

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE ARTES MARCIALES Y LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE**

CURSO 2023/2024



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

ALUMNO: MIGUEL RUEDA LÓPEZ

TUTORA ACADÉMICA: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

ÍNDICE PAGINADO

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	- 3 -
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).	- 5 -
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	- 6 -
4. DISCUSIÓN.....	- 15 -
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	- 17 -
6. BIBLIOGRAFÍA	- 22 -
7. ANEXOS.....	- 24 -



1. CONTEXTUALIZACIÓN

Las artes marciales son ejercicios para el cuerpo, la mente y el espíritu que mayoritariamente se originaron en Oriente e incluyen boxeo y autodefensa. En el mundo, hay alrededor de doscientas disciplinas, y cada una posee escuelas, filosofías de entrenamiento y facetas propias que las hacen únicas (Bu et al., 2010), todas, con el común objetivo de mantener al usuario a salvo de un ataque físico. También se les denomina “deportes de combate” o “deportes de lucha” porque en estos deportes dos combatientes se enfrentan el uno al otro.

En cambio, el término “artes marciales” no solo hace referencia a un conjunto de prácticas orientales que servían de preparación para el combate o la guerra, sino que “arte” hace referencia a que precisan de ciertos valores espirituales, más para preservar la vida del estudiante ante una agresión, que para tener el mayor rendimiento deportivo posible (Villamón-Herrera 2003).

Las artes marciales son altamente relevantes en el ámbito deportivo debido a su impacto positivo en diversas variables psicológicas que afectan el rendimiento, como el control emocional, la autoestima y la resiliencia. Estudios como el de Vertonghen y Theeboom (2010) han demostrado que la práctica regular de artes marciales contribuye significativamente al desarrollo de habilidades psicológicas y al bienestar general de los practicantes, lo que a su vez mejora su desempeño en múltiples áreas de la vida. Además, como señala Harwood et al. (2017), las artes marciales han demostrado la capacidad de mejorar el autocontrol, conciencia y regulación cognitiva, que pueden ayudar a controlar la propia salud mental.

Las artes marciales son una variedad grupo de disciplinas que enseñan técnicas de lucha, con los beneficios adicionales de la autodefensa, aptitud física, autodescubrimiento, entrenamiento de disciplina mental, prevención de la victimización criminal, mejora del desempeño de tareas y facilitación de las transiciones de la vida, entre muchos otros (Kim et al. 2015).

Las variables psicológicas, como la motivación, la autoconfianza y el manejo del estrés, son factores internos que tienen un impacto significativo e influyen en el rendimiento deportivo. Estas variables son relevantes porque determinan cómo los atletas manejan la presión, mantienen la concentración y persisten ante la adversidad. Un manejo adecuado de las variables psicológicas puede mejorar el rendimiento, mientras que una gestión ineficaz puede deteriorarlo. Estas variables no solo afectan la capacidad física del atleta, sino también su estado mental y emocional, que son cruciales en situaciones de alta presión y competencia.

En cuanto a estas variables psicológicas presentes en los deportistas de artes marciales, vamos a explicar las características principales de cada una de ellas y los efectos que producen sobre aspectos como la toma de decisiones, la superación, la concentración o el rendimiento.

Según el estudio de Pulido et al. (2021) podemos entender la motivación como la energía que mueve a la persona a la realización de conductas, pudiendo verse influido por fuentes internas o externas. La motivación es el motor que impulsa a los deportistas a entrenar y competir. En otros estudios como el de Deci & Ryan (2000), la motivación intrínseca cobra una gran importancia, donde el deportista actúa movido por la satisfacción que le produce entrenar o competir, basándose solo en el placer que experimenta al participar en ello; por otro lado, se encuentra la motivación extrínseca fundamentada en la consecución de logros y el reconocimiento social por parte del deportista, donde los niveles de motivación pueden ser susceptibles a cambios en función de los beneficios que este obtenga a nivel personal. Si nos referimos a la desmotivación, esto consiste en un proceso caracterizado por la disminución del interés llegando incluso a perder el sentido y los motivos que estaban en la base de la conducta.

Estudios como el de Zurita et al. (2017) o Küçük (2020) hablan sobre la resiliencia, la cual es una característica psicológica que promueve una adaptación positiva ante procesos o periodos adversos (Xiao-Nan, Lau, Mak, Zhang, Lui y Zhang, 2011), y que valores elevados de la misma suponen un mayor optimismo y una disminución del *Burnout* en judocas y por ende en deportistas de artes marciales. Además, en el estudio de Pires et al. (2019) hablan sobre los distintos factores que componen la resiliencia de los deportistas: a) estresores competitivos, organizacionales y personales, y b) factores protectores, caracterizados por la percepción que el deportista tiene de estos estresores, dependiendo de recursos intrínsecos y extrínsecos que le proporcionarían una mejor interpretación y decisión. hacer en relación con la tarea (Fergus & Zimmerman, 2005).

El tipo de deporte influye en el grado de ansiedad del deportista, puesto que las exigencias psicológicas varían. Ahora, sobre todo en deportes de contacto o individuales, los practicantes son juzgados personalmente, lo que genera una ansiedad cognitiva más alta (Pozo, 2007). En su estudio sobre ansiedad en judocas, Hernández et al. (2008) confirman que los deportes de contacto conllevan mayores niveles de ansiedad que otro tipo de deportes como en el caso del taekwondo dadas sus características compartidas de contacto físico y combate individual (Gómez, 2004). En otras investigaciones como la de Cervelló et al. (2002), se ha comprobado que gran parte de los fracasos en las competiciones deportivas se explica por problemas debidos al manejo de la ansiedad, y que entre más cerca esté la próxima competición, los niveles de ansiedad que el deportista experimenta se incrementan.

Otra variable psicológica muy relevante en las artes marciales y los deportes de combate es la autoconfianza, la cual consiste en la creencia de las personas en sus propias habilidades y competencias para conseguir ejecutar una tarea con éxito. La autoconfianza permite a los deportistas afrontar desafíos con seguridad y tomar decisiones rápidas y efectivas durante la competición. Una alta autoconfianza reduce el miedo al fracaso y mejora la ejecución técnica, mientras que una baja autoconfianza puede llevar a la duda y a un desempeño inferior. Respecto al nivel competitivo es una variable presente en un número importante de investigaciones como en el estudio de Hogrefe et al. (2018), donde los deportistas de alto rendimiento presentaban niveles menores de ansiedad y mayores en autoconfianza que los deportistas de bajo rendimiento.

