



Universidad de Jaén

Escuela de Doctorado

TESIS DOCTORAL

**DETERMINACIÓN DEL PERFIL
PSICOSOCIAL, CONDUCTUAL Y EDUCATIVO
EN EL PRACTICANTE DE DEPORTES DE
COMBATE**

**PRESENTADA POR:
MANUEL ANTONIO ORTIZ FRANCO**

**DIRIGIDA POR:
DRA. D^a. MARIA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ
DR. D. FELIX ZURITA ORTEGA**

JAÉN, 3 DE JULIO DE 2023

ISBN



Universidad de Jaén

INFORME DEL DIRECTOR DE TESIS

MARIA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ, profesora del departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y corporal de la Universidad de Jaén, como directora y tutora de la Tesis Doctoral: “**DETERMINACIÓN DEL PERFIL PSICOSOCIAL, CONDUCTUAL Y EDUCATIVO EN EL PRACTICANTE DE DEPORTES DE COMBATE**”, de la que es autor **D. Manuel Antonio Ortiz Franco**

HACE CONSTAR: Que la presente Tesis Doctoral ha sido realizada bajo mi dirección y cumple los requisitos necesarios para acceder al grado de Doctor.

Y para que conste, se expide el presente en Jaén a 3 de julio de 2023

Fdo.: MARIA LUISA ZAGALAZ SÁNCHEZ



Universidad de Jaén

INFORME DEL DIRECTOR DE TESIS

FELIX ZURITA ORTEGA, profesor del departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y corporal de la Universidad de Granada, como director de la Tesis Doctoral: “**DETERMINACIÓN DEL PERFIL PSICOSOCIAL, CONDUCTUAL Y EDUCATIVO EN EL PRACTICANTE DE DEPORTES DE COMBATE**”, de la que es autor **D. Manuel Antonio Ortiz Franco**.

HACE CONSTAR: Que la presente Tesis Doctoral ha sido realizada bajo mi dirección y cumple los requisitos necesarios para acceder al grado de Doctor.

Y para que conste, se expide el presente en Jaén a 3 de julio de 2023

Fdo.: FELIX ZURITA ORTEGA

Están las personas que te enseñan, luego están las que son capaces de enseñarte algo, pero sin saber cómo, te das cuenta que con ese algo has aprendido mucho más y ese mucho más te sirve para toda la vida.

A mi padre y a los docentes- entrenadores que como él aportan enseñanzas tan valiosas.

AGRADECIMIENTOS

Tras todo proceso o logro importante es sana costumbre detenerse y reflexionar sobre el proceso que te ha llevado a completarlo, siendo fundamental expresar el cariño en forma de agradecimiento a las personas que te han acompañado haciendo posible el camino recorrido.

En primer lugar, me gustaría mencionar a dos personas fundamentales que en la figura de Tutora y director/a me han guiado en todo momento, son la Dra. M^a Luisa Zagalaz Sánchez y el Dr. Félix Zurita Ortega, mi admiración y respeto por vosotros no ha hecho más que crecer en todo este tiempo. Muchas gracias por vuestros consejos y todo lo enseñado, espero seguir aprendiendo y disfrutando de vosotros por mucho más tiempo.

Al Departamento de Didáctica de Expresión Musical Plástica y Corporal de Jaén y de Granada que junto al grupo HUM- 238 y asociación ADDIJES desde el primer momento me habéis ayudado e integrado, Melguizo, Ubago, Gabri, Muros, Chari, Pedro, Irwin, Lete, Silvia, Asun, Pili, Laura, Cristina, Andrés y Deborah pues gracias a vuestra ayuda habéis hecho este camino posible.

A mis compañeros del Centro de Magisterio la Inmaculada, con los que comparto la pasión por la docencia y por hacer de la Inmaculada un centro tan especial desde el personal de cafetería, mantenimiento, biblioteca, profesorado, dirección y arzobispado.

Al club donde me crie, el Gimnasio Club Ortiz, un lugar especial lleno de personas especiales que hacen un espacio donde poder desarrollarse física y mentalmente.

No pueden faltar los amigos que a lo largo de mi vida siempre me han apoyado Alberto Caballero, David Lindell, Enrique Pérez, Dante Leiva, Teresa Méndez, Curro Rives, Félix Zurita, Capi, Mesilla, Alicia, Álvaro, Jesther, Jack, José Luis, Sergio, Ingrid, Amanda... tengo la suerte de decir, y muchos más que me han apoyado en mi día a día.

Por último, al pilar más importante de mi vida Mi Familia. A mi madre, Ángeles Franco, patrona y capitana del barco que por más golpes que le da la vida ahí sigue cuidándonos, mi padre Manuel Ortiz, hombre de principios nobles e inquebrantables con un espíritu incansable de lucha, a mi hermano Juan Francisco Ortiz, con el corazón y sensibilidad tan especial que sólo poseen los artistas. Y en especial a mi hermana M^a Ángeles Ortiz, que nos dejó su amor y ejemplo, quien a pesar de verse en la situación más adversa por la que alguien puede pasar jamás dejó atrás su gran humanidad, su trato tan especial con el mundo y todo acompañado por una gran sonrisa. Gracias por enseñarnos y dejarnos tanto.

A todos vosotros, gracias por ser tan especiales.

RESUMEN.....	17
I. INTRODUCCIÓN.....	25
II. MARCO TEÓRICO.....	33
II.1. VISIÓN HISTORICA Y ANTROPOLÓGICA DEL DEPORTE COMBATE Y ARTE MARCIAL.....	35
II.2. APROXIMACION LOS TERMINOS ACTIVIDAD FÍSICA, JUEGO Y DEPORTE.....	40
II. 2.1. Actividad física.....	40
II. 2.2. Juego.....	41
II. 2.3. Deporte.....	42
II. 2.3.1. El concepto “deporte” en diferentes ámbitos.....	44
II.3. LOS DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES EN LAS DISTINTAS CLASIFICACIONES DEL DEPORTE.....	46
II.4. TIPO Y CLASIFICACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES.....	49
II.4.1. Principios condicionales.....	51
II.5. DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES MÁS PRACTICADOS EN ESPAÑA.....	54
II.5.1. Judo.....	55
II.5.1.1. Clasificación del Judo.....	57
II.5.1.2. Instalaciones e Indumentaria.....	57
II.5.1.3. El Combate.....	58
II.5.2. Kárate.....	59
II.5.2.1. Clasificación del Kárate.....	60
II.5.2.2. Instalaciones e Indumentaria.....	60
II.5.2.3. El Combate.....	61
II.5.3. Taekwondo.....	62
II.5.2.1. Clasificación del Taekwondo.....	63
II.5.2.2. Instalaciones e Indumentaria.....	64
II.5.2.3. El Combate.....	65
II.5.4. Boxeo.....	65
II.5.4.1. Clasificación del Boxeo.....	67
II.5.4.2. Instalaciones e Indumentaria.....	68
II.5.4.3. El Combate.....	69
II.5.5. Luchas olímpicas.....	69
II.5.5.1. Clasificación de las Luchas Olímpicas.....	72
II.5.5.2. Instalaciones e Indumentaria.....	72
II.5.5.3. El Combate.....	72
II.5.6. Bugei.....	74
II.5.1.1. Clasificación del Bugei.....	74
II.5.1.2. Instalaciones e Indumentaria.....	74
II.5.1.3. El Combate.....	75
II.6. FACTORES PSICOSOCIALES.....	76
II.6.1. Motivación.....	76
II.6.1.1. Aproximación conceptual al término motivación.....	77
II.6.1.1.1. Perspectiva Conductual.....	79
II.6.1.1.2. Perspectiva humanista.....	79

II.6.1.1.3. Perspectivas Cognitivas.....	83
II.6.1.2 La Motivación en los Deportes de Combate y Artes Marciales...	84
II.6.2. Resiliencia.....	88
II.6.2.1 Aproximación conceptual al término resiliencia.....	88
II.6.2.2 Teorías sobre la resiliencia.....	92
II.6.2.3 La resiliencia en los deportes de combate y artes marciales.....	95
II.7. NUTRICIÓN Y SALUD.....	99
II.7.1 Aproximación conceptual al término salud.....	99
II.7.2 La nutrición y su efecto en la salud.....	102
II.7.3 Dieta mediterránea y salud.....	107
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	109
III.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	111
III.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	112
IV. MATERIAL Y MÉTODO.....	113
IV.1. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	115
IV.2. MUESTRA Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	116
IV.2.1. Contexto de la investigación.....	116
IV.2.2. La muestra.....	117
IV.2.2.1 Descripción del universo.....	117
IV.2.2.2 Selección de los participantes: Descripción de la muestra.....	118
IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....	119
IV.3.1 Variables.....	120
IV. 3.2. Instrumentos de recogida de información.....	121
IV.3.2.1. Cuestionario AD-HOC.....	121
IV.3.2.2. Cuestionario sobre la Resiliencia (CD-RISC).....	121
IV.3.2.3. Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2).....	122
IV.3.2.4. Test de Adherencia a la Dieta Mediterránea (PREDIMED).....	123
IV.3.2.4. Índice de Masa Corporal.....	124
IV.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.....	124
IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS.....	125
V. RESULTADOS.....	127
V.1. DESCRIPTIVOS.....	129
V.2. RELACIONALES.....	131
V.3. MODELO DE ECUACIONES ESTRUCTURALES.....	155
VI. DISCUSIÓN.....	159
VII. CONCLUSIONES.....	175
VIII. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	181
IX. PERSPECTIVAS FUTURAS.....	185
X. BIBLIOGRAFÍA.....	189
XI. ANEXOS.....	233
ANEXO 1.....	235
ANEXO 2.....	236
ANEXO 3.....	237
ANEXO 4.....	238
ANEXO 5.....	239

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos estadísticos del al nº de Licencias y de Clubes federados de las diferentes Federaciones Españolas de DC y AM (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021).....	55
Tabla 2. Cronología de los acontecimientos a destacar en la evolución de la práctica del Judo Taira (2009) (El judo como recurso didáctico para el desarrollo de área de educación física en la etapa de educación primaria: percepciones y actitud del profesorado, 2018).....	56
Tabla 3. Cronología de los acontecimientos a destacar en la evolución de la práctica del Taekwondo después de la segunda guerra mundial (World Taekwondo, 2017a).....	63
Tabla 4. Conceptualización del término motivación (González-Valero, 2018).....	78
Tabla 5. Producción científica del estado de la cuestión de la Resiliencia, los Deportes de Combate y Artes Marciales.....	96
Tabla 6. Factores determinantes de la salud. Adaptado (González-Valero, 2018; Ubago-Jiménez, 2021).....	100
Tabla 7. Alimentos y frecuencia de consumo en la dieta mediterránea. Adaptado de (Urquiaga et al., 2017).....	108
Tabla 8. Fases y temporización de la investigación.....	116
Tabla 9. Datos de la distribución muestral de los estudiantes universitarios.....	118
Tabla 10. Descriptivos de Variables Generales.....	130
Tabla 11. Dimensiones de la resiliencia según sexo.....	131
Tabla 12. Dimensiones del clima motivacional según sexo.....	131
Tabla 13. Dimensiones de la resiliencia según competición.....	132
Tabla 14. Dimensiones del clima motivacional según competición.....	132
Tabla 15. Dimensiones de la resiliencia según si el deportista estaba retirado.....	133
Tabla 16. Dimensiones del clima motivacional según si el deportista estaba retirado.....	133
Tabla 17. Dimensiones de la resiliencia según si el deportista ha sufrido alguna lesión.....	134
Tabla 18. Dimensiones del clima motivacional según si el deportista había sufrido alguna lesión.....	134
Tabla 19. Dimensiones de la resiliencia según las etapas de desarrollo.....	135

Tabla 20. Dimensiones del clima motivacional según las etapas de desarrollo.....	136
Tabla 21. Dimensiones de la resiliencia según el IMC.....	137
Tabla 22. Dimensiones del clima motivacional según el IMC.....	138
Tabla 23. Dimensiones de la resiliencia según el deporte practicado.....	138
Tabla 24. Dimensiones del clima motivacional según el deporte practicado.....	139
Tabla 25. Dimensiones de la resiliencia según el tiempo de práctica.....	140
Tabla 26. Dimensiones del clima motivacional según el tiempo de práctica.....	141
Tabla 27. Dimensiones de la resiliencia según si el deportista está retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate.....	142
Tabla 28. Dimensiones del clima motivacional según si el deportista está retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate.....	143
Tabla 29. Dimensiones de la resiliencia según el tiempo que el deportista lleva retirado.....	144
Tabla 30. Dimensiones del clima motivacional según el tiempo que el deportista lleva retirado.....	145
Tabla 31. Dimensiones de la resiliencia según el nivel que el deportista ha competido.....	146
Tabla 32. Dimensiones del clima motivacional según el nivel que el deportista ha competido.....	147
Tabla 33. Dimensiones de la resiliencia según el tiempo que la lesión aparto de los entrenamientos al deportista.....	148
Tabla 34. Dimensiones del clima motivacional según el tiempo que la lesión aparto de los entrenamientos al deportista.....	149
Tabla 35. Dimensiones de la resiliencia según las horas de práctica semanales.....	150
Tabla 36. Dimensiones del clima motivacional según las horas de práctica semanales.....	151
Tabla 37. Relación entre el sexo y la adherencia a la dieta mediterránea.....	151
Tabla 38. Relación entre el IMC y la adherencia a la dieta mediterránea.....	152
Tabla 39. Relación entre la competición y la adherencia a la dieta mediterránea..	152
Tabla 40. Relación entre el nivel de competición y la adherencia a la dieta mediterránea.....	153
Tabla 41. Relación entre las horas de entrenamiento semanales y la adherencia a la dieta mediterránea.....	154
Tabla 42. Relación entre la lesión y la adherencia a la dieta mediterránea.....	154
Tabla 43. Resultados del modelo de ecuación estructural.....	156

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escena de lucha Beni Hassan. Tomado de (Monroy Antón y Sáez Rodríguez, 2008).....	37
Figura 2. Escena cretense que representa a dos púgiles en pleno combate (Monroy Antón y Sáez Rodríguez, 2008).....	38
Figura 3. Actividades de Lucha o Combate (Tomado de Espartero et al., 2003; Hernández Moreno, 1985).....	50
Figura 4. Grupos Situacionales de Lucha (Gomes et al., 2010).....	53
Figura 5 Sistema de Interacciones de los DC y AM propuesto por (Gomes et al., 2010).....	54
Figura 6. De izquierda a derecha: Jigoro Kano con el judogui, breve resumen histórico, área de competición con sus integrantes, árbitros dando las puntuaciones, las distintas superficies que deben producirse para dichas puntuaciones.....	58
Figura 7. De izquierda a derecha: Gichin Funakoshi con el Káategui, breve resumen histórico, área de competición, árbitros dando las puntuaciones, las distintas superficies de contacto para dichas puntuaciones.....	62
Figura 8. De izquierda a derecha: Grabados en las tumbas Samsil, breve resumen histórico, área de competición, las distintas formas de puntuar.....	65
Figura 9. De izquierda a derecha: Cuadro de Jack Broughton considerado como padre del boxeo moderno, breve resumen histórico, área de competición y distribución de los componentes del combate, las zonas de golpeo permitidas.....	69
Figura 10. De izquierda a derecha: Representación de Milón de Crotona (luchador más laureado de la antigüedad), breve resumen histórico, área de competición y distribución de los componentes del combate, diferentes puntuaciones posibles.....	73
Figura 11. De izquierda a derecha: Manuel Ortiz Ortiz con el Budogui,, área de competición con sus integrantes, árbitros dando las puntuaciones, las distintas superficies que deben producirse para dichas puntuaciones.....	76
Figura 11. Pirámide de las necesidades de Maslow (Fuente: elaboración propia).....	80
Figura 12. Eventos estresantes y traumáticos que nos sitúan fuera de la "Zona Resiliente". Adaptado de (Grabbe et al., 2020).....	95

Figura 13. Prevalencia de Obesidad y Sobrepeso en Europa (NAOS, 2019).....	103
Figura 14. Obesidad en la población española respecto a la edad (INE, 2020).....	104
Figura 15. Condiciones médicas asociadas con la obesidad. Adaptado de (WHO Regional office for Europe, 2022) extraído de (Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil, 2022).....	106
Figura 16. Fórmula para el cálculo del error muestral.....	118
Figura 17. Formula de Índice de Masa Corporal.....	124
Figura 18. Modelo teórico propuesto.....	126
Figura 19. Efectos de las variables.....	155

RESUMEN

Los deportes de combate y artes marciales son deportes caracterizados por tener un espacio común y una participación simultánea por parte de los participantes, esto les hace poseer unas características específicas que afectan al desarrollo del individuo. Es por ello, que se hace esencial analizar factores como son la motivación y la resiliencia para determinar el perfil psicosocial del deportista o practicante.

En cuanto a la motivación, se observa la importancia del clima motivacional y las distintas orientaciones como son; el clima tarea, más relacionado con el dominio de las habilidades y el avance a niveles más altos, y el clima ego se relaciona con el esfuerzo de ganar combates. Debido a la importancia de dirigir un tipo de motivación u otra en determinados momentos, cobra especial relevancia la figura del docente o entrenador, ya que la elección del rol que adopte influirá en el clima del aula o sala de entrenamiento.

Por otro lado la resiliencia ha sido ampliamente estudiada en el contexto deportivo y académico, es un factor transcendente en la formación, ya que los individuos que muestran altos niveles de resiliencia se adaptan mejor o superan con mayor éxito situaciones estresantes o adversas. Además, es un elemento psicológico dinámico, lo que le dota especial relevancia por su maleabilidad al desarrollo y mejora a través de programas de entrenamiento.

Sumado a estas cuestiones, se hace necesario un análisis de hábitos en estos deportistas o practicantes, en especial, los relacionados con la nutrición ya que la masa corporal en estos deportes posee un papel relevante en el desempeño tanto en los entrenamientos como en la competición, ya que en la inmensa mayoría de deportes de combate y artes marciales existen categorías donde los practicantes se clasifican por peso.

El presente informe de tesis doctoral contiene un planteamiento no experimental, descriptivo-exploratorio, de corte transversal, por lo que cuenta con una única medición en un grupo ya que su finalidad es la descripción de las variables para analizar su incidencia en un momento determinado. Para esta investigación se obtuvo una muestra de 303 deportistas de distintas disciplinas de artes marciales y deportes de combate distribuidas en un 55,8% (n= 169) de agarre, 31,1% (n= 94) de golpeo y 13,1% (n= 40) mixto. La edad de los encuestados estuvo comprendida entre los 10 y los 69 años ($29,31 \pm 13,58$). En cuanto al sexo un 68% (n= 206) fueron hombres y un 32% (n=97) mujeres.

Para el proceso de recogida de información se utilizaron varias escalas previamente validadas que presentaban unos altos índices de fiabilidad como son: el cuestionario (PMCSQ-2) para el Clima Motivacional extraído de su versión original “Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte” de Newton, Duda y Yin (2000) y adaptado a la lengua española por Gonzalez-Cutre et al. (2008). Para evaluar la resiliencia, se utilizó el cuestionario conocido como “Conno-Davidson Resilience Scale” con las siglas CD-RISC. Este test, plantado por Connor y Davidson (2003), permite medir la competencia de resiliencia del deportista. Para la adherencia a la dieta mediterránea, el test (PREDIMED) realizado por Martínez- González et al. (2004) y por Schröder et al. (2011). Además, de una hora de registro Ad Hoc de tipo sociodemográfico y deportivo. Para el procesamiento y almacenamiento de los datos se utilizó el programa estadístico “Statistical Package for Social Sciences” (SPSS versión 25.0) para poder ser tratados estadísticamente desde el sistema operativo Windows se utilizó la extensión sav. Para el estudio de los parámetros descriptivos se emplearon frecuencia, porcentajes, medias y desviaciones típicas para poder realizar una descripción de variables de la investigación. Asimismo, se aplicaron tablas de contingencias, Chi-cuadrado de Pearson, ANOVA y T de Student para el estudio de tipo comparativo. Para analizar los efectos de las variables de los modelos estructurales se ha utilizado el programa estadístico IBM Statistical Package for Social Sciences Amos 26.0 (IBM Corp, Armonk, NY, United States of America).

Como principales resultados, se comprobó que la resiliencia la autoeficiencia y resistencia al malestar es la que obtiene un mayor valor medio, por el contrario la espiritualidad es la que menor valor presentó. En cuanto al clima motivacional, la categoría del clima tarea obtuvo valores superiores al clima ego. Los valores obtenidos sobre la dieta mediterránea muestran como más de la mitad de los participantes mostraban una alta adherencia y únicamente uno de cada cien mostraba una baja calidad de la dieta.

Atendiendo al sexo de los participantes los hallazgos mostraron una mayor resiliencia en hombres. Respecto a la etapa de desarrollo los deportistas situados en la adultez mostraban valores mayores de resiliencia. En cuanto a las horas de práctica y experiencia los deportistas que entrenaban semanalmente más de cinco horas presentaban puntuaciones mayores de resiliencia. Además, los más experimentados mostraron valores medios superiores, en especial los del intervalo de más de diez años.

Los sujetos que no competían o estaban retirados presentaron niveles más altos de resiliencia. Resultados similares se obtuvieron para los retirados de la competición pero

que seguían entrenando otros deportes. En el caso del tiempo que los deportistas estaban retirados los que llevaban más de cinco años retirados mostraron puntuaciones mayores de resiliencia respecto a los no retirados.

En cuanto a la motivación, los varones presentaron cifras superiores el castigo por errores y la rivalidad entre los miembros de grupo del clima ego. Los deportistas situados en la etapa de adultez temprana mostraron puntuaciones del clima ego, respecto a los adolescentes. Respecto al índice de masa corporal, los deportistas con sobrepeso mostraron valores medios superiores en el clima tarea respecto a los atletas con normopeso.

En la clasificación de estos deportes, los practicantes de deportes con agarre mostraron puntuaciones mayores respecto a los deportes de golpeo, en la rivalidad entre los miembros de grupo del clima ego.

Los practicantes con mayor experiencia, en especial a los diez años, muestran valores superiores en el clima ego. Se observa una disminución de esta tendencia en el periodo de seis a diez años. Además, los participantes en eventos de nivel Europeo y/o Mundial mostraron niveles mayores en el castigo por errores del clima ego, respecto a los competidores de nivel Autonómico o inferior.

Los deportistas retirados obtuvieron puntuaciones mayores en el clima ego. Tendencia que continuaba patente en los deportistas retirados y que practicaban otros deportes, presentando un incremento en el periodo entre uno y cinco años, disminuyendo a continuación.

No se halló relación entre la resiliencia y los distintos tipos de deportes de combates y artes marciales agrupados en agarre, golpeo o mixto. Igualmente ocurrió, en cuanto a la comparativa entre la resiliencia y el nivel donde el deportista ha competido. En lo que al clima motivacional se refiere, no se encontraron relación con las horas de práctica semanales. Hecho similar ocurrió entre los sujetos retirados y los que seguían compitiendo.

Por último, el modelo mostró asociaciones positivas entre el clima tarea sobre la resiliencia, por el contrario, el clima ego presenta relaciones negativas sobre la resiliencia y el clima tarea. Tanto el clima tarea como el clima ego mostraron un efecto positivo tanto hacía el índice de masa corporal como hacía la práctica de actividad física. Por el contrario, únicamente el clima ego presentó un efecto positivo hacia la competición. En cuanto a la resiliencia, esta muestra un efecto positivo con el índice de masa corporal, práctica de actividad física y con la competición.

En cuanto al índice de masa corporal presento un efecto positivo sobre la competición, por el contrario la actividad física ejerce un efecto negativo y por último no mostraron efecto las variables actividad física e índice de masa muscular.

PALABRAS CLAVE

Deportes de Combate; Artes Marciales; Resiliencia, Motivación; Actividad Física; Dieta Mediterránea

ABSTRACT

Combat sports and martial arts are sports characterized by having a common space and simultaneous participation by the participants, which gives them specific characteristics that affect individual development. Therefore, it is essential to analyse factors such as motivation and resilience to determine the psychosocial profile of the athlete or practitioner.

Regarding motivation, the importance of motivational climate and different orientations is observed. The task-oriented climate is more related to mastering skills and advancing to higher levels, while the ego-oriented climate is related to the effort of winning competitions. Due to the importance of directing one type of motivation or another at certain times, the role of the teacher or coach becomes particularly relevant, as the choice of the role they adopt will influence the climate of the classroom or training room.

On the other hand, resilience has been widely studied in the sports and academic context. It is a transcendent factor in training, as individuals who show high levels of resilience adapt better or overcome stressful or adverse situations more successfully. Moreover, it is a dynamic psychological element, which gives it special relevance due to its malleability through training programs.

In addition to these issues, an analysis of habits in these athletes or practitioners becomes necessary, especially those related to nutrition, as body mass plays a relevant role in performance both in training and in competition. In the vast majority of combat sports and martial arts, there are weight categories where practitioners are classified based on their weight.

This doctoral thesis report contains a non-experimental, descriptive-exploratory, cross-sectional design, as its purpose is to describe the variables and analyse their incidence at a specific moment. For this research, a sample of 303 athletes from different martial arts and combat sports disciplines was obtained, distributed as follows: 55.8% (n= 169) in grappling, 31.1% (n= 94) in striking, and 13.1% (n= 40) in mixed disciplines. The age of the respondents ranged from 10 to 69 years (29.31 ± 13.58). Regarding gender, 68% (n= 206) were male and 32% (n= 97) were female.

To collect information, several previously validated scales with high reliability were used: the "Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire" (PMCSQ-2), adapted to the Spanish language by Gonzalez-Cutre et al. (2008) from its original version "Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire" by Newton, Duda, and Yin (2000). To assess resilience, the "Connor-Davidson Resilience Scale" known as CD-RISC was used. This test, developed by Connor and Davidson (2003), measures the athlete's resilience competence. For adherence to the Mediterranean diet, the "PREDIMED" test, conducted by Martínez-González et al. (2004) and Schröder et al. (2011), was used. Additionally, an Ad Hoc one-hour recording of sociodemographic and sports-related information was conducted.

For the processing and storage of data, the statistical program "Statistical Package for Social Sciences" (SPSS version 25.0) was used to enable statistical treatment on the Windows operating system using the .sav file extension. Descriptive parameters were studied using frequency, percentages, means, and standard deviations to describe the variables in the research. Additionally, contingency tables, Pearson's chi-square, ANOVA, and Student's t-test were applied for comparative studies. To analyse the effects of the variables in structural models, the statistical program IBM Statistical Package for Social Sciences Amos 26.0 (IBM Corp, Armonk, NY, United States of America) was used.

As main results, it was found that resilience, self-efficacy, and discomfort resistance obtained the highest mean value, whereas spirituality showed the lowest value. Regarding motivational climate, the task climate category had higher scores than the ego climate. The results concerning the Mediterranean diet showed that more than half of the participants had high adherence, while only one out of every hundred showed low diet quality.

Considering the participants' gender, the findings revealed higher resilience in men. Concerning the developmental stage, athletes in adulthood showed higher resilience values. Regarding practice hours and experience, athletes who trained more than five hours per week had higher resilience scores. Moreover, more experienced athletes showed higher mean values, especially those with more than ten years of experience.

Subjects who did not compete or were retired showed higher levels of resilience. Similar results were obtained for those retired from competition but still engaged in other sports training. Regarding the time since athletes retired, those who had been retired for more than five years showed higher resilience scores compared to those who were not retired.

Regarding motivation, males showed higher scores in punishment for mistakes and rivalry among group members in the ego climate. Athletes in early adulthood exhibited higher ego climate scores compared to adolescents. Concerning body mass index, overweight athletes had higher mean values in the task climate compared to norm weight athletes.

