

Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en los deportes de combate

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Universidad Miguel Hernández de Elche



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Alumno: Pablo Díaz Belda

Tutor académico: Antonia Pelegrín Muñoz

Año: 2024-2025

ÍNDICE

| | |
|--------------------------------|----|
| CONTEXTUALIZACIÓN..... | 3 |
| PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN..... | 5 |
| REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA..... | 6 |
| DISCUSIÓN..... | 13 |
| PROPUESTA DE INTERVENCIÓN..... | 16 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 22 |
| ANEXOS..... | 23 |



CONTEXTUALIZACIÓN

Históricamente, los deportes de combate han valorado la fuerza física, la técnica y la táctica como los pilares del éxito competitivo. Sin embargo, investigaciones recientes en el ámbito de la psicología del deporte han revelado que el rendimiento en estas disciplinas no depende exclusivamente de las habilidades físicas, sino también de un conjunto de variables psicológicas esenciales para el desarrollo integral de los atletas, tal como mencionan Jalowska, Sokołowski, y Prokopczyk (2024). Este enfoque ha revolucionado el entrenamiento en estas disciplinas, consolidando la preparación mental como un pilar fundamental en los programas de entrenamiento modernos. En este contexto, nos podemos plantear la siguiente pregunta: ¿cuáles son las variables psicológicas que ejercen mayor influencia en el rendimiento de los atletas de deportes de combate?

La resiliencia y la fortaleza mental se han consolidado como una de las variables psicológicas más importantes para el éxito competitivo. Por un lado, la resiliencia permite a los atletas mantener el enfoque y la estabilidad emocional en situaciones altamente desafiantes. Estudios como el de Küçük Kiliç (2021) han identificado una correlación entre altos niveles de resiliencia y enfoques positivos para gestionar el estrés, lo que subraya su importancia como factor protector frente a la presión competitiva. Este hallazgo se complementa con la investigación de Ortiz-Franco, Lindell-Postigo, Cachón-Zagalaz, Zurita-Ortega, Valdivia-Moral, y Melguizo-Ibáñez (2024), quienes demostraron que un clima motivacional centrado en la tarea no solo fomenta la resiliencia, sino también el bienestar emocional, ambos elementos necesarios para un rendimiento sostenible a largo plazo. En este contexto, la resiliencia no solo actúa como un amortiguador frente al estrés, sino también como un catalizador para el desarrollo de habilidades psicológicas más amplias.

Por otro lado, la fortaleza mental, entendida como la combinación de perseverancia y resiliencia, desempeña un papel central en la capacidad de los atletas para afrontar los desafíos inherentes a los deportes de combate. Esta variable no solo permite mantenerse firme frente a la adversidad, sino también recuperarse rápidamente de los fracasos, favoreciendo así un desempeño consistente. Además, la fortaleza mental está estrechamente vinculada con la vitalidad subjetiva, una percepción de energía tanto física como emocional que resulta necesaria para enfrentar las demandas del deporte. Trujillo, Maestre Baidez, Romero, Ortin Montero, López Fajardo, y López Morales (2022) identifican a la vitalidad subjetiva como un mediador entre el bienestar psicológico y la fortaleza mental, sugiriendo que trabajar esta área puede ofrecer beneficios tanto en términos de rendimiento como de salud mental. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de incluir programas de entrenamiento psicológico en el desarrollo integral de los atletas, priorizando no solo su preparación física, sino también su capacidad para gestionar las exigencias emocionales y cognitivas del alto rendimiento.

El clima motivacional ha emergido como una variable determinante en el desarrollo de habilidades psicológicas en los deportes de combate. Este concepto hace referencia al entorno psicológico generado por los entrenadores, los compañeros y el contexto competitivo, el cual puede estar orientado hacia la tarea, enfocándose en el desarrollo personal, o hacia el ego, centrado en la comparación con los demás. Ortiz-Franco et al. (2024) destacan que un clima motivacional orientado a la tarea no solo fomenta la resiliencia, sino que también está asociado con un mayor bienestar emocional y una percepción positiva de las propias capacidades. En contraste, un clima centrado en el ego puede limitar el desarrollo psicológico y generar mayor presión competitiva, afectando negativamente el rendimiento a largo plazo. Esto resalta la importancia de promover entornos

deportivos que prioricen la mejora personal y el esfuerzo continuo, factores que contribuyen al éxito sostenible en los deportes de combate.

En este tipo de deportes, la agresividad también cumple un papel relevante. Lejos de asociarse únicamente a impulsos incontrolados, la agresividad puede manifestarse de manera instrumental, es decir, como una herramienta consciente para alcanzar objetivos específicos, como destacan Predoiu, Piotrowski, Stan, Ciolacu, Bitang, Croitoru, y Cosma (2024). Este enfoque controlado permite a los atletas mantenerse competitivos y gestionar las dinámicas del combate de manera efectiva. No obstante, el manejo adecuado de este componente resulta determinante, ya que una agresividad mal gestionada puede impactar negativamente en el rendimiento y las relaciones interpersonales del deportista. Estas consideraciones han llevado a la inclusión de programas de entrenamiento que integran la autorregulación emocional, con el propósito de maximizar los beneficios de una agresión controlada mientras se minimizan sus potenciales riesgos.

El manejo del estrés y la ansiedad competitiva es una variable más que afecta el desempeño de los atletas. Según Bobby (2018), aunque los peleadores suelen ser más resilientes ante el estrés que la población general, enfrentan desafíos específicos como las expectativas de alto rendimiento, la presión del entorno competitivo o las demandas de las competiciones frecuentes. Estos factores pueden generar ansiedad precompetitiva, lo cual afecta negativamente a la toma de decisiones y al enfoque en el combate. Técnicas como la visualización y la respiración controlada han demostrado ser efectivas para reducir estos niveles de ansiedad, permitiendo a los atletas mantener la calma incluso en los momentos más tensos.

La autoconfianza y la percepción de autoeficacia son otras variables fundamentales en el rendimiento de los deportes de combate. La autoconfianza, entendida como la creencia en la propia capacidad para tener éxito, y la autoeficacia, definida como la percepción de competencia para ejecutar tareas específicas, permiten a los atletas afrontar situaciones competitivas con mayor seguridad. Jalowska et al. (2024) relacionan altos niveles de autoeficacia con un mejor manejo del estrés y una mayor resiliencia, mientras que la autoconfianza ha demostrado ser un factor clave para mantener la motivación y el enfoque en momentos críticos. Estas cualidades no solo influyen en el rendimiento técnico y táctico, sino que también potencian la capacidad de los deportistas para superar contratiempos y aprender de los errores.

Finalmente, el optimismo precompetitivo es una variable que influye directamente en el rendimiento. López-Gullón, Martínez-Abellán, y Pallarés (2017) encontraron que los atletas que adoptan una mentalidad positiva antes de las competiciones tienden a obtener mejores resultados que aquellos con perspectivas más pesimistas. Este optimismo también se relaciona con una mayor disposición a aprender de las derrotas, lo que contribuye a la mejora continua del atleta.

