayuda para el desarrollo de métodos de evaluación para saber el desgaste profesional en el fútbol.</p>
<p>Avaliação do burnout em jogadores de futebol.</p>	<p>Evaluar los indicadores de</p>	<p>61 deportistas. Varones. Sub-12 y sub-13.</p>	<p>Cuestionario general</p>	<p>Agotamiento físico y emocional, reducción del sentido del logro</p>	<p>Se obtuvieron bajos indicadores de burnout, es decir, bajos puntajes en los ítems del síndrome y no se</p>

Rodrigues, ROM, Almeida, DR, Miranda, VPN, Pires, DA, Penna, EM y Junior, MM (2021).	burnout en jóvenes futbolistas		Burnout Questionnaire (QBA).	deportivo y desvalorización del deporte.	encontraron diferencias significativas entre grupos de edad y nivel competitivo en la percepción del síntoma, pero se discute sobre detectar factores estresantes para evitar que evolucionen hacia el agotamiento del deportista
Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021).	Analizar el posible efecto protector tanto de las estrategias de afrontamiento, como de la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico, a pesar de experimentar ansiedad en la competición deportiva.	99 futbolistas amateurs. 53 hombres y 46 mujeres. Media de edad= 22,89 años.	Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva.	Ansiedad competitiva, manifestaciones fisiológicas, emocionales, distorsiones mentales y preocupación.	Trabajar en las estrategias de afrontamiento repercutiría en el incremento del bienestar en futbolistas independientemente del grado de ansiedad que experimente el sujeto.
Mental stress reduces performance and changes musculoskeletal loading in football-related movements. Auer, S., Kubowitsch, S., Süß, F., Renkawitz,	Investigar la influencia que tiene la musculatura en movimientos dinámicos sometidos a estrés en jugadores de fútbol.	12 jugadores de futbol de élite. Edad juvenil. Jugadores lesionados 6 semanas antes fueron excluidos de la prueba.	Versión modificada del test de atención d2.	Demandas físicas, demanda mental, rendimiento, esfuerzo y frustración.	Por primera vez en el fútbol se observó relación entre el estrés mental y la reducción de la ansiedad en jugadores de futbol, reduciéndose la velocidad de ejecución y los niveles de fuerzas musculares máximas.

T., Krutsch, W. y Dendorfer, S. (2021).					
<p>Relationships between sports injuries and stress in female football and indoor football.</p> <p>Olmedilla, A., García-Alarcón, M., & Ortega, E. (2018).</p>	<p>Observar las diferencias en los niveles de estrés entre jugadoras de fútbol y fútbol sala lesionadas y no lesionadas.</p>	<p>102 jugadoras federadas. Entre 12 y 37 años. 55,88% habían sufrido al menos una lesión en temporada. El 44,12% ninguna lesión en la temporada.</p>	<p>Versión española DASS-21 para el estrés.</p> <p>Para las lesiones se utilizó un protocolo basado en la definición y sistema de registro de lesiones utilizado por la FIFA.</p>	<p>Estrés, ansiedad y depresión</p>	<p>Las futbolistas de F-11 y fútbol sala tiene menores niveles de estrés cuando están lesionadas que cuando no lo están, y las que sufrieron lesiones graves tienen más estrés que las que tienen lesiones menores, es decir, el nivel de estrés varía en función de que haya presencia de lesión o no, siendo mayor cuando no están lesionadas y, una vez están lesionadas, el nivel aumenta cuanto mayor gravedad tenga la lesión.</p>



4. DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta revisión sistemática es analizar la influencia que tienen las variables psicológicas como la ansiedad y el estrés en el factor de lesiones en jugadores de fútbol. Pero no podemos obviar otras variables que van ligadas a estas como pueden ser la motivación o la concentración, entre otras.

