

# Programa Stop & Go: Pruebas de campo para la identificación del riesgo de lesión en jugadores jóvenes de deportes de equipo



Investigaciones previas han sugerido que para que una medida de prevención de lesiones sea altamente efectiva, su diseño debe estar dirigido a las necesidades individuales (factores de riesgo) de cada jugador. El uso de protocolos de valoración pre-participación que permitan a los entrenadores y preparadores físicos detectar el riesgo de lesión e identificar los principales déficits en cada uno de sus jóvenes deportistas puede ser, por tanto, una herramienta valiosa para diseñar medidas preventivas individualizadas.

En este estudio describimos una batería de cuestionarios y pruebas de campo del Programa Stop & Go para la valoración de los principales factores de riesgo de lesión de la extremidad inferior en jóvenes deportistas

## Cuestionarios y variables analizadas para la valoración de constructos psicológicos en jóvenes deportistas.

Cuestionario	Variables						
<b>POMS</b>	Tensión	Depresión	Enfado	Vigor	Fatiga	Confusión	Compañerismo
<b>CPRD</b>	Control del estrés	Influencia evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo		
<b>STAI</b>	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo					



En el Programa Stop & Go, presentamos una extensa batería que permite evaluar numerosos factores de riesgo personales, psicológicos y físicos propuestos previamente por la literatura científica a través de cuestionarios y test de campo. La aplicación de esta batería en pretemporada podría ayudar a identificar aquellos patrones de movimiento deficitarios y factores que puedan incrementar sustancialmente el riesgo de lesión en los jóvenes deportistas

\*La valoración de las CARACTERÍSTICAS PERSONALES Y CONSTRUCTOS PSICOLÓGICOS puede complementarse en esta misma sesión antes del desarrollo de las pruebas físicas, o realizarla en las sesiones previas de familiarización con las pruebas

Edita:



Universidad de Jaén



Entidad responsable:



CEDA  
CENTRO DE EDUCACIÓN  
DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA  
HUMSE

Patrocinador:



CSD  
Consejo Superior de Deportes



Sports Performance  
Analysis Association

Financiador:



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE CIENCIA E INNOVACION



UJA

Robles-Palazón, F. J., Cejudo, A., Aparicio-Sarmiento, A., Sainz de Baranda, P. y Ayala, F. (2022). Programa Stop & Go: Pruebas de campo para la identificación del riesgo de lesión en jugadores jóvenes de deportes de equipo. *JUMP*, (4), 59-86. <https://doi.org/10.17561/jump.n4.6>

