

Facultade de Enfermaría e Podoloxía



## **TRABALLO DE FIN DE GRAO EN PODOLOXÍA**

**Curso académico 2018/2019**

Proyecto de investigación  
“Influencia de los factores psicosociales y vulnerabilidad  
del deportista ante las lesiones”

**Lucía Luiña Méndez**

**Director(es): Adela Milagro Reig Botella  
Francisco Alonso Tajés**

## Índice

Resumen estructurado	4
Introducción	4
Objetivos	4
Material y métodos	4
Aspectos ético-legales	5
Introducción	6
Historia de la psicología deportiva	6
Factores psicosociales	9
Deporte y salud	11
Aplicabilidad e interés del estudio	13
Hipótesis que se plantean	14
Objetivos del estudio	14
Criterios de búsqueda bibliográfica	14
Material y métodos	15
Tipo de estudio	15
Ámbito y periodo de estudio	15
Población a estudiar	15
Criterios de inclusión y exclusión	16
Tamaño muestral	16
Establecimiento de variables	16
Instrumentos de recogida de datos	19
Análisis estadístico de los datos	20
Posibles limitaciones del estudio	20
Plan de trabajo	21
Proceso de realización	21
Cronograma de desarrollo del estudio	21
Plan de difusión de los resultados	23
Financiación	24
Recursos necesarios	24
Recursos humanos	25
Recursos materiales	25
Infraestructura	26
Posibles fuentes de financiación	26
Aspectos éticos y legales	27
Bibliografía	28

Anexos	32
Anexo 1: Calendario de carreras del Principado de Asturias	32
Anexo 2: Modelo de hoja de información para los participantes en el Estudio de investigación	33
Anexo 3: Consentimiento Informado	35
Anexo 4: Compromiso del investigador	37
Anexo 5: Hoja de recogida de datos	38
Anexo 6: Cuestionario Internacional de actividad física	45
Anexo 7: Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva.	48
Anexo 8: Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo»	53

## Resumen estructurado

### Introducción

La práctica deportiva no solo conlleva una carga física importante, sino que también tiene una carga mental fundamental. El deportista debe estar mentalmente preparado para lo que se va a enfrentar y no siempre es así. Por ello, la psicología del deporte surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo. La práctica exhaustiva de deporte puede acarrear lesiones físicas habituales, donde los factores psicosociales están presentes antes, durante y después de producirse las mismas.

### Objetivos

El objetivo principal de este estudio es determinar el impacto de los factores psicológicos (estrés, ansiedad) en la vulnerabilidad de la población deportista amateur a sufrir lesiones. Como objetivos secundarios, se plantea determinar si altos grados de estrés y ansiedad están relacionados con un incremento de las cargas deportivas que generen una lesión, determinar el número de competiciones y la distancia en las que participa la población más vulnerable a sufrir lesiones.

### Material y métodos

La realización del estudio está prevista entre los meses de enero de 2019 y febrero de 2020, en el ámbito de las carreras de trail running de larga distancia realizadas en el Principado de Asturias.

Los criterios de inclusión para los participantes del estudio serán sujetos mayores de 18 años que participen voluntariamente y firmen el consentimiento informado, que practiquen como deporte habitual la carrera a pie y que lo hagan de manera ininterrumpida desde al menos 3 años, tener un nivel de actividad física alto según los criterios establecidos por el IPAQ 7, realizar un mínimo de 2 competiciones con un recorrido mínimo de 30 Km y 4 competiciones menores o iguales a 10 Km a lo largo del año y realizar

entrenamientos con un kilometraje semanal mínimo de entre 50 y 75 Km.

Se realizará un estudio descriptivo transversal, con un tamaño muestral de 96 participantes (n=96, Nivel de confianza= 95%, Precisión= $\pm 10$ ), donde se medirán las variables edad, sexo, factores psicosociales, años practicando deporte y número y tipo de lesiones. Se realizará un análisis descriptivo de los datos.

### **Aspectos ético-legales**

Informe favorable del Comité de Ética de la UDC, Artículo 7 de la Ley 41/2002, Artículo 7.3 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal, Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016.

## Introducción

De un tiempo a esta parte, el deporte se ha convertido en una actividad esencial en la vida de muchas personas, ya que es considerado como una válvula de escape a las largas horas de trabajo, la rutina y, sobre todo, al estrés con el que convivimos día a día (1). Durante los últimos años, se ha producido un incremento en el número de deportistas (1–3), siendo la carrera a pie o “running” una de las modalidades que más ha crecido en número de participantes (4); entre los años 2010 y 2015, se produjo un incremento en el número de participantes de carrera a pie del 5,8% (un 4,8% de la población practicaba semanalmente este deporte en 2010, mientras que en 2015 ascendió hasta un 10,6%) (3,4).

Hay que tener en cuenta que vivimos en una sociedad tecnológicamente avanzada, en donde los medios de comunicación y los avances de la tecnología facilitan el acceso a las actividades deportivas e incrementan el interés social. Por ello, la actividad deportiva se ha ido incrementando notablemente y la educación deportiva está teniendo un seguimiento positivo y los usuarios tienen mayor interés por la práctica deportiva, tanto en las facetas de iniciación y amateur como en el alto rendimiento y la competición (5,6).

### Historia de la psicología deportiva

Las primeras investigaciones surgen durante la década de los 70, donde autores como Abadie y Brown tratan de comparar las personalidades de atletas y futbolistas lesionados y no lesionados; en esta misma época surgen otros estudios de autores que siguen la metodología publicada por Holmes y Rahe sobre estrés y lesiones (*Social Readjustment Rating Scale*, 1967). Esta fue una de las investigaciones pioneras en indagar en el tema de la psicología del deporte, aunque a posteriori muchos autores plantearon la insuficiencia del procedimiento científico empleado, ya que no permite evaluar individualmente el impacto ocasionado por cada situación estresante. Por ello, durante las décadas de los 80 y 90 esta modalidad de estudio va adquiriendo evidencia

científica, y podemos encontrar estudios como los de Andersen y Williams, Rotella y Heyman, Heil entre otros que cuestionan los principios metodológicos que se emplearon hasta la fecha (5).

En 1988 Andersen y Williams publican “*A model of stress and athletic injury; prediction and prevention*”, lo que supuso un salto cualitativo de gran influencia para la investigación posterior. Propusieron un modelo teórico de relación entre factores psicológicos y lesión deportiva, donde el estrés era un concepto fundamental, con lo que pretendían conocer si existía algún tipo de relación entre los elementos básicos de la personalidad más relevantes en el ámbito deportivo y la vulnerabilidad de un deportista a sufrir una lesión (5).

Actualmente, la mayoría de estudios han seguido este modelo para centrar el análisis de la relación entre estrés y lesiones, aunque no todos ellos se han centrado en los mismos aspectos. Según el estudio “*El modelo global psicológico de las lesiones deportivas*”, publicado por Olmedilla y Más en 2009, se pueden distinguir 5 líneas de investigación:

1. La primera trataría sobre el estudio de la relación entre factores psicológicos y vulnerabilidad de los deportistas a sufrir una lesión, con el objetivo fundamental de conocer cuáles son las variables psicológicas que se asocian a una mayor frecuencia de lesión, analizando la gravedad de estas y en ocasiones el tipo de lesión (5,7).
2. En la segunda se analiza la percepción de los deportistas sobre la importancia del factor psicológico como causante de la lesión, con el objetivo de determinar el nivel de influencia del factor psicológico según la percepción del deportista (5,7).
3. En la tercera se estudia la relación entre la historia de las lesiones de los deportistas y su influencia en las variables psicológicas de estos, con el objetivo de conocer el grado de influencia de la historia lesional, y en qué aspectos lo hace en la psicología del deportista (5,7).
4. La cuarta trata sobre el estudio de las reacciones emocionales y psicológicas ante la lesión, con el objetivo de relacionar estos aspectos a las conductas de adherencia del deportista a la rehabilitación 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 (5,7).