Antes de abordar la influencia que tienen estas variables psicológicas en los futbolistas y, si guardan relación o no con la probabilidad de lesionarse, tendríamos que empezar preguntándonos el momento exacto donde se pasa de lo que conocemos como fútbol base, formativo y de aprendizaje a sobrecargar a los jugadores tanto física como psicológicamente sometiéndolos a unas presiones que te llevan al límite donde solo vale ganar. Hay un punto en el proceso en el que ya no importa de qué forma lo hagas o los conceptos aprendidos en etapas anteriores, lo único y realmente importante es ganar a cualquier coste, sin tener en cuenta muchas veces la integridad física y, casi siempre, olvidándonos de la integridad psicológica y mental.

No encontramos mucha literatura la cual nos pudiera dar soluciones a esta primera pregunta que planteo sobre cuándo empieza el cambio, pero según un artículo de Rodríguez et al., (2021) encontramos un trabajo con niños de entre 11 y 13 años de categoría infantil donde se compararon los resultados según la categoría deportiva y el nivel de experiencia y, tras comprobar los resultados, se vio que al menos en estas categorías, no habían signos de burnout y los autores sugieren más estudios en categorías superiores como puede ser en edad juvenil. Por lo tanto, nos puede servir de ayuda para poner especial atención a categorías en cuanto a rango de edad superiores. En este punto, aunque es verdad que hay muy poca información como para contrastarlo con el anterior estudio podemos decir que, en estas edades lo que prima como tal no es el rendimiento y aún no están sometidos a grandes presiones que puedan afectar de manera negativa al jugador o jugadora.

Continuando el hilo anterior donde los autores pedían más investigación en etapas superiores, encontramos un artículo de Da Silva et. al. (2021) donde nos posicionamos en la edad de jugadores sub-20 que terminan esa etapa y pasan a categoría senior, es decir, categoría juvenil en transición a senior. Estos autores investigan como afecta el estrés a los jugadores que no tenían seguro un contrato profesional y a los jugadores que sí que tenían un contrato profesional firmado con un equipo. Observaron que los que no tienen garantizado un contrato profesional, a la hora de jugar y entrenar, están más expuestos a estrés y se sienten mucho menos realizados que los que por su parte ya tenían firmado un contrato para el siguiente año. Estos últimos no tenían esa presión y se sentían más valorados. Además, se observó que todos los jugadores, independientemente de tener asegurado jugar la temporada que viene o no, realizaban estrategias de afrontamiento que podían ser útiles como predictores del burnout. Esto puede ser muy útil a la hora de dirigir equipos de fútbol porque nos puede ayudar en el día a día para ver si, por ejemplo, les puede faltar motivación o concentración en la realización de las actividades o cómo actúan bajo presión ante situaciones novedosas y diferentes.

Tras este estudio vemos que, obviamente en estas edades estamos en el epicentro del problema y observamos que hay herramientas que nos sirven o que nos pueden servir como predictores de burnout, como por ejemplo la motivación. La motivación nos puede servir como marcador efectivo o mejor dicho la falta de motivación podría ser un marcador efectivo a la hora de predecir el burnout y que podría ser útil durante la temporada llevar un control en esa variable. Fagundes et. al. (2021) estudiaron si la motivación y el sobreentrenamiento podrían ser predictores del burnout en futbolistas en diferentes periodos de la temporada y observaron que la desmotivación fue el marcador más efectivo para predecirlo. Además, dentro de las dimensiones del sobreentrenamiento, el estrés específico del deporte fue el mayor predictor del burnout. Concluyeron con que estas 2 dimensiones podrían ser útiles para desarrollar métodos de evaluación para monitorear el desgaste profesional en el fútbol.

Al situarnos en etapa juvenil en transición a categoría senior, observamos tras leer varios artículos, que todo se magnifica y que la presión por hacerse hueco en los equipos más punteros, tanto en categoría masculina como en categoría femenina, crea unos niveles de ansiedad y de estrés superlativos debido a que se busca la excelencia y el perfeccionismo. Estos mayores niveles de estrés mental a los que están sometidos tienen alta relación con la probabilidad a lesionarse, como bien dice S. Auer et. al. (2020) en su artículo, se observó que realizar una tarea bajo sometimiento de estrés mental reduce tu rendimiento disminuyendo la velocidad de ejecución y pudiendo cambiar los patrones de carga musculoesquelética. Por lo tanto, desencadena en patrones de movimiento estresantes propensos a lesiones durante la actividad. Al comprobar la relación entre estrés mental y la probabilidad de lesión proponen una elaboración de propuestas de intervención para poder paliar este déficit ya que, una buena preparación mental puede ser un papel vital para el éxito en el fútbol y creen que es necesario tenerlo en cuenta cuando se realiza

