

ESTRÉS EN FUTBOLISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

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



Realizado por: Ramón Sánchez Nava

N.º de Expediente: 21749182

Grupo TFG: M41

Año Académico: 2022-2023

Tutor: Guillermo Higuero Pliego

Área: Revisión bibliográfica

Resumen

El objetivo de este trabajo fue detallar y conocer acerca la exploración del estrés en los futbolistas de alto rendimiento y su impacto en su desempeño deportivo y su bienestar psicológico. Se elaboró una búsqueda en las diferentes bases de datos científicas, sobre los posibles factores que causan estrés y su posible relación con el rendimiento del futbolista profesional. El fútbol es un deporte de alta exigencia física y mental, y los jugadores profesionales se enfrentan constantemente situaciones estresantes tanto dentro como fuera del campo de juego.

Entre los artículos estudiados se han obtenido como resultados que el estrés afecta en gran medida al rendimiento de los futbolistas y esto puede provocar varios inconvenientes que veremos a continuación.

En conclusión, el estrés es una preocupación significativa para los futbolistas de alto rendimiento, es fundamental implementar estrategias efectivas de manejo del estrés y promover un ambiente favorable en el fútbol profesional para optimizar el rendimiento y la salud mental de los jugadores.

Palabras clave: estrés, futbolistas, alto rendimiento, salud mental, factores estresantes, entrenamiento.

Abstract

The aim of this work was to detail and learn about the exploration of stress in high performance football players and its impact on their sporting performance and psychological well-being. A search was carried out in different scientific databases on the possible factors that cause stress and its possible relationship with the performance of professional football players. Football is a physically and mentally demanding sport, and professional players constantly face stressful situations both on and off the field.

Among the articles studied, it has been found that stress greatly affects the performance of football players and this can cause several disadvantages that we will see below.

In conclusion, stress is a significant concern for high performance football players, it is essential to implement effective stress management strategies and promote a favourable environment in professional football to optimise the performance and mental health of players.

Keywords: stress, football players, high performance, mental health, stressors, training.

ÍNDICE

1. Introducción	6
2. Objetivos	9
2.1 Generales:	9
2.2 Específicos:	9
3. Metodología.....	9
3.1 Diseño	9
3.2 Estrategia de búsqueda	10
3.3 Criterios de selección	10
3.4 Diagrama de flujo	12
4. Discusión	13
5. Futuras líneas de investigación.....	18
6. Conclusiones.....	19
7. Referencias Bibliográficas	21
8. Anexos	25
8.1 Cuadro resumen artículos empleados.....	25

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS

Figuras

Figura 1 Diagrama de flujo..... 12

Figura 2 Correlación entre la carga de entrenamiento 14

Tablas

Tabla 1 Tabla resumen artículos seleccionados.....25-30

Tabla 2 Estrés y recuperación en jóvenes futbolistas 15

1.Introducción

El presente trabajo de fin de grado se centra en el estrés en futbolistas de alto rendimiento, esta introducción tiene como objetivo analizar y comprender el impacto del estrés en estos deportistas. El fútbol es un deporte universal que se desarrolla a lo largo de dos mitades de 45 minutos, dividido por un descanso de 15 minutos. Además, es un deporte muy complejo, donde hay varios factores que condicionan el rendimiento de los futbolistas, como son la preparación física, la técnica-táctica, la estrategia y la preparación psicológica (González Campos et al., 2017).

Dentro de la preparación psicológica, se conoce que hay un número razonable de factores estresantes en el fútbol, que afectan al rendimiento de los jugadores atenuándoles y produciéndoles respuestas negativas. (González Campos et al., 2017).

En la década de 1970, se comenzó a reconocer la importancia del estrés en el rendimiento deportivo. Los primeros estudios se centraron en la identificación de factores estresantes específicos en el fútbol (Gould, 1978), a medida que las investigaciones avanzaban, se comprendió que el estrés afectaba no solo el rendimiento deportivo, sino también perjudicaba la salud y el bienestar general de los futbolistas (Gulliver et al., 2015).

Una de las respuestas negativas más comunes e influyentes en el rendimiento, es el aumento de la probabilidad de lesión (Bernárdez, 2021). Las lesiones se consideran factores estresantes que pueden originar problemas de salud al futbolista durante y después de su carrera. (Gouttebarge et al., 2015).

Esto se ve más reflejado cuando los futbolistas son profesionales, ya que se someten a un estrés físico y un estrés mental mayor, aumentando los resultados negativos (Borg et al., 2021). Guardando una relación con que a medida que se acrecienta el estrés en contextos de rendimiento, los músculos se vuelven más rígidos y se tensan, aumentando la probabilidad de la aparición de lesiones (Andersen & Williams,1988).

El estrés es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”.

