



Universidad
de La Laguna

Escuela Universitaria de
Enfermería y Fisioterapia



Trabajo Fin de Grado

Grado en Fisioterapia

Influencia de los factores psicológicos en la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.

Influence of psychological factors in vulnerability to sports injuries.

Olga Martín Domínguez

Curso 2014/2015 – junio



Universidad
de La Laguna

Escuela Universitaria de
Enfermería y Fisioterapia



Trabajo Fin de Grado

Grado en Fisioterapia

Influencia de los factores psicológicos en la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.

Influence of psychological factors in vulnerability to sports injuries.

Olga Martín Domínguez

Curso 2014/2015 – junio

AUTORIZACIÓN DEL TUTOR PARA LA PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO

Centro:	<i>Facultad de Ciencias de la Salud</i>
Titulación:	<i>Grado en Fisioterapia</i>

DATOS ALUMNO/A:

Apellidos: Martín Domínguez **Nombre:** Olga
DNI / Pasaporte: 43382019V **Dirección:** Urbanización Terrazas del Taoro 3 **C.Postal:** 38400
Localidad: Puerto de la Cruz **Provincia:** Santa Cruz de Tenerife **Teléfono:** 616481441
E-mail: olgamdquez@gmail.com

TÍTULO DE TRABAJO DE FIN DE GRADO:

Influencia de los factores psicológicos en la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.

LOS/LAS TUTORES/AS

Apellidos: Rosales Álamo **Nombre:** Manuel


AUTORIZACIÓN DEL /DE LOS TUTORES/AS

D/Da Manuel Rosales Álamo, profesor/a del Departamento de PS Evolutiva y de la Educación de la Facultad del campus de Guajara. **AUTORIZA** a **D/D^a** Olga Martín Domínguez a presentar la propuesta de **TRABAJO FIN DE GRADO**, que será defendida en junio.

La Laguna, 21 de mayo de 2015.

LOS/LAS TUTORES/AS

Fdo.:



SR. PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE EVALUACIÓN

AGRADECIMIENTOS

Los agradecimientos en este trabajo van dirigidos a todas aquellas personas que han hecho posible este estudio. A los alumnos de Fisioterapia por prestar su colaboración a la hora de repartir los cuestionarios, así como aquellos fisioterapeutas que también han querido colaborar. A Nutrifarma por ayudar también a la hora de la cumplimentación de cuestionarios. A los equipos que han participado, y a todos los deportistas de alto rendimiento que han perdido un poco de su tiempo en la elaboración de los cuestionarios. Cabe mencionar el agradecimiento a Katia Estarellas, estudiante de psicología que me ha proporcionado información y ayuda estadística. Por último, agradecer al tutor que supervisó la realización de este trabajo, Manuel Rosales Álamo por hacerlo posible.

Resumen

La importancia de las lesiones en el ámbito deportivo ha desencadenado un aumento de estudios sobre el tema. En muchos campos se han realizado investigaciones para intentar explicar cuáles son los causantes de las lesiones: los mecanismos de acción, las razones que pueden llevar a un deportista a lesionarse, etc.

Dentro del campo de la psicología deportiva se ha investigado sobre qué aspectos psicológicos pueden hacer a un deportista vulnerable a sufrir una lesión, qué mecanismo psicológico se desencadena en un deportista lesionado y como éste va superando el hecho de estar lesionado, entre otros muchos estudios. Estas investigaciones buscan aportar más información sobre la importancia de la psicología en el deporte y establecer ciertas estrategias de prevención.

Dentro del gran campo que recoge la psicología deportiva, en este estudio se ha optado por realizar una investigación sobre la implicación de ciertos aspectos psicológicos en la propensión a sufrir lesiones. Para ello se han recogido unas pruebas realizadas a un total de 30 deportistas de alto rendimiento y se han estudiado con el fin de establecer una serie de relaciones. De todas las características psicológicas posibles se han seleccionado para el estudio el estrés, la motivación y las estrategias de afrontamiento de la ansiedad. Además se ha creado con estas variables un perfil de personalidad a las lesiones. El objetivo final del estudio es determinar si existe una relación entre estos factores elegidos y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.

Palabras clave: Lesiones deportivas, vulnerabilidad, características psicológicas, perfil de vulnerabilidad, estrategias de afrontamiento.

Abstract

The importance of injuries in sport has caused an increase in studies on the subject. In many fields of work they have been done research on possible causes of sports injuries: mechanisms of action, reasons that can lead an athlete to injury, etc.

Within the field of sports psychology it has researched what psychological aspects can make a vulnerable athlete to injury, what psychological mechanism is triggered in an injured athlete and how it will overcome the fact that he was injured, among many other studies. These investigations seek to provide more information on the importance of psychology in sport and establish certain prevention strategies.

Within the large field collecting sports psychology, in this study we have chosen to conduct an investigation into the involvement of certain psychological aspects in the propensity to injury. This will have collected some tests on a total of 30 high-performance athletes and studied in order to establish a series of relationships. Of all the possible psychological characteristics they have been selected to study stress, motivation and coping strategies for anxiety. In addition to these variables it has created a personality profile to injury. The ultimate goal of the study is to determine whether there is a relationship between these factors and vulnerability chosen to suffer sports injuries.

Keywords: Sports injuries, vulnerability, psychological characteristics, vulnerability profile, coping strategies.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Una breve lectura sobre la historia de la psicología del deporte	3
1.2 Investigaciones en relación a la psicología del deporte....	4
1.3 Factores psicológicos más estudiados.....	7
1.4 Tratamiento de los datos.....	12
2. OBJETIVOS.....	12
3. MATERIAL Y METODOS.....	12
3.1 Tipo de investigación.....	13
3.2 Población objeto y muestra.....	13
3.3 Instrumentos.....	13
3.4 Consideraciones éticas.....	15
4. RESULTADOS.....	16
5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN.....	18
6. BIBLIOGRAFÍA.....	20
7. ANEXOS.....	24
7.1 Anexo 1.....	24
7.2 Anexo 2.....	26
7.3 Anexo 3.....	30

1. INTRODUCCIÓN

El deporte, dotado de una contrastada e indudable universalidad que se ha ido implantando progresivamente en todos estratos de la sociedad a cualquier nivel cultural o económico, es considerado uno de los fenómenos culturales más representativo de nuestro tiempo. Hablando de actividades humanas de una de las que más importancia ha alcanzado en las últimas décadas.

Autores de la talla de J.M. Cagigal (1966) o de G.C.Roberts (1995) consideran que las actividades deportivas satisfacen, en muchas ocasiones, algunas de las necesidades más profundas del hombre.⁵⁴

En la sociedad actual, tecnológicamente avanzada se ha ido incrementando la actividad deportiva de manera considerable. La educación deportiva está teniendo un seguimiento favorable y los usuarios tienen un mayor interés por la práctica deportiva tanto en su faceta de iniciación y práctica amateur como en el ámbito del alto rendimiento y de la competición. En cuanto a la representación social: colegios, asociaciones de vecinos, ayuntamientos, administraciones locales o gobiernos autónomos, han incrementado los presupuestos dedicados a este tema, promocionando el deporte lúdico y popular mediante la construcción de nuevas instalaciones, la contratación de especialistas, la organización de competiciones deportivas o la subvención económica de tales actividades.⁵⁴

Todo esto, hablando de tecnología se ve reforzado por un importante seguimiento de los medios de comunicación y por parte de los avances de la tecnología que facilitan el acceso a estas actividades e incrementan el interés social. Todo esto incluye también un incremento del número de técnicos y profesionales dedicados a la enseñanza, a la investigación y a la obtención de mayores y mejores rendimientos deportivos. (*Ver esquema 1*)

Además, el deporte se considera una fuente de bienestar, tanto física como psicológica, por lo que se ven involucradas cuestiones esenciales para el ser humano como el fortalecimiento de la voluntad, la promoción del autoconocimiento, el desarrollo de la personalidad o la apreciación del trabajo continuado como camino para conseguir los logros futuros, etc.⁵⁴