una planificación deportiva de la temporada a trabajar. Además de confirmarnos la relación que tienen las lesiones con el estrés, no solo en la parte física, nos corrobora que el estrés mental produce una reducción del rendimiento y nos habla de un cambio en los patrones de movimiento que tenemos aprendidos, lo que conlleva a una alta probabilidad a lesionarnos, de ahí que hagan énfasis a la importancia del entrenamiento psicológico para el desempeño profesional de la temporada. No solo en momentos puntuales de la temporada, sino que cuando un profesional del deporte se sienta a preparar la temporada tenga en cuenta, además de la parte física, técnica y táctica del deporte, la parte mental y elabore estrategias y técnicas para poder trabajar durante la temporada.

Continuando con la revisión y siguiendo el hilo del punto anterior, encontramos un artículo de Olmedilla et. al. (2022) donde nos viene a decir, que un mayor nivel de perfeccionismo adaptativo reduce los síntomas de ansiedad mientras que un mayor nivel de perfeccionismo desadaptativo nos produce mayores niveles de ansiedad y se relaciona con una mayor probabilidad de lesión. Por lo tanto, concluyeron que un mayor nivel de perfeccionismo adaptativo es un factor de protección en cuanto a la probabilidad de lesión en futbolistas. En el perfeccionismo adaptativo las variables estrés, ansiedad obtenían valores mínimos, mientras que en el perfeccionismo desadaptativo ocurría, al contrario. Por lo tanto, entendemos que en la búsqueda de la perfección nos exponemos a situaciones estresantes donde los niveles de ansiedad, si no los controlamos correctamente, nos acercan al perfeccionismo desadaptativo del que hablan los autores en su artículo y desembocan en el síndrome de burnout, produciendo agotamiento emocional que a su vez reduce el rendimiento y, por ende, obliga a tu cuerpo a exponerse al máximo incrementando la probabilidad a que ocurran lesiones, ¿y luego qué ocurre? En estos niveles de competición donde los puestos son limitados, rendir por debajo de tu nivel y por debajo del nivel esperado o, que aparezca una lesión en el momento que menos lo esperas significa que tu tren pasa y, en estas categorías no espera a nadie. El futbolista pasa de ser el foco del juego a un segundo plano, aparecen pensamientos negativos que copan la cabeza y, muchas veces, desemboca todo en una lesión de gravedad que frustra al futbolista y que se agrava, en muchas ocasiones, a nuestro factor anímico.

Carrillo et. al. (2023) estudió la relación del pensamiento catastrofista en jugadores lesionados y cómo evolucionan los estados de ánimo para ver si, una vez estas lesionado, sigue teniendo importancia el factor anímico con la recuperación deportiva, es decir, si tiene influencia en el proceso de recuperación y rehabilitación. Se encontró que una vez el jugador cae lesionado, los días posteriores cercanos hay un incremento en el estado de ánimo negativo con las variables tensión, depresión, colera y fatiga, mientras que el estado de ánimo positivo se reduce en la variable de vigor. Según va avanzando la lesión, se reduce el estado de ánimo negativo y aumenta el estado de ánimo positivo. Se llegó a la conclusión que el estado de ánimo y el pensamiento catastrofista influye en el proceso de recuperación de la lesión y los autores proponen una propuesta de intervención psicológica en futbolistas lesionados donde se contemplen los estados de ánimo y el catastrofismo para mejorar el proceso de rehabilitación y para prevenir lesiones futuras.