Si hablamos del estrés, es una respuesta natural ante situaciones de demanda o presión. Se afirma que los deportistas sometidos a estrés deberían reconocer especialmente su estrés y elegir y utilizar estrategias de afrontamiento que les permitan afrontarlo eficazmente (Dugdale, Eklund y Gordon, 2002). Afrontar el estrés es un concepto muy utilizado en el deporte en los últimos años (Arsan & Koruç, 2009), lo cual consiste en una serie de esfuerzos conductuales y cognitivos para superar las dificultades y necesidades en el mundo del individuo y mantenerlo bajo control (Lazarus & Folkman, 1984). En el deporte, el manejo adecuado del estrés es esencial para mantener la calma y la concentración, por ello a pesar de que algunos deportistas son capaces de manejar la amplia gama de demandas del ambiente y presiones psicológicas, que pueden ser causas o consecuencias del proceso del estrés, muchos otros no son capaces de llevarlo a cabo de forma eficaz, lo que supone deficiencias en su desempeño y su salud (Rumbold et al. 2012). Técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda, la visualización y la relajación muscular progresiva, pueden ayudar a los atletas a controlar su nivel de activación y evitar que el estrés negativo afecte su rendimiento. Por otro lado, un manejo inadecuado del estrés puede resultar en ansiedad, tensión muscular y errores técnicos.

Estas variables psicológicas son cruciales porque determinan cómo los atletas manejan la presión, mantienen la concentración y persisten ante la adversidad. Un manejo adecuado de las variables psicológicas puede mejorar significativamente el rendimiento deportivo al optimizar el estado mental y emocional del atleta, permitiéndole rendir al máximo de su capacidad. Por el contrario, una gestión ineficaz de estas variables puede deteriorar el rendimiento, ya que puede llevar a una mayor susceptibilidad al estrés, una disminución de la motivación y una autoconfianza reducida, afectando negativamente tanto el entrenamiento como la competencia (Weinberg y Gould, 2019).

A pesar de que la práctica de las artes marciales es comúnmente reconocida por sus beneficios físicos, su impacto en las variables psicológicas que afectan al rendimiento deportivo no se ha investigado en profundidad. Estudios recientes han demostrado que la práctica regular de artes marciales puede mejorar significativamente variables psicológicas positivas como la motivación, la autoconfianza y la resiliencia, mientras que también puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad (Moenig et al., 2019; Douris et al., 2020).

El objetivo general de esta revisión es analizar la relación entre la práctica deportiva de artes marciales y las distintas variables psicológicas positivas y negativas (motivación, autoconfianza, resiliencia, estrés y ansiedad) que afectan al rendimiento deportivo. Además, trataremos de identificar y analizar las variables psicológicas positivas y negativas más comunes en deportistas de lucha y artes marciales y el impacto de las mismas sobre el rendimiento deportivo.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).

Para realizar la revisión sistemática se han seguido los criterios PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Para ello se ha procedido a consultar 4 bases de datos: Pubmed, ProQuest, Scopus y Dialnet entre enero y marzo de 2024. Para la realización del trabajo ha sido necesario pedir el código de investigación responsable (COIR): TFG.GAF.APM.MRL.240521.

Se han utilizado los siguientes descriptores en inglés y español acompañados de los operadores booleanos AND y OR.

Artes marciales	Martial Arts
Variables psicológicas	Psychological variables
Rendimiento deportivo	sports performance

Se han utilizado los siguientes criterios de inclusión y de exclusión:

Criterios de inclusión:

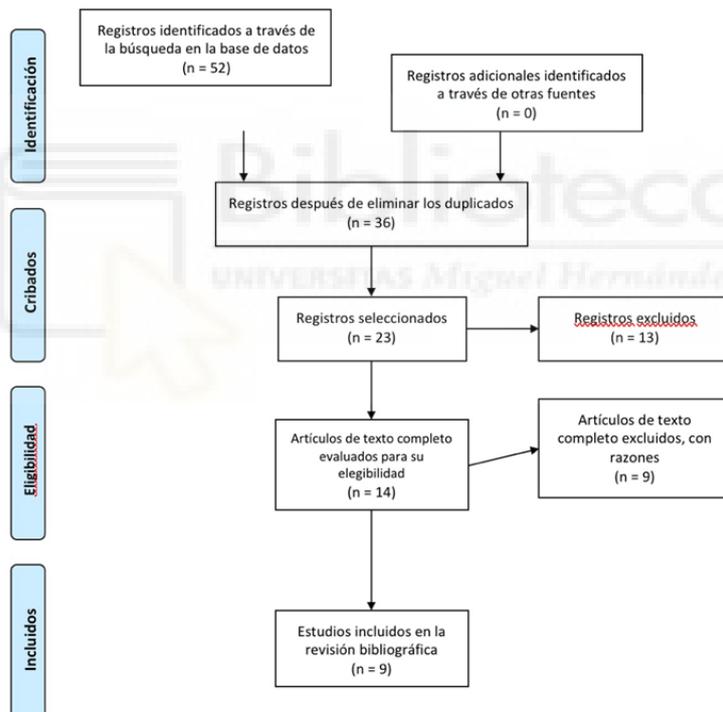
- Artículos publicados en los últimos 10 años.
- Ensayos controlados y aleatorizados, ensayos clínicos.
- Estudios que relacionen la práctica deportiva de artes marciales y las variables psicológicas que afecten al rendimiento
- Con acceso a texto completo

Criterios de exclusión:

- Artículos publicados antes de los últimos 10 años.
- Artículos duplicados.
- Revisiones bibliográficas, metaanálisis, opiniones de expertos, estudio de casos.
- Estudios que no relacionen la práctica deportiva de artes marciales y las variables psicológicas que afectan al rendimiento
- Publicados en idiomas distintos al inglés y al español
- Sin acceso al texto completo.

La estrategia de búsqueda (Tabla 1 en ANEXOS) ha sido desarrollada con el objetivo de incluir el máximo de estudios sobre el tema.

*DIAGRAMA DE FLUJO SOBRE LA BÚSQUDA DE ARTÍCULOS PARA LA REVISIÓN



3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En la tabla 2 se muestra un resumen de las características de los estudios incluidos en esta revisión, las cuales han sido organizadas en autor y año de publicación, objetivo del estudio, muestra, metodología utilizada, resultados y conclusiones de cada uno.

Tabla 2.