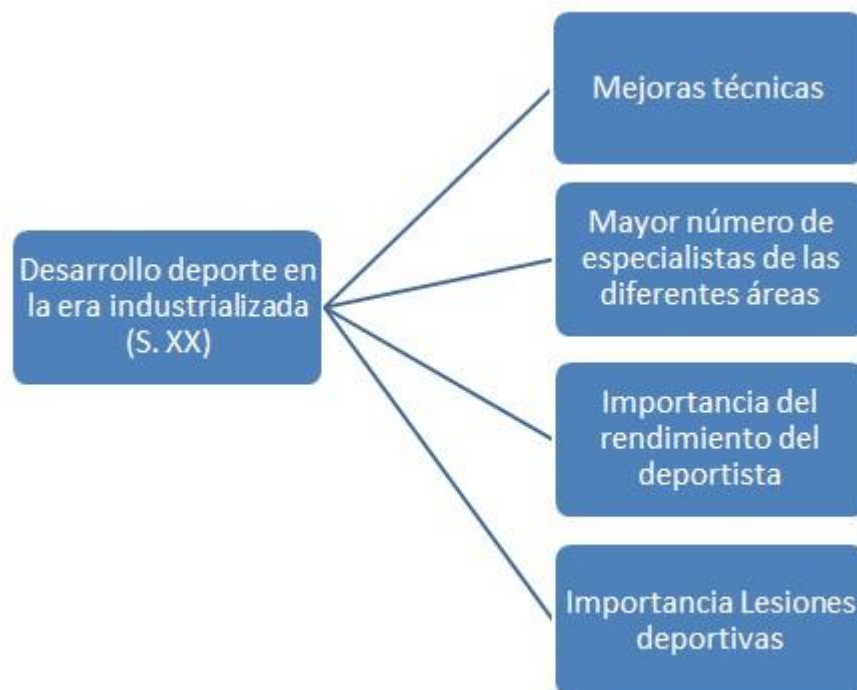
El deporte se ha convertido una forma de dar respuesta a las necesidades básicas de los miembros de la sociedad, una válvula de escape a la rutina, al trabajo sin descanso, las comidas a deshora y el estrés, que es considerado como uno de los grandes males del siglo XXI y que da pie a la aparición de una sociedad mucho menos saludable.

Sin embargo, hemos de tener en cuenta que este vertiginoso crecimiento está íntimamente relacionado con la idea del deporte como espectáculo, como fuente de distracción, diversión y emoción; Se ha creado una industria, promovida por los medios de comunicación, relacionada con la actividad física y el deporte, una industria a la que interesa económicamente promover, impulsar y potenciar cualquier tipo de encuentro, certamen o competición deportiva.⁵⁴

La práctica deportiva es una fuente de salud pero también puede generar problemas. El deporte, sobre todo si hablamos de deporte de alto rendimiento, supone una práctica exhaustiva que puede acarrear el padecimiento de lesiones físicas habituales. Pero, ¿el deporte sólo afecta físicamente? En este sentido, podemos decir con certeza que la práctica deportiva conlleva, a parte de una carga física importante, una carga mental fundamental. La mente del deportista debe estar

preparada para lo que se va a enfrentar y no siempre lo está, como puede no estarlo un tobillo, una rodilla o cualquier otra articulación o parte del cuerpo que se vea sometida a un gran esfuerzo o que pueda ser vulnerable a sufrir un accidente o lesión. En este sentido, los estudios acerca de psicología deportiva quieren dejar constancia de la necesidad de tener en cuenta no solo los factores físicos sino mentales, y lo que es más importante, la relación entre ambos. Por ello, el objetivo último de muchas investigaciones es determinar la relación que puede tener aspectos mentales negativos del deportista con la propensión a desarrollar aspectos físicos negativos. Es decir, como afecta la mente del deportista en su práctica deportiva y si puede ser una causa para sufrir lesiones deportivas.

Por tanto, podemos afirmar que la *Psicología del Deporte* surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo, y aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social.⁵⁴



Esquema 1: Desarrollo del deporte

1.1 Una breve lectura sobre la historia de la psicología del deporte:

En este trabajo no solo cabe destacar los estudios sobre el deporte y la psicología en cuanto a la relación de sufrir lesiones se refiere, también es fundamental conocer de alguna manera los inicios de estas investigaciones y por tanto un breve resumen de la historia de la psicología del Deporte. En este caso un pequeño esquema de cómo se ha ido creando esta modalidad en nuestro país. Por tanto presento este cuadro, un trabajo de Dosil (2003) publicado en la *Revista de Psicología General y Aplicada*:⁵⁴

- Década de los ochenta:
 - 1983. Nace la Asociación Catalana de Psicología del Deporte.
 - 1986. I Congreso Nacional de PAFD (Cataluña).
 - Sucesivos congresos en Granada (1987) y Navarra (1989).
 - Se incorpora la *Psicología del Deporte* en nueve INEF.
 - 1987. Nace la Federación Española de Psicología del Deporte.
 - Primeras publicaciones de *Psicología del Deporte*.
 - 1985. Riera publica *Introducción a la Psicología del Deporte*.
 - Se publica *Psicología y deporte*, de G. Marrero (1988).
 - 1989-90. Primeros Másteres en PAFD en Madrid y Barcelona.

- Década de los noventa:
 - Asesoramiento en los Juegos Olímpicos de Barcelona 92.
 - 1992. Nace la *Revista de Psicología del Deporte*.
 - Mayor cantidad y calidad de publicaciones e investigaciones.
 - Creación de nuevas asociaciones y éxito de los másteres.
 - 1995. Nace el Máster de la UNED.

- Década presente
 - Incremento en publicaciones, tesis, tesinas, proyectos, etc.
 - Manuales y libros específicos con carácter más aplicado.
 - Mayor número de psicólogos del deporte.
 - Creación de la revista Cuadernos de Psicología del Deporte.

1.2 Investigaciones en relación a la psicología del deporte:

Aunque el ejercicio físico y el deporte suele estar asociado a términos de bienestar y salud, existen también muchas posibilidades de sufrir lesiones deportivas y así lo revelan numerosos estudios de manera que las lesiones han ido suponiendo un factor fundamental a estudiar en relación con la actividad deportiva. (Kraus y Conroy 1984, Armheim 1985, Boyce y Sobolewski 1989, Coleman y Williams 1995, Abernethy y Mcauley 2003, Sellmer y Hagel 2003).¹⁵

Una lesión deportiva (LD) en si misma conlleva una sucesión de procesos físicos y una disfunción en el organismo. Encontramos dolor, deformidades y limitaciones articulares, musculares y otros problemas, así como una interrupción de la actividad deportiva, ya sea de un día o de un mes.

También supone un cambio en las actividades extradeportivas y una adaptación de las actividades que se llevan a cabo así como de la vida personal y familiar (Buceta, 1996).³⁴

Ante un avance tan importante de la práctica deportiva en general y vista la importancia que han ido adquiriendo las LD nos encontramos con un problema que tratan de abordar diferentes disciplinas en el campo científico. En este momento entra en juego también la psicología, que trata de conocer cuáles pueden ser los aspectos que influyen en cuanto a la propensión de un deportista a lesionarse.

Las primeras investigaciones acerca de la relación entre psicología y lesiones deportivas datan de los años 70. (Abadie 1976; Brown 1971) en los que se comparan las personalidades de atletas y futbolistas lesionados y no lesionados. Estos autores intentan establecer, centrándose en el principio de la personalidad, una relación entre patrones de personalidad y la probabilidad de lesionarse. En muchos de estos primeros trabajos no se consiguió establecer una relación entre variables por lo que no se encontraron los resultados esperados. (*Ver esquema 2*)