Al final las lesiones y el deporte van ligados de la mano y como tal, es imposible que un jugador o jugadora de cualquier disciplina deportiva no se lesione alguna vez, pero debemos tener en cuenta e integrar trabajo psicológico en deportistas sanos por la parte que nos toca para así no incurrir en lesiones por desgaste emocional. Sabemos de la importancia del control de la carga física y debemos de concienciarnos del control de la carga mental y por eso de la importancia de crear unas estrategias de afrontamiento para jugadores sanos y jugadores que hayan incurrido en lesión para poder recuperarse de forma rápida, segura y completa. Por lo tanto, entendemos que la ansiedad y el estrés son factores que actúan negativamente sobre el bienestar de los futbolistas y hemos comprobado que mantienen relación directa con la probabilidad de lesión. Hemos visto que hay factores predictores de burnout para poder paliarlo mediante estrategias de afrontamiento como nos viene a decir Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., Santamaría, T. (2021), el impacto que tiene la ansiedad en el bienestar de los futbolistas podemos combatirlo mediante estrategias de afrontamiento, ya que estas son un factor protector que amortigua y mejora el bienestar de los futbolistas.

En conclusión, encontramos relación entre las variables psicológicas como ansiedad y estrés en la probabilidad de lesiones y vemos que hay multitud de autores que piden regular unas estrategias de intervención para combatirlas y poder tener en cuenta al futbolista no solo físicamente sino que, a la hora de planificar la temporada, se tenga en cuenta el factor mental y durante ella no solo se controle la carga de entrenamiento físico sino que se controle la carga mental individualmente para comprobar en qué estado se encuentra el futbolista y si puede tener alta probabilidad de caer lesionado, además es muy importante no olvidarse de los jugadores una vez caen lesionados y no solo prestarles un servicio de recuperación física ya que, hemos visto que el factor mental una vez caes lesionado es de vital importancia en la recuperación.

En cuanto a futuras investigaciones, sería recomendable investigar en edades entre 11-15 años vista la falta de información. Nos acercáramos al origen de la problemática y podría trabajar en la prevención con estrategias y técnicas para combatir la ansiedad y el estrés y reducir abandonos por burnout.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Para la propuesta de intervención, nuestra finalidad es integrar el trabajo psicológico en la planificación de la temporada regular de tal forma que dividiremos la temporada en 3 macrociclos. El objetivo será pasar unos cuestionarios individualmente para conocer el estado de motivación, de ansiedad y estrés de cada uno e integrar técnicas para mantener el rendimiento elevado y centrado en la competición.

Nos centraremos en jugadores de edad juvenil en transición a equipos senior, estos comprenden la edad desde los 16 años a los 18 años, ya que la literatura nos indica grandes niveles de estrés y ansiedad en estas edades. Se administrará el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno, Buceta y Llanta (2001) (Anexo 2). Las variables que vamos a tener en cuenta y sobre las que vamos a trabajar son el estrés y la ansiedad. Pasaremos el cuestionario CPRD al principio de la pretemporada y luego en otras 3 fechas que mencionaremos más abajo para llevar un control del equipo. Además, elaboraremos una hoja de Autorregistro con no más de 3 ítems para poder llevar un control semanal del equipo con preguntas sencillas y rápidas de contestar por cada jugador. Deberán marcar con un número del 1 al 10 y habilitándoles una cajetilla para que puedan exponer brevemente cualquier ocurrencia.

Para controlar el estrés y la ansiedad que genera la competición trabajaremos con la técnica de práctica en imaginación. Sabemos que el factor de la competición por sí sola genera una ansiedad y un estrés que, si se trabaja y se entrena, puede ser positivo para tu rendimiento, además en la competición hay una parte que no depende de ti, esa parte le corresponde al rival y eso genera ansiedad y estrés. Con la práctica en imaginación pretendemos mejorar la táctica y los movimientos técnicos mediante visualizaciones y movimientos a realizar en los partidos. Por ejemplo, durante el partido tenemos que realizar jugadas ensayadas con varias posibilidades de acción y, dependiendo del movimiento del rival, ejecutas de una manera o de otra. Con este tipo de técnica trabajaremos para que aprendan a visualizar previo a los partidos todo tipo de jugadas y movimientos clave y poder así reducir ese factor estresante. También nos sirve de manera retrospectiva, es decir, una vez finalizado el partido saber analizar y visualizar las acciones que podría haber ejecutado diferente o, incluso, a la hora de contribuir en el proceso de recuperación de una lesión. Hemos visto en la literatura que la predisposición que tenga el jugador a la hora de recuperarse influye en el proceso de recuperación y con esta técnica podemos ayudar a que tenga una predisposición positiva.