La relación entre todas estas variables psicológicas pone de manifiesto la complejidad inherente a los deportes de combate, donde el éxito no depende únicamente del dominio físico, sino también de una preparación mental integral. Estas variables no actúan de manera aislada, sino que interactúan entre sí para influir tanto en el rendimiento como en el bienestar de los atletas. Aparte de mejorar el rendimiento deportivo inmediato, son de vital importancia para garantizar una carrera sostenible, ayudando a los atletas a manejar la presión competitiva y las demandas emocionales propias de estas disciplinas. En este sentido, una preparación mental sólida no solo asegura el éxito en el corto plazo, sino que también protege la salud psicológica de los deportistas a lo largo de sus trayectorias deportivas.

Objetivos de la revisión bibliográfica

El propósito principal de este trabajo es analizar las variables psicológicas más relevantes que influyen en el rendimiento de los atletas en deportes de combate. Asimismo, se busca identificar estrategias basadas en evidencia que permitan integrar estas variables en programas de entrenamiento para mejorar la salud mental de los competidores.

En última instancia, esta revisión busca explorar cómo entrenadores, preparadores físicos y psicólogos deportivos pueden optimizar el rendimiento a través del desarrollo de variables psicológicas en los deportes de combate.

PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

Para la realización de esta revisión bibliográfica, se llevó a cabo una búsqueda en tres bases de datos: Dialnet, PubMed y ScienceDirect. Las palabras clave utilizadas fueron "combat sports", "fighting sports", "psychological factors", "psychological variables" y "striking sports". Asimismo, se empleó la siguiente combinación específica: (combat sports OR fighting sports OR striking sports) AND (psychological factors OR psychological variables).

Durante la búsqueda en las bases de datos mencionadas, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para garantizar la relevancia y calidad de la información seleccionada. Los criterios definidos fueron los siguientes:

Criterios de inclusión

- Estudios disponibles en acceso libre.
- Estudios publicados entre los años 2017 y 2024.
- Estudios empíricos que utilicen cuestionarios como herramienta principal.
- Investigaciones que analicen variables psicológicas en deportes de combate.
- Artículos publicados en español o en inglés.

Criterios de exclusión

- Artículos que no estén disponibles en formato PDF.
- Investigaciones que no proporcionen datos específicos sobre deportes de combate.
- Estudios que no incluyan detalles sobre el uso de cuestionarios como método de análisis.
- Estudios que se enfoquen en variables que no sean de carácter psicológico.

En la búsqueda inicial realizada en Dialnet, se identificaron 14 artículos. Al limitar la consulta al rango de años definido, se redujo el total a 9 artículos.

En PubMed, se encontraron 706 artículos en la búsqueda inicial. Al ajustar el rango temporal, el total disminuyó a 288 artículos. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se escogieron 49 artículos.

En ScienceDirect, la búsqueda inicial identificó 14.310 artículos. De estos, 14.183 artículos se descartaron debido a restricciones temporales o falta de relación con el área de estudio. Luego de aplicar los criterios de selección, se obtuvo una selección final de 29 artículos.

De los 87 artículos preseleccionados de las tres bases de datos, se llevó a cabo un análisis detallado. Este proceso comenzó con una revisión inicial centrada en los títulos. Posteriormente, para refinar la selección, se examinó el resumen de cada uno. Como resultado de este proceso, se seleccionaron un total de 10 artículos (Figura 1).

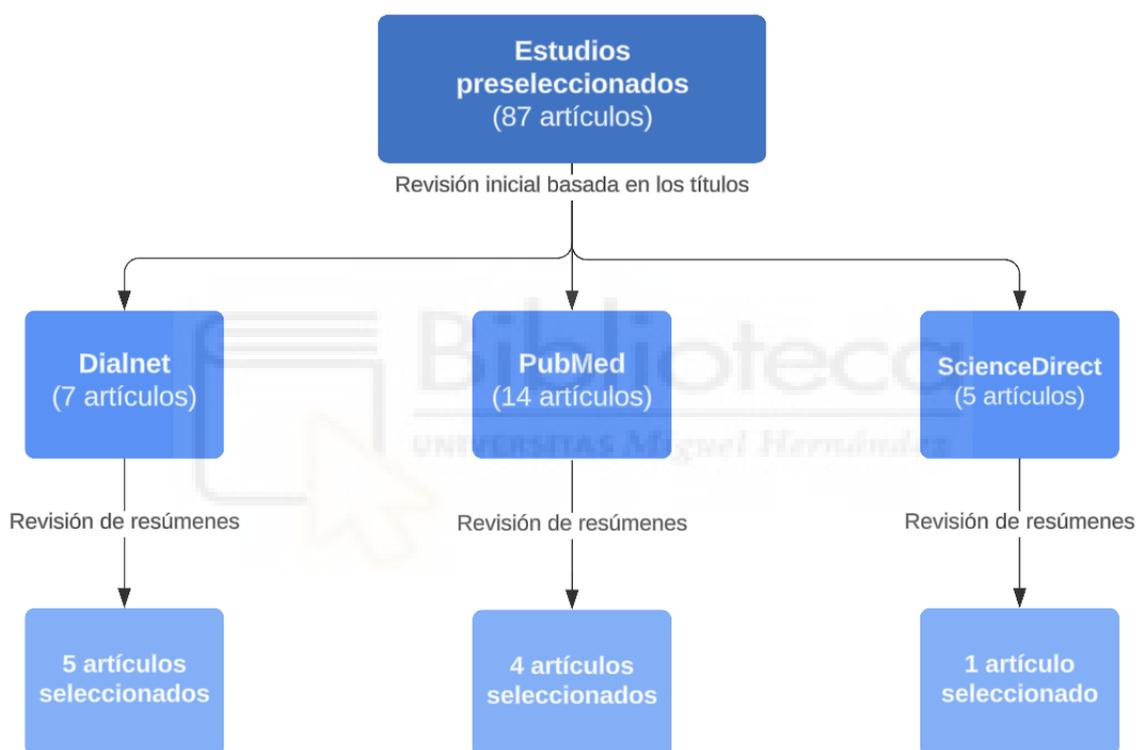


Figura 1. Diagrama de flujo para la selección de artículos.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Jalowska, P., Sokołowski, M., & Prokopczyk, A. (2024). Influence of coping with stressful situations on changes in aerobic capacity and post-workout restitution coefficient in the period of immediate preparation for the European men's cadet wrestling championship.