<u>ESTUDIO</u>	<u>OBJETIVO</u>	<u>MUESTRA</u>	<u>INSTRUMENTO Y VARIABLES DE MEDIDA</u>	<u>RESULTADOS</u>	<u>CONCLUSIONES</u>
<p>Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitario de Bogotá</p> <p>(Ballesteros & Vallejos, 2014)</p>	<p>Identificar la posible relación entre la ansiedad precompetitiva y el clima deportivo, y su efecto en el rendimiento.</p>	<p>Población: 18 taekwondistas universitarios de Bogotá;</p> <p>11 hombres y 7 mujeres entre 18 y 28 años.</p>	<p><u>Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2)</u></p> <p>Mide ansiedad somática, ansiedad cognitiva y la autoconfianza</p> <p><u>Cuestionario Clima Deportivo (SCQ)</u></p> <p>Mide el clima del entrenamiento por parte del entrenador.</p>	<p>Se encontró que la ansiedad precompetitiva y el clima deportivo tienen un efecto significativo sobre el rendimiento de los taekwondistas. Los resultados mostraron que los participantes con menor ansiedad precompetitiva y un clima deportivo más positivo tendían a tener un mejor rendimiento</p>	<p>El estudio destaca la importancia de la ansiedad precompetitiva y el clima deportivo en el rendimiento de los deportistas, y sugiere que los entrenadores y psicólogos del deporte deberían trabajar en estrategias para reducir la ansiedad y mejorar el clima deportivo para mejorar el rendimiento de los atletas.</p>
<p>Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función</p>	<p>Analizar si existen diferencias en los niveles de ira en función de la</p>	<p>Participaron 269 hombres entre los 16 y los 39 años (M=26,5; DT=5,97)</p>	<p><u>Cuestionario sociodemográfico</u></p> <p>Permite conocer edad, género, disciplina y</p>	<p>Diferencias significativas en función del nivel deportivo en todas las escalas y subescalas del inventario, excepto en</p>	<p>La ira es un componente emocional importante en deportes de contacto pleno. Los deportistas internacionales presentan menores niveles de ira que los practicantes regulares y los no</p>

<p>de la disciplina y el nivel deportivo.</p> <p>(Santurio et al., 2015)</p>	<p>disciplina y el nivel deportivo en una muestra de deportistas de contacto pleno y un grupo de no practicantes</p> <p>Determinar las posibles correlaciones existentes entre la ira y la edad, los años, los días y las horas semanales de práctica.</p>	<p>divididos en 5 grupos por nivel: 1) no practicante, 2) practicante regular</p> <p>3) competidor regional</p> <p>4) competidor nacional</p> <p>5) competidor internacional</p> <p>108 eran practicantes activos de boxeo y 107 de kickboxing. Los 54 restantes pertenecían a población general no practicante</p>	<p>nivel deportivo, años, días y horas de práctica</p> <p><u>Inventario de la Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2)</u></p> <p>Mide distintas variables relacionadas con la Ira</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estado -Rasgo -Expresión externa -Expresión interna -Control interno -Control externo -Sentimiento -Expresión Física -Expresión Verbal -Temperamento -Reacciones ante la ira -Índice de expresión 	<p>la expresión y control interno de ira. Deportistas internacionales presentaron niveles significativamente más bajos de ira que los practicantes regulares y los no practicantes</p>	<p>practicantes. No se encontraron diferencias significativas en el nivel de ira entre los practicantes de boxeo y los de kickboxing</p>
--	--	---	--	--	--

<p>Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género.</p> <p>(Ortega et al., 2017)</p>	<p>Identificar y clarificar las relaciones propuestas en el modelo de clima motivacional, autoconcepto físico y la resiliencia, en base al género; y este se desglosa en dos objetivos específicos: a) especificar y contrastar un modelo explicativo del clima motivacional en judocas y que integre al resto de variables y b) a partir de este modelo explicativo</p>	<p>148 judocas chilenos. Se realizaron técnicas de estratificación, proporcionalidad y aleatorización, considerándose tipo de categoría (profesional, amateur o aficionado) y sexo (hombres-mujeres). Con una edad comprendida entre los 18 y 40 años (M = 23.09 años; DE = 6.731)</p>	<p><u>Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte</u></p> <p>Mide el Clima Tarea y el Clima Ego</p> <p><u>Cuestionario de CD-RISC</u></p> <p>Mide la resiliencia</p> <p><u>Forma-5 (AF-5)</u></p> <p>Mide el autoconcepto físico.</p>	<p>Buen ajuste del modelo a los datos empíricos. Relaciones significativas entre clima tarea-clima ego, autoconcepto físico y resiliencia. Diferencias en la relación entre autoconcepto físico y resiliencia según género.</p>	<p>Los resultados sugieren que el clima motivacional influye en el autoconcepto físico y la resiliencia en judocas, destacando diferencias en estas relaciones entre hombres y mujeres.</p>
--	--	--	--	---	---

	<p>analizar el efecto del clima motivacional, sobre el autoconcepto físico y la resiliencia en el género masculino y femenino.</p>				
<p>Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas: Relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção (Pires et al., 2019)</p>	<p>Investigar el proceso de resiliencia en deportistas profesionales de MMA y analizar los aspectos psicológicos de la protección del deportista.</p>	<p>Participaron 10 atletas de MMA entre 25 y 43 años (M = 31,4 ± 5,7 años), 9 hombres y 1 mujer. 5 atletas ya han participado en eventos internacionales, 2 atletas en nivel competitivo nacional y 3 atletas en nivel competitivo estatal.</p>	<p><u>Cuestionario sociodemográfico</u> Sirve para medir: Edad, categoría, tiempo de práctica, tiempo de entrenamiento diario y periodo de entrenamiento. <u>Entrevista semiestructurada</u> Mide la resiliencia..</p>	<p>Los factores estresantes identificados incluyen la reducción de peso, lesiones, entrenamiento intenso, y la falta de patrocinio. Los factores protectores psicológicos como el apoyo social, la motivación, la confianza y el enfoque son cruciales para manejar el estrés y mantener un alto rendimiento.</p>	<p>La resiliencia es un proceso que ocurre a través de la interacción entre factores de estrés y factores protectores psicológicos, lo que permite a los atletas de MMA responder favorablemente a los desafíos deportivos.</p>