In the classification of these sports, practitioners of grappling sports had higher scores than striking sports in terms of rivalry among group members in the ego climate.

Practitioners with more experience, especially those with ten years of experience, showed higher scores in the ego climate. There was a decrease in this trend in the six to ten-year period. Additionally, participants in European and/or World-level events showed higher levels in the punishment for mistakes in the ego climate compared to competitors at the regional or lower levels.

Retired athletes obtained higher scores in the ego climate. This trend continued in retired athletes who engaged in other sports, with an increase in the one to five-year period, followed by a decrease.

No relationship was found between resilience and the different types of combat sports and martial arts grouped into grappling, striking, or mixed. The same occurred in the comparison between resilience and the level at which the athlete competed. As for the motivational climate, no relationship was found with weekly practice hours. The same was true for retired subjects compared to those who continued competing.

Finally, the model showed positive associations between the task climate and resilience, whereas the ego climate exhibited negative relationships with resilience and the task climate. Both the task climate and the ego climate showed a positive effect on both body mass index and physical activity practice. However, only the ego climate showed a positive effect towards competition. Regarding resilience, it displayed a positive effect on body mass index, physical activity practice, and competition.

As for the body mass index, it had a positive effect on competition, whereas physical activity had a negative effect, and lastly, physical activity and muscle mass index did not show any effect.

KEY WORDS

Combat Sports; Martial Arts; Resilience; Motivation; Physical Activity; Mediterranean Diet

INTRODUCCIÓN

I

I. INTRODUCCIÓN

En el inicio de este primer capítulo, se expone el diseño y la estructura que constituye el presente informe de la tesis doctoral. Además, se realiza una exhaustiva revisión sobre los conceptos y factores a los que se busca abordar. Por consiguiente, se establecen los fundamentos del problema de investigación al acercarnos a ellos a través de la literatura científica, estableciendo conexiones y proporcionando el contexto adecuado. También se detalla la población objetivo del estudio de manera precisa.

Para lograr entender las características específicas que encierran los Deportes de Combate (DC) y Artes Marciales (AM) hay que remontarse hasta los orígenes de la humanidad ya que estos deportes acompañan al ser humano desde siempre. Autores de referencia como Desmond Morris en su libro de divulgación científica *“El mono Desnudo”* (D. Morris, 1987) desvelan las razones por las que existen las confrontaciones, dos de ellas compartidas por el resto de animales; el dominio territorial o la jerarquía social, pero fue cuando el ser humano se convierte en cazador cooperativo y con una residencia base, este hecho peculiar obligó a adoptar las unidades familiares por parejas que desencadenó la tercera razón del enfrentamiento, como fue la defensa del hogar familiar.

Es por ello que, cada individuo empieza a cobrar importancia en la defensa del territorio o la caza. Y es aquí donde surge la necesidad de realizar modificaciones en la lucha convirtiéndose en un rito o juego, dándole un significado adaptativo o ecológico con el objetivo de mantener la forma física a los miembros del grupo para la caza o la defensa, así como, la integración de los jóvenes en sus responsabilidades. Sin olvidar, la preservación de la salud de los distintos miembros de estas pequeñas sociedades.

De esta forma la lucha se desarrolla en forma de juego en las distintas sociedades primitivas (Rodríguez López, 2000). Pero no fue hasta la Grecia clásica del siglo VIII a. C, cuando los deportes de lucha alcanza su máximo esplendor (Diem, 1966). Por otro lado, en Asia empiezan las AM tradicionales, cuyo fin es el equilibrio armónico de la

conciencia y la inconciencia, la búsqueda de lo espiritual a través del movimiento o la meditación (Diem, 1966; Woodward, 2009).

En el desarrollo de los distintos deportes los DC y AM se observan singularidades bien definidas por diferentes autores, como pueden ser; Parlebas (1981) o Blázquez-Sánchez y Hernández- Moreno (1984), entre otros, de esta forma y basándonos en los distintos trabajos existentes podemos entender que los DC y AM son deportes de oposición con un espacio común y una participación simultánea por parte de los participantes.

Atendiendo a los distintos criterios como pueden ser; los objetivos del combate, el tipo de contacto entre oponentes, distancia entre oponentes y/o tipo de meta en el enfrentamiento, podemos clasificar los distintos tipos de DC y AM que existen. De este modo, Visotzky (2010), divide los DC en: golpeadores, grapplers o de agarre y combinados.

En este trabajo de tesis se describen los cinco DC y AM con mayor participación en España y uno emergente, contamos con deportes de golpeo como son el Kárate, Taekwondo, Boxeo, de agarre como son las Luchas Olímpicas y para finalizar uno combinado o misto como es el Bugei.

Para profundizar sobre el conocimiento de estos deportes se ahondará sobre los factores psicosociales tales como la motivación y la resiliencia. En lo que lleva al individuo a acercarse a la práctica de los DC y AM podemos observar varias razones predominantes como pueden ser la aplicación en defensa personal (Cynarski et al., 2009), la búsqueda de la salud o el logro deportivo (Guimaraes- Pinheiro, de Andrade, Pinheiro, y Noce, 2015; Lipowski y Bieleninik, 2014) o la familia y amigos (Sim y Kim, 2019) esta última característica denota el carácter tradicional de estas disciplinas.

Si bien es cierto, que estos trabajos se realizaron en diversos países se puede afirmar que el lugar de residencia no diversifica la elección de motivaciones subyacentes en los DC o AM (Witkowski, Cynarski, y Blazejewski, 2013) aunque sí influye en la elección del tipo de DC y AM (Cynarski et al., 2009).

Debido a estas razones, cobra especial relevancia en la motivación del docente o del entrenador deportivo, ya que la elección del rol que adopte influirá en el clima del aula o sala de entrenamiento, por lo que el uso de estrategias de aprendizaje como la metacognición y el pensamiento crítico para que mejore el rendimiento académico de los

estudiantes (Trigueros y Gómez, 2019) o el rendimiento deportivo (Bandura y Kavussanu, 2018).

Dichos estudios subrayan la importancia del apoyo a la autonomía, en esta línea autores como Guzmán-Luján y Carratalá-Deval (2006) analizaron la motivación precompetitiva en judocas adolescentes e indicaron que existe un mayor nivel de motivación intrínseca en los deportistas de mayor nivel en la percepción de apoyo a la autonomía, aunque éstos presentaron mayores niveles de motivación extrínseca en la percepción de competencia y de relaciones sociales.

Asimismo, se puede decir que la orientación de la tarea se relaciona con el dominio de las habilidades y el avance a niveles más altos, mientras que la orientación del ego se relaciona con el esfuerzo por ganar en los combates (Gernigon, D'Arripe-Longueville, Delignieres, y Ninot, 2004). En ese mismo estudio recogido por Ziv y Lidor (2013), muestran como la orientación de los competidores va cambiando incluso en el transcurso del combate pasando rápida y abruptamente de estados de dominio, enfoque de rendimiento y evasión de rendimiento.

Por otro lado, la resiliencia ha sido ampliamente estudiada en el contexto deportivo y académico. Estudios como los llevados a cabo por Connor y Davidson (2003) muestran la importancia de la resiliencia en la recuperación y la ansiedad. De este modo los diferentes niveles de resiliencia se han estudiado en distintas poblaciones, como por ejemplo; en niños (Jones, 2019; San Román-Mata et al., 2020) en adolescentes (Moksnes y Lazarewicz, 2017), en mayores de 60 años (Lamond et al., 2008), migrantes (Aroian y Norris, 2000) u otras poblaciones (Román- Mata et al., 2019).

Asimismo, otros estudios relacionan la resiliencia con diferentes factores como son los familiares, personales y el rendimiento académico (Orkaizagirre-Gómara et al., 2020), o sociodemográficos, religiosos (García- Crespo et al., 2019). Añadir que existen opiniones diversas en relación con el género y la resiliencia (Zurita-Ortega, Zafra-Santos et al., 2017), así como, dentro de los grupos transgénero (Akhtar y Bilour, 2020; Watson y Veale, 2018). Es por ello, que queda patente la multifactorialidad de la resiliencia donde se incluyen atributos psicológicos y disposiciones como las competencias, la estructura personal y sistemas de apoyo interno (Campbell-Sills et al., 2006; García Secades et al., 2014; Gordon, 1996; Masten, 2001)

Por lo mostrado anteriormente se puede decir que de los elementos psicológicos dinámicos, la resiliencia, es uno de los más relevantes siendo maleable al desarrollo y la mejora a través de los programas de intervención (Bajaj y Pande, 2016; Robinson et al., 2019) lo que cobra especial importancia ya que los individuos con altos niveles de resiliencia, se adaptan mejor o superan con mayor éxito, situaciones estresantes que aquellas personas que poseen bajos valores de resiliencia (García Secades et al., 2014). Estudios como los llevados a cabo por San Román-Mata et al. (2020) ponen de manifiesto que factores como el empleo o poseer estudios superiores aumentan la posibilidad de poseer un alto nivel de resiliencia.

Otro de los factores analizados en este trabajo son los hábitos saludables relacionados con estos deportes como son la cantidad de horas de práctica, las lesiones o más específicamente las relacionadas con la adherencia a la dieta mediterránea.

Esta última, muestra que a pesar de que en la literatura se han identificado rasgos fisiológicos de una variedad de atletas de elite, existen escasas investigaciones detalladas de los DC y AM que componen los Juegos Olímpicos como son el judo, las luchas olímpicas, el taekwondo o el boxeo (Reale et al., 2020), esto puede deberse a la complejidad que existe en estos deportes ya que pueden encontrarse entre los deportistas una alta prevalencia de rápida pérdida de peso (Franchini et al., 2012).

El presente informe de tesis doctoral, que permite optar al grado de Doctor por la Universidad de Jaén (España), pretende arrojar luz hacia los factores que pueden influir sobre el desarrollo de la resiliencia y la motivación en deportistas practicantes de DC y AM. Es por ello que investigar sobre estos factores y con una muestra de deportistas de distintos niveles, es oportuna para poder comprender y establecer unas características específicas que puedan servir para aportar información relevante a los docentes y entrenadores.

Este estudio aporta datos y cuestiones a las ya numerosas investigaciones que tienen como objeto la población practicante de DC y AM en la que se analizan las variables cognitivas, psicosociales, físico- saludables y hábitos alimenticios.

De igual modo, se realiza un análisis comparativo de los distintos constructos y relaciones con la motivación y la resiliencia en deportistas practicantes de DC y AM. Es por ello, que los datos obtenidos suponen un punto de partida y manifiestan la importancia de reforzar esta emergente línea de investigación.

La estructura del presente documento se encuadra en diez capítulos, en dicha secuencia se desarrollan los aspectos necesarios para la realización de un estudio de estas características.

- El presente capítulo denominado como “**Introducción**” está destinado a aproximar al lector a la temática desarrollada, así como, la exposición de la estructura de esta investigación.
- El segundo capítulo se desarrolla el “**Marco Teórico**”, abordando, en base a la literatura existente, la terminología esencial, así como, la problemática de cada variable y los factores que relacionan con la misma. Tales aspectos son los aspectos de los DC y AM y sus características, los aspectos físicos- deportivos y saludables, la motivación y la resiliencia.
- El tercer capítulo comprende el “**Planteamiento del Problema y Objetivos de la Investigación**” en el que se expone científicamente la propuesta de estudio del presente trabajo. El problema se asocia con la complejidad de los DC y AM y sus características específicas. Además, se desarrollan tres objetivos generales y ocho específicos.
- El cuarto de los capítulos trata sobre el “**Material y Método**” de la investigación. En dicho apartado se especifican las distintas cuestiones como son; el diseño y planificación de la investigación, la muestra, el contexto, los instrumentos de recogida de datos, procedimiento de recogida de información y las técnicas estadísticas utilizadas para satisfacer los objetivos propuestos anteriormente.
- En el quinto capítulo se muestran los “**Resultados**” expuestos en tres subapartados en función de los análisis descriptivos, a continuación, se realiza un análisis relacional para finalizar con un modelo de ecuaciones estructurales.

- El sexto capítulo es el encargado de exponer la “**Discusión**”, donde se analizan, comentan y discuten los resultados obtenidos de forma pormenorizada, enfrentándolos a la literatura existente.
- En el séptimo capítulo se detallan las “**Conclusiones**” del presente trabajo de tesis doctoral. Dichas conclusiones se encargan de responder a los objetivos planteados.
- El octavo y noveno capítulo está destinado a exponer las “**Limitaciones**” y “**Perspectivas Futuras**”. En el primero exponen los posibles elementos de sesgo que pueden restringir el rigor del proceso investigativo. El segundo de los puntos se especifican las posibles oportunidades investigativas que nacen a raíz de la presente investigación y sus conclusiones.
- Finalizando el documento se presenta el décimo capítulo “**Referencias Bibliográficas**”, que dan sustento a este trabajo en la literatura científica, y los “**Anexos**” donde se exponen los distintos documentos que completan este trabajo.

MARCO TEÓRICO

II. MARCO TEÓRICO

II.1. VISIÓN HISTÓRICA Y ANTROPOLÓGICA DEL DEPORTE COMBATE Y ARTE MARCIAL

Para comprender los deportes de combate sus normas, su evolución así como su utilidad social se debe analizar sus orígenes y el papel que tuvo en las distintas sociedades.

Desde los albores de la humanidad el hombre se ha enfrentado entre sí, Desmond Morris en su libro de divulgación científica “*El mono Desnudo*” (D. Morris, 1987) clasifica en tres las razones por las que existe la confrontación, las dos primeras son similares a otros animales, en especial a los primates y son el establecimiento del dominio en una jerarquía social o hacer valer sus derechos territoriales. Este sistema básico tenía que cambiar cuando el hombre se convirtió en cazador cooperativo y con una residencia base llevándonos a la defensa colectiva del territorio y a una prolongada dependencia de los jóvenes, que nos obligó a adoptar las unidades familiares por parejas, dando lugar a la tercera razón de enfrentamiento como es la defensa del hogar familiar.

En estas sociedades cuya unidad mínima es la familia, cada individuo es importante en la supervivencia ya sea para la defensa del territorio o la caza. Es en este periodo cuando la lucha se ve obligada a sufrir modificaciones convirtiéndose en rito y juego, dándole un significado adaptativo o ecológico con lo objetivo de mantener en buena forma física a los miembros del grupo para la caza o la defensa e integrar a los jóvenes en sus responsabilidades de adulto.

Las luchas sin normas tenían el gran inconveniente de acarrear grandes daños, tanto para el perdedor como para el vencedor.

Otro factor importante en el comportamiento y el estilo de lucha o combate es que, a diferencia de otros primates, donde la dentadura es el arma más importante; en cambio, para el hombre, lo son las manos. Los primates agarran y muerden; los hombres agarran y aprietan, o golpeamos con los puños cerrados.

Al igual que el uso de herramientas para la vida cotidiana, en el combate, salen a relucir armas artificiales de alguna clase utilizadas como implemento para aumentar la distancia entre el oponente o la presa, así pasamos de un objeto tosco para cortar o golpear de madera o piedra a las lanzas, estas a las flechas y a continuación las armas de fuego para finalizar con las bombas caídas del cielo.

Tomemos alguno de los ejemplos recogidos por el Dr. Juan Rodríguez López en su libro “*historia del deporte*” (2000) donde podemos ver que en las sociedades más primitivas como son:

- Los aborígenes australianos, los juegos de lucha son abundantes y permitían mantener a la población adulta en forma y estimular a las jóvenes al comportamiento responsable. Estos juegos se utilizaban para amenizar las veladas o realizar alguna celebración.
- Los Esquimales de carácter rudo forjado por el clima extremo y las circunstancias ambientales, sus juegos bien reflejan dicha información. En lo que a la lucha se refiere encontramos el “*ungatanguareg*” consiste en dos contrincantes tratando de torcer el cuello al adversario, el dedo índice se introduce en la boca del adversario y la mano derecha coge el cuello por detrás. Otro juego de lucha con golpeo se utilizaba como ceremonia de recibimiento a los extranjeros y consistía en propinar un fuerte puñetazo en la cara, acto seguido se ofrecía la cara para recibir del contrario el mismo golpe, así hasta que uno de los dos caía al suelo.

El deporte de lucha en las culturas prehelénicas, caracterizadas por la organización social en grandes ciudades alrededor del año 3.000 a.C., como son:

- Mesopotamia, nos consta la existencia de la lucha y el boxeo como deporte a través de inscripciones, bajorrelieves y figurillas.
- Egipto, la mentalidad alegre de los egipcios reflejada en su amor por el juego y el deporte, califican a los faraones como grandes deportistas y conquistadores. Podemos ver numerosas referencias deportivas de lucha en estatuillas, grabados en ostracas o en escarabajos, en especial en la tumba de Tutankhamón.
- Creta, que es especialmente relevante como base u origen del deporte griego donde alcanzó su máximo esplendor a través de los juegos olímpicos, de este modo y como en prácticamente todas las culturas encontramos representaciones de boxeo y luchas. El pugilato era especialmente importante como muestran las imágenes arqueológicas. El hecho de que fueran niños indica el carácter deportivo y no solo militar o de gladiadores.



Figura 1. Escena de lucha Beni Hassan. Tomado de (Monroy Antón y Sáez Rodríguez, 2008)

Pero no fue hasta la Grecia clásica a partir del siglo VIII a. C., cuando los deportes de lucha alcanzaron su máximo esplendor siendo parte fundamental de los Juegos Olímpicos y de su cultura, así lo demuestra Platón uno de los filósofos más relevantes y el que probablemente le dio mayor importancia al deporte en la educación. En los Juegos Olímpicos podemos encontrar distintos deportes de combate con las siguientes características (Diem, 1966):

- La lucha, donde se concedía como ganador al luchador que derribaba a su oponente tres veces sobre espalda y no se permitían las presas dolorosas ni las tretas sucias. También formaba parte del pentatlón.
- El pugilato, consistía en golpear con los puños hasta derribar al contrario o que este abandonara, no se permitía sujetarse, trabar las piernas ni dar puntapiés. Los combates eran a varios asaltos y en caso de empate podía decretarse un asalto final durante el cual los púgiles no debían moverse de su lugar.
- El pancraccio, el fin era dejar fuera de combate o conseguir la rendición del contrario para ello se permitía toda clase de luxaciones, estrangulaciones y golpes excepto introducir los dedos en los ojos y nariz.



Figura 2. Escena cretense que representa a dos púgiles en pleno combate (Monroy Antón y Sáez Rodríguez, 2008)

Después de una visión antropológica de los deportes de combate podemos decir que son algo esencial en las distintas culturas, observando dos grandes diferencias que dan lugar a los conceptos de Deporte de Combate (DC) y Arte Marcial (AM).

Deporte de Combate, como hemos enunciado con anterioridad, tiene como objetivo el juego o la competición y forma parte de rituales o eventos.

Las Artes Marciales tradicionales, en contra a los DC y como consecuencia de la visión asiática de la educación física, no es agonal, ni racional exclusivamente ya que el fin de esta práctica es el equilibrio armónico de la conciencia y la inconciencia, la búsqueda de lo espiritual a través del movimiento o la meditación (Diem, 1966; Woodward, 2009).

Según Gu (1997) estos sistemas de lucha se originaron en China hace 3.000 ó 4.000 años y posteriormente dieron lugar a muchas de las llamadas AM de Asia. Como hemos citado anteriormente la espiritualidad y los conceptos filosóficos eran muy importantes desprendiéndose de esto la existencia de una semejanza entre la naturaleza (o universo) y los humanos. Se decía que los humanos se beneficiaban si imitaban a la naturaleza, y de ahí su pretensión de llegar a formar un todo con ella. Probablemente uno de los ejemplos más conocidos del simbolismo natural es el principio del *yin* y el *yan*, que representa la naturaleza como la alternancia de dos fuerzas opuestas ('existe dureza en la suavidad y suavidad en la dureza') (Theeboom y De Knop, 1997).

De acuerdo con Bäck y Kim, (1979), la diferencia entre las artes marciales de Oriente y Occidente estriba en el hecho de que hay una distinción adicional en otros aspectos

además de en las habilidades de lucha, como son la promoción de la actitud de no violencia y el disfrute artístico.

También, como se ha señalado anteriormente, los sistemas de lucha de Asia se relacionan a menudo con prácticas religiosas. El budismo y el taoísmo, han tenido fuertes influencias en su desarrollo. Esto resulta es evidente en la práctica del *neigong* o “ejercicios espirituales”, que incluyen respiración, ejercicios mentales y prácticas de meditación. Según Wu, Li y Yu, (1997) en general, a las artes marciales asiáticas se les atribuyen variadas funciones:

- Cultivo moral.
- Autodefensa.
- Efectos curativos y de rehabilitación para algunas enfermedades crónicas.
- Mejoras en la salud.
- Efectos artísticos.
- Desarrollo intelectual.

Sin merma del reconocimiento debido a la cultura china, como origen de las artes marciales asiáticas, la aportación japonesa destaca poderosamente. Como en muchas otras facetas Japón no inventó, pero desarrolló y perfeccionó hasta el más alto nivel conceptos y técnicas originarias de China. Las actividades luctatorias evolucionaron a partir de una forma de combate primitivo e indeterminado, hasta una ritualización constatable en los más antiguos documentos existentes sobre la cultura japonesa y, más tarde, como métodos de entrenamiento militar. Pero lo más relevante y diferenciador, con respecto a las formas de lucha occidentales, es que integraron, junto con las meras técnicas, conceptos presentes en sus doctrinas filosófico-religiosas. Así, del concepto de *dao*, corazón de la doctrina taoísta, proviene el *do* japonés que forma parte del nombre de todas las artes marciales más populares (ju-do; Kárate-do; aiki-do; ken-do;...). *Do* significa camino o vía, tanto en su sentido físico como en el figurado de modo, manera, método, aproximación o acercamiento. El *do* posee un sentido esencialmente educativo. Asociados a éste encontramos otros principios como el del *ju* o ceder, consistente en adaptarse de forma flexible e inteligente a las maniobras del adversario para utilizar éstas y su fuerza para someterle; el *ki* o energía interior, cuyo principio está basado en la capacidad para alumbrar las fuerzas naturales y las capacidades ocultas del hombre. Todo ello les confiere a este conjunto de luchas unas características distintas a las de las luchas originadas en otros lugares del mundo (Espartero, Gutiérrez-García, y Villamon, 2003). En la actualidad encontramos escasas diferencias entre los DC y AM ya que con el paso

del tiempo las diferencias contextuales y culturales entre las sociedades de Oriente y Occidente han alterado las características específicas que presentan las artes marciales asiáticas presentes en Occidente, tomemos como ejemplo el rumbo hacia la competición que han tomado la mayoría de AM siendo incluidas en los distintos programas deportivos como son el caso del Judo, Taekwondo, Kárate...etc.

Pocas son las artes marciales que mantienen su esencia espiritual como en el caso de Aikido, Hapkido o el Taichí. Es por ello que, al no podemos caracterizar por un concepto claro y uniforme la diferenciación de DC y AM, en este trabajo uniremos ambos conceptos.

II.2. APROXIMACION LOS TERMINOS ACTIVIDAD FÍSICA, JUEGO Y DEPORTE

Con el objetivo de acercarnos a una correcta definición conceptual de los DC y AM debemos entender conceptos fundamentales como son; la actividad física, el juego y el deporte.

II. 2.1. ACTIVIDAD FÍSICA

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S, 2010) define el término Actividad Física (AF) como *“cualquier aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”*. Tradicionalmente se ha asociado la actividad física a la práctica de actividades deportivas. También se puede encontrar como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que se requieren para las tareas cotidianas de la persona (pasear, ir de compras, higiene personal, trabajo doméstico, tiempo libre, etc.), y solicitan un mínimo gasto energético”* (Vázquez Gómez y Camerino Foguet, 2001).

Al relacionar estos conceptos con el entorno educativo y de la enseñanza, podemos definir:

La Educación Física como toda actividad física o ejercicio físico, que gira en torno al hecho de educar con la utilización del movimiento humano. Es la intervención sistemática e internacional sobre el ser humano con fines previamente asignados y es tan necesaria como otras áreas educativas (Vázquez- Gómez, 2007).

En la actualidad través de la Educación Física en el ámbito educativo, se persigue fomentar hábitos de vida saludable al mismo tiempo que desarrollar la competencia

motriz orientada a la puesta en práctica de procesos, conocimientos y actitudes motrices para la realización de actividades y ejercicios físicos.

II. 2.2. JUEGO

Las imbricaciones o superposiciones entre el juego y el deporte son tan íntimas como evidentes, de forma que la mayoría de autores destacan la naturaleza lúdica del deporte y algunos lo consideran como un juego o una subespecie del mismo (Diem, 1966), precisamente aquella caracterizada por la ludo-motricidad, es decir, se trata de aquel juego en el que el elemento motor es esencial.

Huizinga en su libro *Homo Luden*, en su reedición más actual, (Huizinga, 2016) define el juego como "*una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y especialmente determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de - ser de otro modo- que en la vida corriente*".

Para llegar a esta definición, se analizan los distintos componentes estructurales del juego que son capaces de diferenciarlo de otra actividad (Contreras-Jordán, 2001), como son:

- a) *Todo juego es una actividad libre*. No cabe la obligatoriedad, ya que con ello no se satisface ninguna necesidad física ni moral. Es algo superfluo que surge y se agota en el placer que con él experimentamos. El juego por mandato no existe, por tanto, es consustancial a la libertad.
- b) *El juego no es la "vida corriente"*. Supone una especie de alto en el camino de la vida corriente; consiste, más bien, en evadir el curso habitual de la misma e instalarse en una esfera diferente. Si la vida corriente es el ámbito de "*lo serio*", el juego habita en lo "*no serio*" de tal manera que se representa como paradoja, parodia, metacomunicación.
- c) *El juego es desinteresado*. Sirve en sí mismo, produce satisfacción por su propia práctica, pero no tiene una función instrumental para lograr otras cosas.
- d) *El juego está encerrado en sí mismo*, incomunicado con otras funciones vitales. Se juega dentro de unos límites de espacio y tiempo, agotando su curso y su destino dentro de sí mismo. No obstante, durante su proceso se establecen interacciones, cambios, secuencias, enlaces y desenlaces que en modo alguno se transmiten al ámbito externo al mismo. En este sentido afirma Huizinga (2016) que la limitación espacio-temporal lleva aparejada una de las funciones esenciales

del juego como es su posibilidad de repetición, lo que le lleva a mantener una sólida estructura como forma cultural que puede ser transmitida por tradición.

- e) *El juego es regla y orden*, ya que la desviación más pequeña estropea la actividad jugada haciéndole perder su carácter. De ahí que para la consecución del orden sea precisa la existencia de unas reglas reguladoras.
- f) *El juego es tensión*. Es esencial la incertidumbre, el azar, aspectos que contribuyen a dotarle de tensión en el sentido de proceso para lograr un fin. Es precisamente en esta tensión en donde se ponen a prueba las cualidades del jugador, su fuerza, habilidad, perseverancia, etc.

En este sentido, Navarro- Adelantado (1993) define el juego como "actividad recreativa natural de incertidumbre sometida a un contexto sociocultural" en donde añade a los elementos señalados por Huizinga los de "incertidumbre" -que hace referencia a la ausencia de previsión de la situación ficticia que el juego implica- y "contexto sociocultural", ya que el juego está influido por el ámbito y ambiente en que se desarrolla. Después de este breve análisis del complejo concepto del juego podemos definirlo como "Actividad recreativa natural de incertidumbre sometida a un contexto sociocultural" (Contreras Jordán, 2001).