Por otro lado, según Eusebio (2008) el estrés es un factor psicológico que puede aparecer de manera positiva o negativa. Así pues, el estrés negativo es dañino y perjudicial para el equilibrio del organismo, por el contrario, el estrés positivo significa motivación y activación para la actividad, este estrés positivo puede generar aspectos favorables en el rendimiento, acondicionando al cuerpo para mantener una motivación, un entusiasmo y una mayor capacidad de atención para soportar las exigencias deportivas (González Campos et al., 2017), ayudando a los futbolistas a utilizar esos factores estresantes de manera positiva generando en ellos un fortalecimiento para el desarrollo de su carrera deportiva.

En relación con la actualidad, 250 millones de personas practican fútbol, pero solo el 1% de esa cifra llegan a ser futbolistas profesionales (González Campos et al., 2015). En el fútbol profesional el estrés negativo se debe a los viajes, la intensidad competitiva, los breves periodos de recuperación y una elevada presión física y psicológica (Laux et al., 2015). Esa presión psicológica, sumado a un estrés físico y un estrés psicosocial, tiene un papel importante en el rendimiento del futbolista, provocando la necesidad de tener éxito (Brink et al., 2010).

El mundo del fútbol profesional conlleva una intensa carga de estrés fisiológico para los jugadores, y esto puede tener un efecto perjudicial en la calidad del sueño. El volumen y la exigencia del entrenamiento al que se someten los futbolistas pueden desencadenar alteraciones en su descanso, lo que a su vez puede impactar negativamente en su rendimiento (Clemente et al., 2017; Nédélec et al., 2015) sumándose a la idea de (Bernárdez, 2021), comentando que la falta de sueño y recuperación son factores que aumentan los niveles de estrés en el futbolista.

Últimamente en el fútbol profesional han cobrado importancia otras fuentes de estrés psicosocial, como es la presión organizativa vinculada al éxito deportivo o financiero, el interés del público y los medios de comunicación tanto dentro como

fuera del campo (Gouttebarga et al., 2015), provocando que se analice cada movimiento del equipo y de los futbolistas de élite que lo componen, generando otra fuente de estrés para el deportista en el ojo público (Kristiansen et al., 2012).

Con respecto al bajo apoyo social (entrenador y compañeros) es un factor estresante, que puede provocar en ocasiones problemas de salud en los futbolistas (Gouttebarga et al., 2015) estas situaciones estresantes aumentan la probabilidad de padecer un estrechamiento del campo visual, un aumento de la tensión muscular y un aumento de la distracción (Brink et al., 2010).

Por último, los avances en la tecnología y la investigación psicológica han llevado a la implementación de intervenciones para manejar y reducir el estrés en futbolistas de alto rendimiento (Kellmann et al., 2018) destacando la importancia de programas de intervención que incluyan técnicas de relajación, visualización y apoyo social, esto se suma a la idea de (Nédélec et al., 2015) comentando que la utilización de estrategias y habilidades psicológicas son de vital importancia para el desarrollo óptimo del futbolista, ya que dichas intervenciones acerca el control del estrés, generan a los deportistas factores positivos como por ejemplo, una mayor concentración, un aumento del autocontrol y una mayor confianza (Borg et al., 2021). Así como el seguimiento de estos factores durante la carrera son importantes para prevenir cualquier disminución del rendimiento y la identificación con tiempo de una posible situación de riesgo (Gouttebarga et al., 2015).

Según lo comentado anteriormente, es apropiado realizar la presente revisión bibliográfica para conocer y explorar de manera más detallada acerca del factor estrés en futbolistas de élite y cómo afectan en su rendimiento.

2. Objetivos

2.1 Generales:

El objetivo general del siguiente trabajo es conocer y analizar los diferentes factores causantes del estrés en los futbolistas de alto rendimiento.

2.2 Específicos:

Los objetivos específicos son los siguientes:

- Investigar el impacto del estrés en el rendimiento deportivo de los futbolistas.
- Examinar de forma exhaustiva la posible relación del estrés con las lesiones de los jugadores.
- Explorar otras variables extradeportivas que tengan influencia sobre la aparición del estrés.

3. Metodología

3.1 Diseño

Se realizó una revisión bibliográfica de las bases de datos científicas, centrado en publicaciones académicas, tesis y libros sobre la influencia del estrés en los futbolistas de alto rendimiento.

3.2 Estrategia de búsqueda

En primer lugar, se realizó una búsqueda exhaustiva en la base de datos científicas de la universidad, utilizando las siguientes plataformas: Medline Complete, SPORTDiscus with Full Text, APA PsycInfo y Psychology and Behavioral Sciences Collection, con el objetivo de la obtención de la máxima información acerca de la influencia del estrés en el alto rendimiento.

Se introdujo la siguiente ecuación de búsqueda “stress” AND “football players” OR “soccer players” AND “high performance”.