5. Por último, la creación de programas de intervención psicológica con el fin de prevenir o rehabilitar lesiones en deportistas para corroborar en este ámbito los aspectos surgidos de la investigación (5,7).

Para tratar de explicar la primera línea de investigación descrita por Olmedilla y Más, existen distintas investigaciones que pueden resumirse en dos modelos teóricos:

- Modelos centrados en las reacciones emocionales del deportista ante una lesión: que las respuestas de carácter psicológico a la lesión son, en esencia, negación de la lesión, cólera o enfado, negociación (ambivalencia emocional), depresión provocada por sensación de pérdida (puede ser pérdida funcional, deportiva, de estatus) y aceptación y reorganización, aunque no son fases secuenciales (8).
- Modelo de respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación: se integran teorías basadas en el proceso de estrés y otras centradas en el proceso de dolor, que aplicados a la lesión, pueden ser comprendidos por un modelo de estrés, más amplio e integrador, mostrando la naturaleza dinámica del proceso de recuperación (8).

Debemos tener en cuenta que los factores psicológicos están presentes en los deportistas tanto antes, como durante y después de la lesión (7). En resumen, podríamos decir que las variables más exploradas en este campo son la ansiedad (ansiedad competitiva), el estrés, la motivación, la autoestima, los recursos de afrontamiento, la búsqueda de sensaciones y la resistencia psicológica (5,7,9,10).

## Factores psicosociales

Los factores psicosociales más estudiados son los siguientes:

### ***Estrés***

El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante de sus recursos. No es necesariamente un estímulo negativo, ya que en ocasiones es una oportunidad para poner en marcha nuevos recursos personales (5). Además, está relacionado con una gran variedad de problemas de salud, tanto físicos como mentales (está relacionado con ciertos problemas cardíacos, alteraciones en el sistema inmune y también se ve comprometido el sistema nervioso) y es un problema creciente en países desarrollados (11).

Es importante mencionar que el estrés interfiere en la actividad de la mayoría de la gente (11).

### ***Ansiedad***

Es 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 (5).

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. Los síntomas más característicos son pensamientos negativos, pérdida de autoconfianza, problemas de concentración y que la competición es percibida como una amenaza más que como un reto que superar(5).

### ***Autoconfianza***

Se define 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. Son unas expectativas realistas sobre un fin que perseguimos o

deseamos conseguir, y que estamos convencidos de lograr. La autoconfianza influye sobre la motivación, la concentración, la habilidad de manejar la presión y la probabilidad de lesionarse, entre otros (5).

### ***Motivación***

Esta puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a lo que persigue un individuo, hacia donde se siente atraído. Por otra parte, la intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de energía y empeño (5).

### ***Personalidad resistente al estrés***

La personalidad de los deportistas puede predisponer a una mayor predisposición a lesionarse. Por ejemplo, aumentan el riesgo de lesión una alta ansiedad competitiva, las capacidades de percepción disminuidas y el no tener amor propio, entre otras. Además, el percibir un acontecimiento como estresante también depende de la personalidad (9).

Este tipo de personalidad puede describirse por tres componentes básicos: compromiso (confiere autoconfianza, además de un sentimiento de apoyo social, lo que permite que al detectar una situación estresante la viva con un nivel de amenaza menor y un sentimiento de afrontamiento positivo), control (permite regular la sensación de estrés, lo que confiere cierta autonomía y capacidad de influir en lo que va a ocurrir) y reto (se basa en entender y aceptar que el cambio es más común que la estabilidad, y no vivirlo como una amenaza, sino como un reto) (5).

Las personas con una personalidad resistente al estrés tienden a unos menores niveles de estrés y mayor positividad a la hora de afrontar los obstáculos que se presenten, además de sentirse más satisfechas independientemente de los éxitos que logren (5).

### ***Estrategias de afrontamiento***

El afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que un individuo necesita realizar para manejar las demandas del entorno o internas, y que son

evaluadas como algo que excede los recursos de una persona (5,9). El afrontamiento puede estar centrado en el problema intentando dirigir la situación cambiando la fuente de estrés, o se puede centrar en la emoción, traduciendo la situación estresante (9). Esta última estrategia es la peor en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento pasivo y erróneo puede aumentar la intensidad de la respuesta percibida y tener consecuencias negativas en el ámbito emocional y en el rendimiento (5).

### Deporte y salud

El deporte puede ser una fuente de salud, aunque una práctica exhaustiva puede acarrear lesiones físicas habituales (5). Además, cada persona tiene diferentes niveles y tipos de motivación (1,10) (una baja automotivación puede incrementar el riesgo del atleta a sufrir lesiones y el abandono del deporte) (10). A partir de aquí surge la siguiente cuestión: ¿el deporte afecta solo físicamente a las personas que lo practican? En este sentido, podemos aseverar que la práctica deportiva no solo conlleva una carga física importante, sino que también tiene una carga mental fundamental. El deportista debe estar mentalmente preparado para lo que se va a enfrentar y no siempre es así (5).

Por ello, 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 (5).

Por otra parte, los entrenadores son un pilar fundamental tanto en la vida de los deportistas como en sus entrenamientos. Pueden dar ejemplo, liderar y ayudar en todo lo necesario para el desarrollo de los deportistas, o por el contrario inhibir su desarrollo. Las motivaciones que el entrenador tenga no afectan al atleta individualmente, pero sí que ayuda a crear un buen ambiente (10). Es importante que los entrenadores y demás equipo que rodea al deportista sepan cómo ayudarlo cuando esté pasando por alguna dificultad en cuanto a salud mental, además de preocuparse día a día por ellos dados los

puestos que ocupan y las relaciones que mantienen (12).

Aunque ejercicio físico y deporte suelen estar asociados a los conceptos de bienestar y salud, existen muchas probabilidades de que se rompa ese bienestar y salud al aumentar el riesgo de sufrir lesiones deportivas. Una lesión deportiva conlleva una sucesión de procesos físicos y una disfunción en el organismo; podemos encontrar dolor, deformidades y limitaciones articulares, musculares y otros problemas, así como la interrupción de la actividad deportiva durante un determinado periodo de tiempo. 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 (5). Uno de los causantes más típicos de lesión es el síndrome de sobreentrenamiento, que se define como “una acumulación inadecuada de las cargas de entrenamiento que desencadenan en una disminución a largo plazo del rendimiento deportivo y que se puede manifestar o no con signos y síntomas fisiológicos y psicológicos paralelos”. El parón a nivel deportivo puede durar años o meses hasta conseguir un restablecimiento completo del rendimiento, y en algún caso puede no recuperarse. Esto representa un problema relevante en el área deportiva, ya que se convierte en una dificultad mayor para lograr la reincorporación del atleta a su actividad y una mayor inversión de recursos con el fin de lograr este objetivo (13).

Es importante conocer esta condición, ya que los atletas pueden verse afectados por ella con facilidad. Además, genera tanto alteraciones físicas como psicológicas en los deportistas y su origen es multicausal. Entre los factores desencadenantes que llevan a un desequilibrio entre carga y recuperación y que dan paso a formas más complejas de manifestación se incluyen una nutrición insuficiente o inadecuada, patrones de sueño alterados, alto estrés psicosocial y patología del sistema digestivo y respiratorio principalmente. Además, hay que tener en cuenta la influencia social que alcanza hoy día el deporte y que supone un punto de presión añadido para el deportista, que en algunos casos puede no atender las señales de alarma dadas por su propio cuerpo previamente a la aparición de esta condición en favor de conseguir mayores éxitos en el deporte que practica (13).