En cuanto a los recursos materiales y personales necesitaremos un ordenador para recabar toda la información y el teléfono móvil para poder pasarles los cuestionarios y estar en constante comunicación. Este proceso va a llevar el periodo de una temporada de fútbol, es decir, de agosto a mayo. El primer macrociclo comprende desde el inicio de la pretemporada hasta el parón de Navidad, el segundo macrociclo comprende desde la vuelta a la competición tras Navidad hasta el parón de Semana Santa y el último macrociclo comprende desde la vuelta de Semana Santa hasta el final de temporada. En estos 4 momentos pasaremos el cuestionario de CPRD. En cuanto a la hoja de autorregistro lo pasaremos al finalizar el entrenamiento teniendo hasta que termine el día para contestarlo. Además, para el trabajo a corto plazo vamos a integrar en cada microciclo competitivo una serie de técnicas de visionado previas a partidos, además de técnicas de relajación al final de los entrenamientos para aprender a controlar la ansiedad y el estrés. Técnicas como la de Jacobson, para que aprendan a reducir la tensión localizada en cada parte de su cuerpo. Empezaremos guiándolos nosotros en las primeras sesiones hasta que aprendan a auto aplicarse por ellos mismos esta técnica. Es conveniente que al final de los entrenamientos cada jugador le dedique por lo menos 10 minutos de trabajo este tipo de técnicas.

También realizaremos dinámicas de grupo divertidas y cortas previas o post entrenos o alguna previa a un partido para destensar y motivar al grupo como, por ejemplo: “Yo tengo un Tic, tic, tic”, esta dinámica divertida involucra a todo el grupo ya que, uno del grupo canta el título del juego y le añade algún baile que el resto deben de imitar todos juntos. Otro ejemplo de dinámicas que realizaremos se llama: “el mundo al revés”, en este juego realizaremos un círculo y nos cogemos todos de la mano y consiste en hacer lo contrario de lo que se dice, por ejemplo, uno del grupo gritará “DENTRO” y a la misma vez que todos repiten lo que ha dicho deberán saltar hacia fuera, el siguiente dirá otra palabra, por ejemplo, “IZQUIERDA” y todos deberán repetir, pero hacer lo contrario. Con estas técnicas pretendemos aliviar el estrés y la ansiedad que soporta el grupo durante la temporada y, aumentar la motivación, la concentración y la atención de una manera divertida y diferente. Aunque nuestro objetivo sean las

variables de estrés y ansiedad, no podemos olvidar que hay otras variables que van conjuntas en el proceso y que con estas técnicas vamos a potenciar. Con esta propuesta esperamos poder llevar un control más cercano de cada jugador para poder cubrir sus necesidades psicológicas durante la temporada. Esperamos reducir los niveles de estrés y ansiedad y mantener la motivación alta en la tarea para poder conseguir los objetivos. Pienso que con los instrumentos y técnicas podemos conseguirlo.

En cuanto a las debilidades del trabajo encontramos limitaciones a la hora de encontrar bibliografía sobre cuando empieza el problema para poder trabajar y abordarlo de raíz. Muchas personas, sobre todo cuando ya son mayores conciben este tipo de estrategias y técnicas como poco relevantes o como pérdidas de tiempo y por lo tanto cuesta más empezar a trabajar con ellos por la predisposición que pueden tener ante esto. En cuanto a las fortalezas podríamos destacar que, “gracias” a la pandemia que hemos pasado, mucha gente ha puesto en valor la salud mental y la importancia que se tiene. Empezar a trabajar con grupos de personas sobre temas psicológicos deja de ser tabú y cada vez se ven más psicólogos deportivos pudiendo combatir estos problemas y luchando por evitar este fenómeno burnout evitando retiradas deportivas prematuras.