<p>Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica. (Hidalgo et al., 2019)</p>	<p>Examinar el efecto de la práctica del aikido sobre el mindfulness y el estado de ansiedad, en estudiantes universitarios sin experiencia previa en artes marciales.</p>	<p>24 estudiantes de la Universidad de Costa Rica (UCR). El grupo experimental se formó con 12 estudiantes de diversas carreras (10 hombres y 2 mujeres entre 18 y 62 años (28.67±12.43); y el grupo control con 12 estudiantes (9 hombres y 3 mujeres) entre 21 y 34 años (25±3.38).</p>	<p><u>Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)</u> Mide capacidad de atención, consciencia y recepción de lo que ocurre en el momento</p> <p><u>Hamilton Anxiety Scale (HAS)</u> Utilizado para obtener el componente emocional, componente somático y un puntaje global de la ansiedad</p>	<p>Cambios significativos en mindfulness y ansiedad, aunque con cierta cautela en la interpretación de los resultados de ansiedad somática. Además, se encontró una correlación entre los cambios en mindfulness y ansiedad, destacando que los cambios en ansiedad psíquica y global pueden explicar en mayor medida las mejoras en mindfulness.</p>	<p>La práctica de aikido mostró efectos significativos en mindfulness y ansiedad, destacando mejoras en el componente psíquico y un efecto menor en el componente somático de la ansiedad.</p>
<p>Motivación en la práctica del judo en deportistas no profesionales / Motivation of Judo Practice in Non-Professional Athlete. (Castro-Sánchez et al., 2019).</p>	<p>Determinar y analizar las relaciones y diferencias existentes entre el clima motivacional en el judo en base al nivel</p>	<p>121 judocas chilenos no profesionales (70 hombres y 51 mujeres) entre los 18 y 40 años (M=23,09; DT= 6,73), provenientes de</p>	<p><u>Cuestionario ad-hoc</u> Utilizado para conocer: -Sexo -Edad -Nivel competitivo</p>	<p>Se encontró una correlación negativa y significativa entre el clima tarea y clima ego, siendo más fuerte en el nivel amateur. Los amateur distinguen en mayor proporción la diferencia entre la superación personal y el esfuerzo (clima tarea) y</p>	<p>El estudio muestra diferencias en la percepción del clima motivacional entre judocas amateurs y aficionados, siendo más importante la orientación al ego en los amateurs. Esto sugiere la necesidad de fomentar un clima motivacional orientado a la tarea en el judo para promover la motivación intrínseca y el desarrollo personal de los deportistas.</p>

	<p>competitivo en los niveles amateur y aficionado.</p>	<p>siete clubes de judo.</p> <p>El grupo de deportistas amateurs, compuesto por 60 judocas (36 hombres y 24 mujeres) con una edad media de 21,87 (DT=5,25); y el grupo de aficionados por 61 (34 hombres y 27 mujeres) con una edad media de 24,54 (DT=7,87).</p>	<p><u>PMCSQ-2</u></p> <p>Mide el Clima motivacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clima Ego -Clima Tarea 	<p>demostrar mayor habilidad física que los demás.</p>	
<p>Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: a cross-sectional study</p> <p>(Miyata et al., 2020)</p>	<p>Examinar cómo la práctica continua de artes marciales y la experiencia se asocian con una mayor atención disposicional y</p>	<p>33 practicantes sanos de artes marciales (11 mujeres y 22 hombres; entre 22-69 años; (Edad media = 44,9; DE= 12,9).</p>	<p><u>Five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)</u></p> <p>Mide la atención disposicional</p> <p><u>Subjective well-being scale (SWBS)</u></p>	<p>Los practicantes de artes marciales mostraron niveles más altos de atención plena y bienestar subjetivo, y niveles más bajos de depresión en comparación con los no practicantes. Un período de práctica más</p>	<p>La práctica de artes marciales japonesas se asocia con resultados psicológicos positivos, lo que sugiere que las prácticas mente-cuerpo orientales pueden tener beneficios para la salud mental. Se recomiendan estudios longitudinales para confirmar estas asociaciones.</p>

	resultados de salud psicológica.		Mide el bienestar general positivo y negativo <u>Beck depression inventory (BDI)</u> Mide la depresión	largo y una mayor frecuencia de práctica diaria se asociaron con una mayor atención plena y salud psicológica.	
Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes (Sonnur Küçük Kiliç, 2020)	Examinar la resiliencia psicológica y las estrategias de afrontamiento del estrés de los atletas de Karate según algunas variables demográficas y determinar la relación entre ellas.	104 karatecas (54 mujeres, 50 hombres). (Edad media = 19,85; DE= 4,10) y su experiencia media deportiva de 6,51±4,56 años. 92 participantes eran deportistas autorizados, mientras que 12 de ellos no lo eran. Además, 15 participantes manifestaron ser deportistas nacionales.	<u>Cuestionario sociodemográfico</u> Determina sexo, edad, condición deportiva, experiencia y ser un deportista nacional <u>Brief Resilience Scale (BRS)</u> Mide niveles de resiliencia <u>Coping Style Scale (SCS)</u> Mide el afrontamiento del estrés	La resiliencia psicológica estuvo en nivel medio. Diferencias significativas por género en resiliencia y estrategias de afrontamiento. Correlaciones positivas entre experiencia y resiliencia psicológica, y entre edad y resiliencia psicológica. Correlaciones negativas entre experiencia y enfoque indefenso, y entre resiliencia psicológica y enfoque indefenso.	La resiliencia psicológica y las estrategias de afrontamiento del estrés son importantes para el rendimiento deportivo. Los hombres mostraron mayor resiliencia y estrategias de afrontamiento más efectivas.

<p>Motivation, Self-Confidence and Anxiety in Judo: Sex and Competitive Level.</p> <p>(Pulido et al., 2021)</p>	<p>Identificar las posibles diferencias que puedan existir en función del sexo y el nivel competitivo de judokas en cuanto a las variables de motivación, autoconfianza y ansiedad se refiere.</p>	<p>160 judokas (Nhombres = 111; Nmujeres = 49), conformando un grupo de deportistas de alto rendimiento y otro con deportistas competidores de menor nivel. (NaltoRendimiento = 15; Nespecialización = 145).</p> <p>(Edad media: 18,41 años. DT=6,63)</p>	<p><u>Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ)</u></p> <p>Mide la desmotivación y la motivación intrínseca:</p> <ul style="list-style-type: none"> -General -Hacia el conocimiento -Hacia la ejecución -Hacia la estimulación <p>Mide la regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Integrada, Identificada, Introyectada y Externa <p><u>Revised Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R)</u></p> <p>Mide la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y la autoconfianza.</p>	<p>No hubo diferencias significativas en motivación por sexo o nivel. Mujeres mostraron mayor ansiedad somática (intensidad). No hubo diferencias en autoconfianza por sexo. Judokas alto rendimiento tuvieron mayor autoconfianza (intensidad).</p>	<p>La motivación es similar entre sexos y niveles. Mujeres presentan mayor ansiedad somática. Judokas alto rendimiento tienen mayor autoconfianza. Filosofía y valores del judo pueden influir en motivación homogénea.</p>
---	--	---	---	--	---

4. DISCUSIÓN

A lo largo de este trabajo se ha seguido el objetivo de analizar la relación entre de la práctica deportiva de artes marciales y las distintas variables psicológicas positivas y negativas y el impacto que tienen sobre el rendimiento deportivo. En concreto, nos hemos centrado en la disciplina deportiva de las artes marciales como el kárate, judo o el aikido y otros deportes de combate como son el boxeo y kickboxing. En el ámbito de las artes marciales, el control de las variables psicológicas es crucial para el rendimiento deportivo. Diversos estudios han explorado cómo disciplinas como el aikido, el kárate, las artes marciales mixtas (MMA) y el judo influyen en la resiliencia, la autoconfianza, la motivación, el estrés y la ansiedad de los deportistas.