En la bibliografía revisada, nos hemos encontrado con publicaciones sobre la psicología del deporte que hacen mención al mismo de una forma general (5,8,11,14), y otras que específicamente estudiaban futbolistas (9,15–19) y tenistas (20). Dado que el ejercicio físico es una buena técnica de afrontamiento para manejar el estrés, y la falta de publicaciones en deportistas amateur, nos planteamos la realización de un estudio focalizado en esta población para determinar si esta relación entre factores psicosociales y lesiones en el ámbito del deporte también se produce.

## **Aplicabilidad e interés del estudio**

Como se ha mencionado anteriormente, la carrera a pie se ha convertido en una de las modalidades deportivas más frecuentemente practicadas (1,4). Los estudios que se encontraron (9,11,12) se centran en la relación entre los principales factores psicosociales, como el estrés y la ansiedad, y su relación con la actividad física de los deportistas. Estos artículos se basan en deportistas de alto rendimiento, por lo que consideramos interesante trasladar este tipo de estudios a la población deportista que más habitualmente nos encontraremos en la clínica y ver de qué modo les afectan los factores psicosociales más importantes en el riesgo a sufrir una lesión. Esperamos que los resultados de este estudio nos indiquen que cuando existe una situación de estrés o ansiedad se tiende a incrementar el deporte realizado, lo que puede acarrear lesiones por un exceso de actividad deportiva y una merma del rendimiento del deportista. Esto nos permitiría aconsejar al paciente desde un punto de vista global y tener un mayor control del estado tanto físico como anímico del deportista, consiguiendo de este modo reducir la incidencia de lesiones, lo que tendría una repercusión beneficiosa en la salud del paciente.

## Hipótesis que se plantean

Los factores psicosociales como estrés, ansiedad competitiva, etc. son potenciales factores de riesgo en la aparición de lesiones en los deportistas, ya que pueden producir una sobrecarga en la actividad física que realiza el deportista que dé lugar a una lesión de mayor o menor importancia.

Hipótesis nula ( $H_0$ ): los factores psicosociales que se presentan en los deportistas no tienen relación con la vulnerabilidad a sufrir lesiones por parte de los estos.

Hipótesis alternativa ( $H_a$ ): los factores psicosociales que se presentan en los deportistas tienen relación con la vulnerabilidad a sufrir lesiones por parte de los estos.

## Objetivos del estudio

El objetivo principal de este estudio es determinar el impacto de los factores psicológicos (estrés, ansiedad) en la vulnerabilidad de la población deportista amateur a sufrir lesiones.

Como objetivos secundarios, se plantea determinar si altos grados de estrés y ansiedad están relacionados con un incremento de las cargas deportivas que generen una lesión, determinar el número de competiciones y la distancia en las que participa la población más vulnerable a sufrir lesiones.

## Criterios de búsqueda bibliográfica

Se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos, como son Web of Science, Pubmed Central y Google académico, que contuvieran las siguientes palabras clave: “sport injury”, “psychosocial factors”, “athlete

vulnerability” y “psychological rehabilitation”, unidos con el booleano “AND”.

Se excluyeron los artículos que no fueran publicados en idioma castellano o en inglés y que no tuvieran relación directa con el objetivo del estudio.

## **Material y métodos**

### **Tipo de estudio**

Se realizará un estudio descriptivo transversal.

### **Ámbito y periodo de estudio**

El estudio se realizará en el territorio del Principado de Asturias, que cuenta con una población total de 1034960 habitantes según datos de 2017 del INE. Si tenemos en cuenta los datos ofrecidos por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, podemos estimar que 415019 personas realizan algún tipo de deporte semanalmente en el territorio asturiano, y de estas, 43992 practicarán la carrera a pie, aunque son datos orientativos.

Para el proceso de selección de los participantes del estudio nos trasladaremos a las carreras populares que se realicen en el Principado durante el año 2019 y les propondremos completar un cuestionario in situ.

La duración estimada del estudio será de 13 meses.

### **Población a estudiar**

La población seleccionada en este estudio serán corredores aficionados mayores de 18 años que se presten voluntarios a la realización del estudio. Se seleccionarán de entre los participantes en carreras populares realizadas en el territorio asturiano.

## Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Sujetos mayores de 18 años que participen voluntariamente y firmen el consentimiento informado.
- Practicar como deporte habitual la carrera a pie y hacerlo de manera ininterrumpida desde al menos 3 años.
- Tener un nivel de actividad física alto según los criterios establecidos por el IPAQ 7 (Anexo 6: Cuestionario Internacional de actividad física).
- Realizar un mínimo de 2 competiciones con un recorrido mínimo de 30 Km y 4 competiciones menores o iguales a 10 Km a lo largo del año.
- Entrenamientos con un kilometraje semanal mínimo de entre 50 y 75 Km.

Criterios de exclusión:

- No cumplir alguno de los criterios anteriormente expuestos.

## Tamaño muestral

Se incluirá a 96 corredores. Este tamaño muestral se justifica para poder detectar la prevalencia de factores psicosociales en los corredores con un nivel de confianza del 95% y una precisión de  $\pm 10$ .

## Establecimiento de variables

En el presente estudio analizaremos la edad y el sexo de los participantes, así como factores psicosociales:

- Control del estrés: abarca dos categorías, por un lado, las características de la respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento y de competición, y por otro las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés

y en cuya presencia es necesario el control.

Si se obtiene una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

- Influencia de la evaluación del rendimiento: este factor abarca dos categorías, por un lado las características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él, y por otra parte los antecedentes que pueden originar o llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista.

Si se obtiene una puntuación alta en este factor, indicaría una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

- Motivación: abarca la motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día, el establecimiento y consecución de metas y objetivos, la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva.
- Habilidad mental: incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo, tales como el establecimiento de objetivos, el análisis objetivo del rendimiento, el ensayo conductual en imaginación y el funcionamiento y autorregulación cognitivos.
- Cohesión de equipo: se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando la relación interpersonal con los miembros del equipo, el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo, la actitud más o menos individualista en relación con el grupo y la importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.
- Ansiedad cognitiva: está relacionada con la activación fisiológica, al evaluar cognitivamente las consecuencias de una situación, se produce un incremento de la activación fisiológica. Existen

diferencias individuales en la intensidad de las respuestas fisiológicas provocadas por un mismo estímulo. Son respuestas tales como preocupación, temor, inseguridad, pensamientos negativos sobre uno mismo y sobre la actuación ante otros, etc.

- Falta de control de determinantes externos: indica inseguridad frente a una serie de cuestiones relativas a la competición, pero ajenas a uno mismo.
- Ansiedad social: miedo a una reacción del público, de los adversarios o de la gente en general.
- Sensación de inadecuación: indica la percepción de una desproporción entre los requisitos de la actuación y las propias posibilidades.
- Manifestaciones fisiológicas de la ansiedad: no tienen por qué ser cambios patológicos, sino que por lo general se consideran respuestas adaptativas del individuo a las demandas de la situación. Una alta activación fisiológica, producida por situaciones que generan ansiedad, en principio no es patológica, pero si su intensidad es excesiva y crónica puede afectar a la salud. Son manifestaciones tales como sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, molestias gástricas, temblor, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dificultades para tragar, dolores de cabeza, mareo, náuseas, tiritar, etc.
- Manifestaciones emocionales de la ansiedad: incluye ítems tales como confusión, irritabilidad, preocupación, rudeza, etc.
- Distorsiones mentales y pérdida de concentración: indica una cierta preocupación por las propias posibilidades.
- Preocupación: indica que el sujeto es incapaz de dejar de pensar en la competición.
- Estrategias de afrontamiento de la ansiedad: son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas, como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

- Estrategias de afrontamiento activo: corresponde a estrategias productivas y flexibles y al control de la ansiedad.
- Estrategias de afrontamiento pasivo: corresponde fundamentalmente a estrategias de evitación.