| | |
|-----------|--|
| Población | 16 atletas polacos del equipo nacional de lucha estilo clásico, categoría cadetes (hombres). |
|-----------|--|

| | |
|--------------|--|
| | Edad media: 16.56 años. Desviación típica: 0.54 años. |
| VARIABLES | Estrategias de afrontamiento del estrés (emocional, evitativo, social); capacidad aeróbica; coeficiente de restitución post-ejercicio. |
| Instrumentos | Inventario de afrontamiento de situaciones estresantes (CISS), prueba Shuttle Run (20 m), monitoreo cardíaco para coeficiente Klonowicz. |
| Objetivos | Analizar la relación entre estrategias de afrontamiento del estrés, la capacidad aeróbica y el coeficiente de restitución post-ejercicio en atletas durante la preparación para campeonatos. |
| Resultados | Los estilos de afrontamiento influyen notablemente en la recuperación post-ejercicio. Se recomienda incluir entrenamiento psicológico. |

Patenteu, I., Gawrych, R., Bratu, M., Vasile, L., Makarowski, R., Bitang, A., & Nica, S. A. (2024). The role of psychological resilience and aggression in injury prevention among martial arts athletes.

| | |
|--------------|---|
| Población | 154 atletas de deportes de combate: striking (kickboxing, boxeo, karate), grappling (judo, BJJ) y MMA. Edad media: 26 años. Desviación típica: 4.12 años. |
| VARIABLES | Resiliencia; factores de agresión (juego limpio, violencia, asertividad); severidad de lesiones deportivas. |
| Instrumentos | Escala de Resiliencia Breve, formulario de informe de lesiones, Cuestionario de Agresión Deportiva (adaptación rumana). Alfa de |

| | |
|------------|---|
| | Cronbach (McDonald's omega): BRS = 0.78; subescalas de agresión entre 0.71 y 0.75. |
| Objetivos | Explorar cómo la resiliencia y la agresividad afectan a la prevención de lesiones en deportes de combate. |
| Resultados | Menor agresión violenta y mayor resiliencia están asociadas con menor probabilidad de lesiones graves. |

Predoiu, R., Piotrowski, A., Stan, E. A., Ciolacu, M. V., Bitang, A., Croitoru, D., & Cosma, G. (2024). Explicit and indirect, latency-based measure of aggression in striking combat sports.

| | |
|--------------|--|
| Población | 85 atletas de deportes de striking (karate, taekwondo, kickboxing, boxeo), hombres y mujeres de nivel competitivo. Edad media: 22.1 años. Desviación típica: 3.06 años. |
| VARIABLES | Desempeño en competiciones internacionales; agresión implícita (medida con el IAT); agresión explícita (medida con un cuestionario). |
| Instrumentos | Cuestionario de Agresión, Implicit Associations Test. Alfa de Cronbach: IAT = 0.67. Cuestionario de Agresión, subescalas: Go-ahead = 0.74. Assertiveness = 0.76. Foul Play = 0.73. |
| Objetivos | Examinar la agresión explícita e implícita en deportes de combate de striking y su relación con el rendimiento deportivo. |
| Resultados | Los atletas con mejores resultados muestran mayores niveles de agresión implícita y control sobre la agresión explícita. |

Lorenço-Lima, L. (2024). Mental strength assessment in combat sports practitioners and non-practitioners.

| | |
|--------------|--|
| Población | 431 participantes (373 practicantes; 58 no practicantes). Rango de edad de entre 18 y 67 años. Edad media: 40.83 años. Desviación típica: 12.30 años. |
| VARIABLES | Fortaleza mental: perseverancia, resiliencia; diferencias según género y años de experiencia en deportes de combate. |
| Instrumentos | Escala de Fortaleza Mental, Escala de Resiliencia Breve, Escala de Grit. Alfa de Cronbach: MSS total = 0.809. Practicantes = 0.806. No practicantes = 0.783. |
| Objetivos | Determinar las diferencias en la fortaleza mental entre practicantes y no practicantes, y su relación con la experiencia. |
| Resultados | Correlación positiva entre experiencia y fortaleza mental. |

Ortiz-Franco, M., Lindell-Postigo, D., Cachón-Zagalaz, J., Zurita-Ortega, F., Valdivia-Moral, P., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Análisis de la resiliencia y el clima motivacional en deportistas de combate y artes marciales.

| | |
|-----------|---|
| Población | 303 deportistas practicantes de deportes de combate (55.8% de agarre, 31.1% de golpeo y 13.1% mixto); 68% hombres y 32% mujeres; edades de entre 10 y 69 años. Edad media: 29.31 años. Desviación típica: 13.58 años. |
| VARIABLES | Resiliencia (autoeficacia, resistencia al malestar o locus de control) y clima motivacional (clima tarea o clima ego). |

| | |
|--------------|--|
| Instrumentos | Cuestionarios PMCSQ-2 (motivación) y CD-RISC (resiliencia). Alfa de Cronbach: PMCSQ-2 = 0.893. CD-RISC = 0.886. |
| Objetivos | Analizar las relaciones entre resiliencia y clima motivacional, evaluando el impacto de uno sobre el otro. |
| Resultados | Relación positiva entre clima tarea y resiliencia; relación negativa entre resiliencia y clima ego; fomentar un clima de tarea puede llegar a mejorar la resiliencia en los atletas. |

Trujillo, T., Maestre Baidez, M., Romero, J., Ortín Montero, F. J., López Fajardo, A. D., & López-Morales, J. L. (2022). Vitalidad subjetiva, bienestar psicológico y fortaleza mental en deportes de combate.

| | |
|--------------|---|
| Población | 172 atletas mexicanos, con edades de entre 14 y 20 años; 62.2% hombres. Edad media: 15.89 años. Desviación típica: 1.67 años. |
| VARIABLES | Vitalidad subjetiva, bienestar psicológico y fortaleza mental. |
| Instrumentos | Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J), Escala de Vitalidad Subjetiva, Inventario de Fortaleza Mental (IFM). Alfa de Cronbach: BIEPS-J global = 0.64, subescalas de entre 0.44 y 0.65. Vitalidad Subjetiva = 0.85. IFM = 0.85. |
| Objetivos | Analizar las relaciones entre vitalidad subjetiva, bienestar psicológico y fortaleza mental. |
| Resultados | Relación positiva entre las tres variables; la fortaleza mental actúa como mediador entre vitalidad subjetiva y bienestar psicológico |

Küçük Kiliç, S. (2020). Relationship between psychological resilience and stress coping strategies in karate athletes.

| | |
|--------------|--|
| Población | 104 karatekas (54 mujeres y 50 hombres) de clubes deportivos de Turquía. Edad media: 19.85 años. Desviación típica: 4.10 años. |
| VARIABLES | Resiliencia psicológica; estrategias de afrontamiento del estrés (autoconfianza, apoyo social, indefensión, entre otras). |
| Instrumentos | Escala Breve de Resiliencia (BRS) y Escala de Estrategias de Afrontamiento del Estrés (SCS). Alfa de Cronbach: BRS = 0.76. SCS subescalas: Autoconfianza = 0.82. Optimismo = 0.63. Apoyo social = 0.62. Indefensión = 0.74. Sumisión = 0.62. |
| Objetivos | Explorar cómo las estrategias de afrontamiento influyen en la resiliencia de los karatekas. |
| Resultados | Estrategias basadas en la autoconfianza y el optimismo se correlacionan positivamente con mayor resiliencia. |