Si estas son las características esenciales del juego, veamos a continuación cómo cobran una cierta especificidad cuando se trata del deporte.

II. 2.3. DEPORTE

En la actualidad el término deporte es empleado de forma genérica para designar a un tipo de actividad física que presenta unas características determinadas, pero sin que su definición sea explícita y aceptada de forma genérica (Hernández- Moreno, 1998).

A continuación haremos un recorrido por distintos autores y organismos que han elaborado dicha conceptualización:

- José María Cagigal (1959) para quien el deporte "*es divertimento liberal, espontáneo, desinteresado, por y para el ejercicio físico entendido como superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas*". Como podemos observar la característica más significativa es la diversión que gira en torno al ejercicio físico y está sometido a una reglamentación.
- Pierre de Coubertin (1960) el precursor del deporte, en cuanto restaurador de las Olimpiadas, el deporte "*es culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llevar hasta el riesgo*".

Coubertin resalta el riesgo y la superación como elementos básicos, y sin embargo no menciona la reglamentación, mientras que para los anteriores autores constituía condición necesaria.

- Söll, tomado de Magnane (1964), para quien el deporte "*es una actividad libre y sin objeto, pero realizada sistemáticamente y según reglas determinadas: una actividad de la totalidad hombre, de movimiento corporal ejercida en competición y en colectividad que primariamente sirve para la ejercitación y educación del cuerpo, pero finalmente tiene también presente la formación de toda la personalidad*". Como vemos Söll realiza una aproximación a la posible función educativa del deporte, de la que se desprende una concepción dualista del hombre, al decir que en un principio sirve para la educación del cuerpo, pero finalmente tiene presente la formación de toda la personalidad.
- Carl Diem (1966) el deporte "*es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados*". Estableciendo coincidencias con la anterior definición en cuanto a que es una actividad de juego sometida a reglas y haciendo énfasis a la idea de la superación y perfeccionamiento, añadiendo el concepto de deporte como medio integrador.
- Pierre Parlebas (1981) el deporte "*es una situación motriz de competición reglada e institucionalizada*" como podemos observar en esta definición Parlebás aporta un nuevo factor como es la institucionalización del deporte, es decir, la existencia de federaciones responsables de su organización y desarrollo.
- En la Carta Europea del Deporte (*Carta europea del deporte 1992: informe Ministros Europeos del Deporte, 1993*) se define al deporte como: "*Todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o de otro tipo, tienen por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles*".
- José Hernández Moreno (1998) deporte es "*una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada*."
- Suari (2001), entiende como deporte la actividad física consciente y notable, de carácter lúdico (no trascendente), sujeta a unas normas constituidas en un marco competitivo e institucionalizado, de forma más o menos rígida y estable.

A la vista de las definiciones anteriores y aunando criterios entre los distintos autores, podríamos definir el deporte como “*Situación motriz de interacción con; el medio y/o con un objeto y/o interpersonal, reglada e institucionalizada donde el individuo experimenta una evolución hacia la mejora*”.

II. 2.3.1. EL CONCEPTO “DEPORTE” EN DIFERENTES ÁMBITOS

Una vez analizado el concepto deporte podemos ver como se utiliza este en los diferentes contextos en los que se puede llevar a cabo, ya que como veremos el significado puede ser bien diferente. Estas formas de entenderlo dependerán directamente del objetivo o fin principal que se persigue.

Para José María Cagigal (1979), la palabra *deporte* no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, deporte-higiene, deporte-rendimiento o deporte-competición. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones:

- **Deporte-espectáculo.** Donde el individuo buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas.
- **Deporte-práctica o Deporte para todos.** El deporte *praxis* estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico.

De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

En esta misma línea podemos encontrar a otros autores como Jürgen Dieckert en el libro “Sociología Política del Deporte” (Brohm, 1982), que diferencio el deporte de alta competición (de élite) y deporte de recreo (de masas), presentando las siguientes características:

- **Deporte de alta competición,** las metas y objetivos son la búsqueda de la mejor marca, los records, la gloria pública, el prestigio o el enriquecimiento. Se compite dentro de un marco bien definido de reglas con el respaldo de federaciones o agrupaciones reconocidas; e incluso se diferencia según edad y sexo. Esta modalidad se limita a personas jóvenes sanas capaces de realizar los esfuerzos requeridos y se realiza además una búsqueda exhaustiva de talentos deportivos por su metódica selección (jerarquizada). Los objetivos se consiguen a través del

entrenamiento, entendido como una forma fundamental de preparación sistemática para la competición, bajo la supervisión y orientación del entrenador. En este sentido existen 3 tipos de objetivos (Cox, 2009; Hall, 2001; Kieran y Hardy, 1997; Weinberg, 2013):

- *Objetivos de resultado*, se refiere al objetivo final o resultado que se pretenda alcanzar. Estos objetivos no dependen únicamente del deportista sino también de los adversarios.
 - *Objetivos de rendimiento*, son objetivos determinados por el atleta que pretende conseguir por sí mismo, independientemente de los rivales. Son flexibles y altamente controlados por el sujeto.
 - *Objetivos de proceso*, son aquellos objetivos previos que tiene el atleta para conseguir los objetivos de resultado o rendimiento.
- **Deportes de recreo**, abarcan la práctica de actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida promoviendo situaciones de bienestar, relajación y alegría. Los medios de ejecución son los ejercicios informales, espontáneos y, muchas veces sin regla predominante; se evita la especialización, buscando principalmente la universalidad de la experiencia motriz. Son ejercicios independientes de cualquier tipo de características técnicas y de la limitación por edad o sexo. El lema por lo general es “*deporte para todos*” y predomina sobre todo la visión recreativa. Domina la autodeterminación, sin existir el condicionamiento estructurado de una sesión o programa de entrenamiento, no hay modificación de los patrones cotidianos de vida y no entra en contradicción con la actividad deportiva.

Dentro de estas dos grandes orientaciones, actualmente el concepto de “Deporte” se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. En este caso tomaremos la clasificación de Giménez Fuentes Guerra (2003) que distingue los distintos ámbitos de los deportes en:

- **Deporte escolar**, siendo todos los deportes que se realizan durante las clases de Educación Física en el ámbito escolar.
- **Deporte en edad escolar**, corresponden a ésta categoría los deportes que desarrollan los alumnos en horarios diferentes a los de sus clases y se practican bajo la supervisión de los entrenadores deportivos (escuelas deportivas, entrenamientos de clubes, etc.).
- **Deporte educativo**, determinado por todas las prácticas deportivas que se realizan orientadas a educar, sin importar el contexto de su aplicación.

- **Iniciación deportiva**, corresponde a aquellas estrategias y técnicas de fundamentación en el contexto de las fases iniciales orientadas a lograr el desarrollo de destrezas y habilidades específicas para el inicio de la práctica de uno o varios deportes (unidades didácticas en las clases de Educación Física, escuelas deportivas o entrenamientos).
- **Deporte para todos**, orientado a todos los componentes de la población (niños, adultos, discapacitados, tercera edad, etc.), sin ningún tipo de selección ni discriminación.
- **Deporte adaptado**, correspondiente a aquellos deportes en donde se adaptan las reglas, los materiales, y recursos, para que puedan ser practicados por personas con discapacidad física, psíquica o sensorial.
- **Deporte de competición**, pertenecen a esta categoría las disciplinas practicadas en cualquiera de los casos anteriores, con la característica de que se desarrollan competiciones oficiales, con reglas estandarizadas y organizadas por las federaciones deportivas correspondientes.
- **Deporte de alta competición**, correspondiente al desarrollo de disciplinas deportivas de forma profesional. Se caracteriza por ser muy selectivo y restringido a aquellos individuos que han demostrado mayores logros a lo largo de ciclos anteriores de competición.

II.3. LOS DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES EN LAS DISTINTAS CLASIFICACIONES DEL DEPORTE

Para obtener un mayor grado de comprensión y ya que el objeto de esta tesis son los DC y AM, enunciaremos las distintas clasificaciones deportivas en función a las modalidades con el fin de realizar un acercamiento conceptual desde la visión de los diferentes autores. Para ello dividiremos las clasificaciones en dos, las que utilizan el concepto de DC como tal y las que llegan a este a través de otro concepto más general.

a) Definiciones que utilizan el concepto de DC:

Bouet (1968), su clasificación parte de un punto de vista más general que denomina “*experiencia vivida*” o tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo. Para este autor los DC tienen como una de sus características más relevantes el contacto físico entre los participantes, donde el cuerpo del otro constituye una

referencia obligada, los subdivide en dos grupos, aquellos en los que se emplean implementos (armas), los que únicamente se emplea el cuerpo.

Durand (1976), Con una orientación pedagógica, este autor, establece categorías en función de la situación enseñanza/aprendizaje. Señala los DC caracterizados por la confrontación entre dos deportistas de manera más o menos directa.

Pavlovich-Matveiev (1980), La escuela soviética ha elaborado una clasificación tomando como criterio de partida el tipo de periodización del entrenamiento que es posible aplicar a cada deporte en base al esfuerzo físico requerido. Los DC o lucha, en los que se da el enfrentamiento directo con un adversario u oponente.

b) Otras clasificaciones:

Los niveles de dificultad de Fitts, (1965) Teniendo como criterios el grado de dificultad de ejecución y el proceso de realización de las actividades, así como las condiciones existentes a su inicio y la secuencia del patrón de movimiento, en esta clasificación distinguimos tres niveles en función de la participación del cuerpo y las influencias externas.

Los DC y AM estarían enmarcados en el Nivel III donde el ejecutante y el objeto o adversario están en movimiento.

Elaborada por el consejo pedagógico de la federación deportiva y gimnástica del trabajo (F. S. G. T.) (Thomas, 1981) Los criterios adoptados para la elaboración de esta clasificación, que tiene una finalidad fundamentalmente pedagógica, son el tipo de relación que se establece entre el individuo que actúa, el entorno y el tipo de comunicación estableciendo seis categorías.

Los DC y AM guardarían una relación individuo-entorno por medio de una pareja u oponente en una comunicación directa.

La continuidad de las habilidades de Knapp (1981) El criterio seguido para el desarrollo de esta clasificación es el de continuidad o aumento de la complejidad estructural de la tarea deportiva. Con ello es posible determinar si las habilidades contenidas en los deportes son abiertas o cerradas, es decir, que estén o no sometidas a un medio exterior cambiante e imprevisible o que el referido medio esté estereotipado.

Los DC y AM serían habilidades abiertas, al poseer objetos que se mueven en el espacio y en el tiempo, requieren un constante ajuste espacio-temporal del individuo que actúa son habilidades que no permiten, en general, una respuesta estereotipada, dado que cada situación es diferente a la anterior y siguiente.

El dominio corporal de Teissié (1971), este autor elabora su clasificación teniendo como criterio de partida la mayor o menor complejidad de la actividad y el dominio corporal requerido para la realización de cada uno de las distintas actividades o deportes. El criterio de dominio corporal encierra, entre otros, los siguientes aspectos:

- La eficacia mecánica de los gestos.
- La eficacia económica o duración y repetición de los gestos.
- Las adaptaciones de los gestos y acciones a la variedad de situaciones.
- Las posibilidades de adquisición de gestos nuevos y comportamientos cambiantes.

De acuerdo con lo anterior, el autor, establece cuatro grupos que forman una sucesión creciente en los que los DC y AM estarían en el cuarto grupo junto a los deportes de equipo, tenis...etc. que dependen del conocimiento del oponente ya que está presente el adversario u oponente, tanto de forma individual como grupal.

La clasificación de los juegos deportivos de Parlebas (1981), nos presenta una categorización según los criterios de acción motriz, considerando esta como un sistema de interacción global entre el sujeto actuante, el entorno físico y el/los otro/s participante/s eventual/es. Para ello utiliza tres criterios: interacción con compañeros, interacción con adversario/s, e incertidumbre de la información procedente del medio.

En dicha clasificación los DC y AM se englobarían en una comunicación sociomotriz donde existe una contracomunicación por parte del adversario. Esto indica, que las situaciones motrices que se pongan en práctica en un combate vendrán determinadas en gran medida por el comportamiento motor del adversario.

Blázquez-Sánchez y Hernández- Moreno (1984) tomando como base la clasificación expuesta por Parlebas (1981), proponen una nueva clasificación añadiéndole dos elementos novedosos. Uno referido a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizado.

De esta forma podemos entender los DC y AM como deportes de oposición con un espacio común y una participación simultánea por parte de los practicantes.

II.4. TIPO Y CLASIFICACIÓN DE LOS DISTINTOS TIPOS DE DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES

Una vez citadas las características que unen a los DC y AM se abandonaran los distintos tipos de clasificaciones en función de una serie de criterios, como: los objetivos de un combate, el tipo de contacto entre oponentes, sus funciones motoras, distancia entre oponentes y/o tipo de meta en el enfrentamiento.

La clasificación de los DC promueve una organización de elementos o categorías de acuerdo a un determinado criterio que permite establecer una diferenciación entre ellos, lo que facilitaría la enseñanza y la elección del más adecuado a esos efectos (Espartero-Casado, 1999).

Para Parlebas (1981), es la “*distancia de enfrentamiento motor que separa a los dos adversarios de un duelo ludodeportivo en el momento que precede inmediatamente al acto ofensivo de uno de ellos*” (1981, p. 41). Los deportes de combate se pueden clasificar según la distancia de guardia, y así se distinguen:

- **Deportes cuya distancia de guardia es casi nula:** el enfrentamiento se efectúa con “contacto” permanente, con una “guardia” a veces envolvente (lucha libre, lucha grecorromana), a veces agarrada (judo).
- **Deportes cuya distancia de guardia es reducida:** el enfrentamiento se efectúa en el “espacio próximo” del participante; los contactos intermitentes y violentos son de hecho “golpes” lanzados sobre el adversario (boxeo inglés, boxeo francés).
- **Deportes cuya distancia de guardia es de valor medio:** se enfrentan por medio de un arma, lo que hace más pronunciada la distancia que los separa.

Este mismo autor afirma que “*de una forma general y para una esfera homogénea de prácticas, la violencia del contacto varía de forma directamente proporcional a la distancia de guardia*” (Parlebas, 1981, p. 42).

Hernández-Moreno (1985), realiza una clasificación señalando que parece conveniente diferenciar, de cara a su inclusión en el currículo de la educación física, entre las distintas actividades que conforman el grupo de “deportes de combate”, reuniendo a los que presentan unas características semejantes desde el punto de vista de sus acciones motrices, en dos grupos: 1) deportes de combate con agarre; y 2) deportes de combate con golpeo o con armas.

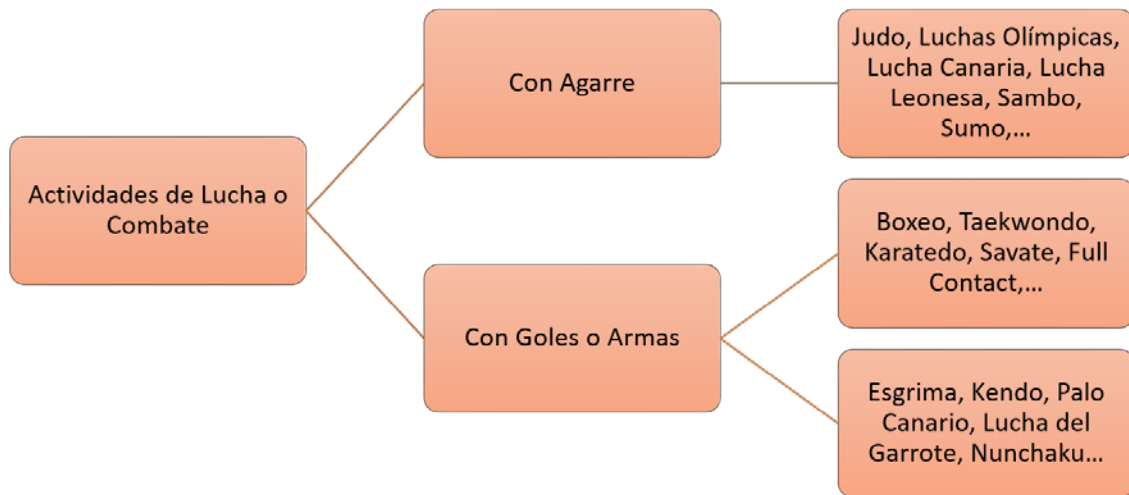


Figura 3. Actividades de Lucha o Combate (Tomado de Espartero et al., 2003; Hernández Moreno, 1985)

Para Julián Espartero Casado (1999), DC pueden categorizarse en:

- **DC con agarre**, el agarre sería una acción básica que representa los objetivos comunes entre las modalidades, como el derribo, las proyecciones y el control en el suelo. Puede subdividirse de acuerdo a la imposición inicial del agarre o no imposición del agarre, como también por la finalidad “luchatoria”: finalizar el combate al proyectar al oponente al suelo o seguir la lucha en el suelo tras esa proyección.
- **DC con golpes**, es subdividida de acuerdo al tipo de golpe: solo con los puños; solo con las piernas; o con las manos y piernas en conjunto.
- **DC con implemento**, en esta modalidad, el objetivo es tocar al adversario con un implemento.

La clasificación de Ramírez, Dopico e Iglesias (2000) se asemeja a la de Espartero-Casado (1999) donde se puede observar que en el primer grupo, están las modalidades en las cuales existe el agarre “con agarre”, que se manifiesta por medio de las acciones de derribar y/o excluir, controlar y fijar al adversario en el espacio de lucha. El segundo grupo no dispone de movimientos que dependan del agarre y se denomina, por eso, “sin agarre”. Las acciones motoras básicas de este grupo son golpear e impactar por medio de patadas y puñetazos. El tercer grupo posee el mismo nombre del segundo “sin agarre”, pero se diferencia del mismo por la utilización de un implemento para tocar.

Atencia-Henares (2000) divide las acciones motoras de un combate en “*derribar al adversario*”, “*golpear*” y “*tocar*”. En el primer grupo, él también subdivide lo que sería el agarre para Espartero (1999), agregando al desequilibrar/derribar acciones como las de fijar, excluir y controlar, también citadas por (Ramírez et al., 2000).

Para Nakamoto et al., (2004) basados en autores de los “*O ensino dos jogos desportivos*” (Bayer, C., Da Costa, M., Góis, 1994; Garganta, 1995; Graça, 1995; Tavares, 1995), consideran la “Lucha” como una categoría de juego regida por la lógica de la oposición, que posee como características específicas el ataque y la defensa de “blancos intrínsecos” (a los individuos) y la posibilidad de ataque simultáneo.

Ellos definen cuatro tipos de lucha en función de la relación de los luchadores con el “blanco” y con la “meta”. El blanco es definido como el objeto que se tiene que alcanzar y/o defender (individuos), mientras la meta es el objetivo que se busca al alcanzar el blanco.

Se identificaron dos formas de relación con el blanco; tocando y sosteniendo, y dos formas de relación con la meta: directa e indirecta.

Meta es directa, la finalidad de la lucha puede ser sostener o tocar el cuerpo del adversario (blanco) para puntuar o terminar el combate.

Meta es indirecta, eso significa que las acciones de tocar y sostener son un medio para finalizar el combate, ya sea por medio de una proyección (el objetivo es tirar al adversario al suelo), de una exclusión (se sostiene al adversario para sacarlo de los límites del área de combate) o de un knock out (cuando el adversario es golpeado hasta caerse al suelo).

La clasificación realizada por Visotzky (2010), divide los DC en: golpeadores, grapplers o de agarre y combinados.

- Los golpeadores, son aquellos que utilizan exclusivamente los golpes para lograr la victoria, ya sea por puntos o por knock-out (K.O)
- Los grapplers o de agarre, caracterizados por que el deportista tiene prohibido utilizar cualquier golpe o impacto, por lo que deberá de valerse de proyecciones, derribos, palancas, luxaciones, estrangulaciones...etc para dominar y someter al oponente en busca de la victoria.
- Los combinados, son los que el reglamento les permite utilizar ambos anteriores simultáneamente.

II.4.1. PRINCIPIOS CONDICIONALES

Una vez enumeradas las diferencias que nos lleven a categorizar los distintos DC y AM, en la literatura existente (Amador Ramírez, 1995; Castarlenas Llorens, 1990; Pérez Cerdán, 1993) podemos destacar las particularidades que unen a estos tipos de deportes, como son:

- Todas las actividades de lucha tienen un carácter sociomotriz.

- La interacción que se produce entre los dos contendientes es siempre de oposición.
- Desarrollarse en un espacio común a los dos competidores y con una participación simultánea, esto es, los dos adversarios pueden realizar simultáneamente acciones parecidas: por ejemplo pueden atacar simultáneamente utilizando la misma técnica.
- El objetivo es el cuerpo del adversario.
- La demostración de superioridad se manifiesta de distintas formas de acuerdo con el reglamento de cada especialidad.
- Existe contacto físico permanente o intermitente limitado reglamentariamente.
- Se desarrollan en un espacio estandarizado y común para ambos contendientes.
- La duración temporal del combate y de los asaltos (en las especialidades en que existen estos) está limitada y predeterminada en el reglamento.

Posteriormente en el estudio llevado a cabo por Pimentel-Gomes et al., (2010) podemos encontrar unos principios comunes o condicionantes de los DC y AM, como son:

- **Contacto Intencional**, puede ocurrir de varias maneras (por medio de las manos, de los puños, de los brazos, de las piernas, de todo el cuerpo o mediado por un implemento; de forma continuada o intermitente) y debe suceder para que haya lucha y para que la misma se desarrolle.
- **Fusión Ataque/Defensa**, en los deportes de combate las acciones de ataque/defensa pueden ser simultáneas, en la medida en que es raro observarlas de forma aislada, tanto en la intención entre los individuos (en algunos momentos es difícil saber si los luchadores están realizando acciones ofensivas o defensivas) o en las acciones de uno de los luchadores.
- **Imprevisibilidad**, condición debida a la relación de interdependencia entre los luchadores pero ante todo a la posibilidad de que las acciones ofensivas y defensivas sean simultáneas.
- **Oponente/Blanco**, eso implica decir que el blanco, además de ser móvil, también puede ejecutar acciones de ataque y defensa. Es esa condición la que justifica el contacto como una exigencia y la que fundamenta la imprevisibilidad de un combate.
- **Reglas**, presentes en cualquier manifestación de lucha. Desde las más primitivas, cuando aún no existían maneras de registrarlas, las reglas ya existían: reglas sociales, políticas o éticas. Las Luchas dependen de las reglas para su legitimidad

y las mismas deben ser respetadas para que suceda un combate. Lo que es permitido o prohibido tiende a determinar las técnicas y tácticas usadas por los luchadores.

Estos principios se desarrollan a una distancia del adversario determinada dando como resultado las distintas modalidades:

- **Corta distancia**, posee un espacio prácticamente nulo entre los oponentes y, para la realización de las técnicas y alcance de los objetivos de la lucha, es necesario que los practicantes se pongan en contacto directo (contacto como un medio para el fin).
- **Mediana distancia**, sería un espacio moderado que permite la aproximación en situaciones de ataque entre los oponentes, pues la intención y el propósito ofensivo determinarán la distancia entre los luchadores. Los golpes caracterizan el contacto y no dependen del mismo para suceder, como en la corta distancia (el contacto es un fin y no el medio).
- **Larga distancia**, definida por la presencia de un implemento, debe haber una distancia mayor entre los oponentes para que ellos puedan manipular de forma adecuada ese implemento, haciendo que el contacto entre ellos se dé por medio de una espada, por ejemplo (el contacto también es un fin).



Figura 4. Grupos Situacionales de Lucha (Gomes et al., 2010)

De ese modo, Gomes (2010) propone una organización de un sistema de interacciones entre las manifestaciones del fenómeno que demostró la complejidad del conocimiento. Se trata de un sistema que se presenta como base denominadora común, transferible entre las diferentes modalidades, anterior a la práctica especializada, pues, más que a la simple y descontextualizada repetición de gestos técnicos, apunta al desarrollo global del alumno, enfatizando el proceso cognitivo de lectura de la lucha y la consecuente elaboración de estrategias tácticas para la resolución de problemas de diferentes órdenes surgidos en su dinámica.

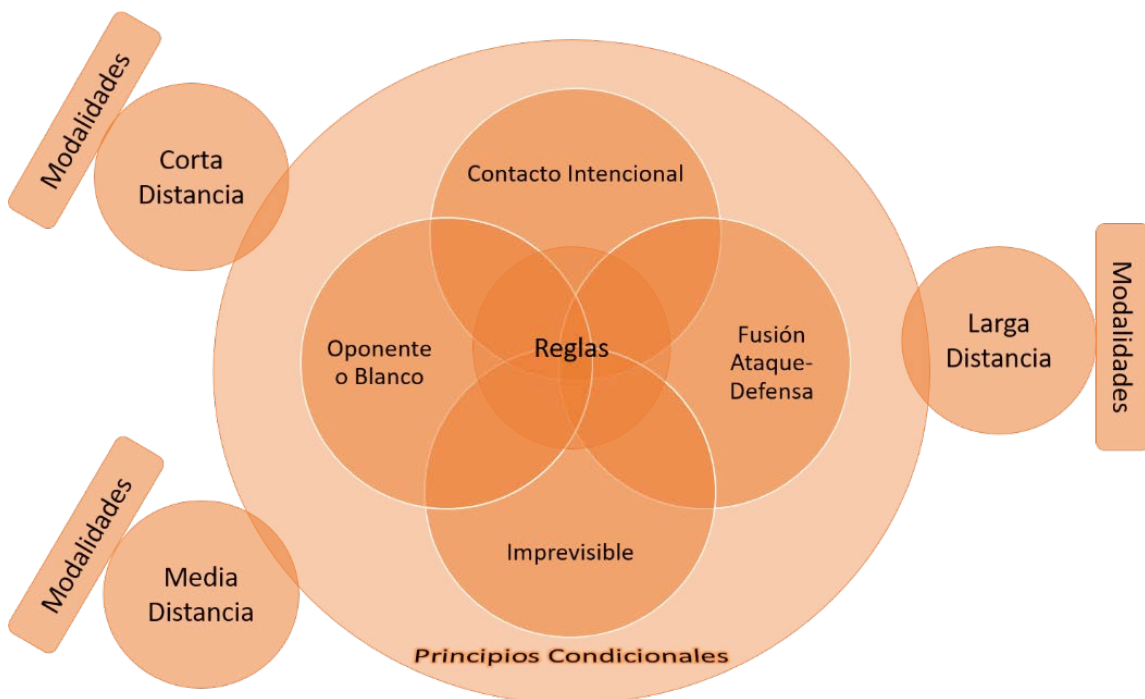


Figura 5 Sistema de Interacciones de los DC y AM propuesto por (Gomes et al., 2010).

II.5. DEPORTES DE COMBATE Y ARTES MARCIALES MÁS PRACTICADOS EN ESPAÑA

Los siguientes datos sobre los DC y AM más practicados en España están facilitados por el Consejo Superior de Deportes (2021) donde recogen las estadísticas del nº de Licencias y de Clubes federados del 2021 de las diferentes Federaciones Españolas, tanto a nivel estatal, como desagregados ámbitos territoriales (Comunidades Autónomas). Estos a su vez proceden, de la información facilitada por cada Federación Española para la elaboración de las Memorias anuales correspondientes, y de los datos aportados, además, por la Mutualidad General Deportiva.