Estudios como el de Cuéllar et al. (2019) investigaron los efectos del aikido en el mindfulness y la ansiedad de estudiantes universitarios en Costa Rica. El grupo experimental, que participó en 22 sesiones de entrenamiento, mostró mejoras significativas en el mindfulness y una reducción en la ansiedad psíquica, aunque con menor efecto en la ansiedad somática. Estos resultados sugieren que el aikido puede ser una herramienta efectiva para mejorar la atención plena y reducir la ansiedad, aspectos cruciales para el rendimiento deportivo.

La resiliencia es otra de las variables psicológicas importantes. En el estudio de Sonnur Küçük Kiliç (2020) se examinó la resiliencia y las estrategias de afrontamiento del estrés en karatecas turcos. Encontró que la resiliencia psicológica era moderada, con diferencias significativas por género. Los hombres mostraron mayor resiliencia y estrategias de afrontamiento más efectivas. Además, la experiencia en el deporte se correlacionó positivamente con la resiliencia y negativamente con el enfoque indefenso, subrayando la importancia de la experiencia en el desarrollo de la resiliencia.

Pires et al. (2019) exploraron la resiliencia en deportistas de MMA, identificando factores estresantes como la reducción de peso y las lesiones, y factores protectores como el apoyo social y la autoconfianza. La interacción entre estos factores permite a los atletas manejar el estrés y mantener un alto rendimiento, destacando la importancia de un entorno de apoyo y estrategias psicológicas efectivas.

Miyata et al. (2020) estudiaron la asociación entre la práctica de artes marciales japonesas y la atención plena. Los practicantes mostraron niveles más altos de atención plena y bienestar subjetivo, y menores niveles de depresión en comparación con los no practicantes. Estos resultados indican que la práctica regular de artes marciales puede mejorar la salud psicológica, promoviendo un equilibrio emocional que favorece el rendimiento deportivo.

Ballesteros y Vallejos (2014) encontraron que la ansiedad precompetitiva y el clima deportivo afectan significativamente el rendimiento de los taekwondistas universitarios. Un clima deportivo positivo y niveles bajos de ansiedad precompetitiva se asociaron con un mejor rendimiento, sugiriendo que los entrenadores deben trabajar en estrategias para reducir la ansiedad y mejorar el ambiente deportivo.

Pulido et al., (2021) investigaron la motivación, la autoconfianza y la ansiedad en judokas de diferentes niveles competitivos. No encontraron diferencias significativas en la motivación por sexo o nivel, pero sí observaron que las mujeres tenían mayor ansiedad somática. Los judokas de alto rendimiento mostraron mayor autoconfianza, lo que sugiere que niveles más altos de competencia pueden estar asociados con una mayor seguridad en uno mismo.

En el estudio de Menéndez Santurio y Fernández-Río (2015) podemos observar que los niveles de expresión de ira no incrementan ni los niveles de control de esa ira se reducen mediante la práctica deportiva de disciplinas como el boxeo o el kickboxing. Tampoco se han encontrado diferencias significativas entre los niveles de ira entre practicantes de boxeo y de

kickboxing. Donde sí existen diferencias significativas en cuanto a los niveles de ira es entre deportistas internacionales y los practicantes regulares o no practicantes, puesto que los deportistas internacionales presentan niveles más bajos. Esto es un elemento clave para los estudios de la ira en deportes de combate ya que se puede comprobar que los años de práctica en estos deportes ayudan a reducir el estado y los niveles de ira además de potenciar el control externo de los participantes.

En conclusión, estos estudios destacan la importancia de la atención plena, la resiliencia, el apoyo social, y las estrategias de afrontamiento en el rendimiento deportivo de los practicantes de artes marciales. Las intervenciones basadas en mindfulness y técnicas de relajación han demostrado ser efectivas para reducir la ansiedad y mejorar la autoconfianza, elementos esenciales para lograr un rendimiento óptimo en competiciones.

En el presente trabajo, se ha llevado a cabo una revisión sistemática sobre la práctica de artes marciales y su influencia sobre distintas variables psicológicas, el análisis sistemático revela varios hallazgos significativos que respaldan los objetivos propuestos en este trabajo. El estudio demuestra que la práctica de artes marciales tiene un impacto considerable en el control de diversas variables psicológicas que afectan el rendimiento deportivo. Las artes marciales, a través de técnicas específicas y filosofías inherentes a cada disciplina, parecen mejorar la motivación, autoconfianza, resiliencia y reducir niveles de estrés y ansiedad entre los practicantes.

1. Identificación de Variables Psicológicas Positivas: Las variables psicológicas positivas más comunes en los deportistas de lucha y artes marciales incluyen la autoconfianza, la resiliencia y la motivación. Estudios como el de Pulido et al., (2021) y Pires et al. (2019) destacan cómo la práctica de artes marciales puede fortalecer la resiliencia y aumentar la autoconfianza de los atletas.

2. Análisis de Variables Psicológicas Negativas: Las variables psicológicas negativas más frecuentes incluyen el estrés y la ansiedad. Cuéllar et al. (2019) encontraron que, aunque la práctica de artes marciales puede inicialmente estar asociada con altos niveles de ansiedad precompetitiva, programas de intervención como el mindfulness pueden mitigar estos efectos negativos.

3. Evaluación del Impacto en el Rendimiento Deportivo: El impacto de estas variables en el rendimiento deportivo es significativo. Estudios como el de Ballesteros y Vallejos (2014) muestran que una reducción en la ansiedad y el estrés, así como un aumento en la autoconfianza y la resiliencia, correlacionan positivamente con un mejor rendimiento deportivo.