A la hora de trabajar dentro de un microciclo lo vamos a organizar de manera que, cada vez que se termine un entrenamiento tengan 10-20 minutos dedicados a reproducir estas técnicas de relajación. Como hemos comentado un poco más arriba, empezaremos los primeros días guiándolos, marcándoles las pautas a seguir, pero al cabo de un tiempo cuando hayan aprendido el proceso que tienen que seguir se lo auto aplicaran ellos. También integraremos autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos ya que durante la competición nos pueden aparecer pensamientos negativos que nos puedan hacer abandonar o disminuir nuestro rendimiento. Estos pensamientos negativos que copan nuestra cabeza nos alejan de lo que tenemos que hacer y nos producen ansiedad y estrés. Por lo tanto, es importante recordar aspectos importantes en momentos puntuales, tanto del entrenamiento como de la competición, porque esto nos servirá como impulso positivo y, por lo tanto, propondremos autoinstrucciones a cada autoafirmación. Por ejemplo, tras una sucesión de pases erróneos en un partido, en un momento de mayor tranquilidad, bien sea en el descanso o en cualquier interrupción del juego, cerraremos los ojos brevemente para recordar los pases fallidos y pensar que eso es normal y que se puede fallar, eso es pasado y ahora toca centrarnos en el presente, lo pasado no importa (autoafirmación). Tras esto, nos aplicaremos una serie de pautas para mejorar los pases como, por ejemplo: antes de recibir el pase del compañero, pensar quien puede ser el futuro receptor de tu pase y, para eliminar la tensión que podamos acumular, realizaremos las respiraciones profundas que necesite cada jugador (autoinstrucciones) y tras éstas, auto aplicarse frases gratificantes para motivarse y poder continuar con el partido o el entrenamiento como, por ejemplo: “¡vamos!” (autorrefuerzos).

6. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, M. N., Torres, E. F. B., Ramírez, V. G., & Blázquez, F. P. (2023). Evaluación de la sintomatología depresiva y el estado de ánimo en futbolistas lesionados e ilesos. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 9(1), 1.
- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 21(1), 86-101.
- Aguilar, M. N., Torres, E. F. B., Ramírez, V. G., & Blázquez, F. P. (2023). Evaluación de la sintomatología depresiva y el estado de ánimo en futbolistas lesionados e ilesos.
- Auer, S., Kubowitsch, S., Süß, F., Renkawitz, T., Krutsch, W. y Dendorfer, S. (2021). El estrés mental reduce el rendimiento y cambia la carga musculoesquelética en los movimientos relacionados con el fútbol. *Ciencia y Medicina en el Fútbol*, 5 (4), 323-329.
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6.
- Carrillo, M. J. C., Rey, R. M., Zafra, A. O., & Egido, J. M. G. (2023). Pensamiento catastrofista y evolución del estado de ánimo en futbolistas lesionados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 710-719.
- Correa, J. R., Galván-Villamarin, F., Vargas, E. M., López, C. E., Clavijo, M., & Rodríguez, A. (2013). Incidencia de lesiones osteomusculares en futbolistas profesionales. *Revista Colombiana de Ortopedia y Traumatología*, 27(4), 185-190.
- da Silva, AA, Freire, GLM, de Moraes, JFVN, de Souza Fortes, L., da Silva Carvalho, RG, & do Nascimento Junior, JRA (2021). Asociación de estrategias de Afrontamiento con Síntomas de Burnout en jóvenes futbolistas en fase de transición profesional: ¿son factores mediadores la profesionalización y la ocurrencia de lesiones?. *El Psicólogo del Deporte*, 35 (3), 213-222.
- Fagundes, LHS, Noce, F., Albuquerque, MR, de Andrade, AGP, & Teoldo da Costa, V. (2021). ¿Pueden la motivación y el sobreentrenamiento predecir el burnout en deportistas de fútbol profesional en diferentes periodos de la temporada?. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 19 (2), 279-294.
- Fernández, D. L., & Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619.
- Mejía, R. S., Garza, C. A. R., & Mas, A. G. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 11(2), 57-62.
- Olmedilla, A., Aguilar, J. M., Ramos, L. M., Trigueros, R., & Cantón, E. (2022). Perfectionism, mental health, and injuries in women footballers. *Revista de Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 31(1), 49-56.
- Olmedilla, A., García-Alarcón, M., & Ortega, E. (2018). Relaciones entre las lesiones deportivas y el estrés en el fútbol femenino y el fútbol sala. *Revista de Investigación en Deporte y Salud*, 10 (3), 339-348.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Rodrigues, ROM, Almeida, DR, Miranda, VPN, Pires, DA, Penna, EM y Junior, MM (2021). AVALIAÇÃO DO BURNOUT EM JOGADORES DE FUTEBOL. *Revista Brasileira de Futebol (Revista Brasileña de Ciencias del Fútbol)*, 14 (1), 64-79.
- Rodríguez, J. M. M., & Agüero, O. J. M. Jesús Font Landa., y René Pérez Mestre.(2015). La condición física en el fútbol.¿ Para correr más o para jugar mejor? Ventajas de los métodos intermitente, simulado e integrado en la preparación del futbolista. *Efdeportes. Lectura de educación física y deportes*, 20(205), 1.
- Saborío Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. F. (2015). Síndrome de burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124.