Dongoran, M. F., Fadlih, A. M., & Riyanto, P. (2019). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories: Art and fight.

| | |
|--------------|--|
| Población | 93 deportistas indonesios (65 de combate, 28 de arte) entrenados en disciplinas como karate, taekwondo, wushu, pencak silat, boxeo y judo. |
| VARIABLES | Confianza, concentración, manejo del estrés. |
| Instrumentos | Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS). Alfa de Cronbach: 0.890. |

| | |
|------------|--|
| Objetivos | Identificar diferencias en las variables psicológicas entre atletas de categorías "art" y "fight". |
| Resultados | No se encontraron grandes diferencias en las variables psicológicas entre categorías, ya que estaban en niveles altos en ambos grupos. |

Bobby, G. (2018). Comparative study of competition anxiety, stress, and depression among judo players and other combat games players.

| | |
|--------------|---|
| Población | 40 atletas universitarias (20 judokas y 20 de otros deportes de combate) de nivel estatal y nacional en Tamil Nadu. |
| Variables | Ansiedad, depresión y estrés medidos simultáneamente. |
| Instrumentos | Cuestionario DASS-21. |
| Objetivos | Comparar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en mujeres judokas y atletas de otros deportes de combate. |
| Resultados | Grandes diferencias en ansiedad entre los grupos; las judokas mostraron niveles más bajos de ansiedad. No hubo diferencias importantes en depresión y estrés. |

López-Gullón, J. M., Martínez-Abellán, A., & Pallarés, J. G. (2017). Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos: Diferencias de género, ranking y campeones.

| | |
|-----------|---|
| Población | 183 atletas (128 hombres y 55 mujeres) de lucha olímpica, taekwondo y boxeo; edades |
|-----------|---|

| | |
|--------------|--|
| | entre 22 y 23 años; al menos 4 años de experiencia en competición. Edad media de los hombres: 23.0 ± 4.7 años. Edad media de las mujeres: 22.7 ± 4.8 años. |
| Variables | Optimismo y pesimismo precompetitivo. |
| Instrumentos | Cuestionario LOT-R |
| Objetivos | Analizar la influencia del optimismo y pesimismo precompetitivo en los resultados de campeonatos nacionales, y observar diferencias por género y ranking. |
| Resultados | Mayor optimismo en hombres que en mujeres; optimismo asociado a mejores resultados en campeonatos. |

DISCUSIÓN

El análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en los deportes de combate pone de manifiesto una interacción compleja entre las demandas físicas y mentales, lo que exige una aproximación integral tanto en la investigación académica como en la aplicación práctica. Este enfoque resulta especialmente relevante, ya que los deportes de combate combinan distintos aspectos que exigen un elevado nivel de rendimiento. Comprender estas variables y su interrelación no solo facilita la identificación de estrategias efectivas para optimizar el desempeño, sino que también es clave para garantizar el bienestar de los atletas. Los estudios seleccionados ofrecen una perspectiva amplia y enriquecedora sobre variables como la resiliencia, la agresión, el bienestar psicológico, la fortaleza mental, el optimismo, el estrés y las diferencias individuales, todas ellas con un impacto significativo en el rendimiento deportivo. La presente discusión tiene como propósito sintetizar estos hallazgos y explorar sus implicaciones prácticas, al mismo tiempo que identificar posibles direcciones para futuras investigaciones en este campo multidisciplinar.

La resiliencia emerge como una de las variables psicológicas más necesarias en los deportes de combate, ya que permite a los atletas adaptarse eficientemente a las presiones del entrenamiento y de la competición. Este atributo es fundamental no solo para enfrentar los desafíos inherentes al deporte, sino también para manejar situaciones adversas como derrotas, lesiones o transiciones en la carrera deportiva. Jalowska et al. (2024) destacan cómo los estilos de afrontamiento del estrés tienen una influencia directa en aspectos fisiológicos como la capacidad aeróbica y la recuperación tras el ejercicio. Estas dimensiones, necesarias en disciplinas de alta intensidad como la lucha libre, se ven favorecidas por estrategias de afrontamiento más efectivas. Por ejemplo, los luchadores que utilizan técnicas como la reestructuración cognitiva o el establecimiento de metas adaptativas

muestran mejores resultados en pruebas de resistencia y recuperación. Además, los atletas con mayor resiliencia suelen adoptar estrategias de afrontamiento basadas en la confianza de sus capacidades, mientras que aquellos con menor resiliencia tienden a sentirse abrumados en situaciones de alta presión competitiva. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de incluir programas de entrenamiento psicológico que desarrollen habilidades de afrontamiento adaptativas, beneficiando tanto al potencial físico como al equilibrio mental.

De manera complementaria, Ortiz-Franco et al. (2024) destacan que el entorno motivacional tiene un gran impacto en el desarrollo de la resiliencia. Un clima motivacional centrado en la tarea, que prioriza el aprendizaje y la mejora personal por encima de los resultados competitivos, no solo fomenta la resiliencia, sino que también crea un ambiente positivo que favorece el desarrollo integral de los atletas. Por el contrario, un clima motivacional orientado al ego, enfocado exclusivamente en la competición y los logros inmediatos, tiende a socavar la resiliencia y aumentar el riesgo de desgaste emocional. Esto sugiere que el entorno en el que se desenvuelve el atleta no solo moldea su rendimiento inmediato, sino que también influye en su capacidad para gestionar el estrés a largo plazo. Estos hallazgos subrayan la responsabilidad de los entrenadores en la creación de entornos que promuevan el crecimiento equilibrado, priorizando tanto los objetivos a corto plazo como el bienestar a largo plazo de los deportistas.

Las estrategias de afrontamiento desempeñan un papel determinante en el manejo del estrés y en las demandas emocionales que caracterizan a los deportes de combate. Dichas estrategias incluyen la gestión emocional, la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social. Küçük Kiliç (2021) señalan que las estrategias de afrontamiento basadas en la confianza en uno mismo y en el optimismo están correlacionadas con mayores niveles de resiliencia y una menor percepción de estrés. Asimismo, investigaciones como las de Lorenço-Lima (2024) han revelado que los atletas con más años de experiencia en este tipo de deportes desarrollan niveles más altos de fortaleza mental y adoptan estrategias de afrontamiento más sofisticadas. Esto los hace más resilientes ante los contratiempos y les permite mantener un enfoque claro durante las competiciones. Incluir el desarrollo de estas estrategias en los programas de entrenamiento no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también garantiza un bienestar psicológico más sólido.