4. En resumen, la práctica de artes marciales no solo proporciona beneficios físicos, sino también psicológicos que son cruciales para el rendimiento deportivo. Para maximizar estos beneficios, es fundamental considerar intervenciones prolongadas y diseñadas específicamente para abordar tanto las variables psicológicas positivas como negativas. Este enfoque integrado puede ayudar a los deportistas a gestionar mejor el estrés, aumentar su resiliencia y autoconfianza, y en última instancia, mejorar su rendimiento deportivo.

Los estudios revisados presentan varias limitaciones. Muchos, como los de Cuéllar et al. (2019) y Pires et al. (2019), utilizan muestras pequeñas y específicas, lo que dificulta la generalización de los resultados. Además, la mayoría de los estudios, incluidos los de Miyata et al. (2020) y Pulido et al., (2021), son transversales o cuasiexperimentales, limitando la capacidad de establecer relaciones causales claras. La duración de las intervenciones es a menudo corta, lo que puede no ser suficiente para observar cambios a largo plazo. Otra limitación es la falta de control de variables externas, como la dieta y el sueño, que podrían influir en los resultados. Finalmente, la heterogeneidad de las artes marciales estudiadas, que incluye aikido, karate,

MMA, judo y taekwondo, complica la comparación directa de los resultados y la extrapolación de conclusiones generales.

Para mejorar la comprensión de cómo las artes marciales influyen en las variables psicológicas y el rendimiento deportivo, como línea de futuras propuestas se deberían incluir muestras más grandes y diversas, como sugiere Sonnur Küçük Kiliç (2020), utilizando diseños longitudinales para observar efectos a largo plazo. Es recomendable que las intervenciones sean más prolongadas y que se utilicen estudios controlados y aleatorizados, siguiendo la línea de investigación de Ballesteros y Vallejos (2014), para reducir el sesgo. También sería valioso investigar múltiples variables psicológicas simultáneamente y realizar estudios comparativos entre diferentes disciplinas de artes marciales, como lo hicieron Menéndez Santurio y Fernández-Río (2015).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente crucial del bienestar general, y factores como la motivación, la ansiedad, el estrés, la resiliencia y la autoconfianza juegan un papel vital en la calidad de vida de los adultos jóvenes. Por ello, vamos a proponer en este estudio un programa de intervención integral dirigido a mejorar estos aspectos.

Profundizaremos en las distintas artes marciales, en este caso realizaremos una intervención con deportistas que practiquen karate, taekwondo, judo o similar para trabajar sobre las distintas variables psicológicas mediante la utilización de diferentes estrategias. Muchos de estos deportistas deben saber controlar y mejorar las variables para poder conseguir un mayor rendimiento físico cuando se trata de la práctica deportiva educativa o para conseguir mejores resultados en el caso de la práctica deportiva competitiva, puesto que las competiciones requieren un mayor nivel de motivación, autoconfianza y resiliencia para conseguir mayor concentración. Los objetivos de la intervención serán:

- ❖ Mejorar la motivación intrínseca y extrínseca de los participantes.
- ❖ Reducir los niveles de ansiedad y estrés mediante técnicas de manejo del estrés.
- ❖ Fomentar la resiliencia a través de estrategias de afrontamiento positivas.
- ❖ Incrementar la autoconfianza mediante actividades de autoafirmación y logros personales

Estas variables psicológicas son las más relacionadas con el rendimiento deportivo en disciplinas de artes marciales y deportes de combate, siendo de gran interés su regulación y control.

Durante nuestra propuesta de intervención, trabajaremos con una variedad de adultos jóvenes entre 20 y 30 años de diversas ocupaciones y contextos socioculturales que hayan practicado kárate durante al menos 2 años divididos en dos grupos: grupo control y grupo experimental. Dentro del grupo experimental se incluirán deportistas competidores y no competidores que entrenen al menos 3 veces por semana y que actualmente se sientan desmotivados durante los entrenamientos y tengan una baja autoconfianza en sí mismos y en sus capacidades. Por otro lado, en el grupo control incluiremos deportistas que no practiquen ningún arte marcial.

Mediante el planteamiento de estas estrategias y actividades les ayudaremos a mejorar durante la práctica deportiva, mejorar la ejecución de las técnicas, mejorar el rendimiento físico y potenciaremos esas variables psicológicas necesarias para facilitar todas esas mejoras. Nos hemos centrado en ese rango de edad debido a que por una serie de distintos factores externos al deporte (amistades, trabajo, familia, salud...) es más probable que los deportistas acudan eventualmente menos motivados a los entrenamientos o competiciones y sientan menos confianza en sí mismos, por lo que resulta fundamental intervenir y ayudarles a trabajar en la mejora de estas variables.

Realizaremos tres mediciones durante la intervención de todas estas variables mediante distintos cuestionarios y escalas:

1. Motivación: Cuestionario de Motivación Deportiva (SMS-28).
2. Estrés: Escala de Estrés Percibido (PSS).
3. Ansiedad: Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).
4. Autoconfianza: Inventario de Autoconfianza en el Deporte (SSCI).
5. Resiliencia: Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC).

Se hará la primera evaluación al inicio de la intervención, la segunda a los 6 meses y la última al finalizar el estudio tras 12 meses de intervención.

- T1 (Inicio): Evaluación inicial de todas las variables en ambos grupos mediante los distintos cuestionarios y escalas.
- T2 (6 meses): Evaluación intermedia para observar cambios en las variables.
- T3 (12 meses): Evaluación final para determinar el impacto de la intervención a largo plazo. Realizaremos de nuevo los cuestionarios a los deportistas para comprobar una posible evolución en la mejora de las variables.

II. MÉTODO

Durante el programa de intervención, los deportistas del grupo experimental: participarán en sesiones regulares de artes marciales (3 veces por semana y 1 hora y media por sesión), mientras que aquellos que pertenezcan al grupo control no tendrán una intervención específica y mantendrán su rutina habitual. Los resultados que se esperan una vez acabada la intervención son: Aumento y mejora significativa en las variables motivación, autoconfianza y resiliencia en el grupo experimental y una disminución significativa de las variables estrés y ansiedad en el grupo experimental.

Para poder conseguir esos resultados, realizaremos una serie de métodos (actividades, entrenamientos, jornadas, técnicas...) que cumplan con los objetivos deseados tanto para el grupo experimental como para el grupo control. Estos métodos se utilizarán para mejorar las distintas variables con el grupo experimental:

1. MOTIVACIÓN

- Sesiones de entrenamiento estructuradas: Clases de artes marciales con objetivos claros y progresivos para mantener el interés y el compromiso.
- Establecimiento de metas: Ayudar a los participantes a establecer y seguir metas personales y de entrenamiento a corto y largo plazo. A corto plazo buscaremos mejorar la precisión de las técnicas, aumentar la condición física y participar en distintas competiciones locales. A largo plazo buscaremos competir a nivel nacional o regional y desarrollar distintas rutinas de entrenamiento para la búsqueda de nuevos grados o 'cinturones'.
- Recompensas y reconocimientos: Ofrecer reconocimientos (cinturones, diplomas) para logros específicos y progreso.