Se seleccionó el inglés y el español como idiomas principales y a texto completo. También se encontraron artículos fuera de las bases de datos mencionadas, con el fin de complementar la información de esta revisión.

3.3 Criterios de selección

En la primera búsqueda se aceptaron todo tipo de artículos, libros o tesis sobre el estrés de futbolistas de alto rendimiento.

En cuanto a los criterios de inclusión utilizados, se seleccionaron los artículos que tuviesen relación con el fútbol y además que fueran de alto rendimiento.

Excluyendo al resto de artículos que no tienen relación con la búsqueda especificada anteriormente.

Tras la primera búsqueda se obtuvieron 385 artículos, filtrando desde el 2010 hasta la actualidad el número de artículos disminuyó hasta 321.

Posteriormente, se utilizó el filtro de texto completo y se redujo a 224 artículos.

Más tarde se eliminaron los artículos que no guardaban relación con el tema principal, por lo que se descartaron 175 artículos.

El último criterio de exclusión fueron los artículos que no tenían vínculo con el alto rendimiento y se obtuvieron un total de 11 artículos para realizar la revisión.

3.4 Diagrama de flujo

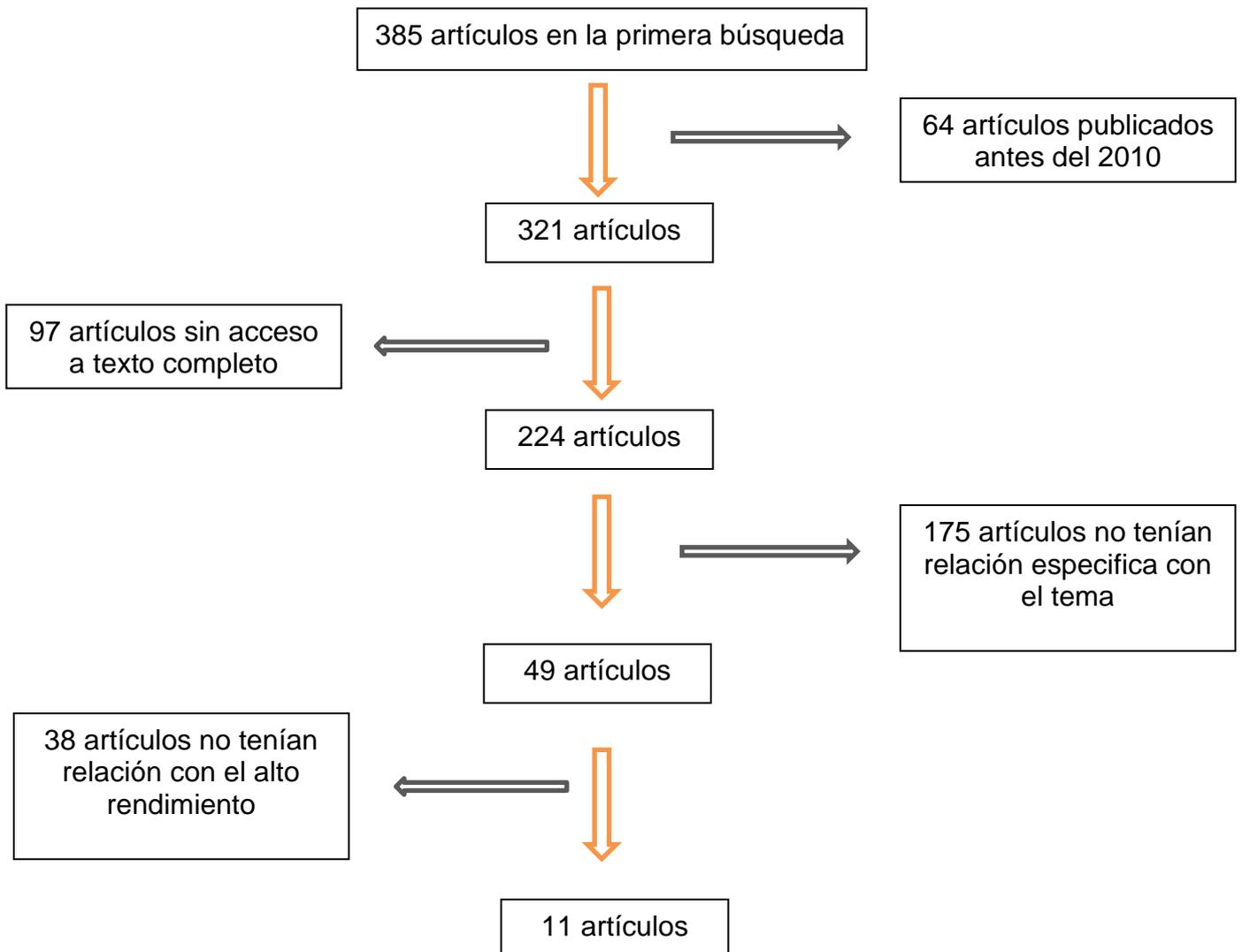


Figura.1.- Selección de estudios para la investigación. Elaboración propia.