La agresión, una variable inherente a los deportes de combate, presenta una dualidad en cuanto a su impacto en el rendimiento y la seguridad de los participantes. Predoiu et al. (2024) señalan que niveles moderados de agresión instrumental pueden estar asociados con un mejor desempeño competitivo, especialmente en deportes de golpeo como el boxeo o kickboxing. Sin embargo, este beneficio depende del control emocional, ya que niveles elevados de agresión violenta pueden conducir a comportamientos perjudiciales tanto para el atleta como para sus oponentes. En este contexto, Patenteu, Gawrych, Bratu, Vasile, Makarowski, Bitang, y Nica (2024) refuerzan la idea de que un bajo nivel de agresión violenta está correlacionado con una menor incidencia de lesiones graves. Esto pone de relieve la necesidad de incluir componentes específicos de control emocional y gestión de la agresividad en la formación de los deportistas, garantizando así un equilibrio entre competitividad y seguridad.

El bienestar psicológico también cumple una función en el éxito deportivo. Investigaciones recientes han evidenciado la interrelación entre variables como la vitalidad subjetiva, la fortaleza mental y el bienestar general. Trujillo et al. (2022) encontraron que la fortaleza mental actúa como un mediador entre la vitalidad subjetiva y el bienestar psicológico, destacando que los atletas con

altos niveles de vitalidad tienden a experimentar un mayor bienestar emocional, y en consecuencia, un mejor desempeño en competición. Esto muestra que las variables psicológicas no solo impactan en el rendimiento técnico, sino que también contribuyen al desarrollo emocional y mental necesario para sostener el éxito a largo plazo. Estos resultados refuerzan la importancia de implementar intervenciones psicológicas desde edades tempranas, con el objetivo de establecer una base sólida que sustente el desarrollo y la sostenibilidad del rendimiento deportivo.

El optimismo precompetitivo ha sido identificado como una variable relevante en el éxito competitivo. Un estudio realizado por López-Gullón et al. (2017) concluyó que los atletas optimistas tienen mayores probabilidades de alcanzar el podio en competiciones nacionales, en comparación con aquellos con perspectivas más pesimistas. Este hallazgo resalta la importancia de fomentar una mentalidad positiva antes de las competiciones a través de técnicas como la visualización positiva y los ejercicios de reformulación cognitiva. Estas herramientas pueden ser esenciales tanto para entrenadores como para psicólogos deportivos, ayudando a los atletas a desarrollar una perspectiva orientada al logro. Del mismo modo, el optimismo precompetitivo puede actuar como un refuerzo indirecto de la resiliencia, permitiendo a los atletas afrontar los retos con una actitud más confiada.

Las diferencias individuales, como el género y la experiencia deportiva, también juegan un papel importante en las variables psicológicas estudiadas. Lorenço-Lima (2024) encontró que los hombres suelen reportar niveles más altos de fortaleza mental en comparación con las mujeres, posiblemente influenciados por factores socioculturales. Además, la experiencia acumulada en deportes de combate se correlaciona positivamente con la fortaleza mental (Anexo 4), lo que sugiere que la exposición prolongada a los desafíos de estas disciplinas contribuye al desarrollo de esta variable. Este hallazgo enfatiza la necesidad de adaptar los programas de desarrollo deportivo para abordar las diferencias individuales, proporcionando apoyo adicional a las atletas mujeres y diseñando estrategias específicas para optimizar el crecimiento psicológico en todos los niveles de experiencia.

Desde una perspectiva comparativa, Dongoran, Fadlih, y Riyanto (2020) analizaron las diferencias psicológicas entre disciplinas de combate artísticas, como el taekwondo, y aquellas de enfrentamiento directo, como el judo. Los resultados indican que las primeras tienden a fomentar un mayor control emocional y autoconfianza, mientras que las segundas requieren niveles más altos de agresividad controlada y resistencia psicológica. Estas diferencias subrayan la importancia de ajustar los programas de entrenamiento psicológico a las demandas específicas de cada disciplina, asegurando que los atletas reciban el apoyo necesario para sobresalir en sus respectivas especialidades.

El manejo del estrés competitivo, un desafío común en los deportes de combate, también ha sido objeto de interés. Jalowska et al. (2024) encontraron que una gestión inadecuada del estrés afecta negativamente tanto al rendimiento como a la recuperación tras la competición. Este estudio resalta la importancia de enseñar técnicas efectivas de manejo del estrés desde las primeras etapas de la carrera deportiva. Ejercicios como la respiración diafragmática, la meditación y la visualización positiva han demostrado ser herramientas valiosas para reducir la ansiedad y mejorar el enfoque durante las competiciones.

En conclusión, la literatura científica destaca la relevancia de las variables psicológicas como factores determinantes del rendimiento y el bienestar en los deportes de combate. Estas disciplinas requieren de un enfoque integral que combine el desarrollo físico con estrategias psicológicas

adaptadas a las necesidades individuales de los atletas. La resiliencia, la fortaleza mental, el manejo de la agresión y el bienestar psicológico no solo son necesarios para el éxito competitivo, sino también para garantizar la salud mental de los deportistas.

Cabe mencionar que algunos trabajos presentan limitaciones, como el uso de muestras pequeñas que dificultan la generalización de los hallazgos o la ausencia de un análisis longitudinal que permita observar cambios a largo plazo. Por ende, los futuros estudios deberían centrarse en superar estas limitaciones, adoptando enfoques metodológicos más robustos y explorando las interacciones dinámicas entre las variables psicológicas más importantes. Este enfoque permitirá promover el bienestar y el rendimiento de manera holística, asegurando que los avances sean aplicables a una variedad de disciplinas deportivas.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Justificación

Como ya hemos mencionado, el rendimiento en los deportes de combate no depende únicamente de las habilidades individuales, sino también de un conjunto de variables psicológicas que permiten a los atletas gestionar eficazmente la presión competitiva, las derrotas y los retos inherentes a estas disciplinas.

A pesar de su importancia, estas variables suelen recibir poca atención en los programas de entrenamiento convencionales, lo que puede llevar a un desequilibrio en la preparación de los atletas. Estudios recientes han demostrado que entrenar la fortaleza mental y la resiliencia no solo mejora el rendimiento inmediato, sino que también protege a los deportistas del desgaste emocional a largo plazo (Trujillo et al., 2022).

Por una parte, el control de la agresividad, cuando se maneja de forma instrumental, puede convertirse en una herramienta muy efectiva, por otra parte, su desregulación puede afectar negativamente tanto al rendimiento como a las relaciones interpersonales en la competición (Predoiu et al., 2024). Adicionalmente, la ansiedad precompetitiva y el estrés, si no se abordan, pueden limitar la capacidad de una correcta toma de decisiones y afectar la concentración en momentos clave durante el combate (Bobby, 2018).

Esta propuesta se justifica en la necesidad de desarrollar estas variables psicológicas mediante un enfoque estructurado que las integre al entrenamiento diario. De esta manera, los atletas podrán alcanzar no solo un alto rendimiento, sino también una mayor estabilidad emocional y bienestar general en su trayectoria deportiva.