7. ANEXOS

ANEXO 1. INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 10/05/2023

Nombre del tutor/a	Antonia Pelegrín Muñoz
Nombre del alumno/a	Enrique García Román
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Influencia de las variables psicológicas como ansiedad y estrés en lesiones en futbolistas.
Evaluación Riesgos Laborales	No procede
Evaluación Ética	No procede
Registro provisional	230509032305
Código de Investigación Responsable	TFG.GAF.APM.EGR.230509
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Influencia de las variables psicológicas como ansiedad y estrés en lesiones en futbolistas**, ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (CDIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, se autoriza la realización de la presente actividad.

Atentamente,



Alberto Pastor Campos
Secretario del CEI
Vicerrectorado de Investigación



Domingo L. Orozco Beltrán
Presidente del CEI
Vicerrectorado de Investigación

Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.

Página 1 de 2

COMITÉ DE ÉTICA E INTEGRIDAD EN LA INVESTIGACIÓN
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE



La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>



ANEXO 2. CUESTIONARIO DE “CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO” (CPRD)

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	O O O O O	O
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	O O O O O	O
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	O O O O O	O
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	O O O O O	O
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	O O O O O	O
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	O O O O O	O
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	O O O O O	O
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	O O O O O	O
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	O O O O O	O
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	O O O O O	O
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	O O O O O	O

23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	O O O O O	O
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	O O O O O	O
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	O O O O O	O
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	O O O O O	O
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	O O O O O	O
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	O O O O O	O
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	O O O O O	O
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	O O O O O	O
31. Mi deporte es toda mi vida.	O O O O O	O
32. Tengo fé en mí mismo(a).	O O O O O	O
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	O O O O O	O

34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hoja de respuestas del C.P.R.D.*

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ___/___/19___

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN	HABILIDAD MENTAL	COHESIÓN DE EQUIPO
4 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	2 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	5 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
15 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	7 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	11 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>
29 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	23 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	18 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
31 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	25 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	22 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
33 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	37 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	27 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
39 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	40 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	38 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>
49 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	45 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	
55 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	48 <input type="text" value="4"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="0"/>	
	50 <input type="text" value="0"/> <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="2"/> <input type="text" value="3"/> <input type="text" value="4"/>	

Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____ Puntuación Directa: _____

ANEXO – 2
Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS

Puntuaciones directas					
Centiles	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

ANEXO 3. HOJA DE AUTORREGISTRO

AUTORREGISTRO

Cuestionario corto y sencillo para registrar el grado de satisfacción del entrenamiento. Contestar del 1 al 10, siendo 1 lo mínimo y 10 lo máximo. Bajo de cada pregunta puede desarrollar el por qué ha ido el entrenamiento de tal forma y que cosas se podrían cambiar para mejorar.

1. ¿CÓMO HA IDO EL ENTRENAMIENTO? 7

2. ¿CÓMO DE MOTIVADO TE SIENTES? 7

3. ¿QUÉ GRADO DE SATISFACCIÓN TIENES TRAS EL ENTRENO? 5