Así mismo, analizaremos los años que los deportistas llevan practicando el deporte y el número y tipo de lesión (agudas o crónicas) que han sufrido en ese tiempo.

### **Instrumentos de recogida de datos**

En primer lugar, los datos básicos de los participantes (tales como, edad, sexo y aspectos deportivos) serán recogidos durante la entrevista en la Hoja de Recogida de Datos (Anexo 5: Hoja de recogida de datos). Después, se procederá con el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAC) (Anexo 6: Cuestionario Internacional de actividad física).

A continuación, se recogerán los aspectos psicosociales mediante los siguientes cuestionarios validados:

- Cuestionarios de causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento ante la competición deportiva (Anexo 7: Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva.) (22). Este cuestionario se divide en tres escalas principales, que contienen los siguientes ítems:
  - Causas de la ansiedad: analiza la ansiedad cognitiva, la falta de control de determinantes externos, la ansiedad social y la sensación de inadecuación.
  - Manifestaciones de la ansiedad: contiene las manifestaciones psicológicas, las manifestaciones emocionales, las distorsiones mentales y la pérdida de concentración y la preocupación.
  - Estrategias de afrontamiento: incluye el afrontamiento activo y pasivo.
- Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el

Rendimiento Deportivo» (CPRD) (Anexo 8: Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo») (21). Este cuestionario analiza 5 ítems:

- Control del estrés.
- Influencia de la evaluación del rendimiento.
- Motivación.
- Habilidad mental.
- Cohesión de equipo.

## **Análisis estadístico de los datos**

Se realizará un análisis descriptivo de todas las variables incluidas en el estudio. Las variables cuantitativas expresarán cómo media y desviación típica (D. T.). Las variables cualitativas o categóricas se expresan como valor absoluto (n) y porcentaje con la estimación de su 95% e intervalo de confianza (I. C.). La comparación de medias según presencia o no de factores psicosociales (estrés, ansiedad, etc.) se realizará por medio de la T de Student el test de Mann-Whitney según procediera tras comprobación de la normalidad con el test de Kolmogorov-Smirnov. En caso de que las variables no sigan una distribución normal se aplicará el test no paramétrico U de Mann-Whitney. La asociación de variables cualitativas se estimará por medio del estadístico Chi-cuadrado o test exacto de Fisher. Finalmente, para determinar la asociación de las diferentes variables con la presencia de factores psicosociales se aplicarán modelos de regresión logística.

## **Posibles limitaciones del estudio**

Los resultados del estudio pueden estar limitados por sesgos:

- Sesgos de selección: este tipo de sesgos son relativos a la obtención de la muestra de estudio. En este estudio la muestra será recogida según conveniencia y solo se incluirán participantes que voluntariamente den su consentimiento.
- Sesgos de información: derivan del modo de obtención de los datos. Para minimizarlos, se utilizarán cuestionarios validados.

- **Sesgos de confusión:** relativos a la presencia de terceras variables relacionadas con las características de los sujetos. Para minimizarlos se limitará la participación en el estudio a sujetos con características similares.

## **Plan de trabajo**

### **Proceso de realización**

Los sujetos que participen en el estudio serán informados que necesitarán unos 40 minutos para la realización de este. Comenzaremos entregando la hoja de información (Anexo 2: Modelo de hoja de información para los participantes en el Estudio de investigación) para que el participante la lea y comprenda de qué va a constar la realización del estudio y, a continuación, firme el consentimiento informado (Anexo 3: Consentimiento Informado).

A continuación, una vez firmado el consentimiento, se realizará una entrevista en la que se recogerán los datos básicos del paciente (Anexo 5: Hoja de recogida de datos). Por último, se pedirá a los participantes que cumplimenten los cuestionarios con sinceridad.

### **Cronograma de desarrollo del estudio**

La realización del estudio propuesto tendrá una duración aproximada de 13 meses, sin incluir el tiempo dedicado a la difusión del mismo mediante diferentes medios como revistas, bases de datos online y congresos. El cronograma (Tabla I) incluye el tiempo necesario desde el propio diseño del proyecto hasta su publicación en los medios citados, cuya duración puede ser muy variable dependiendo de las fechas de inauguración de los congresos nacionales a los que se acudirá.

Tabla I: Cronograma de realización del estudio

	2019												2020	
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II
Revisión de la literatura	■	■	■											
Solicitud de autorización al comité de Ética y otras autorizaciones		■	■											
Recogida de datos				■	■	■								
Análisis e interpretación de los datos							■		■	■	■			
Resultados y redacción												■	■	■

## Plan de difusión de los resultados

Los resultados del estudio estarán dirigidos tanto a profesionales del ámbito de la psicología, la podología y la medicina en general, como a deportistas que practiquen la carrera a pie.

Para su difusión entre los profesionales de las ciencias de la salud se presentarán en las revistas, congresos y jornadas reflejadas en la Tabla II.

**Tabla II: Plan de difusión de los resultados entre los profesionales de las Ciencias de la Salud**

<b>Revistas internacionales</b>	
Revista	Factor de impacto
Annual Review of Psychology	22,774
Psychological Bulletin	13,250
Personality and Social Psychology Review	9,281
<b>Revistas nacionales</b>	
Anales de psicología	
Aloma: Revista de Psicología, Ciènces de l'Educació i de l'Esport	
Revista Española de podología	
Revista Internacional de Ciencias Podológicas	
<b>Congresos</b>	
Congreso Nacional de Psicología: organizado por el Consejo General de la Psicología de España y la Fundación Española para la Promoción y el Desarrollo Científico y Profesional de la Psicología (Psicofundación)	
Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte: organizado por la Federación Española de Psicología del Deporte y la Sociedad Aragonesa de Psicología Deportiva	
Congreso Nacional de Podología	

Para que los resultados se conozcan entre los corredores, se presentarán los resultados en las revistas reflejadas en la Tabla III.

**Tabla III: Plan de difusión de los resultados entre los deportistas**

Revista	Características
Runner's world	Es una de las revistas para corredores más vendidas, de tirada mensual
Revista Trail	Revista española dedicada exclusivamente al mundo del trail running

## Financiación

### Recursos necesarios

Para llevar a cabo este estudio, deben considerarse una serie de gastos, partiendo de los costes de desplazamiento del equipo investigador, además del material fungible e inventariable necesario para el procesamiento de los datos una vez recogidos.

Por otra parte, para poder divulgar los resultados del estudio, se deberá tener en cuenta un posible gasto adicional para su difusión en revistas, posibles gastos de revisión, traducción y publicación, así como los costes generados en las ponencias de los congresos a los que se tratará de acudir, y donde se debe tener en cuenta tanto el coste del viaje como de inscripción. Todos estos gastos están reflejados en la Tabla IV y tendrán un carácter orientativo, dado que son difíciles de establecer con claridad.

Por último, cabe mencionar que el investigador no recibirá ninguna compensación económica por la realización del estudio. Tampoco se considera ninguna retribución económica a los participantes del estudio, dado el carácter voluntario del mismo.

## Recursos humanos

Se contará con un podólogo, que se desplazará a las carreras seleccionadas y explicará la finalidad del estudio a los participantes, además de recoger los consentimientos informados firmados y los correspondientes cuestionarios cumplimentados.

**Tabla IV: Relación de gastos de recursos y de publicación**

Concepto	Gastos estimados (€)	
Recursos humanos	Investigador	0
	Gastos de traducción	1280
Gastos de publicación	Revistas	625
	Inscripción Congreso Nacional de Psicología	245
Gastos en congresos	Inscripción Congreso nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte	145
	Viajes	500 (250€/congreso)
	Estancia	300 (150€/congreso)
<i>Total</i>	<b>3095 €</b>	

## Recursos materiales

Los materiales que se van a utilizar durante la elaboración del estudio son tanto fungibles como inventariables (Tabla V). El material fungible o de papelería que se utilizará son cartuchos de impresora de tinta negra, folios, bolígrafos, carpetas clasificadoras y cuadernos para anotar los datos.