Tabla 1. Datos estadísticos del al nº de Licencias y de Clubes federados de las diferentes Federaciones Españolas de DC y AM (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021)

Clasificación	Federación	Licencias Hombres	Licencias Mujeres	Licencias Total	Clubes
1	Judo	44.675	16.414	61.089	943
2	Kárate	38.124	17.892	56.016	1.299
3	Taekwondo	28.910	14.850	37.035	723
4	Luchas Olímpicas	11.567	3.213	14.780	611
5	Kickboxing y Muaythay	9.956	3.026	12.982	494
6	Boxeo	5.673	1.019	6.692	541
7	Esgrima	3.233	1.485	4.718	302

* Clasificación Global: Clasificación respecto a las federaciones deportivas.

A continuación expondremos una pequeña descripción de los deportes descritos en la tabla I haciendo referencia a su historia y el reglamento de competición.

II.5.1. JUDO

El judo fue creado por Jigoro Kano, nacido el 28 de octubre de 1860, en Mikage, Japón. Quinto hijo de una distinguida e importante familia que se dedica a la elaboración de sake⁸. Mientras su madre se dedicaba al negocio familiar el padre llegó a ser funcionario del Ministerio de Marina (Taira, 2009, p. 40).

Tras el fallecimiento de su madre y a los once años de edad se traslada a Tokio con su padre donde estudia inglés y alemán, además de cultura general con profesores extranjeros. Se interesa por el ju-jitsu (o jiu-jitsu), pero no tiene oportunidad de practicarlo. A los dieciséis años ingresa en la Escuela Kaisei (más adelante Universidad de Tokio) cursando estudios de literatura (Taira, 2009, p. 41).

Adolescente de constitución y salud frágil (Santos- Nalda, 2003, p. 33) padeció intimidaciones tanto dentro como fuera del campus universitario mientras realizaba sus estudios universitarios (Villamon y Brousse, 1999, p. 107), por ello se interesa y comienza la práctica del ju-jitsu.

Kano es capaz de interpretar y adaptar de manera particular los estilos practicados en el arte jiu-jitsu para crear una nueva disciplina en la que elimina todas las técnicas peligrosas de éstos pero conserva las formas y acciones de mayor valor, al tiempo que aporta nuevas habilidades técnicas (Carratalá- Deval y Carratalá- Sanchez, 2000, p. 14). Al resultado le llamó JUDO que significa literalmente “*camino de la flexibilidad o de la suavidad*”.

En 1882 fundó su propia escuela a la que le dio el nombre de Kodokán (Santos Nalda, 2003, p. 33), ubicándolo en el templo de Eishoji (Taira, Herguedas, y Román, 1992, p. 32). Su significado etimológico es: lugar donde se enseña a cada uno el camino de su propia vida (Uzawa, 1970, p. 11).

A modo de resumen tomaremos la tabla Taira (2009) (*El judo como recurso didáctico para el desarrollo de área de educación física en la etapa de educación primaria: percepciones y actitud del profesorado*, 2018) donde selecciona la cronología de los acontecimientos a destacar en la evolución de la práctica del Judo.

Tabla 2. Cronología de los acontecimientos a destacar en la evolución de la práctica del Judo Taira (2009) (*El judo como recurso didáctico para el desarrollo de área de educación física en la etapa de educación primaria: percepciones y actitud del profesorado*, 2018).

1908	La Corte Imperial aprueba el Judo como asignatura oficial para los escolares del grado secundario.
1909	Kano es nombrado miembro del Comité Olímpico Internacional, siendo el primer japonés que es designado para este cargo.
1920	Kano viaja por Europa y Estados Unidos aprovechando la celebración de los juegos Olímpicos en Bélgica, trabajando intensamente en la divulgación del judo.
1926	El Kodokan crea la sección de judo femenino.
1933	Kano, acompañado de sus discípulos Kotani y Takasaki, viaja por América, Inglaterra, Francia, etcétera, con el fin de divulgar el Judo.
1934	El Kodokan crea la sección de judo infantil.
1938	Cuando Jigoro Kano regresaba de El Cairo, fallece como consecuencia de una pulmonía; contaba con 79 años de edad.
A causa de la II Guerra Mundial, prácticamente desaparece la actividad del Judo, siendo prohibida en Estados Unidos su práctica, mediante orden gubernamental, en los colegios e instalaciones similares.	
1947	Una vez finalizada la II Guerra Mundial el Kodokan organiza la primera edición de los Campeonatos Nacionales Absolutos de Judo; y en Europa se crea la Federación Europea de Judo.
1949	Creación de la Federación Japonesa de Judo
1956	Celebración del I Campeonato del Mundo en Tokio
1964	El Judo como deporte en las Olimpiadas de Tokio
1984	Inauguración del nuevo edificio del Kodokan celebrando el 100 aniversario de su fundación
2020	Última actualización de las normativas y reglamentos por la IJF

II.5.1.1. Clasificación del Judo

Desde el punto de vista reglamentario, el judo se puede clasificar como un deporte de lucha con agarre (Hernández-Moreno, 1985) de distancia de guardia nula (Parlebas, 1981) o corta (Simões y Gomes, 2010), cuya finalidad es la de derribar al oponente (Atencia-Henares, 2000) o controlarlo una vez que haya sido derribado (Espartero-Casado, 1999; Ramírez et al., 2000) de distancia corta (Gomes et al., 2010) con una meta indirecta (Nakamoto et al., 2004). Para ello es imprescindible romper su equilibrio (Kuzushi) (Pöhler, 1998), mediante el desplazamiento y la acción coordinada de los miembros superiores e inferiores a través del agarre (Kumi-Kata). Esto dependerá de parámetros: técnico – tácticos, psicológicos y de la condición física.

Los diferentes niveles técnicos en judo están divididas en grados Kyu (alumno) y Dan (maestro). En occidente, los cinturones, Kyu (grado inferior), y empiezan con el color blanco (sexto kyu) hasta el marrón (primer kyu). La categoría de “*dan*” o maestro se representa por el cinturón negro hasta el quinto dan, el cinturón blanco-rojo hasta el octavo dan y el cinturón rojo para el noveno y décimo. El maestro Kano introdujo este sistema que ya estaba establecido en el juego del Go, de origen chino, y en el shogi, o ajedrez japonés, cuyo significado es el de escalón. El Kodokan estipula las normas para ascender de grado hasta el octavo dan, pero no existen para los dos últimos, siendo asignados por el presidente de dicha institución cuando lo considere oportuno (Lira-Quina, 2018).

II.5.1.2. Instalaciones e Indumentaria

El lugar donde se práctica Judo recibe el nombre de “*Dojo*” en el suelo generalmente hay colchonetas que miden 2x1 metros y de unos 5 cm. de grosor que amortiguan los posibles golpes y caídas bruscas, al que se denomina “*Tatami*”. El área de competición es un cuadrado que mide entre 14 y 16 metros, dividido en 3 zonas o áreas:

- *Área de Combate*: Se sitúa en el centro del tatami, midiendo entre 8 a 10 metros cuadrados.
- *Área de peligro*: Zona de 1 metro marcada por el color rojo y se encuentra alrededor del área de combate, teniendo 1 de ancho de metro.
- *Área de seguridad*: El área de seguridad, midiendo ella 3m de ancho y tiene la finalidad de proteger a los judocas.

El equipo del judoca se llama “*judogi*” que está formado por una chaqueta abierta y sin botones, un pantalón y un cinturón. El “*judogi*” es tradicionalmente de color blanco, aunque en la actualidad se utilizan de color azul a nivel competitivo con la finalidad de distinguir a los competidores con más claridad. Se utiliza un cinto con una doble función: ceñir la chaqueta al cuerpo e identificar, según su color, el grado de conocimientos que posee el practicante (Lira- Quina, 2018).

II.5.1.3. El Combate

En el reciente reglamento publicado por la IFJ (International Judo Federation, 2018). Los deportistas se distribuyen por categoría de sexo, edad y peso, siendo sorteados para realizar sus combates. En la categoría máximo nivel cada combate tiene una duración de 4 minutos de lucha efectiva. Las posibles puntuaciones son las siguientes:

- **Ippon:** Se consigue mediante una proyección sobre la espalda, una inmovilización durante 20 segundos del adversario en el suelo o abandono de este por una técnica de luxación al codo o estrangulación. El primer contendiente que alcance esta puntuación ganara el combate.
- **Waza ari:** se marca cuando uno de los competidores proyecta a su adversario pero la técnica carece de algunos elementos para que sea un ippon y solamente hace contacto con el tatami la mitad de la espalda del adversario. Cuando un adversario inmoviliza (oseae Komi) a su adversario por un tiempo de 10 y 19 segundos. La suma de dos Waza- ari dara como resultante un Ippon.

Sólo se puede ganar con un Waza-ari, Ippon o Hansoku-make, directo o por shido (falta acumulativo).

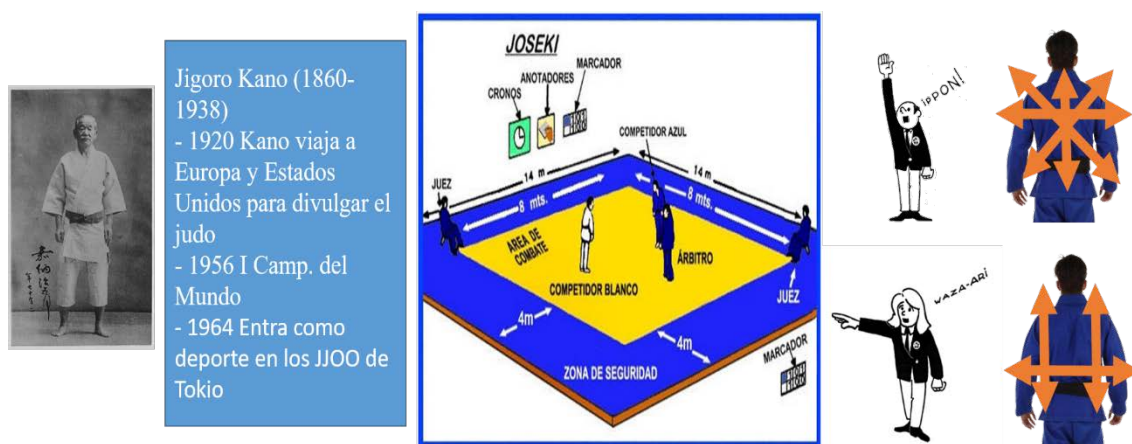


Figura 6. De izquierda a derecha: Jigoro Kano con el judogui, breve resumen histórico, área de competición con sus integrantes, árbitros dando las puntuaciones, las distintas superficies que deben producirse para dichas puntuaciones.

II.5.2. KÁRATE

El Kárate es la forma japonesa de una técnica de lucha sin armas, con las manos y los pies libres en su mayoría golpes denominados “*atemis*”; es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza otorga al cuerpo humano (Habersetzer, 1990).

Los orígenes del Kárate nacen a partir de sistemas de combates desarrollados en la isla de Okinawa, cuyos orígenes se remontan al kung-fu chino. En referencia a estos orígenes chinos del Kárate hay importantes estudios antropológicos de las prácticas psico-físicas llevadas a cabo por los maestros okinawenses hoy conocidas como katas, en un período comprendido entre los años 1860 y 1890, enmarcadas dentro de un arte autóctono de Okinawa denominado To-De (Pereda- González, 2007).

La primera aparición pública del Kárate moderno se ubica en Tokio en el año 1922, concretamente en el mes de mayo, donde Gichin Funakoshi, considerado como el padre del Kárate actual (Funakoshi, 2007, p. 26) realizó la primera exhibición pública de este método en el curso de un festival deportivo organizado por el Ministerio de Educación de Japón.

A partir de ese momento, Funakoshi desligó el origen chino y okinawense de este arte (Okinawa-te) y lo llamó Kárate, especificando con el nombre de Shotokan (nombre del dojo que abrió en Tokio para la difusión del Kárate) su propia técnica o estilo (Martínez-Aranda, 2014).

El maestro Funakoshi fue quién añadió el sufijo –Do a la palabra originalmente denominada como Kárate pero fue el maestro Masatoshi Nakayama de la Asociación Japonesa de Kárate estilo Shotokan (o JKA) quién popularizó la traducción de Kárate-do como “el camino de la mano vacía”, después de la segunda guerra mundial (1939 - 1945) (Habersetzer, 1990).

Es en 1949 cuando se funda la asociación, celebrando los primeros campeonatos de Japón en 1957. Ésta asociación, aunque pretende agrupar a los diferentes estilos de Kárate, se convirtió eventualmente en la representante del Kárate Shotokan (Kyokai, como es conocido en Japón) (Camps, 1985, 1987). Esta asociación ha sufrido muchas escisiones desde entonces, provocadas por las rupturas y diferencias conceptuales entre maestros que han ido creando sus propias asociaciones ajenas a la JKA.

En la actualidad el máximo organismo que representa al Kárate es la World Kárate Federation (WKF), posee 5 federaciones continentales y 197 federaciones nacionales repartidas por todo el mundo (WKF, 2019).

Otro hito en la historia del Kárate fue la aprobación por unanimidad por la Asamblea del Comité Olímpico Internacional (COI) la inclusión del Kárate en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, en sus modalidades de Kata y Kumite, el día 3 de agosto de 2016, siendo la primera vez en la historia que nuestro deporte formará parte del programa Olímpico (RFEK, 2016).

II.5.2.1. Clasificación del Kárate

Desde el punto de vista reglamentario del combate, el Kárate se puede clasificar como un deporte de combate de golpeo (Hernández- Moreno, 1985) de distancia de guardia reducida (Parlebas, 1981) o media (Simões y Gomes, 2010), cuya finalidad es la de golpear al oponente (Atencia Henares, 2000; Espartero Casado, 1999; Ramírez et al., 2000) de distancia media (Gomes et al., 2010) con una meta directa (Nakamoto et al., 2004).

El Kárate deportivo es un deporte institucionalizado, que tiene carácter de deporte individual, de oposición, de cooperación, y de alguna manera de colaboración – oposición, que está estructurado en dos modalidades (kata y kumite), cuyas formas de expresión son distintas. Las dos modalidades principales a su vez se subdividen, variando substancialmente sus estructuras, reglamentos y normas (Martínez- Aranda, 2014; Torres- Baena, 1997).

Con respecto a los diferentes grados (Kjus y Danes) el Kárate sigue la misma distribución que el judo, (ver punto II.5.1.1. Clasificación del Judo.)

II.5.2.2. Instalaciones e Indumentaria

En la normativa más actual publicada por la RFEK (2019) podemos encontrar la siguiente normativa referente a las instalaciones e indumentaria.

El combate se desarrolla en un tatami recubierto por colchonetas de 1x1 metros y de unos 2 centímetro de grosor que amortiguan los posibles golpes y caídas bruscas. El área de competición es un cuadrado que mide entre 10 y 10 metros, dividido en 3 zonas o áreas:

- *Área de Combate:* Se sitúa en el centro del tatami, midiendo 6 metros cuadrados.
- *Área de peligro:* Zona de 1 metro marcada por el color rojo y se encuentra alrededor del área de combate, teniendo 1 metro de ancho de metro.
- *Área de seguridad:* El área de seguridad, midiendo ella 2 metros de ancho y tiene la finalidad de proteger a los káratekas.

El Karateka deberá ir vestido con el uniforme llamado “*Kárategui*”, normalmente de algodón 100 %, consta de dos partes una chaqueta y un pantalón. La chaqueta una vez ajustada y con el cinturón deberá ser de una longitud tal que cubra las caderas, las mujeres deberán llevar una camiseta blanca sin mangas debajo del *Kárategui*. Las mangas de la chaqueta deberán llegar hasta por lo menos la mitad del antebrazo y no deberán ir dobladas. Los pantalones deberán ser lo suficientemente largos para cubrir por los menos dos tercios de la pantorrilla y no deberán ir doblados.

En el caso del kumite deberán llevar las siguientes protecciones homologadas por WKF/ European Kárate Federation (EKF)/RFEK:

- Las guantillas, protector de tibia y pie un contendiente las llevará de color rojo y el otro de color azul.
- El protector bucal y el protector corporal (para todos los contendientes) y además el protector de pecho para las competidoras.

II.5.2.3. El Combate

En el reciente reglamento publicado por la RFEK (2019). Los deportistas se distribuyen por categoría de sexo, edad y peso, siendo sorteados para realizar sus combates. En la categoría máximo nivel cada combate tiene una duración de 3 minutos de combate efectivo. Las posibles puntuaciones son las siguientes:

- **Ippon (3 puntos):** Se otorga por una patada Jodan (se define como cara, cabeza y cuello) o cualquier técnica puntuable que se realice sobre un oponente que ha sido derribado, se ha caído o ha perdido el equilibrio de cualquier forma.
- **Waza ari (2 puntos):** Por una patada Chudan (se define como abdomen, pecho, zona trasera y zona lateral)
- **Yoko (1 punto):** Cualquier golpe de puño (Tsuki) o ataque (Uchi) sobre el tren superior a excepción de los brazos.

El resultado de un encuentro queda definido cuando un contendiente obtiene una ventaja de ocho puntos. Al transcurrir el tiempo del encuentro cuando tenga el mayor número de puntos. Por primer punto marcado sin oposición (Senshu), por decisión (Hantei), o cuando el oponente sea penalizado (Hansoku, Shikkaku o Kiken).

Para la modalidad de Kata se tendrá en cuenta:

El nivel técnico y el nivel atlético tienen puntuaciones separadas usando la misma escala de 5,0 a 10,0 con incrementos de 0,2. Una puntuación de 5,0 es la puntuación más baja

que se puede obtener para un Kata aceptado como realizado y 10,0 representa una realización perfecta. Una puntuación de 0,0 indica una descalificación.

El sistema eliminará las dos puntuaciones más altas y las dos más bajas de, respectivamente, el nivel técnico y el nivel atlético. Asimismo, calculará la puntuación total, la cual se pondera un 70 % por el nivel técnico y un 30 % por el nivel atlético.

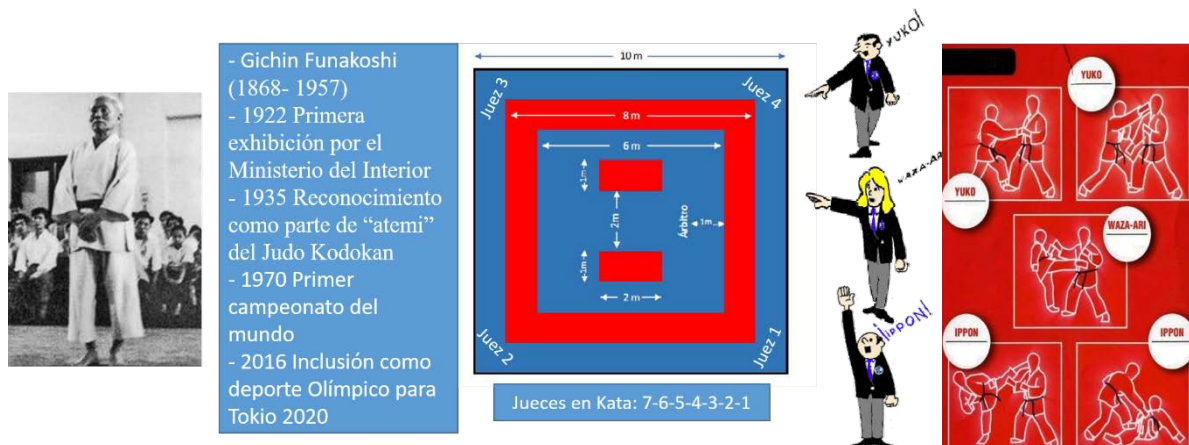


Figura 7. De izquierda a derecha: Gichin Funakoshi con el Kárategui, breve resumen histórico, área de competición, árbitros dando las puntuaciones, las distintas superficies de contacto para dichas puntuaciones.

II.5.3. TAEKWONDO

La palabra Taekwondo proviene de los caracteres Hanja pronunciado Tae, que significa golpear con los pies, Kwon, que significa golpear con las manos o puños, y el carácter Do, que significa disciplina, método o camino. Así, taekwondo podría traducirse como el camino de golpear con los pies y las manos, nombre que hace referencia a su estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo prescindiendo por completo de armas (Cho, 1988, pp. 17-18).

El taekwondo es un arte marcial de origen coreano que tiene más de 2000 años de antigüedad y tiene su origen en la dinastía de Koguryo hacia el año 37 a.C. El taekwondo también se practicó en la dinastía de Shilla fundando su reino en el 57 a. C. jóvenes nobles de esta dinastía poseía una organización militar, educacional llamada Hwarangdo, muy importante en la unión de los tres reinos. Durante estas dinastías, y basándose en los estilos chinos, se desarrollaron diferentes formas de lucha como el Taekkyon y el Subak que acabaron unificándose en el Hwarang, y que se fundamentan en estilos chinos con influencias japonesas, estas últimas caracterizadas por movimientos muy rápidos y directos (K. M. Lee, 2010, pp. 25-30)

A finalizar la Segunda Guerra Mundial (1945), se reforzó la práctica del Taekkyon y el Subak, como símbolos de identidad cultural de Corea debido a que se querían revivir las

tradiciones coreanas, distinguiendo claramente el taekwondo del Kárate japonés. Y en 1955 se reúnen en Seúl los representantes de las distintas escuelas que junto a unas modificaciones técnicas nace el Tae kwond Do (camino del pie y puño) nombre propuesto por Gral. Choi Hong Hi (Adrogué, 2003).

Según los datos de la WT (World Taekwondo, 2017a), cronológicamente podría seleccionar los siguientes momentos, de la moderna historia del Taekwondo en su proceso de cambio de arte marcial a deporte Olímpico:

Tabla 3. Cronología de los acontecimientos a destacar en la evolución de la práctica del Taekwondo después de la segunda guerra mundial (World Taekwondo, 2017a)

1973	Se crea la Federación Mundial de Taekwondo. En mayo de este año se celebran en Seúl (Corea) el primer Campeonato Mundial de TKD, organizado por la WTF.
1975	La WTF fue aceptada como miembro de la Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales (GAISF).
1980	El Comité Olímpico Internacional reconoce a la Federación Mundial de Taekwondo.
1985	El Taekwondo es aceptado como deporte de demostración en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988.
1988	Se celebran en Seúl, los XXIV Juegos Olímpicos, donde por primera vez el Taekwondo formaba parte del programa como deporte de demostración.
1992	El Taekwondo es deporte de demostración en los JJ.OO de Barcelona.
1994	Se acordó la incorporación del Taekwondo como un deporte oficial en los juegos Olímpicos de Sídney 2000, durante la sesión 103a del COI celebrada en París, Francia.
2000	El Taekwondo participa como deporte Olímpico oficial en las Olimpiadas de Sídney.
2018	Última actualización de las normativas y reglamentos por la WTF

II.5.2.1. Clasificación del Taekwondo

El taekwondo comparte características con el Kárate en cuestión de clasificación (ver punto “II.5.2.1. Clasificación del Kárate”)

Este deporte se caracteriza por un amplio uso de las técnicas de pierna, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las artes marciales destacando por su gran rapidez y precisión (Hong, Hing- Kam, y Tze- Chung, 2000)

Con respecto a los diferentes grados (Kyus y Danes) el taekwondo sigue la misma distribución del judo o Kárate, (ver punto II.5.1.1. Clasificación del Judo o II.5.2.1. Clasificación del Kárate) a diferencia que no son Kyus si no Gups, no existe el naranja, posee un grado intermedio entre el marrón y el negro que es el rojo y el máximo grado es el 9º Dan.

II.5.2.2. Instalaciones e Indumentaria

En la normativa más actual publicada por la WT (2017b) podemos encontrar la siguiente normativa referente a las instalaciones e indumentaria.

El combate se desarrolla en un tatami recubierto por colchonetas de 0,8x0,8 metros y de unos 2 centímetro de grosor que amortiguan los posibles golpes y caídas bruscas. El área de competición la comprenden dos áreas o zonas, combate y seguridad, además puede ser de dos formas:

- *Forma cuadrada.* El área de combate cuadrada debe ser 8x8 metros y el área de seguridad de 2x2 metros a 4x4 metros.
- *Forma Octogonal.* El Área de Competición ha de ser cuadrada y el tamaño ha de ser de no menos de 10x10 metros y no más de 12x12 metros. En el centro del Área de Competición ha de estar el Área de Combate de forma octogonal. El Área de Combate ha de medir aproximadamente 8 metros de diámetro, y cada lado del octógono ha de tener una longitud de aproximadamente 3,3 metros. Entre la línea externa del Área de Competición y la línea límite del Área de Combate es el Área de Seguridad.

El taekwondoka deberá ir vestido con el uniforme llamado “*Dobok*”, donde se construyó siguiendo fundamentos filosóficos orientales donde se combinan las tres figuras geométricas; cuadrado en mangas y pantalones, círculo en el cinturón atado a la cintura, triángulo en cuello. De acuerdo con la teoría del Yin y el Yang, los 3 principales componentes del universo y las figuras geométricas del dobok tienen su significado: los pantalones simbolizan la tierra, el cinturón (ti) representa al hombre, y la prenda superior el cielo. De este modo, la forma final del cinturón, un círculo, simboliza el circuito de la vida humana entre el cielo y la tierra. El color blanco es la pureza de conciencia y la paz (K. M. Lee, 2010, p. 44)

En el caso de las competiciones deberán llevar además de dobok las siguientes equipaciones homologadas por WT:

- Peto y casco un contendiente los llevará de color rojo y el otro de color azul.
- Coquilla, antebrazos, espinilleras, guantillas, empeines con sensores (en el caso de uso de petos electrónicos) bajo el dobok y protector bucal.

II.5.2.3. El Combate

En el reciente reglamento publicado por la WT (2017b). Los deportistas se distribuyen por categoría de sexo, edad y peso, siendo sorteados para realizar sus combates. En la categoría máximo nivel cada combate tiene una duración de tres asaltos de 2 minutos cada uno con 1 minuto de descanso aunque podrá ser modificado por el delegado técnico para cada campeonato pertinente.

Las zonas de puntuación son la cabeza sobre la línea inferior del casco golpeada por el pie y la zona azul o roja del protector del tronco golpeada con el puño o pie. Los puntos se deberán realizar con golpes permitidos y serán los siguientes:

- 1 Punto. Ataque de puño al peto o sanción (Gam- jeon) dada al oponente.
- 2 Puntos. Por ataque de pie al peto.
- 3 Puntos. Por ataque a la cabeza o de giro al peto.
- 4 Puntos. Por ataque de giro a la cabeza

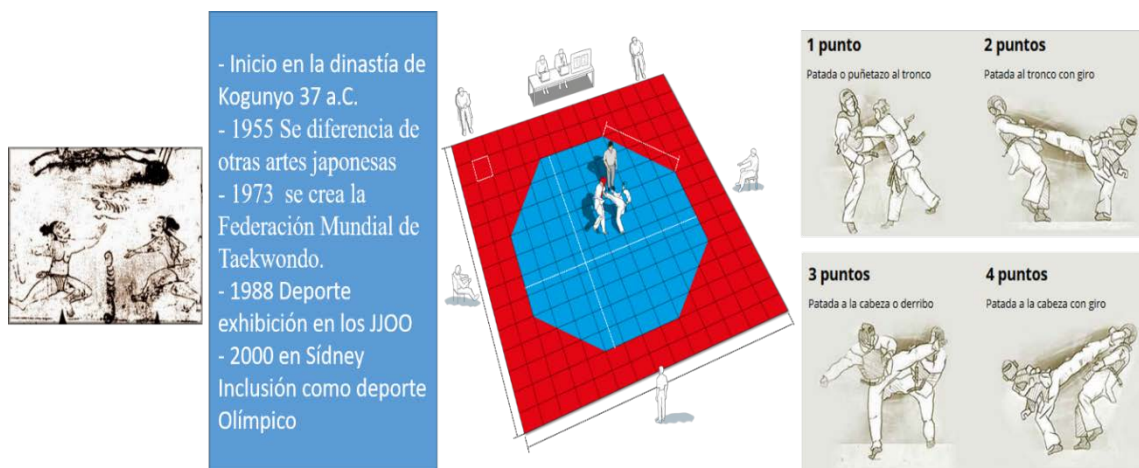


Figura 8. De izquierda a derecha: Grabados en las tumbas Samsil, breve resumen histórico, área de competición, las distintas formas de puntuar

II.5.4. BOXEO

En el punto “II.1. Visión histórica y antropológica del deporte combate y arte marcial” se encuentra descrito los orígenes de este deporte hasta los primeros Juegos Olímpicos.