2. ESTRÉS

- Técnicas de relajación: Incluir técnicas de respiración y meditación al inicio y al final de las sesiones.
- Entrenamiento de mindfulness: Integrar prácticas de mindfulness y conciencia plena durante los entrenamientos. Por ejemplo, practicando los diferentes movimientos técnicos nos enfocaremos en cada detalle, la respiración y las sensaciones corporales y conforme vayamos aumentando la velocidad de los movimientos mantendremos la conciencia reflexionando sobre la experiencia para mejorar la conexión de la mente y el cuerpo.
- Jornadas de reflexión: Organizar sesiones periódicas donde los participantes puedan compartir sus experiencias y aprender técnicas de manejo del estrés.

3. ANSIEDAD

- Simulaciones de competiciones: Crear situaciones de competición controladas para ayudar a los participantes a manejar la ansiedad de rendimiento. Realizaremos distintos combates con compañeros en los cuales otro compañero o el entrenador nos darán indicaciones específicas y cronometradas. Debemos ejecutar todas las técnicas correctamente, manteniendo la calma y controlando la respiración para mejorar las respuestas ante el estrés y reducir la ansiedad.
- Entrenamiento en visualización: Enseñar a los participantes técnicas de visualización para preparar mentalmente situaciones de estrés. Les diremos que visualicen detalladamente el entorno, la postura y las técnicas de principio a fin con la condición de tener los ojos cerrados. Haremos lo mismo después pero imaginando un combate o una secuencia de movimientos.
- Apoyo psicológico: Facilitar acceso a sesiones de asesoramiento con un psicólogo deportivo para abordar la ansiedad.

4. AUTOCONFIANZA

- Sesiones de feedback positivo: Proveen retroalimentación constructiva y refuerzo positivo durante y después de las sesiones de entrenamiento.
- Role-playing: Utilizar ejercicios de role-playing para reforzar habilidades y mejorar la confianza en diferentes situaciones. Con ayuda de un compañero simularemos situaciones de combate estableciendo un rol a cada uno. Después de cada combate proporcionaremos feedback constructivo y refuerzo positivo para mejorar la autoconfianza.
- Registro de progreso: Animar a los participantes a llevar un diario de entrenamiento donde registren sus progresos y logros.

5. RESILIENCIA

- Desafíos progresivos: Introducir gradualmente desafíos físicos y mentales que incrementen en dificultad.
- Resolución de problemas: Incorporar ejercicios de resolución de problemas y toma de decisiones bajo presión durante los entrenamientos.
- Apoyo en grupo: Fomentar el espíritu de equipo y el apoyo mutuo entre los practicantes, creando un entorno de apoyo y solidaridad. Por ejemplo, haremos la actividad de “círculo de fortaleza”, que consiste en que cada participante compartirá una experiencia en la que haya mostrado resiliencia superando un desafío o un obstáculo. Después, los demás expresarán su apoyo y reconocimiento por esa fortaleza mostrada.

Métodos para el grupo control (No practicantes de artes marciales):

- Talleres sobre gestión del estrés: Sesiones educativas sobre técnicas para manejar el estrés y la ansiedad en la vida diaria.
- Charlas motivacionales: Invitación de ponentes que hablen sobre motivación, establecimiento de metas y autoconfianza.
- Evaluaciones periódicas: Realización de las mismas encuestas y cuestionarios que el grupo experimental para medir las variables psicológicas en tres momentos (T1, T2, T3).
- Actividades de bienestar: Sugerir actividades como yoga, meditación, o deportes recreativos para proporcionar alternativas saludables.

Esta intervención cuenta con una serie de fortalezas y debilidades, es decir, aspectos positivos y negativos que pueden influir en la eficacia y la implementación de la misma. Identificarlas es crucial para entender el impacto de la intervención y para realizar los ajustes necesarios que maximicen sus beneficios y minimicen sus limitaciones. Entre las distintas fortalezas destaca que:

- i. Los resultados pueden proporcionar evidencia valiosa para la incorporación de artes marciales como una herramienta de mejora psicológica en adultos jóvenes.
- ii. Permite observar cambios a lo largo del tiempo y evaluar el impacto sostenido de la práctica de artes marciales.
- iii. Uso de herramientas de evaluación psicológica ampliamente validadas.

Algunas de las debilidades detectadas son:

- i. Requiere un compromiso significativo de tiempo por parte de los participantes.
- ii. Los resultados pueden variar ampliamente según las diferencias individuales en respuesta a las intervenciones.
- iii. El éxito del programa depende en gran medida de la participación activa y la adherencia de los participantes.

III. CONCLUSIÓN

Los resultados de esta propuesta de intervención serían probablemente positivos, ya que busca abordar de manera integral la mejora de la motivación, la ansiedad, el estrés, la resiliencia y la autoconfianza en adultos jóvenes. Con un enfoque en técnicas basadas en evidencia y evaluaciones regulares, se espera proporcionar un impacto positivo y sostenible en el bienestar psicológico de los deportistas.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Isidoro, S. G., Tobal, F. M., Escudero, P. M., Ortega, C. G., & Sánchez, V. o. C. (2014). Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Orientando*, 8. http://www.uv.mx/chinaveracruz/files/2015/04/06_Las-artes-marciales-su-origen-y-actualidad.pdf
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática (Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review). *Retos Digital/Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5>
- Lee, T., Wang, M., Huang, B., Hsu, C., & Chien, C. (2022). Effects of Psychological Capital and Sport Anxiety on Sport Performance in Collegiate Judo Athletes. *American Journal Of Health Behavior*, 46(2), 197-208. <https://doi.org/10.5993/ajhb.46.2.9>
- Pires, D. A., Lima, P. A., & Penna, E. M. (2019). Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 243-255. <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>
- Hidalgo, R. C., Ramírez, A. B., & Vargas, G. A. A. (2019). Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica (Effects of practicing aikido on mindfulness and anxiety in Costa Rican university students). *Retos Digital/Retos*, 35, 13-19. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62044>
- Torrealva, D. T.-., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos Digital/Retos*, 36, 418-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Kiliç, S. K. (2020). Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 15(2), 59-68. <https://doi.org/10.18002/rama.v15i2.6257>

- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R., & Valdivia-Moral, P. (2019). MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL JUDO EN DEPORTISTAS NO PROFESIONALES. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19(74). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>
- Pulido, S., Fuentes, J., & De la Vega, R. (2021). MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA y ANSIEDAD EN JUDO: SEXO y NIVEL COMPETITIVO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 319-335. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.008>
- Ortega, F. Z., Santos, E. o. Z., Moral, P. Á. V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Molina, J. J. M. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-82. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2017v26n1/revpsidep_a2017v26n1p71.pdf
- Santurio, J. I. M., & Fernández-Río, J. (2015). Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función de la disciplina y el nivel deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 75-86. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000300007>
- Ballesteros, Y., & Vallejos, L. (2014). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitario de Bogotá. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2014.0001.04>

7. ANEXOS

ANEXO 1. *Tabla 1*

Base de datos	Fórmula de búsqueda	Resultados tras leer texto completo
Pubmed	martial arts AND psychological variables AND performance OR sport performance	5
ProQuest	martial arts AND psychological variables OR psychological factors AND performance	1
Scopus	martial arts AND psychological variables OR psychological factors AND performance	2
Dialnet	las variables psicológicas en artes marciales	1
Total		9



ANEXO 2. CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN DEPORTIVA SMS-28

	¿Por qué participas en tu deporte?	No tiene nada que ver conmigo		Tiene algo que ver conmigo			Se ajusta totalmente a mí	
		1	2	3	4	5	6	7
1	Por la satisfacción disfrute que me produce realizar algo excitante	1	2	3	4	5	6	7
2	Por la satisfacción disfrute de aprender algo más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo	1	2	3	4	5	6	7
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
9	Porque es absolutamente necesario participar en este deporte si se quiere estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
10	Por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
12	Por la satisfacción disfrute que siento mejorando algunos de mis puntos flacos	1	2	3	4	5	6	7
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva	1	2	3	4	5	6	7
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase	1	2	3	4	5	6	7
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes	1	2	3	4	5	6	7
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte	1	2	3	4	5	6	7
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego)	1	2	3	4	5	6	7
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 3. ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (Perceived Stress Scale, PSS)

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

ANEXO 4. INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO RASGO STAI

ANSIEDAD ESTADO		
Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan correctamente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 4 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describe su situación presente.		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy controlado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (tenso y agitado)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento abrumado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado sobre por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento desanimado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento agotado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento sereno	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desorganizado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy cansado (como apesadumado)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobrecargado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento débil	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

ANSIEDAD RASGO		
Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan correctamente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 4 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describe cómo se siente usted generalmente.		
21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Puedo apartarme de los problemas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento desanimado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y relajada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Voy que las dificultades se acumulan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. No sé tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rindo y reflexiono pesadamente sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desagustos que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

ANEXO 5. INVENTARIO DE AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE SSCJ

ÍTEM	NIVEL DE CONFIANZA								
	BAJA	MEDIA			ALT				
Compara la confianza que tienes en ti mismo, en este momento, en tu habilidad para ejecutar las destrezas necesarias para tener éxito, con las del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tomar decisiones críticas durante la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para actuar bajo presión, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ejecutar las estrategias necesarias para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para concentrarte lo suficientemente bien para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para adaptarte a las diferentes situaciones competitivas y aún así tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para alcanzar tus metas en competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la seguridad que tienes en este momento, en tu habilidad para pensar y responder con éxito durante la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para enfrentarte al reto de la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para conseguir éxito basándola en tu preparación para esta prueba con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ser lo suficientemente constante en tu ejecución para tener éxito con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para rehacerte de una ejecución floja y tener éxito con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ANEXO 6. ESCALA DE RESILIENCIA DE CONNOR-DAVIDSON CD-RISC

0 <i>No verdadero</i>	1 <i>Raramente verdadero</i>	2 <i>A veces verdadero</i>	3 <i>A menudo verdadero</i>	4 <i>Cierto casi todo el tiempo</i>
---------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---

Original	CD-RISC Escala de Resiliencia Connor-Davidson					
	No verdadero	Raramente Verdadero	A Veces Verdadero	A menudo Verdadero	Cierto casi todo el tiempo	
1	1. Soy capaz de adaptarme a los cambios	0	1	2	3	4
2	2. Tengo relaciones cercanas y seguras	0	1	2	3	4
3	3. A veces el destino o Dios pueden ayudar	0	1	2	3	4
4	4. Puedo afrontar lo que venga	0	1	2	3	4
5	5. Los éxitos pasados dan confianza para los nuevos retos	0	1	2	3	4
6	6. Veo el lado divertido de las cosas	0	1	2	3	4
7	7. Hacer frente al estrés fortalece	0	1	2	3	4
8	8. Tiendo a recuperarme tras una enfermedad o una dificultad	0	1	2	3	4
9	9. Las cosas ocurren por una razón	0	1	2	3	4
10	10. Sea como sea, doy lo mejor de mí	0	1	2	3	4
11	11. Puedes alcanzar tus objetivos	0	1	2	3	4
12	12. Cuando las cosas parecen desesperadas, no me rindo	0	1	2	3	4
13	13. Sé a quién acudir para buscar ayuda	0	1	2	3	4
14	14. Bajo presión, me centro y pienso con claridad	0	1	2	3	4
15	15. Prefiero tomar el mando en la solución de problemas	0	1	2	3	4
16	16. No me desanimo fácilmente por los fallos	0	1	2	3	4
17	17. Pienso en mí mismo como una persona fuerte	0	1	2	3	4
18	18. Tomo decisiones impopulares o difíciles	0	1	2	3	4
19	19. Puedo manejar sentimientos desagradables	0	1	2	3	4
20	20. Tengo que actuar por corazonadas	0	1	2	3	4
21	21. Las cosas que hago tienen un sentido	0	1	2	3	4
22	22. Tengo el control de mi vida	0	1	2	3	4
23	23. Me gustan los retos	0	1	2	3	4
24	24. Trabajas para conseguir tus objetivos	0	1	2	3	4
25	25. Estoy orgulloso de mis logros	0	1	2	3	4

ANEXO 7. CÓDIGO DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE COIR: **TFG.GAF.APM.MRL.240521.**



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

Elche, a 21/05/2024

Nombre del tutor/a	Antonia Pelegrín Muñoz
Nombre del alumno/a	Miguel Rueda López
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	RELACION ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE ARTES MARCIALES Y LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	240521015209
Código de autorización COIR	TFG.GAF.APM.MRL.240521
Caducidad	2 años

Información adicional:

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

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

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **RELACION ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE ARTES MARCIALES Y LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN** ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

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

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia



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



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

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