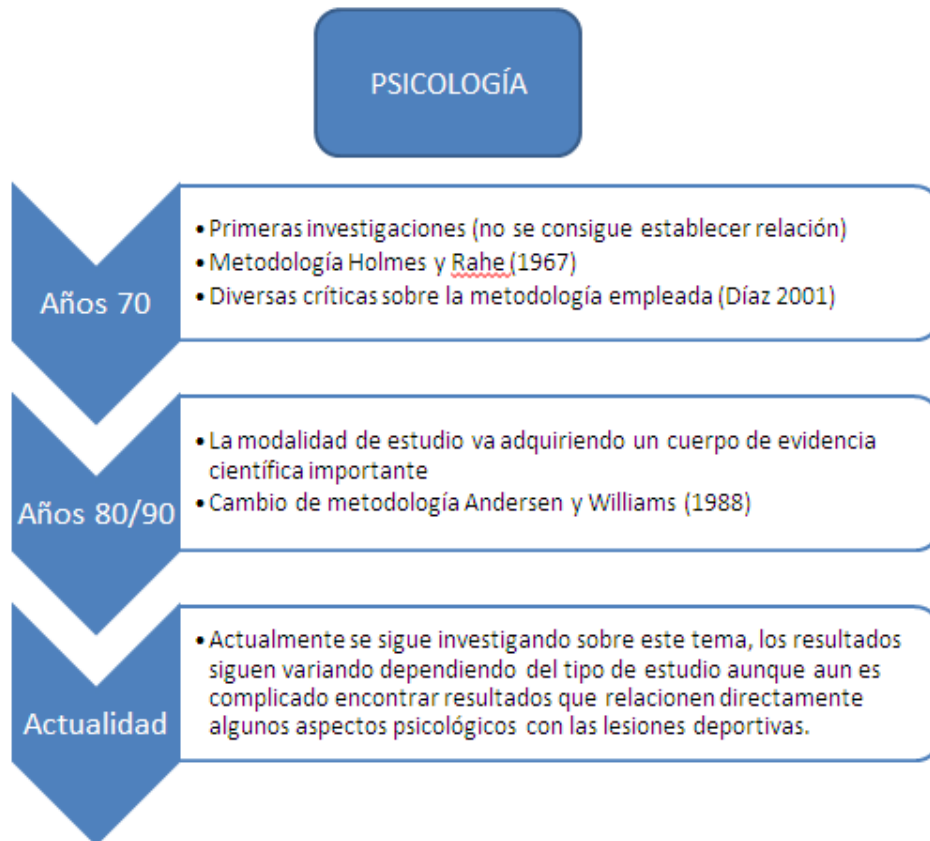
En otros estudios de la época, encontramos autores que siguen una metodología basada en la obra publicada por Holmes y Rahe sobre estrés y lesiones (Social Readjustment Rating Scale, 1967) cuya investigación fue una de las primeras en indagar en este tema. A pesar de que en varios de estos estudios encontramos relaciones positivas entre las puntuaciones de cambio vital y la incidencia a de lesiones, muchos autores posteriormente han planteado la insuficiencia del procedimiento científico de evaluación empleado, argumentando que no permite una evaluación individualizada del impacto producido por cada situación estresante.¹⁵

Es por ello que, en los años 80 y 90 cuando esta modalidad de estudio va adquiriendo un cuerpo de evidencia científica muy importante,⁴⁰ ya que encontramos los primeros estudios que se cuestionan los principios metodológicos empleados hasta la fecha. (Andersen y Williams, 1988; Rotella y Heyman 1986; Heil, 1993; Davis 1991; Díaz 2001).

En 1988, la publicación de del artículo de Andersen y Williams "*A model of stress and athletic injury; prediction and prevention*", supone un salto cualitativo de gran influencia en la investigación posterior. Estos autores propusieron un modelo teórico de la relación entre factores psicológicos y lesión deportiva, en el que el concepto fundamental es el estrés. Este modelo pretende conocer si existe relación entre los

elementos básicos de la personalidad más importantes en el ámbito deportivo y la vulnerabilidad del deportista a sufrir una lesión.³⁴

Actualmente la mayoría de los estudios han seguido este modelo para centrar el análisis de la relación entre estrés y lesiones (Abenza, Olmedilla, Ortega, Esparza, 2009).



Esquema 2: Cronología investigaciones sobre Psicología deportiva.

Una vez seguido un poco la cronología de los estudios sobre psicología deportiva cabe mencionar el hecho de que estos estudios han seguido diferentes líneas. No todos ellos se han centrado en los mismos aspectos y un trabajo que resume dichas diferentes vías de estudio es “El modelo global psicológico de las lesiones deportivas” de Olmedilla y Más en 2009.³⁵

El trabajo de Olmedilla y Mas (2009) nos muestra una exposición sobre las diferentes líneas de investigación actuales acerca de la relación entre las lesiones deportivas y los factores psicológicos. En él se explica que, después de dos décadas de investigación científica se pueden observar 5 líneas fundamentales de investigación. (Ver esquema 3)

En la primera, el estudio de la relación entre los factores psicológicos y la vulnerabilidad de los deportistas a sufrir una lesión, cuyo objetivo fundamental es conocer qué variables psicológicas correlacionan con una mayor frecuencia de las lesiones, analizando la gravedad de estas y, a veces, el tipo de lesión (Abenza, Olmedilla, Ortega y Esparza, 2009; Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2010; Galambos, Terry, Moyle y Locke, 2005; Kleinert, 2007; Olmedilla, Andreu y Blas, 2005). El estudio de la relación entre la historia de las lesiones de los deportistas y su

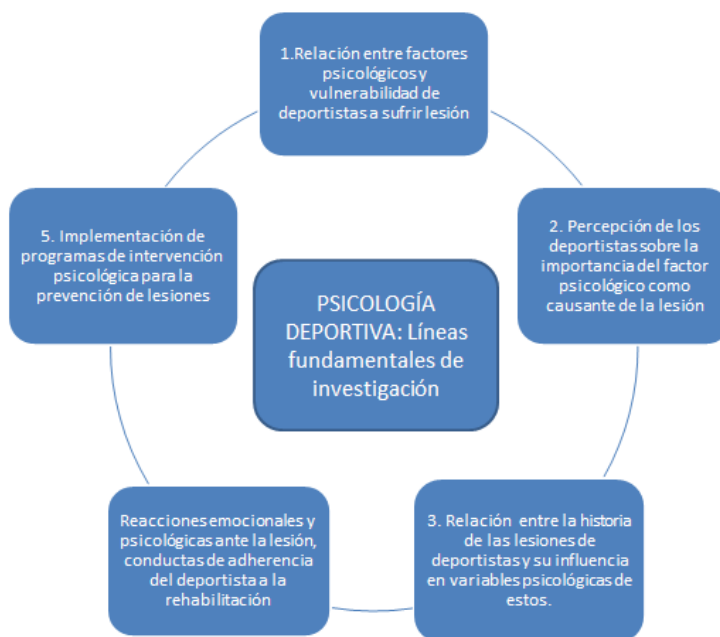
influencia en variables psicológicas de éstos, tiene como objetivo conocer el grado de influencia de la historia lesional, y en qué aspectos lo hace en la psicología del deportista (Abenza, Olmedilla y Ortega, 2010).³⁵

En la segunda, el estudio de la percepción de los deportistas sobre la importancia del factor psicológico como causante de la lesión, con el objetivo de determinar cuál es el nivel de influencia otorgado al factor psicológico por parte del deportista (Olmedilla, Ortín y Ortega, 2004; Reuter y Short, 2005).³⁵

En la tercera, el estudio de la relación entre la historia de las lesiones de los deportistas y su influencia en las variables psicológicas de éstos, con el objetivo de conocer el grado de influencia de la historia lesional, y en qué aspectos lo hace en la psicología del deportista (Olmedilla, Prieto y Blas, 2010; Short, Reuter, Brandt, Short y Kontos, 2004).

En la cuarta, el estudio de las reacciones emocionales y psicológicas ante la lesión, con el objetivo de relacionar estos aspectos con las conductas de adherencia del deportista a la rehabilitación (Abenza, Olmedilla, Ortega y Esparza, 2009; Abenza, Olmedilla, Ortega, Alto y García Mas, 2010) y el estudio del papel que desempeñan los profesionales de la salud o los entrenadores y compañeros, en la recuperación de los deportistas y su influencia en el aspecto psicológico de aquellos. Además encontramos estudios sobre la experiencia del deportista en su vuelta a la competición tras una lesión grave, el miedo a la recaída y sus consecuencias psicológicas (Carlos Giesenow, 2009).

La quinta, la implementación de programas de intervención psicológica para la prevención de lesiones o para la rehabilitación de deportistas lesionados (Abenza, Bravo y Olmedilla, 2006) con el objetivo de ratificar en el ámbito aplicado los aspectos derivados de la investigación empírica. Em esta línea se pueden considerar aquellos trabajos publicados que presentan intervenciones psicológicas más amplias, no solo dirigidas a la prevención o rehabilitación, como asesoramiento a entrenadores, preparadores físicos y deportistas.³⁵



Esquema 3: Tipo de investigaciones sobre Psicología Deportiva.