Más tarde con la decadencia del Imperio Romano en occidente, en el siglo IV, concretamente en el año 393 d.C., el emperador Teodosio abolió estos juegos (Balmaseda- Alburquerque, 2013, p. 16).

Durante la Edad Media el pugilato tuvo muy poca acogida entre la nobleza ya que las peleas de puños, en occidente fundamentalmente, no eran parte de la formación de

caballeros. Aunque la lucha y el pugilato fueron la principal atracción en muchas ferias (Alcoba- López, 2001, p. 62)

Por otra parte, en Rusia, entre los siglos XV y XVII, las peleas de puños se convirtieron en uno de los elementos del sistema de educación física (autónomo y popular) de aquella época. Generalmente, dada la gran cantidad de practicantes, se realizaban formaciones de “*muro*” contra “*muro*”, con una clara diferenciación de los “nuestros” y los “contrarios”. Las reglas de la pelea de puños rusa hallaron su reflejo en muchos proverbios y refranes. Los proverbios “*al caído no se le pega*” y “*el caído ya no pelea*”, revelan el carácter noble de los púgiles rusos durante el combate. El refrán “vale más maña que fuerza” evidencia un estado de comprensión que supone que para alcanzar la victoria en el combate, no basta solo la fuerza, sino también las habilidades adquiridas. (Degtiariov, 1992, p. 13) .

En 1719, cuando la estructura socio-económica y política está en proceso de transformación hacia la fase burguesa, reaparece en Inglaterra el pugilato que comienza a denominarse boxeo. Su pionero fue James Figg. En ese mismo año, se efectúa en Inglaterra el primer campeonato oficial mundial de boxeo en el que participó James Figg contra Ned Sutton. Dicho encuentro comenzó con los puños, después tomaron las espadas para darse golpes planos y, por último, el bastón. Un fuerte bastonazo de Figg a las piernas de su contrario puso fin al combate, coronándose James Figg como el primer campeón del mundo de los puños desnudos. Los puños de los boxeadores no estaban protegidos y de ahí deriva esa denominación (Balmaseda Albuquerque, 2013, pp. 17-18).

En 1743, el inglés Jack Broughton reglamentó por primera vez el boxeo “para hacerlo menos despiadado y conciliarlo con el concepto de *noble art*” (Bertaccini, 2001, p. 112; Le Floc’hmoan, 1965, p. 90). Una de las medidas más destacadas fue la utilización de los guantes de boxeo, aunque genero rechazos término imponiéndose al observar que no necesariamente aminoraban el golpe y en cambio protegían los puños del boxeador de posibles fracturas.

En 1866, John Graham Chambers y el Marqués de Queensberry redactaron juntos este reglamento, publicado un año después, donde establecieron los tiempos de duración de cada round y de los descansos entre ellos, la obligación de descansos entre cada round, el uso de guantes adecuados y el conteo de protección después de cada caída, unos años más tarde en el 1869 se reconocieron las categorías de peso (Cortés Ancona, 2015, p. 61).

Del 29 de agosto al 7 de septiembre de 1904 se efectuaron en San Luis (Estados Unidos de América) los III Juegos Olímpicos de la era moderna, en cuya programación deportiva reaparece el boxeo después de dos ediciones desiertas, en los JJOO de Grecia (año 1896)

y Francia (año 1900). Y no fue hasta los JJOO del 2012 que se introdujo la categoría femenina.

En el año 1974, se celebra en La Habana (Cuba), el primer Campeonato Mundial de Boxeo Amateur y en el año 2001, se efectuaron en Scranton (Estados Unidos de América) el primer Campeonato Mundial de Mujeres de Boxeo Amateur.

A diferencia de otros deportes, el boxeo profesional no cuenta con una organización única a nivel mundial podemos destacar las siguientes (Cortés Ancona, 2015, pp. 62-63):

La más antigua aún vigente es la Asociación Mundial de Boxeo (AMB en español, WBA por sus siglas en inglés), creada en 1921, reestructurada en 1962 y que estuvo bajo control de directivos norteamericanos hasta 1974, cuando trasladó su sede a Panamá, y ha estado encabezada por directivos venezolanos y panameños.

La Asociación Internacional de Boxeo Amateur (AIBA) fue fundada el 24 de agosto de 1920 como la Federación Internacional de Boxeo Aficionado (FIBA) en Amberes (Bélgica) por las asociaciones nacionales de Inglaterra, Francia, Bélgica, Brasil y los Países Bajos. Debido a problemas organizativos durante la Segunda Guerra Mundial la Federación se disolvió, pero el 30 de noviembre de 1946 los representantes de 22 federaciones nacionales decidieron crear la AIBA.

En 1963 se creó el Consejo Mundial de Boxeo (CMB en español, WBC por sus siglas en inglés) con sede en México y dirigida por mexicanos. Este predominio latinoamericano, que tenía como punto de coincidencia la poderosa influencia del promotor afronorteamericano Don King, dio lugar a que en 1983 se creara la Federación Internacional de Boxeo (FIB en español, IBF en inglés), bajo dominio del no menos poderoso Bob Arum, también norteamericano, con sede en Nueva Jersey, y pocos años después la Organización Mundial de Boxeo (OMB en español, WBO en inglés) en 1988, con sede en San Juan de Puerto Rico. (Existe incluso una más reciente, la Federación Mundial de Boxeo Profesional (WPBF) creada en 1998 y reestructurada en 2006).

II.5.4.1. Clasificación del Boxeo

El Boxeo comparte características con el Kárate y Taekwondo en cuestión de clasificación (ver punto “II.5.2.1. Clasificación del Kárate”). Aunque la diferencia más relevante con estos deportes es que sólo se puede golpear con los puños, lo que reduce la distancia de guardia entre los contrincantes, los espacios individuales de interacción y el espacio-objetivo coinciden con el cuerpo del adversario por ello los daños orgánicos pueden aun acarrear graves traumatismos (Balmaseda Alburquerque, 2013, p. 11).

II.5.4.2. Instalaciones e Indumentaria

Las normas que a continuación se nombran son las del boxeo amateur ya que este es el que se practica en los Juegos Olímpicos.

Siguiendo la normativa del boxeo amateur más actual hasta la fecha, publicada por la Federación Española de Boxeo (F.E.B, 2018) referente al lugar donde se desarrollara el combate así como la indumentaria encontramos que:

El combate se desarrolla en un ring (Figura 7) fabricado por uno de los Licenciarios de Equipamiento de Boxeo Oficial de FEB.

- Este deberá de ser de 6,10 metros cuadrados dentro de la línea de las cuerdas. Las cuatro cuerdas deben tener 4 centímetros de grosor y con una altura de 40, 70, 100 y 130 centímetros desde la lona.
- Los protectores de las esquinas serán rojo, blanco, azul y blanco.
- El tamaño de la plataforma debe extenderse por 85cm fuera de la línea de las cuerdas de cada lado, incluyendo lona adicional necesaria para ajustar y asegurarla.
- La altura del ring debe ser de 1 metro desde el suelo.

La vestimenta y las protecciones de los púgiles estará compuesta por:

- Unas botas ligeras o zapatos (sin tacos o puntas), unas medias no más alta de la altura de las rodillas, un pantalón azul o rojo de acuerdo con la ubicación del respectivo rincón y la línea superior del pantalón debe de ser blanca y no superar el ombligo.
- Las protecciones de los boxeadores constaran de casco rojo y azul en el caso de la categoría femenina, un protector dental, un protector pectoral en el caso de las mujeres, un protector inguinal en el caso de los hombres y unos guantes rojos o azules que dependiendo de la categoría de peso serán:
 - 10 onzas deben ser usados para la categoría mini mosca (49kg) hasta la categoría Welter Liviano (64kg).
 - 12 onzas de deben ser usados para la categoría Welter (69kg) hasta la categoría Súper Pesado (mas 91kg)
 - Para Competiciones Femeninas Elite AOB, Competiciones Jóvenes y Junior (ambos sexos). 10 onzas deben ser usados en todas las categorías de peso.

II.5.4.3. El Combate

Como hemos citado anteriormente la normativa del boxeo olímpico (F.E.B, 2018) estipula que el combate se desarrollara en 3 rounds de 3 minutos con 1 min de descanso. No está permitido golpear en la zona de debajo del cinturón, ni en espalda o parte posterior de la cabeza.

El sistema de puntuación utilizado es el de 10 puntos y deberá efectuarse al final de cada round, cada Juez debe determinar el Boxeador ganador de ese round otorgándole una puntuación de 10 puntos y otorgar 9 o menos puntos – hasta 7– al Boxeador perdedor, dependiendo del juicio y grado por el cual el oponente perdió el round. Todos los rounds deben tener un ganador declarado. Al final del combate la victoria se dará por:

- Puntos o decisión (unánime o dividida; al menos 3 jueces de 5 coinciden en el vencedor).
- Abandono
- Por lesión del contrario
- Descalificación
- Por Knockout (KO).



Figura 9. De izquierda a derecha: Cuadro de Jack Broughton considerado como padre del boxeo moderno, breve resumen histórico, área de competición y distribución de los componentes del combate, las zonas de golpeo permitidas.

II.5.5. LUCHAS OLÍMPICAS

En el punto “II.1. Visión histórica y antropológica del deporte combate y arte marcial” se encuentra descrito los orígenes de este deporte hasta los primeros Juegos Olímpicos.

La lucha en la época romana se desarrolló sobre la base del legado de los etruscos y la restauración de los juegos griegos, era el deporte favorito de los jóvenes aristócratas,

soldados y pastores. En 393, el emperador Teodosio I prohibió todos los juegos paganos entre ellos los Juegos Olímpicos (Amador- Ramírez, Castro- Nuñez, y Alamo- Mendoza, 1997, p. 46).

Los valores olímpicos se hundieron en la oscura Edad Media, aunque siempre estuvieron latentes. La lucha, era uno de los deportes practicados en la edad media se realizaban competencias en los distintos festejos, además era una parte importante del entrenamiento de la clase social de la caballería (Rodríguez- López, 2000, pp. 131–132). Durante la Edad Media y el Renacimiento, la lucha fue practicada por la élite social, en castillos y palacios. Numerosos pintores y escritores elogiaron la lucha y alentaron su práctica: Caravaggio, Poussin, Rembrandt, Courbet, Rabelais, Rousseau, Montaigne, Locke, etc (U.W.W, 2007).

Con respecto a los juegos olímpicos fueron numerosos los intentos para su restauración, pero no fue hasta el 25 de noviembre del 1894 en la histórica universidad de la Sorbona, París (Francia) durante la celebración del quinto aniversario de federación multideportiva francesa (U.S.F.S.A) donde Pierre de Coubertin propuso la restauración de los Juegos Olímpicos aunque para Pierre no tuvo gran calado exclamando “*Me aplaudieron pero no me comprendieron*”. Y con esto llegamos al congreso del 1894 donde se incluyó la lucha entre los diez deportes que comprendían el programa olímpico para Atenas 1896 (Delgado- Noguera, 1972, p. 10).

En estos juegos la competición de lucha no tenía categoría de peso y competían bajo las normas de la modalidad de lucha grecorromana, los combates no tenían un tiempo establecido, permitiéndose la interrupción y la reanudación de las contiendas al día siguiente. EL alemán Schumann se proclamó como el primer campeón de los juegos olímpicos modernos (U.W.W, 2007).

En los siguientes Juegos Olímpicos que se celebraron en París, en 1900, se suprime la lucha y el levantamiento de peso del programa (Rodríguez- López, 2000, p. 214). Esta es la única ocasión en la historia que no se incluye la lucha en el programa de los Juegos Olímpicos modernos. Y en los Juegos de Londres en 1908 se incluyeron ambas modalidades la lucha grecorromana con 4 categorías de peso y la lucha libre olímpica con 5 categorías de peso (Andrea- Cook, 1909, pp. 321–338).

En los Juegos Olímpicos de Estocolmo en 1912, la lucha grecorromana cuenta con 5 categorías de peso se suprime la lucha libre olímpica y se introduce como deporte de exhibición la lucha tradicional de Islandia la Glima. Los combates de lucha tuvieron lugar en tres colchonetas al aire libre. A resaltar el combate que enfrentó al luchador finlandés

Alfred Johan Asikainen y al ruso Martin Klein duró 11 horas y 40 minutos y aparece en el Libro Guinness de los Récords. El ruso finalmente derrotó al finlandés que pesaba 8 kilos más que él. Agotado por el combate Martin Klein no pudo presentarse a la final contra el sueco Johansson que ganó la medalla de oro en la categoría de 75 kilos (Bergvall, 1913, pp. 751-765).

Y fue a partir de esa fecha cuando se creó la Unión Internacional de Luchadores (más tarde FILA y finalmente United World Wrestling), lo que impulsó el desarrollo de este deporte en todos los países. Los países del norte de Europa mantuvieron durante muchos años el monopolio de la lucha grecorromana, mientras que la lucha libre fue dominada en gran medida por los ingleses y los estadounidenses. En Ámsterdam, en 1928, el luchador egipcio Ibrahim Mustafá fue el primer luchador africano en ganar un título olímpico.

El japonés Shohachi Ishii ganó el primer título asiático en los Juegos Olímpicos de Helsinki en 1952. Numerosas leyendas dieron forma a la historia de la lucha libre en todo el mundo y sería imposible nombrarlas a todas. Sin embargo, cuatro luchadores han cambiado profundamente la historia de los Juegos Olímpicos modernos al ganar tres títulos olímpicos: el sueco Carl Westergren (Lucha grecorromana en 1920, 1924 y 1932), el sueco Ivar Johansson (lucha grecorromana y de estilo libre en 1932 y lucha libre en 1936), el ruso Alexandre Medved (lucha libre en 1964, 1968 y 1972) y el ruso Alexandre Karelin (en 1988, 1992 y 1996). Después de obtener su tercer título, Alexandre Karelin decidió conquistar su cuarto título en los Juegos Olímpicos de Sydney en 2000, pero para sorpresa general, fue derrotado por el luchador estadounidense Rulon Gardner. En 2002, durante el Campeonato Mundial celebrado en Moscú, FILA otorgó el título de Mejor Luchador del Siglo a ambos rusos: Alexandre Medved (para la lucha libre) y Alexandre Karelin (para la lucha grecorromana), ofreciéndoles el collar de oro FILA, premio generalmente reservado para jefes de estado (U.W.W, 2007).

En la actualidad el cubano Mijain López Núñez está en disposición de conseguir la hazaña de junto a sus 3 oros olímpicos (2008, 2012 y 2016) sumar su cuarta presea dorada en los juegos olímpicos de Tokio 2020.

Cien años después de la introducción de la lucha libre en el programa olímpico, la lucha mundial entró en una nueva era con el reconocimiento de la lucha libre femenina como disciplina olímpica en los Juegos de Atenas en 2004. Esta decisión es parte de la política del COI con el objetivo es establecer la igualdad en el deporte y legitimó los esfuerzos realizados por FILA para sostener el desarrollo de la lucha libre femenina desde finales de los años 80.

II.5.5.1. Clasificación de las Luchas Olímpicas

La lucha comparte clasificación con el judo ver punto “II.5.1.1 Clasificación del Judo” A diferencia de los deportes de combate cuya raíz emana de las artes marciales la lucha grecorromana y la libre olímpica no tienen cinturones aunque son varios los países como España y Francia que han intentado implementar estos en forma de niveles, aunque sin mucho éxito.

II.5.5.2. Instalaciones e Indumentaria

En la normativa más actual publicada por la Federación Española de Lucha y Modalidades Asociadas (F.E.L.O.D.A, 2019) podemos encontrar la siguiente reglamentación referente a las instalaciones e indumentaria.

El combate se desarrolla en un tapiz de 12x12 metros recubierto por colchonetas de unos 5 centímetros de grosor que amortiguan los posibles golpes y caídas bruscas. El tapiz estará cubierto por una lona con tres zonas bien definidas:

- *Zona de combate:* Se sitúa en el centro del tapiz, de forma circular y con 7 metros de diámetro de color azul.
- *Zona de pasividad:* Zona de 1 metro marcada por el color naranja y se encuentra alrededor del área de combate, teniendo 1 metro de ancho de metro.
- *Zona de seguridad:* Con una anchura de 1,20 a 1,50 metros y tendrá la finalidad de proteger a los luchadores de caídas fuera de la zona de combate.

LA vestimenta de los luchadores estará compuesta por un maillot debidamente homologado por la UWW o la FELODA siendo de color rojo o azul según la posición en el sorteo previo y unas botas que rodeen el tobillo sin piezas metálicas ni rígidas, queda prohibido el desplazamiento a cualquier parte distinta del tapiz con dicho calzado.

Como algo opcional los luchadores pueden llevar orejeras en forma de protección o la coquilla.

II.5.5.3. El Combate

Siguiendo el reciente reglamento publicado por la F.E.L.O.D.A (2019). Los deportistas se distribuyen por categoría de sexo, edad y peso. En la categoría máximo nivel cada combate tiene una duración de dos periodos de 3 minutos de combate efectivo separados por 30 segundos de descanso entre ellos.

Como llevamos citando en este punto existen 2 modalidades de lucha; la grecorromana y la libre olímpica que a su vez cuenta con la categoría masculina y femenina. Dichas

modalidades se diferencia entre sí en que en la grecorromana queda prohibido los agarres por debajo de la cintura y las acciones de piernas para realizar los derribos como pueden ser los barridos o enganches.

Las posibles puntuaciones son las siguientes:

- 1 punto: en la posición de pie, por sacar al adversario de la zona de lucha y pise la zona de protección o que este huya de la acción. Si en posición de suelo el adversario huye de la zona de combate.
- 2 puntos: en posición de pie, por derribar al adversario cayendo este de lado, de espalda o con el pecho. En posición de suelo gira al adversario sobre su espalda.
- 4 puntos: por proyectar al adversario y este cae en posición de peligro (con la espada en contacto con el colchón).
- 5 puntos: por proyectar al adversario con una gran amplitud y este cae en posición de peligro (con la espada en contacto con el colchón).

Se declara vencedor al luchador:

- Que acumule una diferencia igual o mayor de 8 puntos en grecorromana y 10 puntos en lucha libre o femenina dan lugar a una victoria por superioridad.
- Por “*tocado*” (fijar al contrario con los omoplatos en el colchón) detiene automáticamente el combate y define al vencedor sin importar en el periodo en que se produce.
- Cuando el contrario acumula 3 pasividades (dadas por la falta de actividad e intención de atacar).



Figura 10. De izquierda a derecha: Representación de Milón de Crotona (luchador más laureado de la antigüedad), breve resumen histórico, área de competición y distribución de los componentes del combate, diferentes puntuaciones posibles.

II.5.6. BUGUEI

El Buguei es un arte marcial emergente de procedencia española, los datos que se aportan proviene de los archivos de la Federación Andaluza de Buguei y Modalidades Asociadas con nº 110 del 14 de Octubre del 2022 del registro de Federaciones de la Junta de Andalucía y de la Escuela de Preparación Física de Aerofitness Buguei Shitai- Do S.L

El Buguei en España se fundó en Granada en 1985 por una serie de profesionales el maestro fundador Manuel Ortiz Ortiz logro convocar a distintos especialistas de las artes marciales más relevantes en el panorama nacional como son el Jiu- Jitsu, Judo, Sambo, Aikido, Karate, Kung Fu, entre otras.

En 1987 se integró en la Federación Andaluza de Lucha y Modalidades Asociadas, adquiriendo gran relevancia en la aportación de deportistas, formación de entrenadores y distintos campeonatos. El departamento de Buguei de dicha federación era el encargado de la organización de los distintos eventos deportivos llegando incluso a sobrepasar el número de 2.500 licencias entre deportistas, técnicos y árbitros.

La independencia como modalidad se alcanzó en el 2007 quedando al amparo de la Escuela de Preparación Física de Aerofitness Buguei Shitai- Do S.L para luego consituir una federación propia en el 2022.

II.5.1.1. Clasificación del Buguei

Desde el punto de vista reglamentario, el Buguei es un deporte mixto (Visotzky, 2010) ya que tanto en la competición, como en el entrenamiento se practican distintas técnicas de proyección, atemis o golpes, luxaciones e inmovilizaciones.

Al igual que otras artes marciales con origen japonés, los diferentes niveles técnicos en Buguei están divididas en grados Kyu (alumno) y Dan (maestro). Los cinturones, Kyu (grado inferior), y empiezan con el color blanco (sexto kyu) hasta el marrón (primer kyu). La categoría de “*dan*” o maestro se representa por el cinturón negro hasta el quinto dan, el cinturón blanco-rojo hasta el octavo dan y el cinturón rojo para el noveno y décimo.

II.5.1.2. Instalaciones e Indumentaria

El lugar donde se práctica Judo recibe el nombre de “*Dojo*” en el suelo generalmente hay colchonetas que miden 2x1 metros y de unos 5 cm. de grosor que amortiguan los posibles golpes y caídas bruscas, al que se denomina “*Tatami*”. El área de competición es un cuadrado que mide entre 14 y 16 metros, dividido en 3 zonas o áreas:

- *Área de Combate*: Se sitúa en el centro del tatami, midiendo entre 8 a 10 metros cuadrados.
- *Área de peligro*: Zona de 1 metro marcada por el color rojo y se encuentra alrededor del área de combate, teniendo 1 de ancho de metro.
- *Área de seguridad*: El área de seguridad, midiendo hasta 3m de ancho y tiene la finalidad de proteger a los Budocas.

El equipo del Budoca se llama “*Budogi*” que está formado por una chaqueta abierta y sin botones denominada Kurka, un pantalón blanco largo y un cinturón. El “*Budogi*” es de color azul para los grados de primer dan y rojo para los kyu que comprenden los grados de cinturón blanco a marrón.

II.5.1.3. El Combate

En el reciente reglamento recogido por la Federación Andaluza de Buguei y Modalidades Asociadas. Los deportistas se distribuyen por categoría de sexo, edad y peso, siendo sorteados para realizar sus combates. En la categoría máximo nivel cada combate tiene una duración de dos periodos de 2 minutos con un minuto de descanso. Las puntuaciones vienen delimitadas por apartados, con el fin de buscar al deportista más completo en las distintas materias, de esta forma encontramos el apartado de atemis o golpeo, proyección y luxación o inmovilización. Las posibles puntuaciones son las siguientes:

- **Ippon**: Se consigue mediante un golpeo claro en la zona permitida, una proyección sobre la espalda, una inmovilización durante 20 segundos del adversario en el suelo o abandono de este por una técnica de luxación al codo, estrangulación o presa de dolor. El primer contendiente que alcance esta puntuación ganara el combate.
- **Waza ari**: se marca cuando uno de los competidores golpea pero este no es de forma clara, proyecta a su adversario pero la técnica carece de algunos elementos para que sea un ippon y solamente hace contacto con el tatami la mitad de la espalda del adversario. Cuando un adversario inmoviliza (oseae Komi) a su adversario por un tiempo de 10 y 19 segundos.

Para preservar la salud de los participantes el área de golpeo permitida es el torso y los impactos y con un contacto ligero. Sólo se puede ganar con la suma de puntos, marcar un Ippon en todos los apartados anteriormente mencionados o Hansoku-make, directo o por shido (falta) acumulativo.

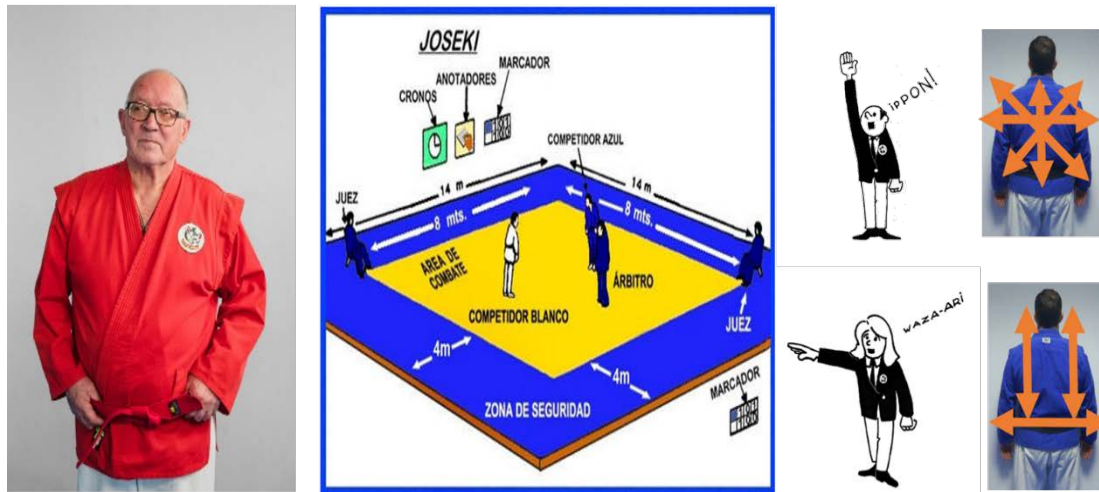


Figura 11. De izquierda a derecha: Manuel Ortiz Ortiz con el Budogui,, área de competición con sus integrantes, árbitros dando las puntuaciones, las distintas superficies que deben producirse para dichas puntuaciones.

II.6. FACTORES PSICOSOCIALES

Tras realizar una aproximación a las AM y DC, con sus modalidades más relevantes en España, a continuación trataremos los términos relacionados con los aspectos psicosociales, tales como son la motivación y la resiliencia que nos ayudara a conocer el perfil de estos deportistas.

II.6.1. MOTIVACIÓN

El primero de los factores psicosociales analizado en este estudio es la motivación, una de las variables psicológicas más estudiadas en las últimas décadas debido al papel fundamental que tiene para explicar los comportamientos humanos en diferentes contextos. Se pretende realizar una breve aproximación conceptual del término para profundizar en las principales teorías motivacionales ligadas al contexto de la actividad física y el deporte.

II.6.1.1. Aproximación conceptual al término motivación

El término motivación tiene su origen en el latín, concretamente proviene del verbo “*movere*”, que significa “*moverse hacia*” o “*ponerse en movimiento*”, entendido como la causa de la realización de una determinada tarea o conducta (Castro- Sánchez, 2016; Martín- López, González- Hermsell, y Del Barco, 2010).

Es uno de los factores psicológicos más influyentes en torno a la explicación de los comportamientos humanos, ya que el sujeto se comportará en base a sus motivaciones, realizando o no determinadas conductas o actividades (Gutiérrez y López, 2012) y es por ello que en las etapas de adolescencia y la adultez emergente es donde la motivación adquiere un valor crucial hacia hábitos que aporten salud psíquica y física, así como estabilidad laboral y social, debido a la inestabilidad de ambas etapas y es, por tanto, vital el papel que juegan los elementos socializadores como son los formadores, familia y amigos (Arnett, 2014; Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Chacón-Cuberos, y Espejo-Garcés, 2016; Chacón-Cuberos, 2018; Conde et al., 2010; De Bruin, Bakker, y Oudejans, 2009; Reinboth y Duda, 2004; Tallman, Marotz-Baden, y Pindas, 2014).