Objetivos de la propuesta de intervención

- Incrementar la fortaleza mental mediante simulaciones bajo presión competitiva.
- Establecer un clima motivacional centrado en la tarea, potenciando el bienestar emocional.
- Mejorar la capacidad de regulación emocional para manejar la agresividad instrumental.
- Fomentar la autoconfianza mediante la fijación de metas y el refuerzo positivo.

Metodología

La metodología propuesta para la intervención psicológica en atletas de deportes de combate está diseñada para integrar herramientas basadas en la evidencia que aborden de manera sistemática las variables más relevantes: resiliencia, fortaleza mental, manejo del estrés, regulación de la agresividad y autoconfianza. Cada componente del diseño está respaldado por estudios previos que demuestran su eficacia en contextos similares. A continuación, se detallan los criterios establecidos para la selección de los participantes:

Criterios de inclusión

- Atletas de deportes de combate con edades de entre 18 y 36 años.
- Disponibilidad para participar durante las 8 semanas de la intervención.
- Experiencia mínima de 2 años en competiciones oficiales.

Criterios de exclusión

- Lesiones graves o condiciones médicas que puedan interferir en la participación.
- Diagnósticos de trastornos mentales no tratados, como ansiedad severa o depresión clínica.

La selección de este grupo garantiza una muestra homogénea, permitiendo que los resultados se relacionen directamente con la intervención en lugar de con la variabilidad natural del desarrollo físico o técnico (Méndez-Alonso et al., 2021). Esto permite enfocarse en deportistas con una base competitiva sólida, donde las variables psicológicas tienen mayor impacto en el rendimiento (Trujillo et al., 2022).

Duración

- 8 semanas
- 2 sesiones semanales de una hora

Estudios como el de Küçük Kiliç (2021) indican que programas de intervención de 6 a 12 semanas son suficientes para generar cambios relevantes en variables psicológicas como la resiliencia y la regulación emocional. Una frecuencia de dos sesiones semanales permite a los atletas incorporar gradualmente las habilidades aprendidas, promoviendo la consolidación de las prácticas realizadas.

Estructura de la intervención

La intervención está organizada en módulos, cada uno diseñado para abordar una variable psicológica específica.

| Semana | Actividades | Objetivo |
|--------|---|---|
| 1 | Módulo 1 - Evaluación y establecimiento de objetivos. Aplicación de cuestionarios y sesión introductoria. | Identificar niveles iniciales de ansiedad, resiliencia, etc. |
| 2 - 3 | Módulo 2 - Manejo del estrés y resiliencia. Reestructuración cognitiva y técnicas de relajación. | Desarrollar estrategias para reducir el estrés. |
| 4 - 5 | Módulo 3 - Autorregulación de la agresividad. Mindfulness y simulaciones competitivas. | Mejorar el control emocional y la agresividad instrumental. |
| 6 | Módulo 4 - Fortalecimiento de la autoconfianza. Feedback positivo y visualización positiva. | Incrementar la percepción de autoeficacia. |
| 7 | Módulo 5 - Clima motivacional. Dinámicas grupales y fijación de metas. | Fomentar un entorno positivo y centrado en la tarea. |
| 8 | Módulo 6 - Consolidación y transferencia de habilidades. Simulaciones integrales y revisión del progreso. | Asegurar que las habilidades aprendidas se integren al entrenamiento. |

Módulo 1 - Evaluación y establecimiento de objetivos

Actividades

- Sesión grupal para explicar la importancia de las variables psicológicas en el rendimiento.
- Establecimiento de metas personales basadas en los resultados iniciales.

La evaluación inicial proporciona un punto de partida para personalizar la intervención, mientras que el establecimiento de objetivos específicos ayuda a incrementar la motivación y la adherencia al programa (Gillet et al., 2009).

Instrumentos utilizados

- Cuestionario de Agresión Instrumental (IAQ) para medir la agresión en contextos deportivos.
- Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) para valorar el equilibrio emocional de los participantes.
- Escala Breve de Resiliencia (BRS) para medir la capacidad de recuperación ante adversidades.
- Inventario de Fortaleza Mental (MTI) para evaluar aspectos como la autoconfianza y la capacidad de concentración.
- Cuestionario de Ansiedad Competitiva Revisado (CSAI-2R) para identificar niveles de ansiedad precompetitiva.
- Escala de Motivación Deportiva para analizar los tipos de motivación intrínseca y extrínseca.

Módulo 2 - Manejo del estrés y resiliencia

Actividades

- Reestructuración cognitiva → Permite identificar pensamientos limitantes que pueden generar ansiedad o disminuir la confianza, sustituyéndolos por alternativas más funcionales que favorezcan una mentalidad de afrontamiento positivo.
- Entrenamiento en técnicas de relajación → Facilita el control fisiológico y emocional mediante el uso de respiración diafragmática y relajación muscular progresiva (Bobby, 2018), lo que contribuye a optimizar el desempeño en momentos críticos.
- Prácticas de exposición a situaciones simuladas de alta presión, como combates ficticios con escenarios adversos. Estas experiencias permiten a los atletas familiarizarse con contextos desafiantes y mejorar su capacidad de respuesta en entornos competitivos reales.

Dichas técnicas han demostrado reducir el estrés y mejorar el rendimiento en situaciones de alta presión, particularmente en deportes de combate, al facilitar un mayor control sobre las respuestas psicológicas (Ortiz-Franco et al., 2024).

Módulo 3 - Autorregulación de la agresividad

Actividades

- Técnicas de mindfulness para mejorar el control de las emociones.
- Simulaciones competitivas donde se evalúe el uso de la agresividad instrumental.
- Ejercicios de rol para entrenar la asertividad y la inteligencia emocional.

La agresividad controlada puede ser una ventaja estratégica en los deportes de combate, pero su desregulación aumenta el riesgo de conductas inapropiadas y pérdida de concentración (Predoiu et al., 2024). Asimismo, el mindfulness ha demostrado ser efectivo para mejorar el autocontrol en contextos de alta intensidad (Bulđay et al., 2022).

Módulo 4 - Fortalecimiento de la autoconfianza

Actividades

- Revisión de logros pasados para reforzar la percepción de autoeficacia.
- Uso de técnicas de visualización positiva para imaginar escenarios favorables en combate.
- Feedback positivo durante los entrenamientos.

La autoconfianza está directamente relacionada con la percepción de competencia y el rendimiento, especialmente en situaciones competitivas donde la presión es alta (Vealey & Chase, 2008).

Módulo 5 - Clima motivacional

Actividades

- Ejercicios que promuevan el aprendizaje cooperativo entre compañeros.
- Dinámicas grupales para fomentar un clima centrado en la tarea, no en el resultado.
- Entrenamiento en fijación de metas que sean medibles y alcanzables.