1.3 Factores psicológicos más estudiados

1.3.1 Estrés

Podemos considerar al estrés como el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.⁴⁸

El estrés no siempre tiene consecuencias negativas, en ocasiones su presencia representa una excelente oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales, fortaleciendo así la autoestima e incrementando las posibilidades de éxito en ocasiones futuras.⁴⁸

Factores que determinan la aparición del estado subjetivo de estrés:⁴⁸

- La forma de evaluar el suceso y/o las capacidades para hacerle frente: mientras alguien, por ejemplo puede considerar un ascenso laboral como una amenaza, para otro supone un reto personal.

- La manera de hacer frente a las dificultades: negar el problema, aplazarlo o poner en marcha conductas de autocontrol, por citar sólo algunas, conlleva distintas consecuencias en la percepción del estrés.

- Características personales: las personas tenemos diferentes estilos de reaccionar ante circunstancias que demandan un esfuerzo de nuestra parte, son rasgos que si bien no pueden considerarse como definitivos, sí es cierto que se van consolidando con la acumulación de experiencias, como por ejemplo la emotividad o la reactividad al estrés. La tensión o el nerviosismo son variables individuales, tanto en su percepción como en sus consecuencias.

- Apoyo social: el número y calidad de relaciones que el individuo mantiene puede servir como amortiguadores o amplificadores de los acontecimientos potencialmente estresantes, así como la habilidad para pedir consejo o ayuda.

Si bien el ambiente físico puede ser un generador de estrés, es en el social donde se dan la gran mayoría de las situaciones que lo provocan. Mientras algunos autores han considerado los cambios vitales, pérdidas de personas o relaciones importantes, nueva situación laboral o nacimiento de un hijo, por poner unos ejemplos, como los desencadenantes del estrés, otros señalan que los acontecimientos diarios, pequeñas contrariedades, al ser más frecuentes y próximos a la persona pueden alterar en mayor medida la salud. Es posible, que ambos tipos se relacione y determinen de forma mutua.

Indicadores de estrés:

Los indicadores o respuestas de estrés son los que en definitiva nos permiten determinar que éste existe, podemos distinguir los neuroendocrinos, los psicofisiológicos y los psicológicos.⁴⁸

Ante estímulos amenazantes, particularmente si estos son de naturaleza emocional, el organismo reacciona a través de diferentes sistemas neuroendocrinos, así se prepara para la lucha o la huida de la amenaza. Esta reacción que en principio es adaptativa y natural, tendrá unas consecuencias tremendamente negativas para la salud cuando se presente con demasiada frecuencia o

simplemente dicha preparación y el exceso de energía que supone no son necesarios.

Las respuestas psicofisiológicas, en general son de tipo involuntario, como las anteriores, y algunas de ellas son el aumento de la tasa cardíaca, la presión sanguínea o la actividad respiratoria.

Además de la activación o inhibición de mecanismos fisiológicos y bioquímicos, es importante el número de reacciones psicológicas asociadas al estrés. Existen las emocionales, somáticas, cognitivas y comportamentales.

1.3.2 Ansiedad

El término ansiedad hace referencia a un estado emocional, un síntoma o un conjunto de síntomas que se presentan como reacción ante situaciones de peligro, estrés, conflicto, como resultado de un trauma, por consumo de drogas o por presencia de una enfermedad; todos los cuales pueden deteriorar el funcionamiento normal. La ansiedad también es definida como una anticipación aprehensiva de miedo futuro, acompañada de síntomas de tensión o disforia. El foco de miedo anticipado puede ser externo o interno (Bouton, Mineka y Barlow. 2001).

La diferencia entre miedo y ansiedad estriba que en el primer caso se trata de una respuesta real, conocida externa y definida, mientras que en el segundo se trata de una respuesta ante un estímulo aversivo no presente. Aunque la ansiedad podría considerarse como un estado normal que puede motivar y mejorar el desempeño cognoscitivo, se le considera patológica en función de la frecuencia y duración que se presenta.⁴⁹

En el DSM-IV (cuarta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana) se define clínicamente a la ansiedad como un estado de aprensión o tensión difusa o vaga, frecuentemente acompañado de una o más sensaciones físicas (aumento de la presión arterial, de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sudoración, etc.) inducidas por la expectativa de peligro, dolor o necesidad de un esfuerzo especial.

➤ Ansiedad competitiva:

La ansiedad competitiva es un estado emocional negativo que se caracteriza por sentimientos de tensión y nerviosismo junto con preocupaciones y pensamientos negativos relacionados con la competición (expectativas de resultados, falta de recursos técnicos, miedo al fracaso, etc.). En la ansiedad competitiva se mezclan por tanto una actividad cognitiva negativa junto con la actividad fisiológica por encima de lo normal.

Los síntomas más característicos de la ansiedad competitiva son:

- .- Pensamientos negativos
- .- Pérdida de autoconfianza
- .- Problemas de concentración: el jugador está más pendiente de sus dudas y preocupaciones que de la estrategia a seguir o del swing.
- .- La competición es percibida como una amenaza más que como un reto. Se interpreta la competición como una situación donde se tiene más que perder que ganar. En vez de pensar que es una oportunidad para demostrar sus habilidades se percibe como una situación donde los demás jugadores van a ver sus carencias.

1.3.3 Autoconfianza

Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas expectativas realistas sobre un fin que perseguimos o deseamos conseguir, y de lo cual estamos convencidos de lograrlo. La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista.⁵¹

La Autoconfianza influye sobre:

- 1) Las emociones positivas: influye activando estas emociones positivas, lo que permitirá que el sujeto se sienta más seguro de sí mismo, más tranquilo y relajado en condiciones de presión, y un estado mental que le permita ser más enérgico.
- 2) Motivación.
- 3) Concentración.
- 4) Objetivos.
- 5) Esfuerzo.
- 7) Estrategia de juego.
- 8) Habilidad para manejar la presión.
- 9) Probabilidad de lesionarse.

La confianza óptima equivale a estar convencido de que se pueden alcanzar los objetivos marcados invirtiendo un gran esfuerzo en ello. Los objetivos han de ser realistas y convencernos así realmente de que se pueden conseguir. Se pueden cometer errores o pérdidas de concentración u otras situaciones adversas en determinados momentos, pero si la confianza en sí mismo es la óptima, ayudara a afrontar estas adversidades manteniendo un gran esfuerzo en busca de ese objetivo. Cada persona es diferente y presentara un grado óptimo de confianza, pero el problema deriva de cuando se produce la falta de confianza o el exceso de confianza. La falta de confianza en personas que poseen grandes destrezas físicas necesarias para lograr el éxito, crea una falta en su capacidad para ejecutar dichas destrezas en condiciones de presión; o lo que es lo mismo, cuando hay presión de la competición, el deportista con falta de confianza, no desarrollara al máximo sus virtudes o habilidades. Las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento, aumentando la ansiedad, rompiendo la concentración y provocando indecisiones que hacen que la ejecución sea peor. Estas personas con falta de confianza centran más su atención en sus puntos débiles que en sus habilidades, lo que les provoca esa falta de concentración sobre su objetivo o tarea principal. El exceso de confianza provoca en estas personas una seguridad falsa de sí mismas. Su rendimiento disminuye porque creen que no tienen porque prepararse o esforzarse para mejorar en una tarea.

1.3.4 Motivación

La motivación puede definirse simplemente como “la dirección e intensidad del esfuerzo”.

La dirección del esfuerzo hace referencia a lo que un individuo busca, hacia dónde éste se siente atraído. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de energía y empeño que se empeña en una situación determinada.⁵⁰

“La motivación no deriva únicamente de factores del participante como la personalidad, las necesidades, los intereses o los objetivos, ni solo de factores situacionales como el estilo del entrenador o del historial de victorias y derrotas de un equipo, sino que, más bien, la mejor forma de comprender la motivación es examinando el modo en que interactúan éstos dos conjuntos de factores”.