En términos generales, García- Bacete y Doménech- Betoret (2002) afirman que la motivación es la palanca que mueve todas las conductas, lo cual, permite provocar cambios tanto en la vida en general como específicamente en el ámbito educativo, tal importancia se ve reflejada en los distintos estudios que muestran un mayor aprendizaje significativo en los alumnos que presentan altos niveles de motivación (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, y Chacón-Cuberos, 2019; Castro-Sánchez et al., 2016; Mora, Cruz, y Sousa, 2015; Van Laar, Derks, y Ellemers, 2013).

En lo que a las definiciones de la motivación se refiere existe gran controversia (Arnau Gras, 1975; Regueiro et al., 2015; Shaffer, 2002), por lo que se han recopilado las definiciones de mayor impacto sobre dicho concepto desde mediados del siglo pasado, donde se puede comprobar que el término motivación se ha ido modificando, sin encontrar unanimidad (Tabla 4).

Tabla 4. Conceptualización del término motivación (González Valero, 2018)

AUTOR (AÑO)	APOXIMACIÓN CONCEPTUAL DE LA MOTIVACIÓN
Murphy (1947)	La motivación es el nombre general que se da a los actos de un organismo que estén determinados por su propia naturaleza o por su estructura interna.
Maier (1950)	La motivación es el proceso que determina la expresión de la conducta e influye en su futura expresión por medio de consecuencias que la propia conducta ocasiona.
Atkinson (1958)	El término motivación subraya la fuerza final de la tendencia de la acción que la persona experimenta como el propósito particular de una situación.
Littman (1958)	Proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza.
Brown (1961)	Considera una variante motivacional específica, aquella que facilita o a vigoriza varias respuestas diferentes, cuando de una nueva respuesta a su terminación o su retiro hace que se prenda dicha respuesta y si los efectos sobre la conducta no puede atribuirse a procesos como el aprendizaje, la sensación, las capacidades innatas y las circunstancias.
Young (1961)	Proceso para despertar la acción, sostener la actividad en proceso y regular el patrón de actividad.
Nuttin (1961)	Aspecto psicosocial que aparece en el ser humano, tratándose de una facultad que surge del acercamiento que tenemos con otros individuos.
Krech (1962)	Es el impulso a actuar que puede provenir del ambiente, o bien ser generado por los procesos mentales internos del individuo
Cofer y Appley (1964)	La motivación se refiere a la existencia de una secuencia de fases organizadas, a su dirección y contenido, así como la persistencia o estabilidad de la acción.
Silveira-Bueno (1993)	Fuerza interna que induce a los seres humanos a comportarse de diversas maneras, y es una parte importante en el estudio de la individualidad humana.
Bedoya (2000)	Fuerza interior que dinamiza al individuo en dirección a una meta y unos resultados específicos, que se origina en una necesidad, carencia o alteración del bienestar, involucrando pensamientos, sentimientos y acciones en un mismo momento.
Soriano (Soriano, 2001)	Es un proceso más bien dinámico que un estado fijo que se encuentra en continuo flujo, en estado de crecimiento y declive perpetuo.
Cashmore (2002)	Concepción multidimensional, intangible e interpretativa de la conducta humana.
Robbins (2004)	Proceso responsable de la intensidad, dirección y persistencia de los esfuerzos de una persona para lograr un objetivo particular.
Pintrich y Schunk (2006)	Proceso que nos dirige hacia el objetivo o la meta de una actividad, que la instiga y la mantiene.
Boza y Toscano (2012)	Proceso que implica la existencia de unas metas, requiere cierta actividad, tanto física como mental y es decidida y sostenida.
Camacho-Miñano y del Campo (2015)	Término que en el ámbito del aprendizaje, puede ser entendido como la acción de animar a alguien hacia el aprendizaje significativo.

Aunque la mayoría de definiciones consideran la motivación como un proceso destinado a la consecución de objetivos, en el que influyen diversos factores, de forma clara y concisa, la RAE (2019) sintetiza el concepto de motivación como el conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.

Uno de los factores influyentes en la forma de definir el término motivación es que este se puede abordar desde distintas perspectivas, de acuerdo con Santrock (2002), existen tres perspectivas fundamentales respecto a la motivación, antes de describir detalladamente estas aspectos podemos decir que la perspectiva conductista subraya el papel de las recompensas en la motivación, la humanista centra su atención en las capacidades del ser humano para desarrollarse y la cognitiva enfatiza en el poder del pensamiento. (Álvaro González, 2016)

II.6.1.1.1. Perspectiva Conductual.

Esta perspectiva señala que las recompensas externas y los castigos son centrales en la determinación de la motivación de las personas (Santrock, 2002) dirigiendo la atención hacia comportamientos adecuados y la distancia hacia aquellos comportamientos inapropiados. Estas teorías parten del supuesto de que las personas suelen realizar comportamientos con el objetivo de obtener algún beneficio y evitar o dejar de hacer aquellas conductas que conllevan un daño (Trechera, 2010).

Para lograr el refuerzo o la modificación de una determinada conducta se pueden aplicar diferentes métodos como son el reforzamiento, la extinción y el castigo:

- a) **El reforzamiento.** Este aumenta la probabilidad de que se produzca una conducta y pueden ser a su vez positivo o negativo. En el caso de positivo se utiliza como recompensa y establece que: *“si en una situación dada una persona hace algo que es seguido inmediatamente por un reforzador positivo, es más probable que esa persona haga de nuevo la misma cosa cuando se enfrente a una situación familiar”* (Naranjo Pereira, 2016). Respecto al refuerzo negativo o estímulo aversivo es todo estímulo que al ser retirado aumenta la probabilidad de que se produzca una conducta (Soriano, 2001).
- b) **La extinción.** Esta aparece cuando un estímulo que previamente reforzaba una conducta deja de actuar. Tanto el castigo como la extinción reducen la conducta (Soriano, 2001).
- c) **El castigo.** Caracterizado por la administración de una consecuencia aversiva a la aparición de una conducta, el castigo es una manera de reducir la conducta no deseada pero sólo si se cumplen las siguientes cuatro condiciones: el castigo ha de ser inmediato, intenso, regular y se debe reforzar positivamente una respuesta alternativa (Soriano, 2001).

II.6.1.1.2. Perspectiva humanista.

Caracterizada por enfatizar en la capacidad de la persona para lograr su crecimiento, sus características positivas y la libertad para elegir su destino. Dentro de esta perspectiva se ubica la teoría de las necesidades, una de las más conocidas sobre la motivación es la de la Jerarquía de las necesidades propuesta por Maslow (1943) (Citado por Santrock, 2002), quien concibió las necesidades humanas ordenadas según una jerarquía donde unas son prioritarias y sólo cuando estas están cubiertas, se puede ascender a necesidades de

orden superior por lo que podemos decir que una vez satisfechas una serie de necesidades, estas dejan de ejercer como motivadores. Se establece una jerarquía de 5 niveles:

- **Necesidades fisiológicas:** Este nivel se corresponde con las necesidades relativas a la supervivencia del individuo y la especie (hambre, descanso, reproducción, etc).
- **Necesidades de seguridad:** También relacionadas con la supervivencia del individuo, con la seguridad, protección ante los peligros, búsqueda de estabilidad o huida ante el peligro.
- **Necesidades sociales:** Son aquellas relacionadas con la vida en sociedad, la necesidad de relacionarnos con los demás, incluyendo sentimientos de amistad, amor, afecto y participación en el grupo.
- **Necesidades de estima:** Estas necesidades se relacionan con la autoestima personal, buscando sentimientos de auto-aprecio, reconocimiento, prestigio, poder, etc.
- **Necesidades de autorrealización:** Cuando las necesidades de los niveles inferiores se han cubierto en el individuo, nace el deseo de conseguir su autorrealización, desarrollando todo su potencial y su talento.

Por otra parte, Valdés (2005) (citado por Naranjo- Pereira, 2009) explica que Maslow descubrió dos necesidades adicionales que experimentan aquellas personas que han satisfecho las cinco mencionadas anteriormente (muy pocas personas según el autor), a las que llamó cognoscitivas, estas son:

- Necesidades de conocer y entender el mundo que rodea a la persona y la naturaleza.

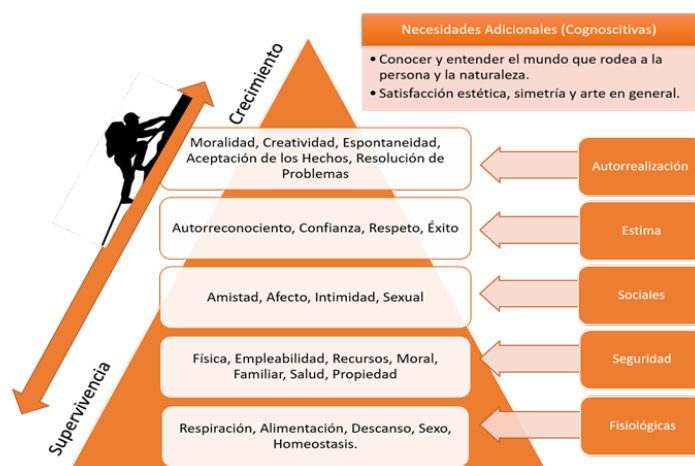


Figura 11. Pirámide de las necesidades de Maslow (Fuente: elaboración propia).

- Necesidad de satisfacción estética, referida a las necesidades de belleza, simetría y arte en general. En esta misma línea, las necesidades humanas se encuentran condicionadas por algunas creencias que conforman los principios motivacionales propuestos por López- Rodríguez (2012), que a su vez se encuentran implícitos en las actividades que desarrollan las personas (Ospina- Rodríguez, 2006). Estos principios son:
- Principio de la predisposición, acontece cuando los sujetos se encuentran predisuestos de una forma positiva hacia una tarea, donde la ejecución resulta casi siempre agradable (Bernardo Carrasco, 2000; Rodríguez-Moneo y Huertas, 2017). Cuando se produce un cambio entre los interrogantes ¿por qué? por el ¿por qué no?, se estaría aplicando este principio (López Rodríguez, 2012).
- Principio de la consecuencia, se tiende a reproducir las experiencias que tienen consecuencias agradables y a no repetir las que nos producen una sensación desagradable, por tanto, cuando obtenemos una consecuencia igual o menor de lo previsto, nos sentimos recompensados y lo mantenemos de forma consciente e inconsciente (Alonso Tapia, 1992; López- Rodríguez, 2012).
- Principio de la repetición, se produce cuando un estímulo provoca una reacción determinada con un carácter positivo, donde la unión entre el estímulo y la respuesta puede reforzar el ejercicio o la repetición (Kazdin, Ampudia- Rueda, y Gutiérrez- Gutiérrez, 2001).
- Principio de la novedad, como su propio nombre indica, se caracteriza por que las novedades controladas suelen ser más atractivas y motivadoras que aquello ya conocido (López- Rodríguez, 2012; Maslow, 2008).
- Principio de la vivencia, expone que al relacionar una vivencia que produzca una sensación agradable con lo que pretendíamos alcanzar, puede llegar a ser muy motivador (Rojas- Lamorú y Matos- Columbié, 2017).

Dentro de las perspectiva humanista según Naranjo Pereira (2009) podemos destacar otras teorías basadas en las necesidades, como son la teoría de existencia, relación y crecimiento (E.R.C) y la teoría de las necesidades de McClelland.

Teoría de Existencia, Relación y Crecimiento (E.R.C), desarrollada por Clayton Alderfer (citado por Trechera, 2010). No se basa en elementos nuevos, sino que se fundamenta en la Teoría de la jerarquía de las necesidades de Maslow aunque la cuestiona porque considera que existe un movimiento ascendente en el modelo piramidal que

denomina satisfacción progresiva y otro que conduce a la persona hacia atrás, al que llama frustración regresiva. El autor agrupa las necesidades en tres tipos:

- *Existencia*: son aquellas necesidades básicas y materiales que se satisfacen mediante factores externos y corresponden a las necesidades fisiológicas y de seguridad.
- *Relación*: requieren para su satisfacción de las relaciones interpersonales y de la pertenencia a un grupo. Se refieren a las necesidades sociales y de aceptación.
- *Crecimiento*: son las necesidades de desarrollo personal. Se satisfacen cuando la persona logra objetivos importantes para su proyecto vital, e incluyen el reconocimiento, la autoestima y la autorrealización.

La teoría de las necesidades de McClelland.

McClelland (citado por Hampton, Webber, y Summer, 1989) señala que existen tres motivaciones particularmente importantes que predisponen a las personas a comportarse en formas que afectan de manera crítica el desempeño en muchos trabajos y tareas. Estas son; la necesidad de logro, la de afiliación y la de poder.

- *Necesidad de Logro*. Relacionada con aquellas tareas que suponen un desafío, la lucha por el éxito, la superación personal. Se pueden diferenciar tres tipos de orientaciones hacia el logro; por un lado la pericia, centrada en la tarea y no en su habilidad lo que mejora su ejecución, la segunda es la incapacidad centrada en insuficiencias personales lo que deteriora la ejecución y por último la orientación hacia la ejecución lo que centra la ejecución en el resultado y no en el proceso.
- *Necesidad de poder*. Referida al deseo de influir en los demás ya sea mediante reacciones negativas con situaciones de dominio- sumisión o por el contrario originando reacciones positivas mediante el comportamiento persuasivo e inspirador evocando fortaleza y el establecimiento de metas.
- *Necesidad de afiliación*. Se refiere al deseo de establecer relaciones, de formar parte de un grupo. Las personas con una alta necesidad de afiliación tienden a interesarse y a pensar con frecuencia acerca de la calidad de sus relaciones personales.
- *Necesidad de autosuficiencia*. Es la creencia que tiene la persona de que puede dominar una situación y lograr resultados positivos. Sentirse autosuficiente en una variedad de situaciones ofrece como recompensa una mejoría en la autoestima y la motivación.

Por ultimo resaltar que como menciona Abarca (2009) menciona que la motivación no es algo estático, sino que está en constante transformación, evoluciona y que existe una relación entre su desarrollo y las experiencias que cada persona enfrenta en el diario vivir.

II.6.1.1.3. Perspectivas Cognitivas.

Las teorías cognitivas enfatizan en lo que la persona piensa sobre lo que puede ocurrir es importante para determinar lo que efectivamente sucede (Ajello, 2003). El sistema cognitivo es el que recibe y envía información a los otros sistemas: afectivo, comportamental y fisiológico, y regula el comportamiento de estos poniendo en marcha o inhibiendo ciertas respuestas en función del significado que le da a la información de que dispone. De esta forma, las ideas, creencias y opiniones que tenga la persona sobre sí y sobre sus habilidades determinan el tipo y la duración del esfuerzo que realiza y, por tanto, el resultado de sus acciones.

Dentro de las perspectiva cognitiva según Naranjo- Pereira (2009) podemos destacar tres teorías; teoría de las expectativas de Vroom, teoría de la equidad de Stacey Adams y el modelo de fijación de metas u objetivos.

Teoría de las expectativas de Vroom

Para Victor Vroom (1964), las personas se motivan a realizar cosas y esforzarse por lograr un alto desempeño para alcanzar una meta si creen en su valor, si están seguras de que lo que harán contribuirá a lograrla y si saben que una vez que alcancen la meta recibirán una recompensa, de tal manera que el esfuerzo realizado ha valido la pena. La motivación es el resultado de tres variables: valencia, expectativas e instrumentalidad.

- *La valencia* se refiere al valor que la persona aporta a cierta actividad, el deseo o interés que tiene en realizarla.
- *Las expectativas* se definen como las creencias sobre la probabilidad de que un acto irá seguido de un determinado resultado.
- *La instrumentalidad* se refiere a la consideración que la persona hace respecto de que si logra un determinado resultado, este servirá de algo. De acuerdo con lo anterior, si una persona no se siente capaz, piensa que el esfuerzo realizado no va a tener repercusión o no tiene interés por la tarea, no tendrá motivación para llevarla a cabo.

Teoría de la equidad de Stacey Adams

Valdés (2005) (citado en Naranjo Pereira, 2009) indica que esta teoría de la motivación se enfoca en el criterio que se forma la persona en función de la recompensa que obtiene comparándola con las recompensas que reciben otras personas que realizan la misma tarea o hacen aportes semejantes. Trechera (2010) agrega que para establecer ese criterio la persona toma en cuenta dos tipos de elementos:

- *Inputs*: las contribuciones que la persona aporta a la tarea; a saber, formación, capacidad, experiencia, habilidad, nivel de esfuerzo, tareas realizadas, entre otras.
- *Outputs*: los resultados, las ventajas o beneficios que la persona obtiene por la actividad realizada.

Esta teoría es importante por cuanto considera fundamental la percepción que el individuo tenga respecto de la experiencia que ejecuta o pretende ejecutar.

Modelo de fijación de metas u objetivos

Una meta u objetivo es aquello que la persona intenta alcanzar; es decir, el fin de una acción (Trechera, 2010). Los factores que debe contemplar un objetivo para que motive son:

- El conocimiento, ya que se debe conocer la meta y los medios requeridos para alcanzarla.
- La aceptación, debido a que debe existir acuerdo sobre lo que se desea realizar.
- La dificultad, que significa que las metas deben ser difíciles, pero no imposibles. Deben suponer un reto, pero no han de ser inalcanzables.
- La especificidad, puesto que cuanto más concreto sea el objetivo, más fácil será aportar el esfuerzo para lograrlo.

Locke y Latham (citado por Trechera, 2010) indican que en el establecimiento de metas se debe resaltar que el objetivo es el que orienta la acción; es decir, anima a realizar estrategias y planes de acción.

II.6.1.2 La Motivación en los Deportes de Combate y Artes Marciales.

En la literatura científica podemos encontrar gran diversidad de artículos sobre la motivación ya que estos van a depender del enfoque y contexto en el que se aplique.

La motivación en lo que a intención de la práctica de los DC y AM se refiere, encontramos varias razones predominantes, como por ejemplo la utilidad en la aplicación en defensa personal (Cynarski et al., 2009), la búsqueda de la salud o el logro deportivo (Guimaraes-

Pinheiro, de Andrade, Pinheiro, y Noce, 2015; Lipowski y Bieleninik, 2014) o la familia y amigos (Sim y Kim, 2019) esta última característica denota el carácter tradicional de estas disciplinas.

Si bien, estos estudios están realizados en otros países podemos afirmar que el lugar de residencia no diversifica la elección de motivaciones subyacentes en los DC o AM (Witkowski, Cynarski, y Blazejewski, 2013) aunque si influye en la elección del tipo de DC y AM (Cynarski et al., 2009).

Un factor determinante en la motivación es el docente o entrenador ya que es importante el rol que adopte y la creación de un clima de aula que favorezca el uso de estrategias de aprendizaje como la metacognición y el pensamiento crítico para que mejore el rendimiento académico de los estudiantes (Trigueros y Gómez, 2019) o el rendimiento deportivo (Bandura y Kavussanu, 2018).

Ambos estudios resaltan la importancia del apoyo a la autonomía, en este sentido autores como Guzmán-Luján y Carratalá-Deval (2006) analizaron la motivación precompetitiva en judocas adolescentes e indicaron que existe un mayor nivel de motivación intrínseca en los deportistas de mayor nivel en la percepción de apoyo a la autonomía, aunque éstos presentaron mayores niveles de motivación extrínseca en la percepción de competencia y de relaciones sociales.

Esto también se confirma con los trabajos de Montero-Carretero (2010) y Olmos (Olmos, 2016), que encontró una correlación positiva entre la percepción de autonomía, competencia y relaciones sociales con la motivación intrínseca, aunque la competencia también se correlaciona con la motivación extrínseca, dando soporte a la teoría de la autodeterminación, tal y como también afirman Sterkowicz-Przybycien, Blecharz y Sterkowicz (2017) y Delrue, Soenens, Morbée, Vansteenskiste y Haerens (2019).

En el ámbito escolar los DC y AM pueden ser de gran utilidad hacia la motivación del alumno, tomemos como ejemplo el estudio llevado a cabo por Carriedo (2019) donde los alumnos percibieron la unidad didáctica de lucha con agarre como una actividad divertida, útil y aunque se trataba de una actividad luctatoria, los estudiantes no apreciaron peligro durante su práctica.

En el alto rendimiento la motivación es un factor relevante para el deportista, estudios como la revisión llevada a cabo por Issurin (2017) pone de manifiesto dicha importancia mostrando los datos relativos a los campeones olímpicos donde las diferencias existentes en comparación con otros atletas de élite radican en una alta motivación intrínseca, determinación, dedicación, persistencia y creatividad.

Los mayores motivos de práctica de los DC y AM son placer, salud y socialización como muestran los estudios de Oliveira et al. (2018) a judocas o los de Faria et al. (2019) a taekwondocas, además con la peculiaridad que este último no encontró diferencias significativas, en lo que a la motivación se refiere, entre los practicantes noveles de cinturones bajos con los expertos o cinturones negros. Lo que nos puede indicar que los practicantes que continúan con estos deportes son los que mantienen su motivación predominantemente intrínseca.

En la misma línea sobre la importancia de la motivación en los DC y AM encontramos el estudio realizado por Robles-Rodríguez (2016) que mediante entrevistas semiestructuradas a judocas españoles que habían participado en unos JJOO, los cuales estuvieron de acuerdo en que la motivación es clave para que el niño practique judo y no lo abandone; además, los sujetos encuestados afirmaron tener un grado de motivación elevado orientado hacia la tarea.

Como hemos podido observar en la literatura existente la motivación intrínseca es especialmente relevante para el desarrollo del practicante de DC y AM, aunque no podemos ignorar la importancia la motivación enfocada al ego. Estudios como la revisión llevada a cabo por Ziv y Lidor (2013) sobre la preparación psicológica de los judocas para afrontar las diferentes competiciones muestra que en un deporte competitivo, las orientaciones de la tarea y del ego son importantes. Lograr el objetivo sigue siendo el más motivador para la mayoría de los mejores judokas y, al mismo tiempo, representa el sentido principal del esfuerzo realizado en toda la actividad de entrenamiento aunque ello pueda provocar crisis psicológicas por no orientar su motivación hacia la motivación intrínseca (Gorner, Greganova, y Kuśnierz, 2019).

La orientación de la tarea se relaciona con el dominio de las habilidades y el avance a niveles más altos, mientras que la orientación del ego se relaciona con el esfuerzo por ganar en los combates (Gernigon, D'Arripe-Longueville, Delignieres, y Ninot, 2004).

En ese mismo estudio recogido por Ziv y Lidor (2013), muestran como la orientación de los competidores va cambiando incluso en el transcurso del combate pasando rápida y abruptamente de estados de dominio, enfoque de rendimiento y evasión de rendimiento.

Mencionada la importancia de sendas motivaciones, tanto intrínseca como hacia el ego, en el contexto del alto rendimiento donde parece que la clave es el equilibrio entre cada una de ellas y la utilización de las mismas según el estado del deportista cabe destacar el modelo práctico y predominantemente conductual aplicado por el psicólogo deportivo el Dr. Carlos García- Cerdà (2007, 2010, 2013) el cual ha aplicado a sus deportistas de alto

nivel y medallistas olímpicos. Para su comprensión viene expresado como una función matemática donde relaciona los distintos factores influyentes en la motivación del deportista:

$$M = f (T+D+I+sHr)$$

- ✓ M: Motivación
 - ✓ F: función de...
 - ✓ T: Target (objetivo)
 - ✓ D: Drive (impulso)
 - ✓ I: Incentivo
 - ✓ sHr: Fuerza del hábito
- Objetivo. Relacionado con las metas, es el factor principal de la motivación ya que determina la energía que se movilizará. Se descompone en metas de orden inferior e indica la dirección de las conductas para su consecución.
 - Drive (impulso). La energía que se aporta para conseguir el objetivo y está directamente relacionada con el deseo en alcanzar el objetivo.
 - Incentivo. Viene referido al incentivo de las submetas y nos indica la dirección de las conductas en relación con el objetivo. Está compuesta de metas de segundo orden que nos dirigen hacia la consecución de nuestros objetivos.
 - Fuerza del hábito. Hace referencia a la experiencia previa en la consecución de objetivos de características similares.

El clima motivacional también está relacionado en los DC y AM de forma que ambos climas presentan una relación inversa en los judocas amateurs y semi-profesionales, aumentando el clima-ego con el nivel (Castro-Sánchez, et al., 2019); siendo los profesionales los que mayor relación presentan entre el clima-ego y el autoconcepto físico, este último está relacionado con el clima-tarea en el caso de los amateur (Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017) .

Y aunque las evidencias nos indican que el nivel del deportista va a influir en el clima tarea y la motivación podemos observar otros factores como el sexo, ya que existe una tendencia por el clima-tarea por parte de las mujeres (Zurita-Ortega, Zafra-Santos et al., 2017). En otro estudio llevado a cabo por Gil y et al., (2015) las mujeres muestran niveles más altos de motivación y la autoconfianza se confirma como una variable más estrechamente relacionada con un nivel competitivo más alto, siendo un proceso de retroalimentación que le permite al deportista mejorar el rendimiento.

Otro de los factores influyentes en el enfoque de la motivación hacia el ego o hacia la tarea es el tipo de DC o AM que se practique, confirmando lo ya hallado por Gernigon y Le Bars (2000) en el estudio más actual realizado por Vertonghen, Theeboom y Pieter (2014) analiza diferentes DC y AM como judo, aikido, kick- boxing, thai-boxing o karate. Obtuvieron una asociación entre la orientación hacia el ego en los practicantes de judo, kick- boxing, thai-boxing o karate, así como la orientación hacia la tarea y aikido. Otro dato importante fue que los boxeadores experimentados de kick / thai tuvieron puntuaciones más altas en la orientación hacia el ego y puntuaciones más bajas en la orientación hacia la tarea en comparación con los menos experimentados, mientras que se encontró lo contrario entre los participantes de aikido para la subescala de tareas.

Una vez expuesto lo anterior podemos decir que la motivación es móvil y que el deportista o alumno se moverá entre los distintos tipos, es por ello y citando a Reche, Cepero, y Rojas, (2012) que debemos evaluar y detectar déficits individuales en deportistas, en el dominio de habilidades psicológicas y planificar un entrenamiento psicológico en consonancia, debiendo incidir en el refuerzo de la motivación como; *“la orientación del deportista hacia el esfuerzo en busca de sus metas competitivas y el agrado del desempeño”*.

II.6.2. RESILIENCIA

Dentro de los factores psicológicos la resiliencia es uno de los más actuales, especialmente en lo a influencia en población deportista se refiere (Valdivia Moral, 2016). En la literatura científica existen diferentes definiciones aunque para introducir dicho concepto la RAE (2019) en su diccionario define la resiliencia como; *“la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversa”*.

Para un análisis más exhaustivo del concepto, a continuación se abordara la resiliencia desde su concepción terminológica pasando por las teorías que las sustentan hasta su aplicación en los deportes de combate.

II.6.2.1 Aproximación conceptual al término resiliencia.