4. Discusión

En este punto haremos una equiparación de las ideas primordiales de los diferentes artículos con el objetivo de relacionarlos entre sí y obtener la máxima información acerca del estrés en los futbolistas de alto rendimiento.

En primer lugar, la salud mental en el fútbol suele pasarse por alto, lo que dificulta reconocer que el apoyo psicológico ayuda a preparar a los deportistas para volver a jugar (Borg et al., 2021). Por lo tanto, González Campos et al. (2017) comentan que el entrenamiento psicológico intenta eliminar o fortalecer los aspectos relacionados con la competición, con el objetivo de optimizar el rendimiento deportivo en los futbolistas.

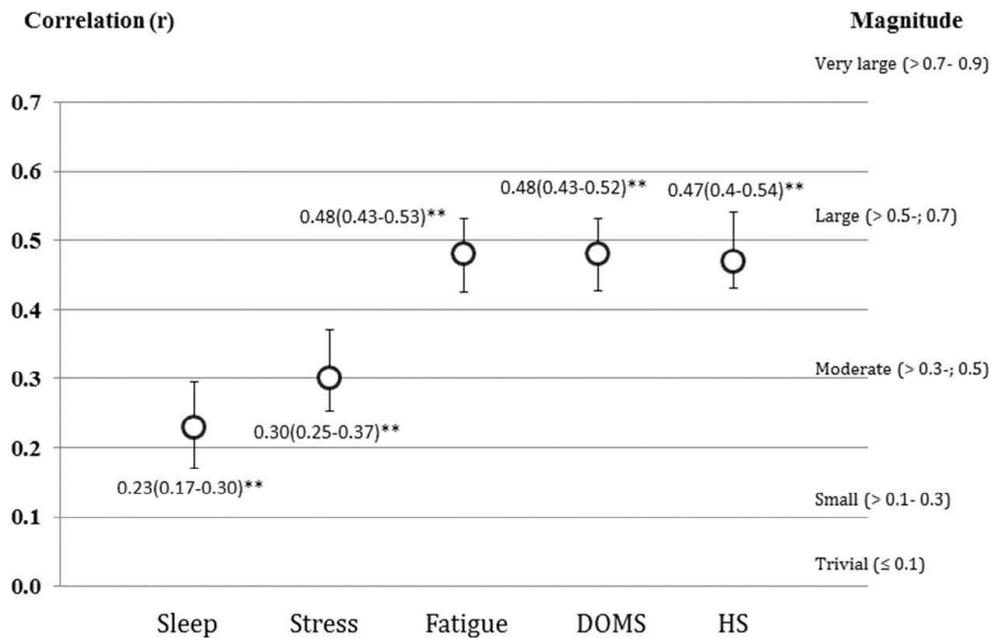
En el fútbol se conoce que hay algunos estresores que influyen en el rendimiento de los jugadores, produciendo respuestas negativas, pero también existen factores estresantes positivos que provocan en el futbolista un fortalecimiento de sus capacidades (González Campos et al., 2017), de este modo el seguimiento de estos factores durante la carrera de fútbol profesional podría advertir e identificar si los futbolistas sufren problemas de salud mental, previniendo una disminución del rendimiento (Gouttebarga et al., 2015).

Por otro lado, los futbolistas admitieron la falta de información y el escaso apoyo en relación con los problemas de la salud mental, sumado a la dificultad para admitir que necesitaban apoyo psicológico, todo eso se convierte en uno de los problemas a tratar en los futbolistas de alto rendimiento. (Gouttebarga et al., 2015); (Borg et al., 2021).

Teniendo en cuenta los resultados de los estudios, es importante considerar la relación entre la carga de entrenamiento y el sueño en microciclos de dos partidos (Clemente et al., 2017). Se observó que a medida que la carga de entrenamiento aumentaba, la calidad del sueño disminuía, lo que sugiere una posible relación entre los niveles de estrés durante esos microciclos y la calidad del sueño. Además,

se observó que la alta carga de entrenamiento se asocia con una mayor monotonía de entrenamiento, mayor tensión, sueño deficiente, mayor estrés, fatiga y dolor muscular (Fessi et al., 2016).

“**Figura 2.** Correlación entre la carga de entrenamiento y variables. Extraído de Moalla et al. (2016)”.



En esta figura se muestra la correlación entre la carga de entrenamiento diario, la autoevaluación del sueño, el estrés, la fatiga, las agujetas y la puntuación del cuestionario de Hooper (ver fig. 2).