Un clima motivacional centrado en la tarea fomenta la resiliencia y mejora el bienestar emocional de los atletas, aumentando su compromiso y satisfacción (Ortiz-Franco et al., 2024).

Módulo 6 - Consolidación y transferencia de habilidades

El objetivo de este módulo es garantizar que las variables psicológicas aprendidas durante la intervención se integren en los entrenamientos y sean aplicadas en contextos competitivos.

Actividades

- Escenarios competitivos que combinen desafíos psicológicos, es decir, incluir adversidades intencionales como puntuaciones adversas o decisiones arbitrales injustas.
- Los atletas diseñarán un plan de afrontamiento para situaciones de alta presión. Se trabajará en la anticipación de obstáculos potenciales y cómo responder ante ellos.
- Los deportistas registrarán sus experiencias durante los entrenamientos, enfocándose en cómo aplicaron las variables psicológicas y qué áreas requieren de un mayor trabajo.

Este módulo es primordial para que las variables desarrolladas se integren de manera funcional en el entorno competitivo. Estudios como los de Méndez-Alonso et al. (2021) muestran que la transferencia efectiva de variables psicológicas a contextos reales mejora tanto el rendimiento como la consistencia competitiva. Las simulaciones integrales permiten recrear condiciones similares a las de la competición, promoviendo la automatización de las respuestas emocionales y cognitivas aprendidas (Trujillo et al., 2022).

Los planes personalizados aseguran que los deportistas se sientan empoderados para manejar los desafíos de su disciplina, mientras que los diarios reflexivos fomentan el autoconocimiento y la mejora continua, elementos importantes para mantener el crecimiento psicológico a largo plazo.

Evaluación final

La evaluación final tiene como objetivo medir el impacto de la intervención en las variables psicológicas y evaluar la percepción de los atletas sobre la utilidad del programa. Para ello, se utilizarán los mismos instrumentos aplicados al inicio del programa.

Cada participante recibirá una sesión individual con el entrenador y el psicólogo deportivo, en la que se revisarán los resultados cuantitativos de las pruebas junto con sus percepciones subjetivas sobre el progreso personal. Además, se organizará una sesión grupal donde se compartirán logros y aprendizajes, fomentando la reflexión colectiva y el refuerzo positivo.

Como parte de la evaluación, se solicitará a los participantes completar un cuestionario de satisfacción (Anexo 2) que evalúe la calidad del programa, la aplicabilidad de las técnicas aprendidas y su impacto en la preparación mental. Esta información será crucial para ajustar y mejorar futuras implementaciones del programa.

El análisis de los datos finales permitirá comparar los resultados iniciales y finales de cada atleta, determinando así la efectividad de la intervención. Paralelamente, se identificarán áreas específicas que puedan requerir mayor atención en el futuro, asegurando que los atletas puedan continuar desarrollándose psicológicamente más allá del programa. La evaluación final no solo mide los resultados, sino que también busca consolidar la motivación de los atletas para seguir utilizando las herramientas aprendidas a lo largo de sus carreras deportivas. Finalmente, los resultados esperados de dicha propuesta serían los siguientes:

- Consolidación de un enfoque mental positivo para futuros desafíos.
- Mayor automatización en la aplicación de técnicas de regulación emocional.
- Incremento en la confianza del peleador para responder a adversidades imprevistas.
- Mejor percepción de autocompetencia en contextos de alta presión.

Indicadores de éxito

- Aumento en subescalas como autoconfianza y perseverancia en el Inventario de Fortaleza Mental (MTI).
- Disminución de al menos un 10% en los niveles de ansiedad cognitiva y somática en el cuestionario CSAI-2R.
- Mayor uso de agresividad controlada frente a agresividad reactiva en simulaciones mediante el Cuestionario de Agresión Instrumental (IAQ).
- Incremento en la motivación intrínseca y reducción de la motivación controlada mediante la Escala de Motivación Deportiva.
- Incremento de la puntuación promedio en al menos un 20% tras la intervención en la Escala Breve de Resiliencia (BRS).
- Incremento del bienestar general en al menos un 15% en la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J).

En definitiva, esta propuesta de intervención presenta diversas fortalezas que la hacen sólida y potencialmente efectiva. Su enfoque estructurado, basado en evidencia científica, garantiza que las técnicas utilizadas estén respaldadas por estudios previos, incrementando la probabilidad de éxito en el desarrollo de variables psicológicas clave. La organización en módulos específicos para cada variable permite un abordaje adaptado a las necesidades individuales de los atletas, mientras que la duración de ocho semanas con dos sesiones semanales resulta adecuada para generar cambios relevantes sin sobrecargar a los participantes. Además, la inclusión de simulaciones competitivas facilita la transferencia de habilidades al contexto real.

No obstante, existen ciertas debilidades que deben tenerse en cuenta. La selección de participantes con al menos dos años de experiencia competitiva podría limitar la aplicabilidad de los resultados a deportistas menos experimentados, quienes también podrían beneficiarse de este tipo de intervención. Por otro lado, la efectividad del programa depende en gran medida de la adherencia y del compromiso de los atletas. Finalmente, la falta de un seguimiento a largo plazo podría dificultar la sostenibilidad de los cambios logrados y su impacto en el rendimiento deportivo en el tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

Bobby, G. (2018). Comparative study of competition anxiety, stress, and depression among judo players and other combat games players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(2), 1061-1064. <https://doi.org/10.22271/yogic.2018.v3.i2p.1413>

Bulğay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, I., & Çetin, E. (2020). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*, 41(6), 4482–4489. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00967-y>

Dongoran, M. F., Fadlih, A. M., & Riyanto, P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermería Clínica*, 30(S4), 500-503. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.129>

Gillet, N., Berjot, S., & Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9(3), 151–158. <https://doi.org/10.1080/17461390902736793>

Jalowska, P., Sokołowski, M., & Prokopczyk, A. (2024). Influence of coping with stressful situations on changes in aerobic capacity and post-workout restitution coefficient in the period of immediate preparation for the European men's cadet wrestling championship. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1433772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433772>

Küçük Kiliç, S. (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>

Lorenço-Lima, L. (2024). Mental strength assessment in combat sports practitioners and non-practitioners. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2), 473-482. <https://doi.org/10.55860/gr2sf103>

López-Gullón, J. M., Martínez-Abellán, A., & Pallarés, J. G. (2017). Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos: Diferencias de género, ranking y campeones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 67-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6097301>

Ortiz-Franco, M., Lindell-Postigo, D., Cachón-Zagalaz, J., Zurita-Ortega, F., Valdivia-Moral, P., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Análisis de la resiliencia y el clima motivacional en deportistas de combate y artes marciales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 182-196. <https://doi.org/10.6018/cpd.570751>

Patenteu, I., Gawrych, R., Bratu, M., Vasile, L., Makarowski, R., Bitang, A., & Nica, S. A. (2024). The role of psychological resilience and aggression in injury prevention among martial arts athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1433835. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433835>

Predoiu, R., Piotrowski, A., Stan, E. A., Ciolacu, M. V., Bitang, A., Croitoru, D., & Cosma, G. (2024). Explicit and indirect, latency-based measure of aggression in striking combat sports. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1451244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1451244>

Trujillo Santana, T., Maestre Baidez, M., Romero, J., Ortin Montero, F. J., López Fajardo, A. D., & López Morales, J. L. (2022). Vitalidad subjetiva, bienestar psicológico y fortaleza mental en deportes de combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 175-189. <https://doi.org/10.6018/cpd.511371>

Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3ª ed., pp. 66-97). Human Kinetics.