En cuanto al material inventariable, será necesario un ordenador portátil y una impresora, que serán proporcionados por la investigadora principal.

Para realizar los desplazamientos hasta las correspondientes carreras se utilizará el coche habitual de la investigadora principal.

**Tabla V: Relación de materiales**

Material	Cantidad	Precio (€)	Total(€)
Material fungible			
Bolígrafo	10	0,30 €	3 €
Carpetas con pinza	5	3 €	15 €
Paquete de folios (500)	4	4,19 €	16.76 €
Material inventariable			
Ordenador	1	0 € (proporcionado por la investigadora)	0€
Impresora	1	0 € (proporcionado por la investigadora)	0 €
<i>Total</i>			34.76 €

## Infraestructura

En el estudio participará la Universidade da Coruña con la colaboración de dos investigadores, D. Francisco Alonso Tajés y Dña. Adela Milagro Reig Botella, y será allí donde queden custodiados los cuestionarios hasta su análisis, tras el cual se procederá a su destrucción.

## Posibles fuentes de financiación

Aunque se prevé que los costes del estudio sean asumibles por los investigadores, se proponen las siguientes fuentes de financiación:

- Convocatoria de proyectos de Investigación en Salud de la Oficina de Investigación Biosanitaria del Principado de Asturias.
- Becas de la Fundación Española para la Promoción y el Desarrollo Científico y Profesional de la Psicología.

## Aspectos éticos y legales

Toda vez que los participantes del estudio no tienen la condición de pacientes del sistema sanitario, se solicitará un informe favorable de los aspectos ético-legales al Comité de Ética de la UDC para su aprobación, si procede. Además, en acuerdo con el establecido en el artículo 7 de la Ley 41/2002, así como en el artículo 7.3 de la Ley orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal y en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, que comenzó a aplicarse el 25 de mayo de 2018, se respetará el anonimato de todos aquellos que respondieron a las encuestas y sus datos personales. Una vez finalizado el análisis estadístico de los datos, estos serán custodiados por los tutores del proyecto, en formato digital, en un ordenador perteneciente a la Universidad de la A Coruña a lo que solamente ellos podrán acceder bajo clave.

## Bibliografía

1. Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015 [Internet]. Boletín Oficial del Estado. 2015. Disponible en: [https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta\\_de\\_Habitos\\_Deportivos\\_2015\\_Sintesis\\_de\\_Resultados.pdf](https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf)
2. Marcén Muñío C, Bataller Cervero V, Piedrafita Trigo E, Gutiérrez Pablo H. Las carreras populares como fenómeno social. 2014; Disponible en: <https://www.zaragozadeporte.com/docs/Boletin/documento5114.pdf>
3. Anuario De Estadísticas Deportivas 2017 [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.ine.cl/docs/default-source/publicaciones/2017/anuario-de-estadisticas-vitales-2015.pdf?sfvrsn=14>
4. Urbaneja JS, Farias EI. El trail running ( carreras de o por montaña ) en España . Inicios , evolución y ( actual ) estado de la situación Trail running in Spain . Origin , evolution and current situation ; natural areas. 2018;2041:123-8. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/56462/35797>
5. Martín-Domínguez O. Influencia de los factores psicológicos en la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas. 2013; Disponible en: [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2198/Influencia de los factores psicologicos en la vulnerabilidad a sufrir lesiones deportivas..pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2198/Influencia_de_los_factores_psicologicos_en_la_vulnerabilidad_a_sufrir_lesiones_deportivas..pdf?sequence=1)
6. Anuario de estadísticas deportivas 2018 [Internet]. Madrid; 2018. Disponible en: [https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/gl/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/AED-2017/Anuario\\_de\\_Estadisticas\\_Deportivas\\_2017.pdf](https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/gl/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-deporte/AED-2017/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2017.pdf)
7. Olmedilla Zafra A, García-Mas A. El modelo global psicológico de las

- lesiones deportivas. *Acción Psicológica* [Internet]. 2009;6:77-91. Disponible en: [revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/download/223/176%0A](http://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/download/223/176%0A)
8. Abenza L, Olmedilla A, Ortega E, Ato M, García A. Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. [Analysis of the relationship between mood states and adherence behavior in injured athletes.]. *An Psicol* [Internet]. 2010;26(1):159-68. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/46183360\\_Analisis\\_de\\_la\\_relacion\\_entre\\_el\\_estado\\_de\\_animo\\_y\\_las\\_conductas\\_de\\_adherencia\\_en\\_deportistas\\_lesionado](https://www.researchgate.net/publication/46183360_Analisis_de_la_relacion_entre_el_estado_de_animo_y_las_conductas_de_adherencia_en_deportistas_lesionado)
  9. Alcalá Pancorbo ML. Influencia de los factores psicosociales que ocurren en fútbol. Una revisión sistemática. 2015;1-36. Disponible en: [http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1498/1/TFG\\_ALCALPANCORBO\\_MARA\\_LUISA.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1498/1/TFG_ALCALPANCORBO_MARA_LUISA.pdf)
  10. Karjane K, Hein V. Controlling coach's behaviour, psychological need thwarting, motivation and results of the volleyball competitions. *Acta Kinesiologica Univ Tartu* [Internet]. 2015;21:51-60. Disponible en: [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/53841/Karjane\\_Kaisa.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/53841/Karjane_Kaisa.pdf)
  11. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effects of stress on physical activity and exercise [Internet]. Vol. 44, *Sports Medicine*. 2014. 81-121 p. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3894304/>
  12. Sebbens J, Hassmén P, Crisp D, Wensley K. Mental Health In Sport (MHS): Improving the early intervention knowledge and confidence of elite sport staff. *Front Psychol* [Internet]. 2016;7(JUN):1-9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4919340/pdf/fpsyg-07-00911.pdf>
  13. Delgadillo JS. Revisión sistemática de los indicadores utilizados en el diagnóstico del síndrome de sobreentrenamiento en atletas. 2018;

- Disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/63600/1/1030560943.2018.pdf>
14. Kleinert J. Mood states and perceived physical states as short term predictors of sport injuries: Two prospective studies. *Int J Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2007;5(4):340-51. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1612197X.2007.9671840>
  15. Cano LA, Zafra AO, Toro EO. Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2010;42(2):265-77. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80515381008.pdf>
  16. Olmedilla A, Andreu MD, Ortín FJ, Blas A. Epidemiología lesional en futbolistas jóvenes. (Epidemiological Injury in Young Football Players). *Cultura\_Ciencia\_Deporte* [Internet]. 2008;3(9):177-83. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1630/163017542005.pdf>
  17. Olmedillo A, Garcia C, Martínez F. Factores psicologicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Rev Psicol del Deport* [Internet]. 2006;15(1):37-52. Disponible en: <https://www.rpd-online.com/article/viewFile/242/242>
  18. Olmedilla Zafra A, Andreu Álvarez MD, Ortín Montero FJ, Y Blas Redondo A. Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: Un estudio en futbolistas. *Rev Int Med y Ciencias la Act Fis y del Deport* [Internet]. 2009;9(33):51-66. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista33/artansiedad107.pdf>
  19. Montero O, Francisco J, Zafra O, Ruiz GDLF, Enrique J, Dolores M. Locus de control y vulnerabilidad a la lesión en fútbol semiprofesional y profesional. 2008; Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017639006.pdf>
  20. Zafra AO, Toro EO, Andr JMP, Redondo AB, Antonio S, Murciana S. Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: diferencias entre federados y no federados. 2009;9:7-17.

Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227014931001.pdf>

21. Gimeno, Fernando; Buceta, Jose; Perez M del C. El Cuestionario <<Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo>> (CPRD): Características psicométricas. Análise Psicológica [Internet]. 2001;1(19):93-113. Disponible en: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>
  
22. Márquez S. Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. I. Consistencia interna y validez simultánea. Rev Psicol del Deport [Internet]. 1992;2:25-38. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v1n2/19885636v1n2p25.pdf>

## Anexos

### Anexo 1: Calendario de carreras del Principado de Asturias

Las carreras seleccionadas de todas las realizadas en el Principado de Asturias son aquellas de más de 20 Km de distancia.

Este calendario es orientativo, en él se reflejan las carreras de más de 20 Km programadas para los meses de Abril a Julio de 2019, aunque algunas aún no han confirmado la fecha de realización.

<b>Abril</b>	Maratón de los Pastores de Portudera	Arenas de Cabrales 40 Km
	<hr/>	
<b>Mayo</b>	Maratón por equipos de Laviana	Pola de Laviana 42 Km
	<hr/>	
	Traveserina Picos de Europa	Sotres (Cabrales) 44 Km
	<hr/>	
	Travesera Integral Picos de Europa	Repelao (Covadonga) 74 Km
	<hr/>	
<b>Junio</b>	Maratón de Langreo	La Felguera 42 Km
	<hr/>	
	Gran Trail Picos de Europa-GTPE 70Km	Benia de Onís 70 Km
	<hr/>	
	Gran Trail Picos de Europa-GTPE 35Km	Benia de Onís 35 Km
	<hr/>	

## Anexo 2: Modelo de hoja de información para los participantes en el Estudio de investigación

**Título del estudio:** “Influencia de los factores psicosociales y vulnerabilidad del deportista ante las lesiones”

**Investigador:** Lucía Luiña Méndez. Estudiante del Grado en Podología en la Universidad de A Coruña, Facultad de Enfermería y Podología del Campus de Esteiro (Ferrol).

El siguiente documento ofrece información acerca del estudio de investigación anteriormente mencionado.

Antes de proceder a la recogida de datos, se le ofrecerá información detallada de los procedimientos. Deberá leer detenidamente todo el documento y ante cualquier duda puede dirigirse al investigador para su resolución.

La participación es de carácter voluntario. Si usted desea dejar de participar en el estudio después de firmar el consentimiento informado, será retirado/a del estudio y se eliminará la información que usted nos proporcione.

**Objetivos o propósitos del estudio:** el objetivo principal que se persigue con este estudio es determinar el impacto de los factores psicosociales (estrés, ansiedad) en la vulnerabilidad de la población deportista amateur a sufrir lesiones. Como objetivos secundarios, pretendemos averiguar si altos grados de estrés y ansiedad están relacionados con un incremento de las cargas deportivas que generen una lesión, determinar el número de competiciones y la distancia en las que participa la población más vulnerable a sufrir lesiones y ver el índice de masa muscular que los pacientes con mayor número de lesiones tienen.

**¿En qué consiste su participación?** Se realizará una breve entrevista, en la que se preguntarán datos básicos tales como la edad, el sexo, la talla y el peso

**Duración de la entrevista:** se estima una duración aproximada de 30 minutos.

**Posibles riesgos:** no existen factores que puedan perjudicarlo, ya que el estudio no conlleva métodos invasivos o cruentos, por lo que es un estudio seguro.

**Tratamiento de la información obtenida:** tanto los datos obtenidos de los cuestionarios como los datos personales, serán registrados conforme a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. La información obtenida se empleará para métodos estadísticos e imprescindibles para el desarrollo del trabajo. Usted puede acceder a los datos en cualquier momento para modificarlos o cancelarlos, si lo creyese oportuno.

**Resultados del estudio:** si así lo solicita, se proporcionará un resumen con los resultados obtenidos durante el proceso del estudio. En ningún caso se facilitará información de los participantes.

**Intereses económicos del estudio:** los participantes recibirán ningún tipo de retribución por la participación en el estudio.

**Publicación de los datos:** en caso de que usted autorice a la publicación de los datos, en ningún caso se difundirán aquellos que provoquen la identificación de los participantes.

Si necesita más información acerca del estudio, puede contactar con el/la responsable en el siguiente número de contacto XXX XXX XXX.

Gracias por su colaboración.

### Anexo 3: Consentimiento Informado

## Documento de Consentimiento Informado para la Participación en el estudio:

“Influencia de los factores psicosociales y vulnerabilidad del deportista ante las lesiones”

Investigador principal: Lucía Luiña Méndez. Podóloga colegiada nº XXXXX por el Colegio Oficial de Podólogos de Asturias.

Yo, D./Dña. \_\_\_\_\_, con DNI nº \_\_\_\_\_, confirmo que:

- He sido informado/a oralmente y por escrito sobre el estudio “Influencia de los factores psicosociales y vulnerabilidad del deportista ante las lesiones” por el investigador del mismo, Dña. Lucía Luiña Méndez.
- Comprendo la finalidad del estudio y he tenido la oportunidad de resolver las dudas sobre el mismo.
- Comprendo que la participación en este proyecto es voluntaria y que soy libre de abandonar el estudio en cualquier momento sin dar ninguna razón y sin consecuencia alguna por ello.

Marque la casilla con una “X” si está de acuerdo con lo que se expone a continuación:

Doy mi consentimiento para la participación en este estudio.

Doy mi consentimiento para la publicación de los datos que se extraigan del estudio

Firma del paciente

Firma del investigador/a

En \_\_\_\_\_ , a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 201 \_\_\_\_.

#### Anexo 4: Compromiso del investigador

Dña. Lucía Luiña Méndez, estudiante del Grado en Podología en la Universidad de A Coruña, Facultad de Enfermería y Podología del Campus de Esteiro (Ferrol).

Hace constar:

- Que conoce el protocolo del estudio.
- Que el estudio respeta las normas éticas aplicables a este tipo de estudios de investigación.
- Que participará como investigador en el mismo.
- Que cuenta con los recursos materiales y humanos necesarios para llevar a cabo el estudio, sin que esto interfiera con la realización de otros estudios ni con otras tareas profesionales asignadas.
- Que se compromete a cumplir el protocolo presentado y aprobado por el comité en todos sus puntos, así como las sucesivas modificaciones autorizadas por este último.

En \_\_\_\_\_ , a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

## Anexo 5: Hoja de recogida de datos

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

### 1. Variables antropométricas

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo:  Hombre  Mujer

### 2. Variables deportivas

Número de años dedicado al deporte: \_\_\_\_\_

Carreras en las que participa al año:

- Carreras mayores (más de 20 Km): \_\_\_\_\_
- Carreras menores (menos de 20 Km): \_\_\_\_\_

Número de lesiones producidas por la práctica deportiva:

- Lesiones agudas: \_\_\_\_\_
- Lesiones crónicas: \_\_\_\_\_

## Planificación de los entrenamientos las últimas 24 semanas:

Semana	Días						
	L	M	X	J	V	S	D
1							
2							
3							
4							

5

6

7

8

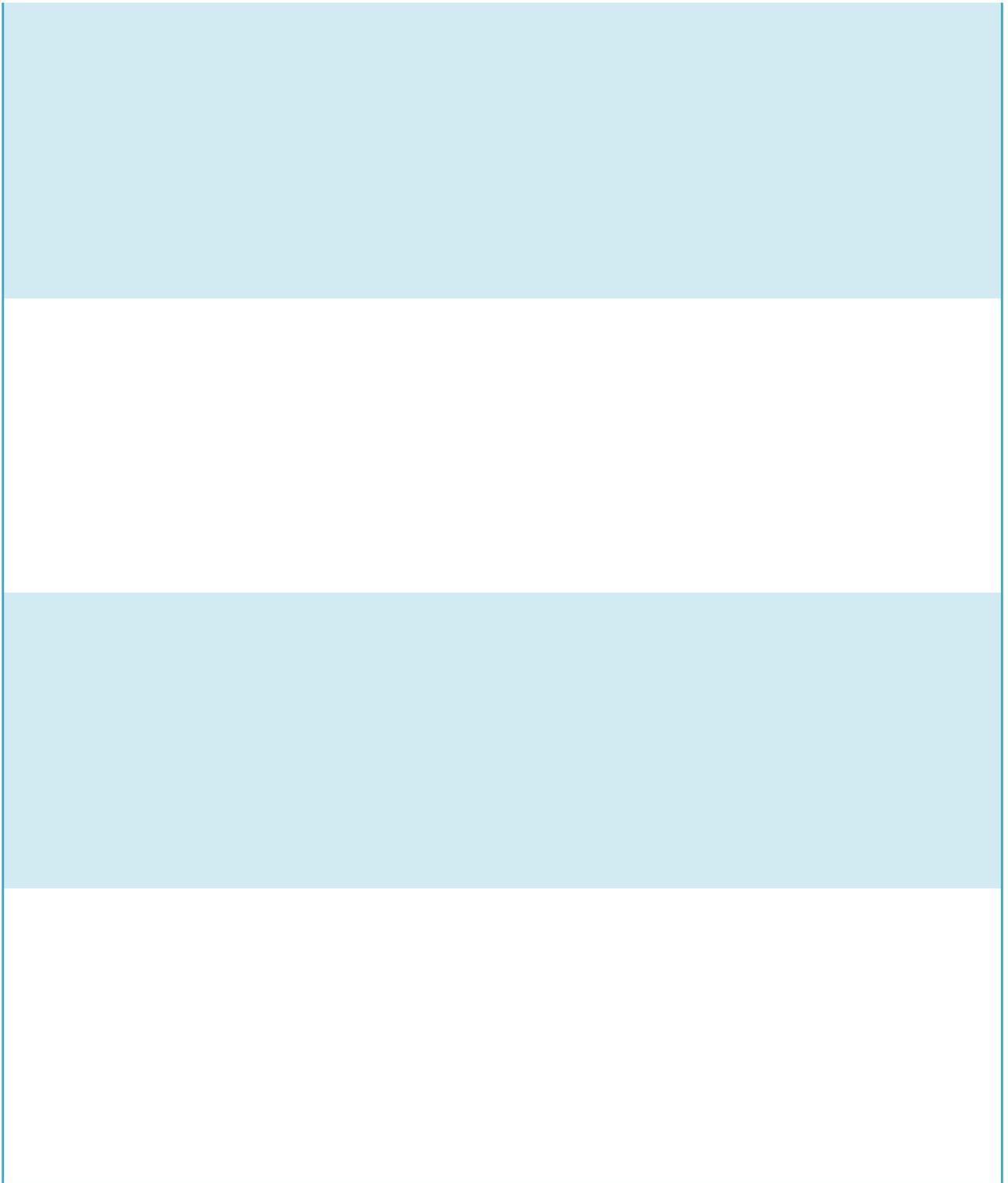


9

10

11

12

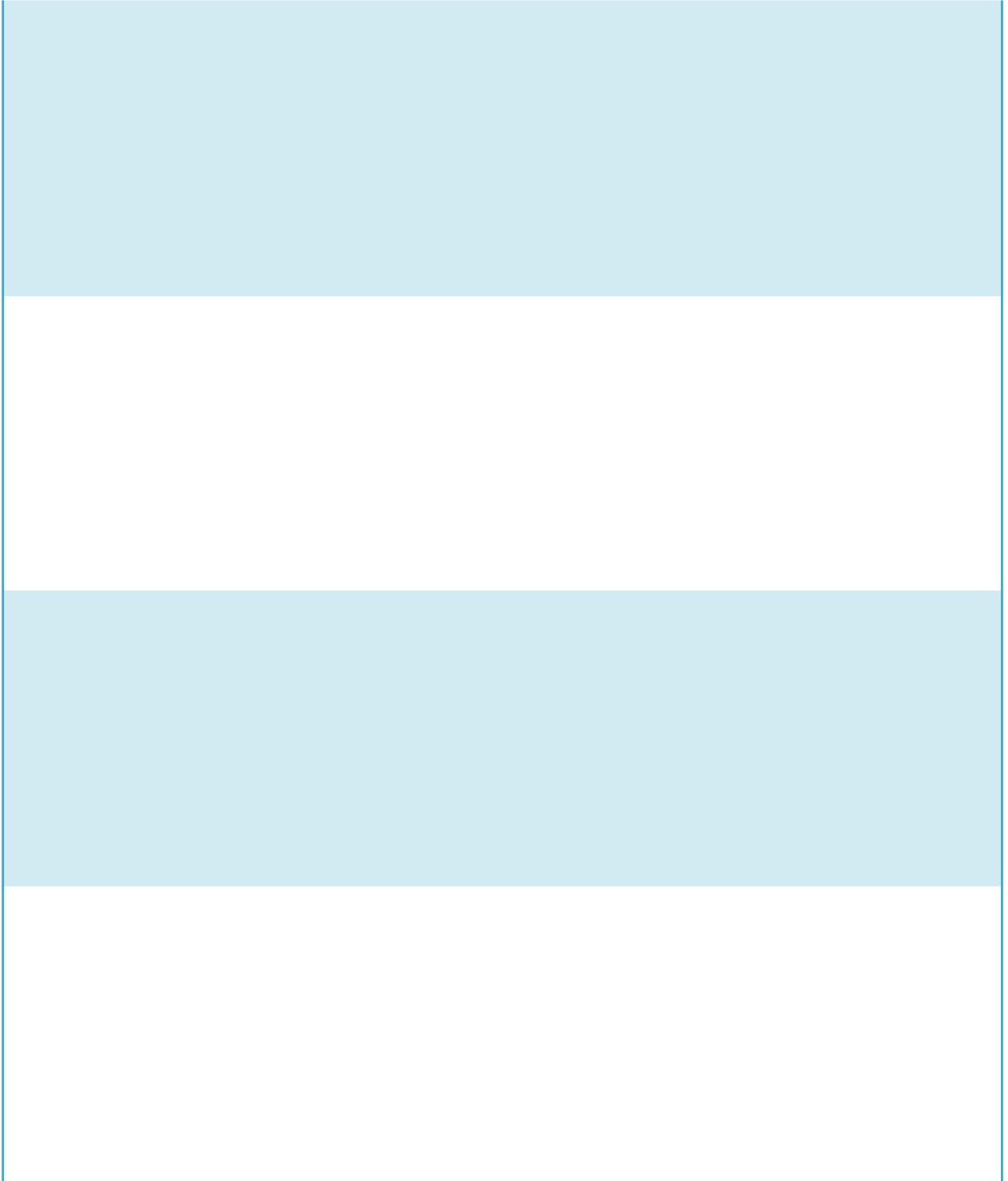


13

14

15

16



17

18

19

20



21

22

23

24



## Anexo 6: Cuestionario Internacional de actividad física

Nº identificación del paciente: \_\_\_\_\_

### Actividades físicas "INTENSAS"

Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días**.

Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
  - Días por semana
- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas y 20 minutos.

- Horas por día
- Minutos por día

### *Actividades físicas “MODERADAS”*

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días**.

Las actividades moderadas son aquellas que requieran un esfuerzo moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta y a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **Atención, no incluya caminar.**

- Días por semana

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas y 20 minutos.

- Horas por día

- Minutos por día

### *“CAMINAR”*

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar **en los últimos 7 días**.

Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para recreación, deporte, ejercicio u ocio.

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos caminó **por lo menos 10 minutos seguidos**?

- Días por semana

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a **caminar** en uno de esos días?