“En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en último término el rendimiento. La motivación es una de las habilidades psicológicas más importantes de un entrenador, jefe, docente (las otras dos son el liderazgo y la comunicación) El conductor es en gran medida el responsable del clima motivacional del grupo. La motivación es fundamental para alcanzar el éxito, entendido éste como el buen rendimiento de todo el grupo”.⁵⁰

En el ámbito deportivo, la motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas. Algunas de estas fuerzas pueden ser internas, como: necesidades, intereses y las creencias. Las externas pueden ser: el peligro o el medio ambiente La motivación de una persona depende de:

1. La fuerza de la necesidad.

2. La percepción que se tiene de cierta acción para ayudar a satisfacer cierta necesidad.

Características:

- Fuerza que activa y dirige el comportamiento. El primer motivo básico es la supervivencia, según la Pirámide de Maslow.

- La motivación a veces se confunde con las emociones. Las emociones son reacciones subjetivas al ambiente.

- La motivación puede ser tanto positiva como negativa.

- La motivación puede ser tanto personal como laboral y muchas veces una va de la mano de la otra.

La motivación puede ser: Extrínseca: el dinero, posición, poder. Intrínseco: motivación personal, se realiza únicamente por interés o por el placer de realizarla. La función de esta necesidad psicológica es la de impulsar al ser humano a mejorar y a dominar su entorno. Esta nos sirve para conseguir metas más difíciles, pues son necesidades psicológicas.

1.3.5 Personalidad resistente

El término Personalidad Resistente al Estrés (Hardiness o Hardy Personality) fue acuñado por la psicóloga Suzanne Kobasa, siendo un concepto clave en la Psicología social del estrés y la salud y dentro de la corriente de la Psicología que trabaja la salud y no la enfermedad.⁵²

Las personas con este tipo de personalidad suelen tener menos estrés, toman los diferentes obstáculos de la vida como retos que son posibles de superar y se sienten más satisfechas en general independientemente de los éxitos que alcanzan.

Este estilo de personalidad resistente al estrés se describe por tres componentes básicos:

Compromiso (*commitment*): es la habilidad que hace que una persona se implique en cualquier actividad de su vida (personal, laboral, social) creyendo en ella misma, en sus habilidades y competencias, y dando valor e importancia a cada situación a la que se enfrenta. Además incluye un sentimiento de apoyo social, pues las personas con la cualidad del Compromiso consideran que son capaces de ayudar a otras personas que estén en situaciones de estrés. Todo esto hace que quien tiene esta habilidad de Compromiso, al detectar una situación de estrés en cualquiera de sus áreas vitales, la viva con un nivel menor de amenaza y sienta que es posible afrontarla de forma exitosa.

Control (*control*): se refiere a que la persona considera que ella tiene gran parte de responsabilidad sobre lo que le ocurre, piensa que es ella quien lleva las riendas de su vida y no los acontecimientos externos (situaciones y/o personas). Esta habilidad permite moderar la sensación de estrés puesto que la persona siente que tiene cierta autonomía y poder de influir en lo que le va a ocurrir.

Retos (*challenge*): se trata de entender y aceptar que el cambio es más común en la vida que la estabilidad, y no vivirlo como una amenaza sino como un reto que puede ser una oportunidad para mejorar y avanzar

1.3.6 Estrategias de afrontamiento

Se ve definido como: el “esfuerzo” cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984). Desde el marco teórico del modelo transaccional del estrés, Lazarus sugiere que ante una situación de estrés hay que tener en cuenta: a) la valoración o apreciación que la persona hace de los estresores, b) las emociones y afectos asociados a dicha apreciación y c) los esfuerzos conductuales y cognitivos realizados para afrontar dichos estresores.

Por lo tanto, el afrontamiento puede estar orientado: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, las soluciones y en la elaboración de planes de acción; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas. Esta última estrategia de afrontamiento es la más desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento

incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento. Así, un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés agudo puede llevar a un estrés crónico y a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos, a padecer un síndrome de quemarse o Burnout, así como a una alteración de la capacidad para tomar decisiones.⁵³

1.4 Tratamiento de los datos

Para este estudio se han empleado una pequeña variedad de bases de datos y puntos de búsqueda. En general, la mayor parte de los artículos buscados han sido encontrados en el Punto Q de la Universidad de La Laguna, la cual tiene un elevado número de recursos disponibles y entre ellos una gran variedad de enlaces para la descarga de artículos científicos.

Otras bases de datos empleadas han sido Medline, PeDro y el Scholar Google.

2. OBJETIVOS

1. Determinar la relación entre el factor psicológico de estrés y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.
2. Determinar la relación entre el factor psicológico de motivación y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.
3. Estudiar si existe relación entre el empleo adecuado de estrategias de afrontamiento de la ansiedad y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.
4. Estudiar si existe un perfil de vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.

De estos objetivos podemos deducir las siguientes hipótesis:

1. Un alto nivel de estrés por parte del deportista provocará una mayor vulnerabilidad a sufrir lesiones.
2. Un bajo nivel de motivación repercutirá de manera negativa en el deportista, provocando una mayor vulnerabilidad a sufrir lesiones.
3. Una puntuación baja en el uso de estrategias de afrontamiento implicará una mayor vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.
4. Un deportista que cumpla el perfil de vulnerabilidad a las lesiones deportivas, tendrá un mayor número de éstas.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1 Tipo de investigación.

El diseño empleado para este estudio ha sido:

Un estudio descriptivo-exploratorio de las diferentes variables del estudio, con el fin de comparar las medias de las variables y analizar el baremo de las variables de estrés y motivación.

Un estudio correlacional con la finalidad de comparar las variables psicológicas de motivación y estrés con la vulnerabilidad a sufrir lesiones; por otro lado, la relación entre la vulnerabilidad a sufrir lesiones y el uso de estrategias de afrontamiento al estrés.

Por último se ha realizado una comparación de medias empleando t-Student para hacer una comparación entre lesiones deportivas y el PVL/PNVL (perfil de vulnerabilidad a las lesiones/perfil de no vulnerabilidad a las lesiones).

3.2 Población objeto y Muestra.

La población objeto para este estudio son deportistas de alto rendimiento, residentes en las Islas Canarias. Incluye a todos aquellos deportistas que han querido participar y cuyo nivel de entrenamiento y competición se pueda asociar a un importante nivel de estrés o ansiedad. De resto, se admitieron participantes de todas las edades y categorías. (*Tabla 1, figura 4*).

Criterios de exclusión: se excluyeron, de los 34 participantes que realizaron las encuestas, dos de ellos por tener los mismos resultados en todas las preguntas; otro participante fue excluido por un fallo de impresión del cuestionario; el último fue excluido por no haber contestado todas las preguntas.

De los 30 participantes que finalmente se incluyeron en el estudio, podemos encontrar: siete atletas, de los cuales uno de ellos se dedica exclusivamente a los triatlones; cinco jugadores de fútbol, siete jugadores de baloncesto, dos maratonianos, un corredor de carreras de montaña, un jugador de padel, cuatro luchadores de lucha canaria, un luchador de kickboxing, una jugadora de voleibol y un bodyboarder.

3.3 Instrumentos.

Para este estudio se han empleado una serie de variables. No todas ellas han sido empleadas para el estudio correlacional o de comparación de medias por lo que algunas de ellas buscan solamente informar acerca de las características de los deportistas que participaron en el estudio y, por tanto se ha hecho un mero estudio descriptivo.

VARIABLES DE REFERENCIA (estudio descriptivo):

- Edad y sexo de los deportistas. (*Ver figura 4/ Ver tabla 1*)
- Deporte que practica y categoría en la que compite (con el fin de verificar el alto rendimiento del deportista).

VARIABLES DE ESTUDIO:

1. Percepción estrés (también se define como control de estrés, siendo entre ellos términos inversos).
2. La motivación.
3. Estrategias de afrontamiento de la ansiedad.
4. Las lesiones deportivas que han tenido lugar en un rango de tiempo de 5 años (leve, moderada, grave y muy grave). A pesar de haber hecho una distinción por grados, el estudio se ha llevado a cabo basándose en el total de lesiones.

5. Perfil global de vulnerabilidad a las lesiones (lo cumple/ no lo cumple). Se definió que un participante del estudio lo cumplía si presentaba un elevado nivel de estrés (bajo control de estrés y alta percepción), bajo nivel de motivación y una baja puntuación en el uso de estrategias de afrontamiento de la ansiedad.