Se observó que había una correlación más fuerte entre la carga de entrenamiento realizada y la aparición de fatiga y dolor muscular, en comparación con la correlación entre la carga de entrenamiento y la presencia de estrés y el sueño (Nédélec et al., 2015); (Moalla et al., 2016).

Por lo tanto, gestionar la carga de entrenamiento, ajustando la frecuencia y la duración de los entrenamientos, es importante para optimizar el rendimiento, evitando la tensión y potenciando el bienestar en los jugadores (Fessi et al., 2016).

Por otro lado, Nédélec et al. (2015), comentan que durante la temporada el estrés y la falta de sueño aparecen provocados por los numerosos viajes y la escasa recuperación, en particular cuando el calendario está congestionado. Esta idea concuerda con (Moalla et al., 2016), donde comentan que el estrés y el sueño están afectados por la fatiga acumulada, el dolor muscular, la monotonía y el esfuerzo de las sesiones. Todo esto guarda una relación con Faude et al. (2011), que expone que los parámetros del estado de ánimo se deterioraron al final de la temporada, debido al estrés acumulado y a la falta de recuperación de los futbolistas.

Por lo tanto, Nédélec et al. (2015), explican que el estrés excesivo puede causar alteraciones emocionales que provoquen un descenso de la calidad de sueño y una dificultad en el proceso de recuperación.

“Tabla 2. El estrés y la recuperación en jóvenes futbolistas de alto rendimiento. Extraído de Brink et al. (2010)”.

	Healthy	Traumatic injury	Overuse injury	Illness
Duration	6.70±2.00	7.27±1.69	7.16±1.68	6.90±1.42
Load	51.44±17.80	55.87±16.40	56.22±17.47	53.75±15.88
Monotony	1.00±0.27	1.07±0.25	0.99±0.20	1.07±0.25
Strain	90.64±47.20	104.32±50.18	95.88±44.40	99.54±44.55
Recovery stress questionnaire				
General stress	10.42±4.16	10.28±4.09	10.49±4.13	12.77±4.17
General recovery	18.66±2.98	18.65±3.22	18.25±3.17	17.29±3.14
Sport-specific stress	4.00±2.04	4.02±1.95	4.15±1.98	4.93±2.17
Sport-specific recovery	14.02±3.07	13.85±3.07	13.53±2.93	13.29±2.81

Se puede observar estadísticas descriptivas de las medidas de estrés y recuperación (ver tabla 2), siendo útiles para analizar el seguimiento del estrés y la recuperación. Pudiendo alertar y orientar a los futbolistas que corren el riesgo de sufrir lesiones y enfermedades. Además, el uso de técnicas de control de estrés es muy aconsejable para mejorar el sueño y la recuperación, para que no afecte en el rendimiento del futbolista. (Nédélec et al., 2015).

También a la idea del estrés de la competición o del entrenamiento, se le suma el estrés no específico del deporte, que si es continuado en el tiempo puede producirse un descenso del rendimiento (Faude et al., 2011). En el estudio de Kristiansen et al. (2012), comentan la importancia que tienen los medios de comunicación en los futbolistas profesionales, generando un estrés no específico del deporte debido a la gran exposición mediática que tienen, generando una inestabilidad en su carrera. Aparte de los medios de comunicación, el público, el marketing y los viajes pueden contribuir al estrés individual total del futbolista (Meister et al., 2013) destacando la importancia de un enfoque equilibrado entre los resultados competitivos y el bienestar de los jugadores para que no acabe afectando negativamente al rendimiento.

Todo este estrés y fatiga acumulados se correlaciona con las lesiones (sobre todo las musculares o de sobrecarga). Esto es de vital importancia, ya que las lesiones musculares son las más frecuentes en el fútbol de alto rendimiento (Faude et al., 2011). Por lo que las variables de personalidad, el historial de estrés y los mecanismos de afrontamiento son los principales elementos psicológicos causantes de la lesión (Borg et al., 2021).

Esto guarda una correlación con la idea de que el control del estrés es un factor determinante, ya que, basándonos en los indicadores de alta ansiedad y bajos niveles de control del estrés, se llega a la conclusión de que se puede predecir el riesgo de vulnerabilidad a la lesión (González Campos et al., 2017). Se analizaron también los estresores psicosociales que influyen a los futbolistas y comentan que

las lesiones graves se asociaron con la angustia, agotamiento y la ansiedad/depresión (Gouttebarga et al., 2015).

Por último, el apoyo social también puede desempeñar un papel importante en la prevención de lesiones deportivas. Se ha encontrado que los jugadores de fútbol con un bajo apoyo social tienen más probabilidades de sufrir lesiones que aquellos que cuentan con un alto apoyo. Esto podría estar relacionado con el hecho de que el apoyo social puede ayudar a los deportistas a manejar el estrés y las emociones negativas (Nédélec et al., 2015).