- Horas por día

- Minutos por día

### *SENTADO durante los días laborales*

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre.

Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** en un día hábil?

- Horas por día

- Minutos por día

## Anexo 7: Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva.

Nº identificación del paciente: \_\_\_\_\_

### a. Causas de su nerviosismo

<i>Tengo miedo y/o estoy nervioso y/o estoy preocupado.....</i>	Nunca	Raras veces	A veces	A menudo	Siempre
1. de o por parecer tonto y torpe	0	1	2	3	4
2. porque pienso que no puedo conseguir mis objetivos	0	1	2	3	4
3. porque durante la competición va a ocurrir algo para lo que no estoy preparado	0	1	2	3	4
4. por la reacción de mis amigos	0	1	2	3	4
5. cuando muchas cosas dependen de lo que ocurra en la competición	0	1	2	3	4
6. porque creo que voy a lesionarme	0	1	2	3	4
7. porque daré un gran disgusto a mis padres si mi actuación no es buena	0	1	2	3	4
8. porque los objetivos parecen difíciles de alcanzar y mis expectativas no son demasiado buenas	0	1	2	3	4
9. porque no tengo posibilidades de prepararme a conciencia	0	1	2	3	4
10. porque puedo perder prestigio entre mis amigos y mis compañeros de club	0	1	2	3	4
11. porque dudo que pueda cumplir con las expectativas	0	1	2	3	4
12. porque me doy cuenta	0	1	2	3	4

de que tengo que entrenarme más					
13. de parecer ridículo ante mis adversarios	0	1	2	3	4
14. de decepcionar a mis padres, a mi entrenador y a mis amigos	0	1	2	3	4
15. porque dudo de mi capacidad técnica y/o táctica	0	1	2	3	4
16. por competir delante de mucho público	0	1	2	3	4
17. cuando no me encuentro en plena forma	0	1	2	3	4
18. porque tengo miedo de perder	0	1	2	3	4
19. porque después de una mala competición me culpo a mí mismo	0	1	2	3	4
20. porque todo el mundo esté pendiente de mi actuación	0	1	2	3	4
21. porque todo el mundo quiere animarme	0	1	2	3	4
22. porque el entrenador se preocupa más de mí cuando ve que tengo miedo	0	1	2	3	4
23. cuando me prometen algo si mi rendimiento es bueno	0	1	2	3	4
24. porque tengo miedo de cometer errores	0	1	2	3	4
25. cuando me preocupo de que puedan surgir posibles contratiempos	0	1	2	3	4
26. cuando me hacen meditar acerca de las consecuencias de un posible fracaso	0	1	2	3	4
27. cuando el entrenador me dice "Demuéstrame lo que vales" inmediatamente antes de la competición	0	1	2	3	4

*b. Lo que usted piensa, siente y hace cuando está nervioso*

<i>Antes y/o durante y/o después de la competición</i>	Nunca	Raras veces	A veces	A menudo	Siempre
28. reflexiono sobre las consecuencias de un posible fracaso	0	1	2	3	4
29. me pongo a sudar o tengo frío	0	1	2	3	4
30. me pasan muchas ideas por la cabeza	0	1	2	3	4
31. me siento excitado	0	1	2	3	4
32. como más o menos como siempre	0	1	2	3	4
33. me preocupo de cosas que no tienen nada que ver con la competición	0	1	2	3	4
34. me resulta más difícil dormir.	0	1	2	3	4
35. no puedo pensar con claridad	0	1	2	3	4
36. mi respiración es irregular	0	1	2	3	4
35. no puedo pensar con claridad	0	1	2	3	4
36. mi respiración es irregular	0	1	2	3	4
35. no puedo pensar con claridad	0	1	2	3	4
36. mi respiración es irregular	0	1	2	3	4
37. me siento confundido	0	1	2	3	4
38. pierdo la calma y me enfado fácilmente	0	1	2	3	4
39. siento que mi corazón late más deprisa de lo habitual	0	1	2	3	4
40. estoy seco con la gente que me rodea	0	1	2	3	4
41. sólo pienso en la competición	0	1	2	3	4
42. no me siento a gusto	0	1	2	3	4
43. siento molestias (náuseas, dolor de cabeza)	0	1	2	3	4
44. tengo que ir al cuarto de baño con más frecuencia	0	1	2	3	4
45. tengo dificultades para concentrarme	0	1	2	3	4
46. estoy poco amable	0	1	2	3	4

47. pienso durante muchos días como quedé en la competición	0	1	2	3	4
48. dudo de mí mismo	0	1	2	3	4
49. pienso que no estoy a la altura de las circunstancias	0	1	2	3	4
50. me preocupo porque no voy a rendir lo suficiente	0	1	2	3	4
51. me preocupa el hecho de que en la siguiente competición todo el mundo vaya a estar pendiente de mí	0	1	2	3	4

*c. Lo que usted hace para vencer su nerviosismo*

<i>Para poder vencer mi miedo.....</i>	Nunca	Raras veces	A veces	A menudo	Siempre
52. me doy cuenta de que de antemano puedo encontrar una excusa que justifique mi posible fracaso	0	1	2	3	4
53. pido un entrenamiento en solitario	0	1	2	3	4
54. admito que recurro a prácticas no demasiado honradas	0	1	2	3	4
55. me aíso	0	1	2	3	4
56. pienso que, igual que la otra vez, ahora también se pasará	0	1	2	3	4
57. me dejo hacer un test de antemano	0	1	2	3	4
58. me voy valor diciéndome que no es tan difícil	0	1	2	3	4
59. imagino de antemano soluciones para posibles problemas	0	1	2	3	4
60. me doy cuenta de que fracasar no es lo peor que puede pasarme	0	1	2	3	4
61. procuro prestar más atención a mi preparación	0	1	2	3	4
62. miro cómo lo hacen otros	0	1	2	3	4

63. imagino el transcurso de competiciones anteriores	0	1	2	3	4
64. me fijo objetivos menos altos	0	1	2	3	4
65. procuro entrenar más y mejor	0	1	2	3	4
66. me digo a mí mismo que he entrenado lo suficiente	0	1	2	3	4
67. pido entrenamientos específicos de aquella parte en la que me siento inseguro	0	1	2	3	4
68. tiendo a darme por vencido	0	1	2	3	4
69. tomo tranquilizantes	0	1	2	3	4
70. me animo a mí mismo	0	1	2	3	4
71. me reservo durante el entrenamiento	0	1	2	3	4
72. intento relajarme	0	1	2	3	4
73. me digo a mí mismo "tranquilo"	0	1	2	3	4
74. trato de hacer algo con mi actitud crispada	0	1	2	3	4
75. pienso en mi responsabilidad	0	1	2	3	4
76. entreno con alguien que lo hace mejor que yo	0	1	2	3	4
77. sé que voy a exagerar pequeñas molestias	0	1	2	3	4
78. trato de pensar en otras cosas	0	1	2	3	4
79. permito que me corrijan mis errores	0	1	2	3	4
80. sé que busco escapatorias fáciles	0	1	2	3	4

## Anexo 8: Cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo»

Nº identificación del paciente: \_\_\_\_\_

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 cada una de ella por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

### 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"/>
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"/>
3. Tengo una gran confianza en mí técnica	<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) para entrenar	<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"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como ara 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"/>

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo	No entiendo
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
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"/>
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 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"/>	<input type="radio"/>
14. 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"/>	<input type="radio"/>
15. 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"/>	<input type="radio"/>

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo	No entiendo
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo	No entiendo
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En ese 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"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fe en mí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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 can 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"/>
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"/>

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		No entiendo
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"/>	
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí	<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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	
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"/>	

	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo	No entiendo
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 mi 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 cada competición	<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"/>

	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo	No entiendo
52. Mi motivación 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"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o de un partido)	<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) aún 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"/>
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"/>