ANEXOS

Anexo 1 - Informe de Evaluación de Investigación Responsable



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

Elche, a 26/11/2024

| | |
|--|---|
| Nombre del tutor/a | Antonia Pelegrín Muñoz |
| Nombre del alumno/a | Pablo Díaz Belda |
| Tipo de actividad | Sin implicaciones ético-legales |
| Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado) | Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en los deportes de combate |
| Evaluación de riesgos laborales | No solicitado/No procede |
| Evaluación ética humanos | No solicitado/No procede |
| Código provisional | 241125081207 |
| Código de autorización COIR | TFG.GAF.APM.PDB.241125 |
| Caducidad | 2 años |

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: **Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en los deportes de combate** 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

Anexo 2 - Cuestionario de satisfacción

| Puntúe de 1 a 5 las siguientes preguntas, siendo el 1 la respuesta peor valorada y el 5 la mejor valorada. | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. La intervención fue clara y bien organizada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Los objetivos de cada módulo fueron fácilmente comprensibles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. El contenido del programa estaba alineado con mis necesidades como atleta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. El programa fue dinámico y mantuvo mi interés en todo momento. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Las técnicas aprendidas son aplicables en contextos reales de competición. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Las dinámicas grupales fomentaron un entorno positivo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. La intervención incrementó mi fortaleza mental y la confianza en mí mismo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Siento que mi capacidad para manejar la ansiedad precompetitiva ha mejorado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Las técnicas de visualización positiva contribuyeron a mejorar mi confianza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Me siento más capaz de responder a situaciones de alta presión. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Mi rendimiento general ha mejorado gracias a la intervención. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. El programa ha tenido un impacto positivo en mi bienestar emocional. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Estoy motivado para seguir utilizando las herramientas aprendidas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Estoy satisfecho con el tiempo y la duración del programa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Recomendaría este programa a otros deportistas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. ¿Qué aspectos del programa consideras más útiles? | | | | | |
| | | | | | |
| 17. ¿Qué cambios recomendarías para futuras intervenciones? | | | | | |
| | | | | | |
| 18. ¿Qué aprendizajes destacarías de esta experiencia? | | | | | |
| | | | | | |

Anexo 3 - Herramientas estandarizadas y cuestionarios

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J)

| Afirmaciones | Estoy de acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | Estoy en desacuerdo |
|---|------------------|--------------------------------|---------------------|
| 1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago | | | |
| 2. Tengo amigos / amigas en quienes confiar | | | |
| 3. Creo que sé que es lo que quiero hacer con mi vida | | | |
| 4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo | | | |
| 5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo | | | |
| 6. Me importa pensar que haré en el futuro. | | | |
| 7. Generalmente le caigo bien a la gente. | | | |
| 8. Cuento con personas que me ayudan si es que lo necesito. | | | |
| 9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser. | | | |
| 10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar cómo cambiarlo. | | | |
| 11. Creo que en general me llevo bien con la gente. | | | |
| 12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. | | | |
| 13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar. | | | |

Cuestionario CSAI-2R

| | Niada | Un poco | Moderadamente | Mucho |
|---|-------|---------|---------------|-------|
| 1. Estoy preocupado por esta competencia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Me siento nervioso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Me siento a gusto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Me siento inseguro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Me siento inquieto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Me siento cómodo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría hacerlo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Mi cuerpo está tenso | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Tengo confianza en mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Me preocupa perder | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Siento tenso el estómago | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Me siento seguro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Me preocupa bloquearme por la presión | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Mi cuerpo está relajado | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Confío en supera el reto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Me preocupa hacerlo mal | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Mi corazón va muy deprisa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Confío en hacerlo bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Siento un nudo en el estómago | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Mi mente está relajada | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Mis manos están húmedas | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Me preocupa que no pueda concentrarme | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Mi cuerpo está rígido | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Tengo confianza en superar la presión | 1 | 2 | 3 | 4 |

Cuestionario de Agresión Instrumental (IAQ)

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Cuando agredo a alguien, suelo pensar que está justificado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | No suelo recordar bien los detalles después de reaccionar de forma agresiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Creo que ser agresivo es necesario para obtener lo que se quiere. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Siento que cuando agredo a otra persona, suelo perder el control de mi mismo/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Creo que he llegado a perder el control en alguna discusión. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | He deseado que algunas de las agresiones que cometí, finalmente sucedieran. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Antes de ser agresivo con alguien, me pongo muy nervioso/a o alterado/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Pienso que la persona a la que agredí, realmente se lo merecía. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Ser agresivo me ha permitido tener poder sobre los demás y mejorar mi autoestima. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Suelo estar preocupado por mi seguridad cuando reacciono de forma agresiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Conozco a la mayoría de las personas a las que he agredido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Pienso que durante los últimos meses he sido más agresivo/a de lo normal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Creo que algunas de las agresiones que cometí, fueron por venganza. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Durante una agresión, me suelo sentir confuso/a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Sabía que iba a tener bronca antes de que agrediera a alguien. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Creo que mi forma de comportarme fue excesiva y desproporcionada a la provocación. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Mis enfados suelen estar dirigidos a una persona en concreto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Creo que mis reacciones agresivas suelen ser descontroladas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | Agredir a alguien es un alivio, por lo que me suelo sentir mejor después de hacerlo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | Cuando me comporto de forma agresiva, suelo estar de mal humor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | En algunas ocasiones me he alegrado de haber reaccionado agresivamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | Antes de comportarme de forma agresiva, cualquier cosa me pone de los nervios. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Escala de Motivación Deportiva

| | ¿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 |

| | ¿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 |
| 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 |

Escala Breve de Resiliencia (BRS)

| | | Strongly disagree | Disagree | Neutral | Agree | Strongly agree |
|---|---|-------------------|----------|---------|-------|----------------|
| 1 | I tend to bounce back quickly after hard times. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | I have a hard time making it through stressful events. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | It does not take me long to recover from a stressful event. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | It is hard for me to snap back when something bad happens. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | I usually come through difficult times with little trouble. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | I tend to take a long time to get over setbacks in my life. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Anexo 4 - Correlación entre la experiencia en deportes de combate y la fortaleza mental