Varios estudios utilizan el Cuestionario Recovery-Stress, que es esencial su utilización para evitar un desequilibrio entre el estrés y la recuperación, para prevenir la fatiga o el sobre entrenamiento. Además, la utilización de técnicas de gestión del estrés es relevante para no provocar estas alteraciones y no perjudicar en el rendimiento del futbolista. (Faude et al., 2011); (Meister et al., 2013); (Brink et al., 2010).

5. Futuras líneas de investigación

Parece oportuno comentar que se necesitarían más artículos en España acerca el estrés en los futbolistas de alto rendimiento, ya que hay multitud de artículos en otros países de Europa que tratan el tema.

También una futura línea de investigación sería realizar o establecer unas estrategias de afrontamiento y control del estrés de manera individual, para evaluar su efectividad y compararlo con las estrategias y controles que se emplean de manera global, observando que relación tienen en el rendimiento de los futbolistas.

Por otro lado, aunque sea muy importante la utilización de habilidades de afrontamiento psicológico para reconocer a los futbolistas que tienen riesgo de lesionarse, no todas estas lesiones pueden predecirse. Por ello, se necesita más investigación acerca estas variables psicosociales y cómo influyen en los futbolistas.

Asimismo, en las siguientes investigaciones deberían seguir comprobando la relación del estrés y las lesiones, ya que nos ayudaría a comprender otros parámetros como son los cambios fisiológicos que se originan durante el estrés.

Se requeriría más literatura para investigar y analizar los factores recuperación-estrés en fases de la competición muy exigentes y por ende saber si condicionan al rendimiento de los futbolistas.

Por último, hubiera sido de interés localizar más literatura para conocer el efecto del estrés positivo sobre los futbolistas de élite y comprobar el impacto que tiene en el rendimiento.

6. Conclusiones

Como parte final de este trabajo, después de haber revisado estos estudios sobre el fútbol de alto rendimiento, se pueden extraer varias conclusiones, el estrés es un factor psicológico que con el tiempo se le está dando más importancia, debido a que es un problema que afecta a los futbolistas profesionales. La falta de sueño, la fatiga debido a la carga de entrenamiento y una mala recuperación son varios de los factores causantes del estrés en futbolistas.

Estos factores causantes del estrés perjudican radicalmente en el rendimiento deportivo y bienestar emocional, teniendo por lo general unas consecuencias negativas, que son el aumento de la tensión muscular, la alteración de la coordinación motora, la disminución del campo visual y el déficit de atención.

Todos estos condicionantes, sumado los acontecimientos vitales estresantes, aumentan la probabilidad de la aparición de lesiones. Por lo tanto, se destaca la importancia del control del estrés, siendo un factor clave en el rendimiento deportivo.

Es importante destacar que el apoyo emocional de la familia, amigos y compañeros de equipo puede tener un impacto significativo en la gestión del estrés de los futbolistas y, en consecuencia, en la prevención de lesiones. Además, para maximizar el rendimiento deportivo es fundamental registrar el estrés y la recuperación de los jugadores. Para asegurar el bienestar de los futbolistas de alto rendimiento y disminuir el riesgo de lesiones, es crucial adoptar un enfoque que integre el apoyo social y un seguimiento exhaustivo de su salud mental y física. Esta estrategia se vuelve esencial para mantener a los jugadores en un estado óptimo.

Los futbolistas están expuestos a diferentes fuentes de estrés, incluyendo los viajes, los medios de comunicación, el público y el éxito deportivo o financiero. Estos factores pueden tener un impacto significativo en su bienestar y rendimiento, es importante que los equipos y organizaciones deportivas tomen medidas para

reducir el estrés y apoyar a los jugadores. Además, la influencia del estrés organizacional y mediático en los futbolistas es un tema que requiere atención, y los estudios sugieren que abordar estos factores puede mejorar tanto la salud mental como el rendimiento de los jugadores

Por último, es fundamental promover programas de prevención psicológica donde se aborde la gestión del estrés y la preparación del futbolista, para que no le perjudique en el futuro. Además, tener un buen manejo en situaciones adversas favorece que ese estrés se convierta en positivo y puede mejorar el rendimiento deportivo y bienestar de los jugadores.

7. Referencias Bibliográficas

Andersen, Mark B., & Williams, Jean M. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306. <https://doi:10.1123/jsep.10.3.294>

Bernárdez, M. (2021). Factores psicológicos en la aparición de lesiones en jugadores de fútbol.