En su aproximación conceptual se puede encontrar multitud de definiciones, aproximaciones y tipos de estudio que se han desarrollado (Aguiar Andrade y Acle Tomasini, 2012)

Con respecto a la literatura científica destacan distintas definiciones sobre el concepto de resiliencia, como son:

- ✓ El conjunto de habilidades personales que permiten al individuo adaptarse a un contexto adverso, un suceso disruptivo o en definitiva un funcionamiento saludable ante estos acontecimientos (Connor y Davidson, 2003; Luthar, Cicchetti, y Becker, 2000; Masten y Obradovic, 2006; Ruiz Omeñaca, Ponce de León, Sanz, y Valdemoros, 2015).
- ✓ La capacidad que se posee para recuperarnos, ajustar o enfrentar la adversidad o el estrés (Burton et al., 2010)
- ✓ Es la facultad de superar grandes dificultades y crecer que posee una persona o un grupo de individuos (Vanistendael, 2010).
- ✓ Un proceso a través del cual se produce un crecimiento o mejora, en el que tienen lugar acontecimientos y dificultades estresantes de manera que el individuo a través de la superación de los mismos consigue ser más fuerte (Grotberg, 1996; Kersting, 2004; Masten y Obradovic, 2006; Powers, 2002; Richardson, Neiger, Jensen, y Kumpfer, 1990)
- ✓ Por otro lado, Lee See (2013) indica que se llega a la resiliencia como medio para alcanzar respuestas a situaciones que pueden conllevar riesgo, mediante el desarrollo de ciertos procesos protectores.
- ✓ Rutter (1987) definió la resiliencia como *“mecanismo protector, en vez de factores de protección, porque no considera ciertas conductas como atributos permanentes en el individuo, sino respuestas positivas o saludables que fortalecen las circunstancias o situaciones de riesgo en diferentes acontecimientos de la vida”*.

Una vez expuestas las distintas definiciones que se han ido dando con el paso del tiempo se puede hallar una más actual ofrecida por el Instituto Nacional de Resiliencia recogida por Rafaela Santos (2022), entendida la resiliencia como la capacidad de afrontar la adversidad creando los recursos psicológicos para salir fortalecidos y alcanzar un estado de excelencia profesional y personal. Añadiendo varias perspectivas como son la de:

- ✓ La Psicología clásica, relacionada con la capacidad de recuperación ante crisis emocionales.
- ✓ La Psicología positiva, entiende la resiliencia como la capacidad de recuperación y de crecimiento postraumático.

- ✓ La Neurociencia, la resiliencia es la capacidad para afrontar una situación adversa, superarla y salir fortalecido.

Estudios como los llevados a cabo por Connor y Davidson (2003) muestran la importancia de la resiliencia en la recuperación y la ansiedad. De este modo se observan las distintas poblaciones que han sido estudiados los distintos niveles de resiliencia, como; en niños (Jones, 2019; San Román-Mata, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez, y González-Valero, 2020) en adolescentes (Moksnes y Lazarewicz, 2017), adultos mayores (Lamond et al., 2008), migrantes (Aroian y Norris, 2000) u otras poblaciones (Román- Mata et al., 2019). Asimismo, otros estudios relacionan la resiliencia con diversos factores como los familiares, personales y el rendimiento académico (Orkaizagirre-Gómara, Sánchez De Miguel, Ortiz de Elguea, y Ortiz de Elguea, 2020), o sociodemográficos, religiosos (García- Crespo et al., 2019). Añadir que existen opiniones diversas en relación con el género y la resiliencia (Zurita-Ortega, Zafra-Santos et al., 2017), así como, dentro de los grupos transgénero (Akhtar y Bilour, 2020; Watson y Veale, 2018).

Recientemente con la pandemia de la COVID-19 se aprecia un crecimiento exponencial en las investigaciones sobre la resiliencia en sus distintas dimensiones ya sea en lo laboral o académico (Román-Mata et al., 2020) o en los profesionales de la salud (Yıldırım et al., 2022)

Resaltar una de las principales características que posee la resiliencia es que con el devenir del tiempo esta se amplía haciéndose más fuerte, evolucionando dicho proceso de forma distinta en cada persona (Aldwin, Sutton, y Lachman, 1996). Por otra parte, autores como Gordon (1996) indica que las manifestaciones del proceso de resiliencia pueden ir cambiando a lo largo de las distintas etapas que experimenta el individuo generando necesidades más complejas.

Es por ello, que queda patente la multifactorialidad de la resiliencia donde se incluyen atributos psicológicos y disposiciones como las competencias, sistemas de apoyo interno y la estructura personal (Campbell-Sills, Cohan, y Stein, 2006; García Secades et al., 2014; Gordon, 1996; Masten, 2001)

Por lo expuesto con anterioridad se puede decir que de los elementos psicológicos dinámicos, la resiliencia, es uno de los más relevantes siendo maleable al desarrollo y la mejora a través de los programas de intervención (Bajaj y Pande, 2016; Robinson, Hanna, Raine, y Robertson, 2019) lo que cobra especial importancia ya que los sujetos con un alto nivel de resiliencia superan o se adaptan mejor a una situación estresante que aquellos que tienen un nivel bajo (García Secades et al., 2014). Estudios como los llevados a cabo

por Roman-Mata y col., (2020) ponen de manifiesto que factores como el empleo o poseer estudios superiores aumentan la posibilidad de poseer un alto nivel de resiliencia.

Cabe remarcar que la resiliencia posee dos componentes importantes, por un lado, los factores de riesgo y vulnerabilidad, por otro los factores de protección.

Entre los factores de vulnerabilidad se encuentran el estrés percibido y el estrés post-traumático, los efectos negativos, la ansiedad y la depresión siendo estos últimos síntomas más fuertes en relación con la resiliencia que los de la ansiedad (J. H. Lee et al., 2013)

En el sentido opuesto se encuentran los factores de protección, que son los que promueven o facilitan la adaptación. Entre estos componentes destacan: la personalidad o el estilo de afrontamiento (Valentine et al., 2010), la autoestima (Baek, Lee, Joo, Lee, y Choi, 2010; Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck, y Brähler, 2009; Duren et al., 2008; Lee, Brown, Mitchell, y Schiraldi, 2008), la autoeficacia (Gillespie, Chaboyer, Wallis, y Grimbeek, 2007), el optimismo (Lamond et al., 2008; Lee et al., 2008), la satisfacción por la vida (Beutel et al., 2009; White et al., 2010), el apoyo social (Brown, 2008; Bruwer, Emsley, Kidd, Lochner, y Seedat, 2008; Wilks y Spivey, 2010), los efectos positivos (Burns y Anstey, 2010; Maguen et al., 2008).

Por otro lado, la clasificación realizada por Garmezy (1993) clasifica los factores de protección en tres tipos:

- ✓ **Los atributos del sujeto**, como pueden ser las destrezas cognitivas así como la capacidad intelectual o el temperamento.
- ✓ **Los factores familiares**, donde destaca la cohesión, el interés por el bienestar de sus componentes y la presencia o rol de un adulto o líder quien asuma la responsabilidad.
- ✓ **El apoyo externo**, que pueda generar un capital social o capital humano, como pueden ser los compañeros, amistades, educadores o instituciones tales como la iglesia o la escuela.

A colación de lo expuesto se advierte que en la resiliencia intervienen múltiples procesos los cuales pueden ayudar a superar o salir fortalecidos de situaciones adversas o disruptivas, es útil destacar las etapas que sufre este proceso recogidas por Valdivia (2016):

- ✓ Equilibrio que se enfrenta a la tensión
- ✓ Compromiso y desafío
- ✓ Superación
- ✓ Significado y valoración

- ✓ Positividad
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Creatividad

En este apartado se subrayan los factores ambientales y personales, aunque no se puede obviar la influencia que tienen los factores hereditarios con el perfil resiliente (García Secades et al., 2014). En la literatura científica se observan explicaciones sobre la interacción entre el perfil genético y la percepción de las situaciones vitales estresantes, prediciendo los resultados adversos como son los síntomas depresivos sobre la salud mental influyendo en la capacidad de resiliencia (Navrady et al., 2018; Sawyers et al., 2020; Wolf et al., 2018)

A la vista de esta aproximación conceptual se puede entender la resiliencia como; Proceso multifactorial por el cual, nos adaptamos o se afronta, con cierto grado de éxito un evento disruptivo, un contexto adverso o una situación de estrés, influenciados por los factores genéticos, protectores y/o de vulnerabilidad, experimentando un crecimiento personal o mejora.

II.6.2.2 Teorías sobre la resiliencia

En los primeros documentos en los que se intentó contextualizar la resiliencia, esta aparece junto al controvertido concepto de la fuerza del ego. Fueron Block y Block (1982) quienes plantearon que a la hora de hallar el significado del ego era importante profundizar sobre los conceptos de control del ego y el ego resiliencia.

Dichos autores, definen la resiliencia como; *“la capacidad dinámica de un individuo para modificar su nivel modal del control de ego, en una u otra dirección, como una función de las características de la demanda del ambiente”* por lo que se puede decir que dicho concepto es similar al de la *“elasticidad”*.

Atendiendo a esta conceptualización, Zafra (2016) indica que los sujetos con mayor ego resiliencia afrontan con un mayor desempeño situaciones nuevas que pueden resultar complejas, adaptándose a las distintos desafíos que el entorno les ofrece.

En la evolución del concepto de resiliencia, se entendió como conjunto de habilidades que posee el individuo como son la fuerza del ego, intimidad social e ingenio. De igual modo, ha sido interpretada como un mecanismo protector formado por factores ambientales y constitucionales.

Este progreso del concepto hizo que de las 26 características sobre la resiliencia se limitara a 6 (Zafra-Santos, 2016):

- ✓ Atributos psicosociales
- ✓ Atributos físicos
- ✓ Roles
- ✓ Relaciones
- ✓ Características de la solución de problemas
- ✓ Creencias filosóficas

Posteriormente se aunaron los atributos tanto físicos como psicosociales así como las relaciones y roles dando como resultado una clasificación tetrafactorial de patrones para la resiliencia como son; el patrón disposicional, el patrón relacional, el patrón situacional y el patrón filosófico.

El patrón disposicional, aglutina los atributos psicológicos y físicos relacionados con el ego. Dentro de los físicos se sitúan los factores individuales y genéticos relacionados con la resiliencia, incluyendo la inteligencia, la salud y el temperamento, en lo que a los factores psicosociales se refiere se encuentran la competencia personal y el sentido propio (Zafra-Santos, 2016).

El patrón relacional, está compuesto por las funciones y relaciones que afectan a la resiliencia como son los aspectos extrínsecos e intrínsecos descritos como la relación entre la presencia de una red de apoyo social adecuado y la relación de confianza. Es por ello que podemos decir que poseer una buena voluntad para confiar en alguien y relacionarse con modelos positivos, así como, confiar en las relaciones y el desarrollo de la intimidad personal ayuda al desarrollo de la resiliencia (Zafra-Santos, 2016).

El patrón situacional, centrado en el influjo de las situaciones o estresores manifestándose a través del desarrollo de las destrezas que nos ayudan a solucionar problemas, además de las habilidades de valoración cognitiva que evidencian la capacidad para enfrentarse a una determinada situación.

Asimismo, integra la capacidad de evaluar objetivamente la propia capacidad de actuar y las consecuencias a las que pueden llevarnos dicha acción. Todo esto exige por parte del individuo, por un lado, un conocimiento sobre la verdadera posibilidad de la consecución de objetivos y la capacidad para fijar metas realistas que ayuden a percibir los cambios, por otro lado, afrontar activamente los problemas para reflexionar sobre nuevas situaciones (Dosil Díaz, 2008; Hernández-Mendo, 2002)

El patrón filosófico, que se manifiesta mediante las creencias personales, como puede ser la idea que la vida vale la pena encontrando un significado positivo en las experiencias, que estas aportan valores y el convencimiento de la existencia de situaciones favorables

en el futuro. Dando también importancia al autoconocimiento y la introspección (Zafra-Santos, 2016)

Cabe añadir la propuesta llevada a cabo por Garmezy (1993) donde apunta que ante una situación estresante nos vemos influidos por tres factores principales e individuales:

- ✓ El tipo de personalidad y temperamento del individuo, como puede ser el nivel de actividad, habilidades cognitivas, capacidad de generar respuestas positivas a los demás o la capacidad de reflexionar sobre el afrontamiento de nuevas situaciones.
- ✓ Las relaciones familiares, como pueden ser el cariño, el sentido de pertenencia y el cuidado de algún adulto.
- ✓ El apoyo social, en el más amplio sentido de la frase como puede ser desde alguna institución como la escuela o la iglesia, la comunidad donde nos encontramos, vecinos, un profesor...etc.

Mencionar la revisión llevada a cabo por Zurita (2015) donde recoge siete factores en los que sustenta la resiliencia en jóvenes como son; el optimismo, la empatía, la competencia intelectual, la autoestima, dirección o misión y el determinismo junto a la perseverancia. Estos aspectos se encuentran asociados con habilidades de resolución de distintas circunstancias mediante la capacidad de interactuar con el ambiente que posee cada individuo.

Como hemos visto hasta ahora la resiliencia depende de diferentes factores que influyen en la adaptación o superación de una determinada situación disruptiva o estresante. Por ello es interesante estudios como el llevado a cabo por Grabbe, Higgins, Baird, Craven, y San Fratello (2020) donde introduce el modelo de “Community Resiliency Model” (CRM).

El concepto teórico fundamental del CRM, es la “Zona Resiliente” un estado de equilibrio y estabilidad emocional donde la capacidad de aprender, resolver problemas y trabajar de manera efectiva con los otros es mayor, en definitiva adaptarse a los desafíos y aprender de ellos. Estos autores (Grabbe et al., 2020) proponen que todo individuo posee en mayor o menor medida una zona resiliente aunque son los factores estresantes o traumas externos o internos los que pueden hacer que se salga de esta zona, añadir que dicho espacio se estrecha fácilmente con la fatiga, la enfermedad, el hambre o el dolor aunque gracias a los mecanismos homeostáticos del cuerpo se puede restaurar.

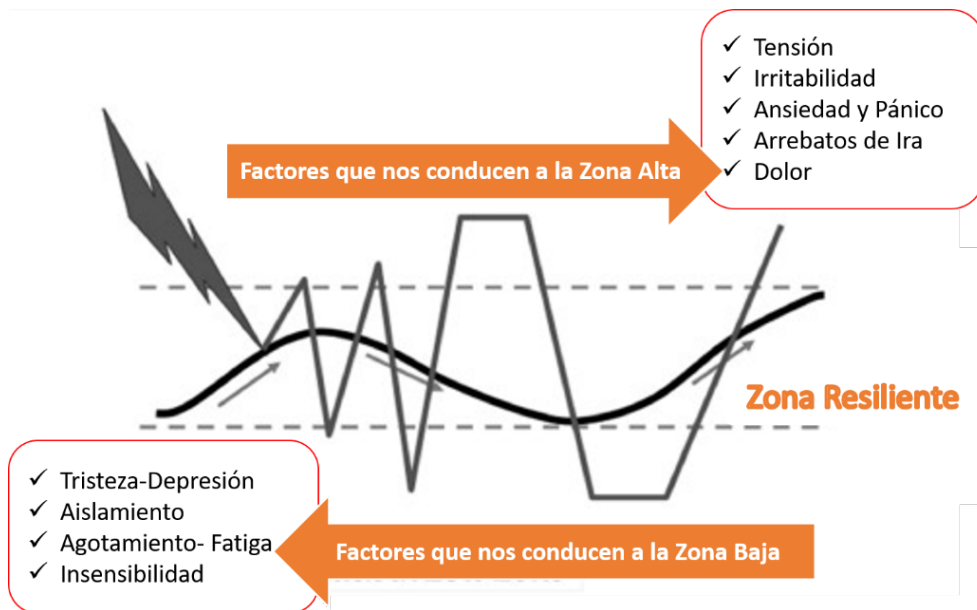


Figura 12. Eventos estresantes y traumáticos que nos sitúan fuera de la "Zona Resiliente". Adaptado de (Grabbe et al., 2020)

Estos factores, que se pueden observar en la figura 10, y como ya se mencionó anteriormente, cada sujeto posee una Zona Resiliente ancha o estrecha de forma natural lo que nos conduce a diferentes niveles de tolerancia al estrés. Para afrontar dichas situaciones de estrés se pueden llevar a cabo técnicas de afrontamiento de autocontrol como pueden ser las técnicas de relajación o la oración, hábitos saludables como el ejercicio diario o la nutrición adecuada... etc. Por el contrario, sujetos responden ante estas contrariedades con adaptaciones inadecuadas como pueden ser las autolesiones, el uso de sustancias, violencia, mala higiene del sueño... lo que puede agravar dichas circunstancias. Cuando nos situamos de forma continuada en la zona alta experimentamos un estado de hiper o hipoactivación con sintomatologías similares a la ansiedad y por el contrario cuando nos encontramos en la zona baja los síntomas serán afines a los de la depresión (Grabbe et al., 2020).

Sobre estos factores y dado que se pone de manifiesto la necesidad de mejorar los niveles de la resiliencia e implantar programas de intervención que puedan dotar al individuo de herramientas para desarrollar la resiliencia (Grabbe et al., 2020; San Román-Mata et al., 2020)

II.6.2.3 La resiliencia en los deportes de combate y artes marciales.

Una vez analizado el concepto de resiliencia, a continuación se estudiara el estado actual de la cuestión aplicado a los deportes de combate y artes marciales.

Para la búsqueda de literatura científica actual se recurrió a la base de datos Web of Science (WOS), utilizando como términos clave principal "resilience", a continuación el

operador booleanos “and” con los términos de “combat sports” , "martial arts", “judo”, “wrestling”, “wrestlers”, “karate”, “boxing”, “taekwondo”, “fencing” con el nexos “or”.

Tras este procedimiento, se consideraron aquellos estudios publicados en lengua anglosajona y castellana, destacando los que no habían sido evaluados por pares, con lo cual se obtuvo un total de 35 estudios científicos.

Posteriormente se concretizó la muestra de artículos que comprenden el estado actual de la cuestión, estableciendo los siguientes criterios de inclusión: 1) Artículos científicos que traten como variable la Resiliencia en los deportes de combate y artes marciales (2) Publicaciones que empleen un diseño metodológico de corte transversal y/o longitudinal; (3) Investigaciones que muestren resultados estadísticamente significativos que permitan el análisis de las variables de estudio. Lo que nos dio un total de 9 estudios.

Tabla 5. Producción científica del estado de la cuestión de la Resiliencia, los Deportes de Combate y Artes Marciales.

Cita	Año	Nº	Genero	Edad	Deporte	Método
(García et al., 2014)	2014	45	Hombre (36) Mujer (9)	19,95±5.34	Judo	La Escala de Resiliencia (Ruiz et al., 2012; Wagnild y Young, 1993)
(Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017)	2017	148	Hombre (86) Mujer (62)	23.09 ± 6.73	Judo	CD-RISC para evaluar la resiliencia
(Zurita-Ortega, Zafra Santos et al., 2017)	2017	148	Hombre (86) Mujer (62)	23.09 ± 6.73	Judo	CD-RISC para evaluar la resiliencia
(da Gama et al., 2018)	2018	30	Hombre (30)		jiu-jitsu y kickboxing	Escala de Resiliencia de Connor-Davidson
(Moore et al., 2019)	2019	283	Hombre (136) Mujer (143)	12.76 ± 0.68	taekwondo	Medida de Resiliencia de Niños y Jóvenes (CYRM-28)
(Yang et al., 2019)	2019	359	Hombre (237) Mujer (122)		taekwondo	Escala de resiliencia desarrollada por (Shin et al., 2009)
(Gacar, 2021)	2021	1206	Hombre (570) Mujer (636)	9 a 20	taekwondo	Escala del efecto de Música en las Prácticas Deportivas desarrollada por (Karayol y Turhan, 2020)
(Blanco-García et al., 2021)	2021	1645	Hombre (589) Mujer (458)	Hombres 24.34 ± 6 Mujeres 24.05 ± 5.78	Atletismo, balonmano, voleibol y judo	Escala Breve de Resiliencia (BRS). (Smith et al., 2008)
(Ozan y Secer, 2022)	2022	972	Hombre (674) Mujer (298)	18 a 29	boxeo, lucha libre, taekwondo, atletismo, fútbol, voleibol, balonmano, baloncesto	Escala Breve de Resiliencia (BRS). (Smith et al., 2008)

Como se puede observar en la tabla anterior, se han analizado trabajos que cumplieran los requisitos ya mencionados desde el 2014 hasta la actualidad. Estos cuentan con una

participación total de unos 4836 practicantes de diferentes estilos de DC y AM como son Jiu-Jitsu, Judo, Kickboxing, Taekwondo, y Boxeo en edades comprendidas entre 9 y 34 años.

Las herramientas de medición utilizadas para la resiliencia en dichos artículos han sido; La Escala de Resiliencia (Ruiz et al., 2012; Wagnild y Young, 1993), CD-RISC para evaluar la resiliencia, Escala de Resiliencia de Connor-Davidson, Medida de Resiliencia de Niños y Jóvenes (CYRM-28), escala de resiliencia desarrollada por (Shin et al., 2009), escala del efecto de Música en las Prácticas Deportivas desarrollada por Karayol y Turhan (2020), Escala Breve de Resiliencia (BRS). (Smith et al., 2008)

Tal y como se vienen viendo la resiliencia es una característica importante en todos los contextos y el deportivo no podría ser menos, en especial para los deportes de combate y artes marciales. Es una cualidad especialmente valorada por los entrenadores de estas especialidades y hace referencia a la fortaleza mental de los deportistas (Silva et al., 2018).

Dentro de las características de los deportes colectivos e individuales se encuentran diferencias en lo que a la resiliencia se refiere, de esta forma, se puede observar que los practicantes de deportes individuales registraron valores mayores de resiliencia sugiriendo que al ser un deporte individual la capacidad de autoeficiencia y resiliencia al malestar son más valoradas, repercutiendo en un incremento en los índices de capacidad de sobreponerse a la adversidad (Chacón- Cuberos et al., 2016; Zurita- Ortega, Castro-Sánchez et al., 2017). En esta línea, Zubizarreta (2020) señala que el perfil del deportista resiliente es un varón, que practica deporte individual y su orientación es hacia la tarea dando prioridad a la diversión.

En análisis más actuales como el realizado por Reche (2020) donde a través de una muestral de 278 deportistas indica que los pertenecientes a los deportes de combate (esgrima, karate o taekwondo entre otros), presentan elevados niveles de resiliencia frente al resto de deportes tanto individuales como colectivos. Dichos deportistas se caracterizaban por; confianza en sí mismos, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Por el contrario, el estudio realizado por Blanco (2021) no encuentra diferencias significativas entre los niveles de resiliencia y el deporte practicado ya sea individual (atletismo), colectivo (baloncesto, balonmano y voleibol) o deporte de combate en este caso el judo. Aunque en el caso de la diferencia por sexo y edad suscribe un mayor nivel de resiliencia en deportistas masculinos, aumentando con la edad. Si bien, se observa una disonancia con los otros trabajos, la forma de medición

fue distinta, en este caso la Escala de Breve de Resiliencia (BRS) (Smith et al., 2008). Lo que sugiere que esta forma de medición no es sensible para este parámetro en lo que respecta a la diferencia de un deporte y otro.

La resiliencia en deportes de combate y artes marciales puede ser un factor protector contra otros procesos menos deseables como son el burnout o síndrome de desgaste, Reche (2014) indica en sus estudios que existe una significativa relación negativa entre la resiliencia y los síntomas asociados al burnout como son el bajo optimismo. Del mismo modo, la resiliencia tiene una fuerte función protectora sobre la reactividad y desajustes emocionales como puede ser la ira (Ozan y Secer, 2022).

En el contexto de los DC y AM, vemos que la resiliencia puede verse afectada negativamente por el psicoticismo o nivel de agresividad, prestando especial atención a los entrenamientos donde se expone a determinados deportistas a un estrés constante o su continua participación en torneos con alto grado de competitividad en intervalos cortos de tiempo, generándole todo ello estados de excesiva ansiedad (da Gama et al., 2018). Estrategias como escuchar música en el desempeño de la actividad puede mejorar la resiliencia en deportistas de DCy AM (Gacar, 2021)

Por el contrario existen factores que afectan pueden reforzar o mejorar la resiliencia, de esta forma encontramos relaciones positivas entre el autoconcepto físico y la resiliencia en los distintos niveles de rendimiento como son profesional, semiprofesional y amateur (Zurita-Ortega, Zafra-Santos et al., 2017). En lo que a la etapa escolar se refiere, autores afirman que existe una correlación positiva entre la escolaridad y la resiliencia (da Gama et al., 2018). En el desarrollo de la etapa académica también se han llevado investigaciones donde muestran que los practicantes, en este caso de taekwondo, mostraban que una mayor habilidad de adaptarse a las distintas circunstancias influía directamente en el rendimiento (Yang et al., 2019).

Una vez que se analizados los distintos estudios en la materia, se pone de manifiesto que las intervenciones con programas de DC y AM son herramientas útiles que pueden ayudar a los jóvenes a aumentar sus niveles de resiliencia, sirva como ejemplo los hallazgos como los encontrados por Moore y col., (2019) donde tras realizar una unidad didáctica de DC y AM, el grupo intervenido experimento mejoras significativas en todas las medidas relacionadas con la resiliencia y la autoeficacia, concluyendo que una intervención psicosocial basada en las artes marciales puede ser un método eficaz para mejorar los resultados de bienestar, incluida la autoeficacia y la resiliencia.

II.7. NUTRICIÓN Y SALUD

Este capítulo acerca los conceptos ya expuestos (punto II.2) de actividad física, juego y deporte a la salud, del mismo modo se establece un recorrido desde su visión más general a la particularidad de los DC y AM.

Estas peculiaridades están relacionadas con los hábitos nutricionales, ya que estos deportes en su reglamento incluyen categorías de peso, donde los practicantes deben ajustar su composición corporal a la categoría que desean o pueden desempeñar en una competición o entrenamiento.

II.7.1 APROXIMACIÓN CONCEPTUAL AL TÉRMINO SALUD

La concepción del término salud ha ido evolucionando con el paso de los años ajustándose a las demandas sociales presentes y nuevos retos que se deben afrontar. De esta manera, a mediados de la década de los 90 se tenía como creencia que el concepto de salud dependía exclusivamente de la ausencia de enfermedad física y por ende era el médico el principal responsable de mitigar dicha dolencia o malestar, siendo el paciente un mero espectador del proceso (Álvaro-González, 2015).

No fue hasta tiempos posteriores en que la concepción impulsada por la Organización Mundial de la Salud en su Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948 (OMS, 2020). Definiendo la salud como:

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2020).

Esta conceptualización multidireccional aumenta la complejidad al añadirle un mayor número de constructos, en esta búsqueda del concepto más apropiado de salud se pueden encontrar autores como Valezuela (2016) quien profundizando sobre el término salud, remarcando la importancia de las condiciones que propician una calidad de vida y el pleno desarrollo de las capacidades físicas, psíquicas y sociales que le permiten el contacto con su entorno.