Recopilación de los datos: La recopilación de datos para que el estudio pueda cumplir con su finalidad y obtener los datos necesarios de los cuales extraer un resultado y cumplir por tanto con los objetivos, se realizó mediante el reparto de los tres cuestionarios equivalentes a las variables a estudiar. Dichos cuestionarios fueron enviados a los diferentes centros o lugares en los que los deportistas entrenan o centros de fisioterapia en los que realizan su recuperación.

En relación a la primera y segunda variable de estudio, se ha empleado el cuestionario de *“Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): características psicométricas*. El CPRD de Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (1999), toma como punto de partida el *Psychological Skills Inventory of Sports (PSIS)* de Mahoney et al. (1989) cuyo objetivo era evaluar una serie de habilidades psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo. El CPRD contiene un total de cinco factores psicológicos con 55 ítems cuya saturación es superior a 0,30. De esos 5 factores, para este estudio han sido seleccionados dos, el control de estrés y la motivación, que suponen un total de 27 ítems. Tanto para el control de estrés (percepción de estrés) como para la motivación, este cuestionario define que, una mayor puntuación de motivación está asociada a una mayor motivación y por otro lado, una mayor puntuación en control de estrés indicaría poca percepción de estrés (deportista que no está, según el cuestionario estresado o lo está en pequeña medida). (Ver anexo 1)

En relación a la tercera variable de estudio: para la evaluación de las estrategias de afrontamiento se ha utilizado la *“Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. 1. Estructura factorial”* de Sara Márquez (1992). Dentro de este artículo se ha seleccionado concretamente el cuestionario de *“estrategias de afrontamiento de la ansiedad en ámbito deportivo”*. La finalidad buscada con este cuestionario es conocer qué tipo de estrategias emplean los deportistas a la hora de superar esa ansiedad y de qué modo puede relacionada la forma de afrontar el estrés o la ansiedad con la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas. (Ver anexo 2)

Este cuestionario también relaciona una alta puntuación con un alto nivel de estrategias para afrontar la ansiedad.

En relación a la cuarta variable de estudio, y algunas variables de referencia, se empleó un cuestionario que trata específicamente las cuestiones sobre el número de lesiones y la gravedad de estas y otros aspectos deportivos. Está basado en el creado por Olmedilla, Montalvo y Martínez (2006). El objetivo buscado es recoger información sobre el número de lesiones que tuvieron lugar en un espacio de tiempo de 5 años y la gravedad de dichas lesiones. Se pregunta además acerca del deporte practicado por el individuo y su categoría de competición. Como datos informativos se les preguntó también sobre su edad y su sexo. No hay ninguna información personal como el nombre, la localidad en la que vive, etc. (Ver anexo 3)

Por último, en relación a la quinta variable de estudio, se empleó el perfil global de vulnerabilidad a las lesiones, que está basado en el empleado por Prieto, Ortega, de los Fayos y Olmedilla (2014). Este cuestionario (que es, en realidad, una relación entre los otros cuestionarios, más que un cuestionario en sí) trata de establecer un perfil específico de vulnerabilidad a sufrir lesiones, por medio de unas características psicológicas determinadas.

	N	Media
EDAD	30	29,1667
N válido (según lista)	30	

Tabla 1: Media de edad de la muestra

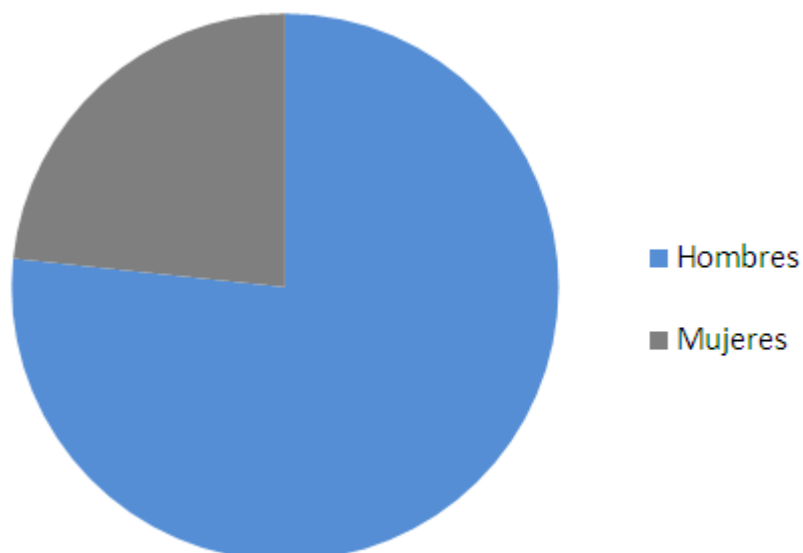


Gráfico 1: Distribución de la muestra según el sexo

3.4 Consideraciones éticas

Protección de datos:

Como regula la ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, los datos que se obtengan a través de las encuestas serán tratados con la mayor confidencialidad, ya que en ninguna de las encuestas ni datos que se recojan se van a obtener datos personales relevantes.

4. RESULTADOS

1. Con respecto al primer objetivo expuesto (Relación entre la variable de control de estrés y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas), de la cual se dedujo la primera hipótesis encontramos el siguiente resultado:

En relación con el primer análisis, que corresponde a la relación entre el control del estrés (percepción de estrés) y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas, se realizó un análisis cuyo objetivo era comprobar si aquellos individuos con mayor puntuación de estrés se relacionaban con los que más lesiones habían tenido o con un número alto de lesiones. Este hecho reforzaría la hipótesis planteada. Tal como podemos observar en los resultados del análisis hecho mediante correlación de Pearson, la puntuación obtenida es de $-0,035$ por lo cual la correlación en este caso sería no significativa, lo cual nos indica que un mayor número de lesiones no estaría relacionado con un menor nivel de control de estrés. Esto nos indicaría por tanto que no existe relación entre el estrés sufrido por un deportista y su número de lesiones (Ver tabla 2).

		LESIONES	C.ESTRES
LESIONES	Correlación de Pearson	1	-,035
	Sig. (bilateral)		,853
	N	30	30
C.ESTRES	Correlación de Pearson	-,035	1
	Sig. (bilateral)	,853	
	N	30	30

Tabla 2: Correlación lesiones-control estrés

2. Con respecto al segundo objetivo expuesto (relación entre la variable de motivación y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas), del cual se dedujo la segunda variable, se obtuvieron los siguientes resultados:

En cuanto al segundo análisis, correspondiente a la implicación que puede tener la motivación, en la propensión a sufrir lesiones deportivas, podemos observar que la puntuación obtenida en la correlación de Pearson es de $0,19$. Dada esta puntuación, cabe la posibilidad de establecer una correlación muy baja. Pero teniendo en cuenta el poco nivel de significación, podemos considerar que no existe relación entre una puntuación alta de motivación y una propensión a sufrir lesiones deportivas. (Ver tabla 3).

		LESIONES	MOTIVACION
LESIONES	Correlación de Pearson	1	,019
	Sig. (bilateral)		,922
	N	30	30
MOTIVACION	Correlación de Pearson	,019	1
	Sig. (bilateral)	,922	
	N	30	30

Tabla 3: Correlación lesiones-motivación

3. Con respecto al tercer objetivo expuesto (Relación entre las estrategias de afrontamiento de la ansiedad y la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas), de la cual se dedujo la tercera hipótesis encontramos el siguiente resultado:

En este punto, buscamos analizar si ciertas estrategias para afrontar la ansiedad de competición pueden estar relacionadas con el número de lesiones que ha sufrido el deportista y, por tanto, con la vulnerabilidad de este a sufrirlas. Analizando los resultados podemos concluir, como en el caso anterior que la puntuación no es suficiente para establecer una significación por lo que no existe relación entre el alto nivel de afrontamiento y el alto nivel de lesiones deportivas (*Ver tabla 4*).