Borg, A. F., Falzon, R., & Muscat, A. (2021). Psychological implications and rehabilitation programmes due to football-related injuries. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 882-898. <https://doi.org/10.1002/capr.12444>

Brink, M. S., Visscher, C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W. J., & Lemmink, K. A. (2010). Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British journal of sports medicine*, 44(11), 809-815. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.069476>

B. Corral de Eusebio (2008). Conceptos de estrés relacionados con fisioterapia. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 11(1), 0–47. [https://doi:10.1016/s1138-6045\(08\)71835-5](https://doi:10.1016/s1138-6045(08)71835-5)

Clemente, F. M., Mendes, B., Nikolaidis, P. T., Calvete, F., Carriço, S., & Owen, A. L. (2017). Internal training load and its longitudinal relationship with seasonal player wellness in elite professional soccer. *Physiology & behavior*, 179, 262-267. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.06.021>

- Clemente, F. M., Mendes, B., Nikolaidis, P. T., Calvete, F., Carriço, S., & Owen, A. L. (2017). Internal training load and its longitudinal relationship with seasonal player wellness in elite professional soccer. *Physiology & behavior*, 179, 262-267. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.06.021>
- Devantier, C. (2011). Psychological Predictors of Injury among Professional Soccer Players. *Sport Science Review*, 20. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0062-3>
- Faude, O., Kellmann, M., Ammann, T., Schnittker, R., & Meyer, T. (2011). Seasonal changes in stress indicators in high level football. *International journal of sports medicine*, 32(04), 259-265. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1269894>
- Fessi, M. S., Noura, S., Dellal, A., Owen, A., Elloumi, M., & Moalla, W. (2016). Changes of the psychophysical state and feeling of wellness of professional soccer players during pre-season and in-season periods. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 375-386. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1222278>
- Gould, D. (1978). The sources and consequences of competitive state anxiety in elite soccer players. *Journal of Sport Psychology*, 9(3), 228-241.
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L., y Romero Granados, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*, (10) 1, 95-101.

- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6.
- Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*, 65(3), 190-196.
<https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 18(3), 255-261.
<https://doi.org/doi:10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Kristiansen, E., Halvari, H., & Roberts, G. C. (2012). Organizational and media stress among professional football players: testing an achievement goal theory model. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(4), 569-579. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01259.x>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>

- Laux, P., Krumm, B., Diers, M. & Flor, H. (2015). Recovery–stress balance and injury risk in professional football players: a prospective study. *Journal of sports sciences*, 33(20), 2140-2148.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1064538>
- Meister, S., Faude, O., Ammann, T., Schnittker, R., & Meyer, T. (2013). Indicators for high physical strain and overload in elite football players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(2), 156-163.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01354.x>
- Moalla, W., Fessi, M. S., Farhat, F., Nouria, S., Wong, D. P., & Dupont, G. (2016). Relationship between daily training load and psychometric status of professional soccer players. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 387-394.
<https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1239579>
- Nédélec, M., Halson, S., Abaidia, A. E., Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Stress, sleep and recovery in elite soccer: a critical review of the literature. *Sports Medicine*, 45(10), 1387-1400. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0358-z>
- Nédélec, M., Halson, S., Delecroix, B., Abaidia, A. E., Ahmaidi, S., & Dupont, G. (2015). Sleep hygiene and recovery strategies in elite soccer players. *Sports Medicine*, 45(11), 1547-1559. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0377-9>
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological intervention program to control stress in youth soccer players. *Frontiers in Psychology*, 10, 2260.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>

8. Anexos

8.1 Cuadro resumen artículos empleados

Tabla 1. Tabla resumen de artículos empleados.

En la siguiente tabla se representa los objetivos, las variables y los resultados de cada artículo utilizado, además de la población y la edad en caso de que el estudio lo refleje.

Referencia	Objetivos	Variables	Población	Edad	Resultados
(Borg et al., 2021).	Analizar la importancia de los factores psicológicos en el proceso de rehabilitación de las lesiones relacionadas con el fútbol.	Se utilizó un análisis interpretativo, considerado la mejor metodología para dar una visión de las experiencias de los atletas y sus percepciones personales con la lesión.	6 futbolistas malteses alto nivel.	No especificado.	Diseñar programas de rehabilitación que aborden las necesidades individuales de los jugadores para maximizar su recuperación y prevenir futuras lesiones.

(Brink et al., 2010).	Conocer las medidas para controlar el estrés y la recuperación, y su posterior análisis.	Se aplicó la versión holandesa del cuestionario de estrés y de recuperación (RESTQ-Sport), se administró mensualmente para evaluar el estrés psicosocial y el estado de recuperación de los jugadores.	53 jugadores de fútbol de élite.	Media de edad: 15-18 años.	El estrés físico estaba relacionado con las lesiones y enfermedades. El estrés psicosocial y la recuperación con la aparición de lesiones.
(Clemente et al., 2017).	Conocer las diferencias de la carga de entrenamiento, el bienestar y la calificación de esfuerzo percibido entre microciclos de un partido vs un microciclo de dos partidos.	Se aplicó el cuestionario de bienestar y el cuestionario de índice de esfuerzo percibido, al principio y final de la sesión. También se utilizó el índice Hooper, que corresponde a una medida general basada en 4 ítems (calidad del sueño, nivel de estrés, fatiga muscular y dolor muscular).	35 jugadores de fútbol profesional de la primera división portuguesa.	Media de edad: 25,7 ± 5,0 años.	Hay un mayor potencial de fatiga, de dolor muscular, de estrés en un microciclo de dos partidos que en un microciclo de un partido.