		LESIONES	AFRONTAMIENTO
LESIONES	Correlación de Pearson	1	,116
	Sig. (bilateral)		,542
	N	30	30
AFRONTAMIENTO	Correlación de Pearson	,116	1
	Sig. (bilateral)	,542	
	N	30	30

Tabla 4: Correlación lesiones-afrontamiento

4. Con respecto al cuarto objetivo expuesto (Determinar si existe un perfil de vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas.), de la cual se dedujo la cuarta hipótesis encontramos el siguiente resultado:

En el estudio de comparación de medias para la comparación de las lesiones deportivas con el perfil global de vulnerabilidad a las lesiones, encontramos una p de 0.971 (<0.05) lo cual nos indica que no existe significación entre PVL (grupo que cumple perfil vulnerabilidad a las lesiones) y NPVL (grupo que no cumple perfil vulnerabilidad a las lesiones) y las lesiones deportivas (*Ver tabla 5*).

Prueba de muestras independientes

		Prueba T para la igualdad de medias			
		t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
LESIONES	Se han asumido varianzas iguales	,110	28	,913	,52679
	No se han asumido varianzas iguales	,112	27,705	,912	,52679

Tabla 5: Comparación de medias: lesiones-perfil vulnerabilidad.

5. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Se planteó como objetivo analizar la relación que podían tener una serie de factores psicológicos con la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas. El estudio se ha basado en diferentes métodos estadísticos debido a que: se ha analizado cada variable psicológica por separado y la unión de estas en un perfil de vulnerabilidad. Los resultados nos indican que en ninguno de los casos parece haber relación entre las variables psicológicas y las lesiones deportivas. Este hecho puede estar relacionado no solo con la inexistencia de esta relación, sino con el hecho de que el estudio realizado no emplea una muestra lo suficientemente grande y no se han barajado grupos de edad específicos o deportes concretos.

Estos resultados se ven reforzados por otros estudios en los que no se han encontrado relaciones significativas generales como el de Berengui, López, Garcés de los Fayos y Almarcha (2010). Además, en el estudio realizado por Rotella y Heyman (1991) concluyen que los resultados de las investigaciones no permiten relacionar patrones específicos de personalidad y vulnerabilidad del deportista a sufrir lesión.

En el estudio de Prieto, Ortega, Garcés de los Fayos y Olmedilla (2014), cuyo trabajo empleó el perfil de vulnerabilidad a las lesiones, analizando las lesiones según la gravedad y, además separó a los deportistas según la individualidad o colectividad de su deporte, podemos encontrar que los deportistas colectivos que se encontraban en el perfil de vulnerabilidad a la lesión tuvieron un mayor número de lesiones graves. En rasgos generales, no obtuvieron resultados suficientes para poder afirmar la relación entre ambas variables a estudiar.

Otros estudios sin embargo sin han encontrado resultados significativos:

En el estudio de Olmedilla, García-Montalvo y Martínez-Sanchez (2006) encontramos que aquellos deportistas con más recursos psicológicos para afrontar las demandas de la actividad deportiva y que sepan manejar mejor estos recursos en diferentes situaciones, tienden a lesionarse con menor frecuencia que los que tienen menores recursos o hacen un uso inadecuado de ellos.

Otros estudios en los que se ha reforzado la hipótesis del aumento de vulnerabilidad a las lesiones, en este caso relacionado con un perfil de ansiedad competitiva han sido el estudio de Hanson, Mccullagh y Tomnymon (1992) o el de Lavallé, y Flint (1996).

Por tanto, siguiendo los resultados de este estudio podemos concluir que:

1. Los deportistas con mayor nivel de estrés no presentaron una mayor vulnerabilidad a sufrir lesiones.
2. Aquellos deportistas con mayor nivel de lesiones deportivas no presentaron un menor nivel de motivación.
3. Aquellos deportistas que usaron peores estrategias de afrontamiento no presentaron una mayor vulnerabilidad a sufrir lesiones.
4. Por último, aquellos deportistas que cumplían el perfil de vulnerabilidad a las lesiones deportivas no presentaban en realidad una mayor vulnerabilidad a sufrirlas.

Este estudio presenta una serie de limitaciones que pueden comprometer en gran medida a los resultados obtenidos. En principio contamos con una muestra de población muy pequeña, lo cual limita la probabilidad de encontrar una significación en la correlación empleada.

Por otro lado, contamos con pocas variables psicológicas lo cual puede limitar el estudio. En realidad hay diversas variables a tener en cuenta y que pueden afectar en la vulnerabilidad a la lesión. Determinar cuáles son esas variables que intervienen resulta no es imposible, aunque resulta muy complicado identificar a aquellos individuos con un perfil de alto riesgo a partir de un perfil de vulnerabilidad a la lesión.

Además de estos hechos, el momento en el que se estudia a los deportistas puede influir en los resultados. En el estudio de Díaz, Buceta y Bueno (2004) consideran que la evaluación de eventos estresantes con el objetivo de identificar a aquellos deportistas en situación de mayor vulnerabilidad a las lesiones, al parecer debería efectuarse tanto en relación a los últimos meses (los 12 últimos en general), como en referencia al momento actual, en la medida que la presencia de la respuesta de estrés puede implicar un riesgo inmediato de lesión.¹⁵

Por lo tanto las limitaciones de este estudio, el poco tiempo que se ha podido emplear y la falta de recursos a los que se ha tenido acceso pueden ser una causa de los resultados que se han obtenido en este.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Abadie, D.A. (1976). Comparison of the personalities of non-injured and injured female athletes in intercollegiate competition. *Disertation Abstracts*, 15 (2), 82.
2. Abenza, L., Bravo, J.F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109-125.
3. Abenza, L., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2010). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 265-277
4. Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E. y Esparza, F. (2009). Estados de ánimo y adherencia a la rehabilitación de deportistas lesionados. *Apunts Medicina de l'Esport*, 161, 29-37.
5. Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E. y Esparza, F. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte*, 132,280-288.
6. Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M. y García Mas, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado anímico y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología*, 26(1), 159-168.
7. Andersen, M.B. y Williams, J.M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
8. Andersen, M. B. y Williams, J. M. (1998). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal o f Sports Sciences*, 17,735-741.
9. Berengüí, R., Garcés de los Fayos, E. J., Almarcha, J. y Ortega, E. (2010). Lesiones y personalidad en el deporte de competición. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 13(1), 10-16.
10. Berengüí, R., López, J. M., Garcés de los Fayos, E. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(2), 91-98.
11. Brown, R.B. (1971). Personality characteristics related to injuries in football. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 42, 133-138.
12. Buceta, J. M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.
13. Coddington, R.D. y Troxel, J.R. (1980). The effects of emotional factors on football injury rates –a pilot study. *Journal of Human Stress*, 7, 3-5
14. Davis, J.O. (1991). Sport injuries and stress management: An opportunity for research. *The Sport Psychologist*, 5, 175-182.
15. Diaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*. 14, 7-24.
16. Díaz, P. (2001). *Estrés y Prevención de Lesiones*. Tesis Doctoral no publicada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

17. Díaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2002). Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. *Selección: Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 11, 86-94.
18. Evans L, Hardy L, Mitchell I, Rees T. The development of a measure of psychological responses to injury. *J Sport Rehab*. 2008;17:21---37. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18270384>
19. García- Mas A., Pujals C., Fuster-Parra P., Núñez A., Rubio V.J. (2014). Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas. *Revista de Psicología del Deporte*. 23 (2), 423-429.
20. Galambos, S. A., Terry, P. C., Moyle, G. M. y Locke, S. A. (2005). Psychological predictors of injury among elite athletes. *British Journal of Sport Medicine*, 39, 351-354.
21. Giesenow, C. (2009). Intervenciones psicológicas en un caso de miedos asociados al retorno a la práctica deportiva tras una lesión. *Actualidad Psicológica. Asociación de Psicología del Deporte, Argentina*.
22. Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (1999). El cuestionario de "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M. C. Pérez-Llantada y J. M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*, (pp. 65-76). Madrid: Dykinson.
23. Holmes , T. H. y Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
24. Hanson SJ, Mccullagh P, Tonymon P. The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Int J Sport Exerc Psychol*. 1992;14: 262---72.
25. Irwin, R.F. (1975). Relationship between personality and the incidence of injuries to high school football participants. *Dissertation Abstracts International*, 36, 4328-A.
26. Ivarsson, J., Johnson, U. y Podlog, E. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation o f Swedish professional soccer players. *Journal o f Sport Rehabilitation*, 22, 19-26.
27. Kerr G, Fowler B. The relationship between psychological factors and sports injuries. *Sports Med*. 1988;6:127---34.
28. Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport .*Journal of Applied Sport Psychology* (Suppl.9), SI 15.
29. Kleinert, J. (2007). Mood states and perceived physical states as short term predictors of sport injuries: two prospective studies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(4), 340-351.
30. Lavallée L, Flint F. The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *J Athl Train*. 1996;31:296---9. Disponible en:<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1318911&tool=pmcentrez&rendertype=Abstract>
31. Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. *Nueva York: Springer*.

32. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
33. Márquez, S (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva .I. Estructura factorial. *Revista de psicología del deporte*, 2, 25-38.
34. Olmedilla, A., García-Montalvo, C. y Martínez-Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 7-19.
35. Olmedilla, A. y García-Mas, A. (2009). El Modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción Psicológica*, 6(2), 77-91.
36. Olmedilla, A., Andreu, M.D., Ortín, F.J. y Blas, A. (2010). Competitive anxiety and injuries: Sports factors, Types and Injury Gravity. *International Journal of Hispanic Psychology*, 3(2).
37. Olmedilla, A., Ortega, E. y Abenza, 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), 75-87.
38. Olmedilla, A., Ortega, E. y Abenza, L. (2005). Influencia de la evaluación de la ejecución deportiva y lesiones. *Revista electrónica Cienciaydeporte.net*, [en línea], 2 (1), 1-5.
39. Olmedilla, A., Prieto, J.M. y Blas, A. (2010). Lesiones en tenistas: percepción subjetiva sobre la importancia de los factores causales. *Revista Internacional de Medicina de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(38), 323-335.
40. Olmedilla, A. Ortega, E. Abenza, L. Boladeras, A. (2011). Lesiones deportivas y psicología: una revisión (2000-2009). *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 11(1), 45-57.
41. Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J. y Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del psicólogo:Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 31(3), 281-288.
42. Prieto, JM., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E. J. y Olmedilla, A. (2014). Perfiles de personalidad relacionaos con la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. *Revista de Psicología del Deporte*. 23 (2), 431-437.
43. Ortín, F.J., Olmedilla, A., Garcés de los Fayos, E.J. y Hidalgo, M.D. (2008). Locus de control y vulnerabilidad a la lesión en fútbol semiprofesional y profesional. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 101-112.
44. Prieto, J.M., Palmeira, A. y Olmedilla (2014). Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. *Apunts Medicina de l'Esport*. 2014;49 (184): 139-149.
45. Reuter, J. y Short, S. (2005). The relationships among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in non-contact/limited contact sport athletes. *The online Journal of Sport Psychology*, 7, 1-20.
46. Rotella, R. J. y Heyman, S. R. (1991). El estrés, las lesiones y la rehabilitación psicológica de los deportistas. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*, (pp. 493-522). Madrid:Biblioteca Nueva.
47. Short, S.E., Reuter, J., Brandt, J., Short, M.W. y Kontos, A.P. (2004). The Relationships among three components of perceived risk of injury, previous injuries and gender in contact sport athletes. *Athletic Insight*, 6(3), 78-85.

48. <http://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm> acceso 10-5-15 18:18
49. <http://www.psicogolf.com/areas-generales/ansiedad-competitiva> acceso 9-5-15 17:05
50. http://www.psicologosdeldeporte.com/art_motivando.html acceso 10-5-15 13:48
51. <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf> acceso 10-5-15 13:57
52. <https://psicologiaplicadaypractica.wordpress.com/2014/03/31/personalidad-resistente-al-estres-o-hardy-personality/> acceso 10-5-15 14:10
53. <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf> acceso 10-5-15 14:16
54. <http://www.colimdo.org/media/2609266/origen-e-historia-de-la-psicologia-del-deporte.pdf> acceso 28-4-15

8. ANEXOS

8.1 Anexo 1

INSTRUCCIONES CUESTIONARIO 2: Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas en cada una de ellas por un círculo y un número. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente.

***PREGUNTAS:**

	Totalmente en desacuerdo (0)		Totalmente de acuerdo (4)		
Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	<input type="radio"/> 0	<input checked="" type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

1. Esta respuesta significaría que no está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

	Totalmente en desacuerdo		Totalmente de acuerdo		
Algunas veces no me encuentro motivado/a por entrenar.	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4

2. Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre <totalmente en desacuerdo> y <totalmente de acuerdo> con el enunciado.

CUESTIONARIO 2: En este cuestionario se presentan una serie de cuestiones relacionadas con cómo se encuentra usted normalmente cuando se le presenta una competición importante, ya sea antes de ella, durante o incluso una vez acabada.

	Totalmente en desacuerdo (0)		Totalmente de acuerdo (4)		
Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo una gran confianza en mí técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>

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"/>
No se necesita mucho para que se debilite la confianza en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A menudo estoy <muerto/a de miedo> en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición o partido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante mi actuación en una competición o partido mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición o partido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gasto mucha energía intentando estar tranquilo/a antes de que comience una competición o partido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi confianza en mí mismo/a es muy inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo fe en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El día anterior a una competición o 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"/>
A menudo pierdo la concentración durante una competición o partido por	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición o partido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo confiar en mí mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competición o partido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo
Algunas veces no me encuentro motivado/a por entrenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Establezco metas u objetivos que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suelo encontrarme motivado/a por superarme día a día.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>
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"/>
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"/>

8.1 Anexo 2

CUESTIONARIO 3: Este cuestionario trata sobre lo que cada uno hace para vencer su nerviosismo en la práctica deportiva y la competición. Marque con una cruz el círculo que corresponda, entendiendo que 0 es que nunca emplea ese mecanismo para superar su nerviosismo y que 4 significa que siempre lo emplea.

<i>Para poder vencer mi miedo ...</i>	Nunca (0)	Raras veces (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Siempre (4)
Me doy cuenta de que de antemano puedo encontrar una excusa que justifique mi posible fracaso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pido un entrenamiento en solitario.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Admito que recorro a prácticas no demasiado honradas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me aísló.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso que, igual que la otra vez, ahora también se pasará.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me dejo hacer un test de antemano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me doy valor diciéndome que no es tan difícil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imagino de antemano soluciones para posibles problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me doy cuenta de que fracasar no es lo peor que puede pasarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Procuro prestar más atención a mi preparación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miro cómo lo hacen los otros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imagino el transcurso de competiciones anteriores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me fijo objetivos menos altos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Procuro entrenar más y mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me digo a mí mismo que he entrenado lo suficiente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pido entrenamientos específicos de aquella parte en la que me siento inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiendo a darme por vencido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tomo tranquilizantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me animo a mí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me reservo durante el entrenamiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Intento relajarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me digo a mí mismo "tranquilo".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trato de hacer algo con mi actitud crispada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso en mi responsabilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entreno con alguien que lo hace mejor que yo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé que voy a exagerar pequeñas molestias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trato de pensar en otras cosas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Permito que me corrijan mis errores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sé que busco escapatorias fáciles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.1 Anexo 3

CUESTIONARIO 1

- ✓ Datos personales deportivos

EDAD:		SEXO:	
DEPORTE QUE PRACTICA		CATEGORIA	

- ✓ Datos relativos a las lesiones deportivas

*INSTRUCCIONES CUESTIONARIO 1:

Se le van a presentar tres opciones con una casilla al lado. La opción de lesión leve, lesión moderada y lesión grave. Por favor indique cuántas lesiones ha sufrido en los últimos 5 años y de que gravedad eran. A continuación le presentaré un ejemplo:

Lesión moderada	<input type="checkbox"/>	... Si usted ha sufrido dos lesiones moderadas
Lesión grave	<input type="checkbox"/>	... Si usted ha sufrido una lesión grave

Esto significaría que en los últimos cinco años usted ha sufrido dos lesiones graves y una moderada.

Cuestionario a rellenar sobre lesiones:

- Lesión leve (Requiere un tratamiento de al menos 1 día de suspensión del entrenamiento).
- Lesión moderada (Requiere tratamiento y obliga al deportista a dejar de entrenar durante una semana al menos e incluso interrumpir algún partido/competición).
- Lesión grave (Supone estar de baja deportiva uno o varios meses, con hospitalización e incluso intervención quirúrgica).
- Lesión muy grave (produce una disminución del rendimiento del deportista de manera permanente, lo cual precisa de rehabilitación constante para evitar un empeoramiento).