(Faude et al., 2011).	Describir los cambios en el estrés y los indicadores de rendimiento a lo largo de una temporada.	Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de recuperación y estrés. (puntuación total de estrés y recuperación), pruebas de salto vertical (CMJ y drop jump (DJ)) y una prueba de carrera máxima en rampa.	15 futbolistas de alto nivel.	Media de edad: (19,5 ± 3,0 años).	Hay un aumento de los parámetros del estrés después del período de preparación, un deterioro en los parámetros de estado de ánimo al final de la temporada, lo que refleja una acumulación de estrés y falta de recuperación (sobrentrenamiento).
(Fessi et al., 2016).	Examinar los cambios en la monotonía del entrenamiento, la tensión, el sueño, el estrés, la fatiga, el dolor muscular y la influencia de sesiones específicas en los futbolistas.	Se aplicó el cuestionario de Hooper, los índices de esfuerzo percibido y la escala de sensación, cada día de entrenamiento/partido antes y durante la temporada de fútbol.	17 jugadores de fútbol profesional.	Media de edad: 23,7 ± 3,2 años	Una alta carga de entrenamiento en la pretemporada conlleva un mayor estrés, falta de sueño, fatiga y dolor muscular durante la temporada.

(González Campos et al., 2017).	Conocer los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en futbolistas semiprofesionales, mediante el análisis de la variable psicológica control del estrés.	Se aplicó para el control del estrés el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	100 jugadores semiprofesionales.	17-24 años.	Aumentar la habilidad psicológica de control del estrés, previene alcanzar estados de ansiedad y como consecuencia, ayuda a mantener elevada la autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración durante la competición.
(Gouttebarga et al., 2015).	Examinar la incidencia de los problemas de salud mentales y las dificultades psicosociales en futbolistas y exfutbolistas profesionales.	Se utilizó el "Distress Screener" que indicaba la presencia de angustia, la escala de Utrecht Burn-Out, que analizaba el agotamiento emocional y despersonalización. También se utilizó el cuestionario de Salud General y la escala de autoestima de Rosenberg.	149 jugadores de fútbol profesionales actuales y 104 antiguos.	20-45 años.	En los jugadores profesionales actuales, las lesiones graves en los meses anteriores se asociaron con varios estresores psicosociales, la angustia, el agotamiento y la ansiedad/depresión, también fueron asociadas con un bajo apoyo social.

(Kristiansen et al., 2012).	Conocer el estrés mediático y la experiencia estresante entre entrenador y futbolista y su relación con las variables motivacionales.	Se aplicó el cuestionario de percepción del éxito y el cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte.	82 jugadores de fútbol de élite.	Edad media: 25.17 años.	Relación directa entre el clima de rendimiento y el estrés de los medios de comunicación y el estrés entrenador-atleta.
(Meister et al., 2013).	Analizar los indicadores del esfuerzo físico y la sobrecarga durante fases de competición.	Se empleó el cuestionario de recuperación-estrés. También se examinó el salto vertical individual y la velocidad máxima.	Diecinueve jugadores de fútbol profesional.	edad 25,7 ± 2,6 años.	La sobrecarga afecta a los futbolistas generando una tensión muscular, provocando unos mayores niveles de estrés.

(Moalla et al., 2016).	Conocer la relación entre la carga de entrenamiento diaria experimentada por los jugadores de fútbol profesional y el cuestionario de Hooper.	Se empleó el cuestionario de Hooper que refleja su calidad de sueño percibida, la fatiga, el estrés y las molestias musculares, también el índice de esfuerzo percibido mediante la escala Borg.	14 futbolistas profesionales.	edad 25,6± 4,3 años.	El estrés y el sueño se ven afectados por la fatiga acumulada, el dolor muscular, la monotonía y la tensión en las sesiones. Un aumento de la carga de entrenamiento está relacionado con una mala calidad de sueño y un alto nivel de estrés.
(Nédélec et al., 2015).	Conocer las estrategias de sueño y de higiene que afectan a los deportistas de élite.	No especificado.	No especificado.	No especificado.	La aparición de los factores estresantes hace disminuir la calidad de sueño de los deportistas, dificultando el proceso de recuperación.