En la misma línea, otros autores como Piédrola- Gil (2016) indican que la salud es *“un proceso dinámico y adaptativo del ser humano al medio que le rodea tanto natural como socio cultural, el cual está influenciado por múltiples factores denominados: determinantes de la salud”* (pp.5). Para entender cuáles son los factores determinantes de

la salud la OMS en su informe sobre la salud en el mundo (1998) los define como “*el conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones*”. Para ampliar estos factores determinantes, nos detendremos en un análisis más amplio realizado por Ubago (2021) en la siguiente tabla (tabla 6):

Tabla 6. Factores determinantes de la salud. Adaptado (González-Valero, 2018; Ubago Jiménez, 2021)

FACTORES Y/O DETERMINANTES	DESCRIPCIÓN
Ambiente físico y Comunitario	El contexto o entorno en el que interactúa una persona incide directamente en su salud. Dicho contexto lo componen factores que giran en torno a agentes de contaminación ambiental o acústica, a las condiciones de higiene, al acceso al agua potable y hábitos alimenticios (Koh, Piotrowski, Kumanyika, y Fielding, 2011). La sociedad en la que habitamos es un determinante crucial en la salud y el bienestar, ya que un ambiente estresante es perjudicial para la salud tanto física como psicológica, o por el contrario un ambiente favorable propicia relaciones sociales y familiares satisfactorias influyendo en la sensibilidad de padecer enfermedades (Tomaziu-Todosia, 2020).
Biológicos, Físicos y Psíquicos	Factores como el sobrepeso y la obesidad están estrechamente relacionados con la decadencia de la salud en la sociedad, del mismo modo, las alteraciones metabólicas son condicionadas por diferentes genotipos que sitúan al individuo hacia la acumulación de grasa y ganancia de peso (Rivera Pérez et al., 2019). Se debe de tener en cuenta los factores ambientales pero no podemos olvidar que también existen factores genéticos que influyen en la salud física, psicológica y biológica y están estrechamente relacionados con los riesgos de padecer enfermedades (Whiteley, 2019)
Estilo de Vida	El estilo de vida se puede entender como la suma de las distintas conductas que rigen la forma de vivir del ser humano, resaltando la práctica de actividad física, la alimentación o el consumo de sustancias nocivas (Klinker y Agger, 2020).
Estructura Macrosocial, Política y Percepción poblacional	La organización político- social del país, el nivel adquisitivo de la población, la calidad de la asistencia sanitaria o la higiene social son factores externos detonantes en la promoción de la salud (Tomaziu-Todosia, 2020)

Como se ha podido ver hasta ahora la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y comprende distintas dimensiones como la psíquica, social y física poseyendo aspectos positivos aunque también negativos. Se puede entender como salud negativa a la tendencia hacia la morbilidad y la morbilidad, por el contrario la salud positiva es aquella que se asocia hacia el disfrute, superar retos y adversidades (Golsteyn, Jansen, Van Kann, y Verhagen, 2020; Warburton y Bredin, 2018)

De este modo, emerge el término de “estilo de vida saludable” al que Álvaro (2015, p. 115) define como “*un conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas*” como pueden ser alcanzar niveles altos de actividad física, una correcta adherencia a la dieta mediterránea y una menor exposición al tiempo excesivo de pantallas (López-Gil et al., 2020).

Estos hábitos pueden ser intrínsecos y/o hereditarios o estar influenciados por el entorno y van a determinar e incidir en el comportamiento del sujeto lo que afectará a la salud de la persona. Por lo tanto, la forma de vivir condiciona hábitos conductuales que pueden ser perjudiciales o por el contrario beneficiosos para la salud social y personal.

Como consecuencia, los estilos de vida saludables pueden sufrir modificaciones en aquellos factores susceptibles o modificables con el fin de alcanzar modelos de vida con condiciones ideales para la salud en la población (Emley y Musher-Eizenman, 2019).

Queda patente la importancia de la salud, es por ello que en la constitución de la OMS en el 1946, los estados participantes, conformes a la Carta de las Naciones Unidas sientan las bases de los principios básicos relacionados con la salud, la felicidad, las relaciones armoniosas y seguridad de todos los pueblos. Se pueden encontrar en la 49 edición de su documentos básicos (OMS, 2020, p. 6) y son:

- ✓ La salud no es únicamente la ausencia de enfermedades o afecciones, es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- ✓ El disfrute o goce del estado máximo de salud que se pueda alcanzar es un derecho fundamental de todo individuo sin distinción de condición económica o social, ideología política, religión o raza.
- ✓ La salud de todos los pueblos depende de la colaboración de los Estados y personas, en su forma más amplia y es una condición fundamental en la consecución de la paz y seguridad.
- ✓ Los avances que alcanza el Estado en la promoción y protección de la salud son valiosos para toda la comunidad.
- ✓ La desigualdad entre países en lo referente a la salud y el control de enfermedades, en especial las trasmisibles constituye un peligro común.

- ✓ Es fundamental e indispensable para el desarrollo del niño que este posea la capacidad de vivir en armonía en un mundo de constante cambio.
- ✓ Es esencial la divulgación de los conocimientos médicos, psicológicos y afines que ayuden a alcanzar el más alto grado de salud.
- ✓ La colaboración activa junto a una opinión bien formada por parte de la población es fundamental para la mejora de la salud.
- ✓ Los Estados tienen responsabilidades en la salud, por ende debe de adoptar medidas sanitarias y sociales adecuadas.

II.7.2 LA NUTRICIÓN Y SU EFECTO EN LA SALUD

La nutrición cobra una notable importancia ya que tiene un efecto directo sobre la salud, instituciones como las Naciones Unidas (ONU) (2019) ponen de manifiesto la preocupación por las enfermedades crónicas no transmisibles, entre otras las derivadas de la obesidad y el sobrepeso. Además, se debe saber que la mayoría de las muertes prematuras provocadas por las enfermedades no transmisibles podrían prevenirse mediante la reducción de los factores de riesgo como son: el consumo de tabaco y alcohol, las dietas poco saludables y la inactividad física (OMS, 2017).

Se puede decir que la definición tradicional de la obesidad está asociada al Índice de Masa Corporal (IMC) el cual relaciona el peso y la talla mediante la relación: peso (en kg) dividido entre el cuadrado de la altura (en m²) (Gutiérrez Cortez, Goicochea Ríos, y Linares Reyes, 2020). Aunque este método posee una baja especificidad debido a que no discrimina entre tejido graso, masa magra, proporción de hidratación...etc, continúa utilizándose debido a su fácil aplicación y bajo coste (Aguilera et al., 2019).

Aunque autores como Gutiérrez (2020) señalan que IMC es una herramienta inespecífica y que se deberían utilizar otras como la impedancia eléctrica o la ecuación de Deurenberg. Se considera un IMC normal el que se encuentra entre los márgenes de 18,5 y 24,9, un IMC por debajo de este margen puede indicar algún grado de desnutrición, por encima de 25 sobrepeso y por encima de 30 obesidad (Planas Vilà, Pérez-Portabella Maristany, y Virgili Casas, 2017).

Estos niveles anormales de grasa generan en la población mundial una prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo que causa graves consecuencias en los sistemas de salud pública

(Merlo, Wagner, y Leckie, 2019). Los datos ofrecidos por la OMS (2019) ratifican esta información, donde las cifras de personas con obesidad se han casi triplicado desde el 1975, de esta manera en el 2016 el 39% de las personas adultas de 18 o más años sufrían sobrepeso y el 13% eran obesas.

Respecto a los datos ofrecidos por el Observatorio de la Nutrición y del Estudio de la Obesidad (NAOS) (2019) se observa que en el ranking de los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) respecto a los datos de sobrepeso y obesidad, España ocupa la 18ª posición, mientras que si consideramos los países de la unión europea se encuentra en la 7ª posición. En el caso de considerar únicamente los datos de obesidad España se encuentra en la posición 22ª respecto al mundo y en la 9ª posición respecto a Europa.

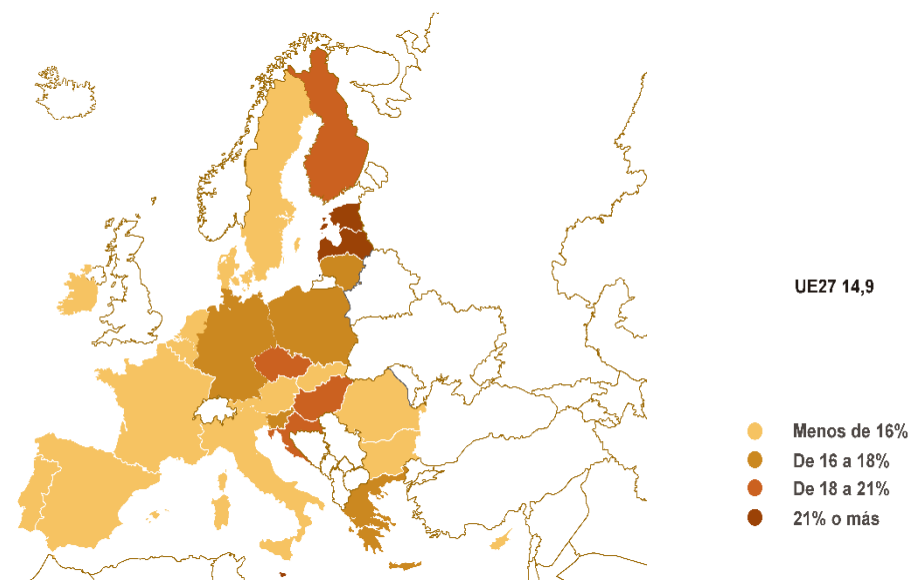


Figura 13. Prevalencia de Obesidad y Sobrepeso en Europa (NAOS, 2019)

En la Encuesta de Salud Pública (ESEE) realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2020) se observa que la prevalencia de la obesidad en adultos es de un 16% en el año 2020, marcando una tendencia ascendente desde los últimos 25 años (ENSE 1987-2020). En cuanto al sobrepeso, se observa que la prevalencia es de un 37.60% para el año 2020 manteniendo su prevalencia desde el 1987. En este caso las prevalencias de sexo son muy marcadas con un 44,90% para los hombres y 30,56% en mujeres.



Figura 14. Obesidad en la población española respecto a la edad (INE, 2020)

En un análisis más profundo, se puede observar que el desequilibrio energético entre la ingesta y gasto de calorías es la principal causa que propicia los altos índices de obesidad y sobrepeso (Dicker et al., 2020). La obesidad se relaciona a alteraciones del comportamiento asociadas a un régimen de variaciones psicológicas y sociales que conllevan al consumo de una dieta basada en la ingesta de alimentos hipercalóricos asociados a un poder sacietógeno inferior (Souza et al., 2019), este consumo de alimentos no saludables se ha incrementado en los últimos años incluso a niveles adictivos, debido a los cambios en los hábitos de vida (Peng-Li, Sørensen, Li, y He, 2020).

Asimismo la ingesta excesiva de hidratos de carbono, grasas saturadas, bebidas azucaradas entre otros, influye sobre la obesidad y el sobrepeso que se asocian de forma alarmante con problemas cardiovasculares o de hipertensión (Benjamin-Neelon et al., 2020; Muros Molina, Oliveras Lopez, Mayor Reyes, Reyes Burgos, y Lopez Garcia de la Serrana, 2011; Yuksel, Şahin, Maksimovic, Drid, y Bianco, 2020).

El consumo de productos con alto nivel calórico que presentan niveles mayores de grasas saturadas, viene acompañado de un descenso de la práctica de actividad física todo ello

en una sociedad cada vez más sedentaria debido a las nuevas formas de trabajo o los nuevos medios de transporte (Janssen, Bardoutsos, y Vidra, 2020).

Como ya se ha mencionado la obesidad está relacionada con cambios en el comportamiento y hábitos, en esta línea se puede observar que saltarse el desayuno en la niñez o la adolescencia puede ser un indicador de riesgo de exceso de peso o enfermedades no transmisibles asociadas con el sobrepeso y la obesidad (Monzani et al., 2019), aunque los efectos de una actividad física suficientemente intensa podría paliar los efectos perjudiciales de la falta de ingesta de alimentos en el desayuno sobre el peso corporal (López-Gil, Sánchez-Miguel, Tapia-Serrano, y García-Hermoso, 2022).

Los hábitos adquiridos en la infancia y adolescencia toman especial relevancia ya que un exceso de peso en esta etapa está relacionado con problemas de salud a lo largo del transcurso de la vida (Bentham et al., 2017; Jacobs et al., 2022)

La ingesta de alimentos saludables está condicionada por diversos factores como son los ambientales, fisiológicos y genéticos (Michaëlsson et al., 2020; Romero-Blanco et al., 2020). En lo que a los factores ambientales se refiere, son las conductas adquiridas en el plano social y cultural (Emley y Musher-Eizenman, 2019).

Los factores fisiológicos son los referidos a las adicciones a sustancias como el azúcar y a los carbohidratos (Rodda et al., 2020). En última instancia, se encuentran los factores genéticos autores como Michaelsson y col, (2020) apuntan que la satisfacción percibida por la ingesta de determinados alimentos puede estar condicionada por la herencia genética.

La elección dietética en base a alimentos no saludables contribuye al riesgo de desarrollo de hipercolesterolemia, hipertensión, sobrepeso/obesidad, que a su vez aumenta el riesgo de enfermedades asociadas con una morbilidad y mortalidad significativa como pueden ser diabetes, cáncer o patologías cardiovasculares (Koene, Prizment, Blaes, y Konety, 2016). En la actualidad, informes como el de la World Health Organization (2022) pone de manifiesto la cantidad de patologías que se producen a causa de la obesidad y cuanto más grave sea está patología más se reduce la esperanza de vida. Dichas enfermedades las podemos observar en la siguiente figura:

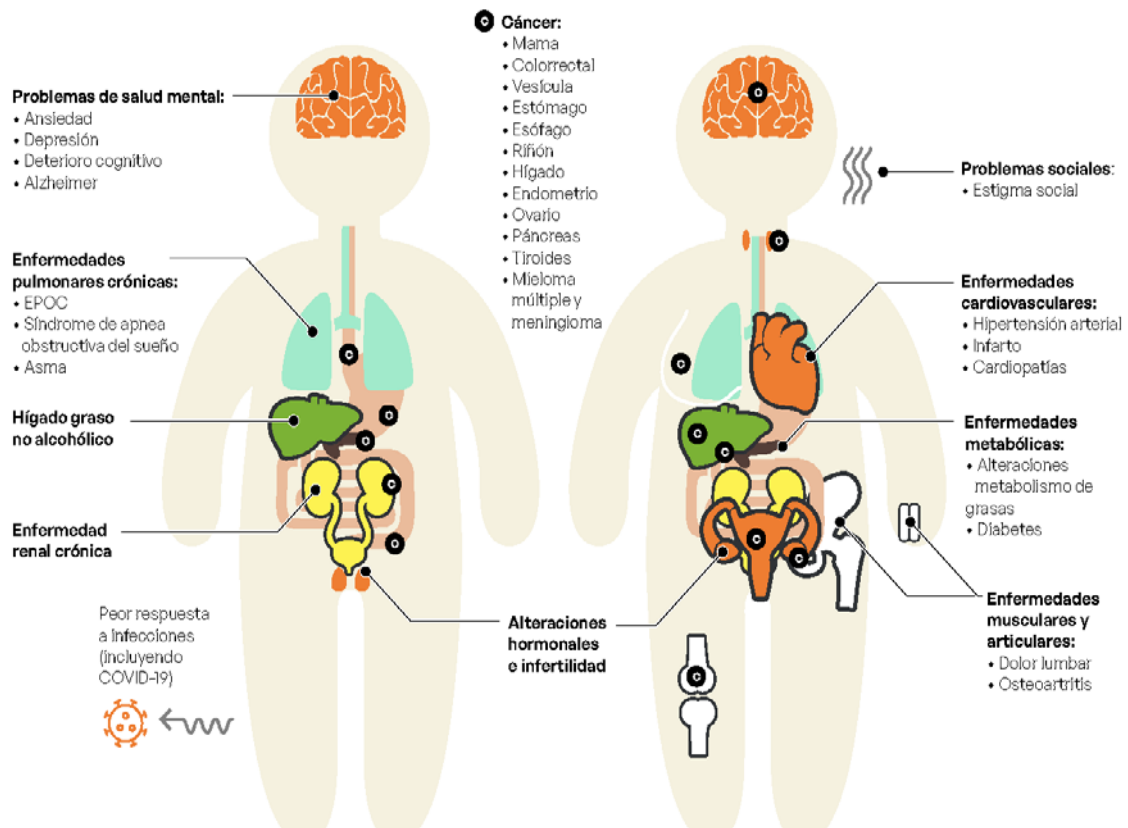


Figura 15. Condiciones médicas asociadas con la obesidad. Adaptado de (WHO Regional office for Europe, 2022) extraído de (Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil, 2022)

Estas enfermedades no transmisibles han aumentado en todo el mundo debido a la occidentalización de los patrones alimentarios (Cordain et al., 2005), caracterizados por el aumento de la ingesta de azúcares y sales sumado al consumo de alimentos que contienen altos niveles de grasas saturadas, carnes procesadas y cereales refinados con carencias de alimentos frescos como son las frutas y verduras (Cena y Calder, 2020; Morris, Wilkins, Galazoula, Clark, y Birkin, 2020).

La prevención en su totalidad de estas patologías podría ser una realidad. Se debe contar con un adecuado contexto que permita que los individuos posean un mayor acceso al consumo de alimentos saludables, así como, a la práctica de actividad física de forma periódica (Bagnall et al., 2019; Bender et al., 2020). Sin olvidar, la elección personal de limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos primando la ingesta de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, unido a la práctica de forma periódica de actividad física moderada o vigorosa según las recomendaciones (Hill, Hafiz, y Gallagher, 2020; Stea, Nordheim, Bere, Stornes, y Eikemo, 2020).

Aunque si bien estas recomendaciones son posibles, para que desde el ámbito social suceda, estas deben de ir acompañadas de concienciación y acceso a las recomendaciones de hábitos de vida saludables siendo accesibles a todas las personas, en especial, a aquellas socialmente vulnerables (Ubago Jiménez, 2021).

En la línea de lo expuesto, se observan recomendaciones nutricionales como por ejemplo la Pirámide de Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (Aranceta-Bartrina et al., 2019) o internacionalmente la Guía de la Vida Sana un Compendio para la Alimentación y la Vida sana realizado por la Universidad de Harvard (Hu, Cheung, Otis, Oliveira, y Musicus, 2020), donde podemos encontrar una distribución visual de un plato más conocido como “*plato saludable*”.

En el plato de Harvard aparecen de forma aproximada las porciones que deben contener las distintas ingestas como son; las verduras estas son las más importantes en cantidad y variedad, la fruta variada de todos los colores, proteínas saludables destacando los pescados, aves o legumbres aconsejando reducir la ingesta de carnes rojas, queso o embutidos y granos integrales en la pasta como el arroz o trigo integral reduciendo los cereales refinados como el pan o el arroz blanco.

Tanto para la Piramide de Alimentación Saludable de la SENC como en la Guía de la Vida Sana ofrecida por la Universidad de Harvard, es importante la práctica de la actividad física regular, el modo de cocinar los alimentos, en especial con aceite de oliva o el consumo diario de agua.

II.7.3 DIETA MEDITERRÁNEA Y SALUD

En la literatura se pueden apreciar claramente la relación entre la dieta mediterránea y salud, los beneficios de esta dieta no solo se encuentra en la reducción de la mortalidad y morbilidad (Papadaki, Nolen-Doerr, y Mantzoros, 2020; Ruiz-Estigarribia et al., 2020), previene la hipertensión (Cowell et al., 2021), la diabetes (Tosatti et al., 2021), y enfermedades cardiovasculares (Michaëlsson et al., 2020), se puede decir, que está considerada un estilo de vida que va más allá de la mera base alimenticia así lo reflejan diversas investigaciones incluidas en el estudio llevado a cabo por Keys y Keys (1975). La dieta mediterránea posee costumbres arraigadas como compartir la comida con familiares o amigos, el deleite por la degustación de la comida, el adecuado cocinado y procesamiento de los alimentos o la pausa a continuación del almuerzo de mediodía (Castells-Valdivielso, 2008).

Aunque si bien, la evidencia apunta a innumerables beneficios de la dieta mediterránea, la evolución social acarrea una transformación en el modo de alimentación debido al desarrollo tecnológico e informático sumado a la adaptación de las costumbres vitales (Cena y Calder., 2020; Stamp et al., 2019; Wawrzyniak et al., 2020).

Asimismo la dieta mediterránea no solo es una de más extendidas, además es una de la más saludables (Michaëlsson et al., 2020; Muros- Molina, 2019; Zurita-Ortega, Román-Mata, Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, y Muros, 2018).

Se pueden apreciar características por el consumo de legumbres, cereales, frutas y verduras, la utilización del aceite de oliva y el consumo de pescados, especialmente el azul, sin olvidarnos de los lácteos y el huevo.

Por el contrario encontramos un bajo contenido en alimentos procesados primando los productos frescos y de temporada lo que le confiere un bajo nivel de azúcares refinados, así como, una limitada ingesta de grasas animales. Además incluye el consumo moderado de bebidas alcohólicas de baja graduación como el vino (Emley y Musher-Eizenman, 2019; Hidalgo-Mora et al., 2020; Maldonado-Martín et al., 2018; Papadaki et al., 2020; Urquiaga et al., 2017).

Tabla 7. Alimentos y frecuencia de consumo en la dieta mediterránea. Adaptado de (Urquiaga et al., 2017)

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras	Diaria, en abundante cantidad, 3 o más raciones al día, crudas y cocinadas
Frutas	Diaria, en abundante cantidad, 2 o más raciones al día
Aceite de oliva	Diaria de 3 a 6 cucharadas al día, como principal fuente de grasa
Cereales, principalmente pan y pasta	Diaria, 3 o 4 veces al día cantidad moderada
Legumbres y frutos secos	Al menos 3 veces por semana
Productos lácteos principalmente fermentados, yogur y quesos	Diaria, 2 a 4 porciones al día
Huevos	Consumo y formato culinario de carácter individualizado
Pescados y mariscos	2 a 4 veces por semana
Aves	2 a 4 veces por semana
Carnes rojas y procesadas	2 a 4 veces por semana
Vino	Moderado o evitar
Espicias y condimentos	Diario, uso habitual y variado en preparación de las comidas

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS

III

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El ámbito educativo es uno de los pilares trascendentales donde se puede encuadrar el contexto deportivo para la formación integral del individuo, por lo que su investigación se hace elemento indispensable. Si bien, esta no debe centrarse únicamente en el campo del saber, además ha de contemplar todos los contextos y ámbitos del conocimiento, incluyendo especialmente el educacional.

Igualmente, el afán de conocimiento hace que la investigación sea una de las premisas en cualquier rama de conocimiento. Únicamente el estudio pormenorizado de las diversas disciplinas hace posible la evolución humana. De esta manera, la ciencia pone a la disposición del conocimiento sus herramientas, técnicas, procedimientos, estrategias y destrezas para la resolución de los problemas sugeridos por la interacción entre los individuos (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

La investigación en el ámbito educativo es una de las problemáticas que generan mayor debate. Según Coe et al., (2021), esta clase de estudios son los encargados de abordar los aspectos relativos a la naturaleza, finalidad, metodología problemática y objetivos de la investigación del conocimiento educativo, sirviéndose para tal empresa del estudiantado. Los DC y AM contienen características específicas para las cuales los practicantes deben de adaptarse tanto en el plano personal, como social, psicológico, físico y emocional. Esto requiere desde el punto de vista investigativo un análisis específico de los practicantes de estos deportes.

Asimismo, y en base a lo expuesto, el presente informe acomete el reto de hallar respuestas relacionadas con el perfil psicosocial, especialmente sus componentes de resiliencia y motivación, así como sus hábitos nutricionales.

III.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de tesis está basada en tres objetivos generales de los que emanan los objetivos específicos que se detallan a continuación:

Objetivo General I

- ❖ Determinar las variables sociodemográficas, psicosociales, físico- deportivas y saludables de los practicantes de DC y AM.

Objetivos Específicos I

- ❖ OE.I.1: Establecer las características generales de los practicantes de los DC y AM según; sexo, edad, IMC, nivel competitivo, horas de entrenamiento, años de práctica y si había sufrido alguna lesión que les apartara de la práctica deportiva.
- ❖ OE.I.2: Determinar el grado de resiliencia de los deportistas objeto de estudio.
- ❖ OE.I.3: Señalar el clima motivacional hacia el entrenamiento de los practicantes de DC y AM.
- ❖ OE.I.4: Conocer el nivel de adherencia a la dieta mediterránea de la muestra.

Objetivo General II

- ❖ Establecer las relaciones existentes entre las variables descriptivas, físicas, de resiliencia, clima motivacional y psicológicas de los deportistas practicantes de los DC y AM.

Objetivos Específicos II

- ❖ OE.II.1: Mostrar las correspondencias entre la resiliencia según aspectos psicosociales, físico-deportivos y saludables.
- ❖ OE.II.2: Mostrar las correspondencias entre el clima motivacional según aspectos y variables sociodemográficas, físico-deportivos y saludables.
- ❖ OE.II.3: Comprobar el vínculo existente entre los diversos niveles de resiliencia, la motivación y los factores saludables.

Objetivo General III

- ❖ Contrastar un modelo de ecuaciones estructurales que permita explicar las relaciones dadas entre la resiliencia, clima motivacional, índice de masa muscular, la competición y actividad física en una muestra de practicantes de DC y AM.

MATERIAL Y MÉTODO

IV

IV. MATERIAL Y MÉTODO

Mediante el presente capítulo del trabajo de investigación se desarrollan los mecanismos relacionados con la metodología investigativa y los materiales utilizados.

Siguiendo un orden metódico, en primer lugar, se expone la estructura del diseño y la planificación de la investigación. En segundo lugar, se realiza una definición de la muestra objeto de estudio y se procede a especificar las variables e instrumentos utilizados para la recolección de datos. De igual modo, se describen tanto el procedimiento mantenido para la obtención de datos, así como las diferentes metodologías estadísticas aplicadas.

IV.1. DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La finalidad del trabajo de investigación que se presenta es la descripción de variables objeto de estudio y realizar un análisis sobre su incidencia o interrelación en un espacio de tiempo determinado, debido a esto dicho documento es de corte cuantitativo con un diseño de tipo descriptivo, explicativo, comparativo, de corte transversal y no experimental (Coe et al., 2021; Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018). En este proyecto se han seleccionado parámetros de tipo sociodemográfico, motivación hacia la modalidad deportiva, resiliencia, físicos y saludables en practicantes de DC y AM en España y Chile.

Señalar que esta investigación es un estudio de corte transversal, ya que los datos se recogen en un solo momento, se accedió a la muestra durante el curso 2022-2023. Aunque esta metodología no admite la comparación entre los datos en diferentes puntos temporales, permite reducir el gasto económico, así como disminuir la posible pérdida de información (Bisquerra Alzina, 2016; Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Para la recopilación de los datos para la investigación se han utilizado diferentes instrumentos validados, contrastados y utilizados por el grueso de la comunidad científica. Igualmente, presentan unos contrastados índices de fiabilidad cuya finalidad es la comparación y contrastación de los datos del presente estudio con otras investigaciones que utilizan estos mismos cuestionarios.

En vista de lo expuesto anteriormente y en línea con las programaciones halladas en los manuales de investigación educativa como son el de Bisquerra- Alzina (2016) o el de Hernández y Mendoza (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Tabla 8 Fases y temporización de la investigación

PRIMERA FASE - CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN		
Noviembre 2018 a Diciembre 2019	PASO 1	Definición del problema de investigación
	PASO 2	Revisión bibliográfica
	PASO 3	Concreción de las acciones de la investigación
	PASO 4	Elaboración de las propuestas que componen el proceso metodológico de la tesis
SEGUNDA FASE - TRABAJO DE CAMPO		
Diciembre 2019 a Septiembre 2022	PASO 5	La selección de las técnicas para la recogida de información
	PASO 6	Selección de la muestra
	PASO 7	Aplicación de las técnicas para la recogida de la información
TERCERA FASE – ANALISIS DE LOS DATOS		
Septiembre 2022 a Febrero 2023	PASO 8	Análisis y procesamiento de la información
	PASO 9	Sistematización de la información para la elaboración del informe
CUARTA FASE – REDACCIÓN Y ESTRUCTURA DEL INFORME		
Febrero 2023 a Abril 2023	PASO 10	Redacción de los diferentes apartados del informe
	PASO 11	Estructuración del informe final
QUINTA FASE – ACTUALIZACIÓN, ESCRITURA Y ELABORACION DEL INFORME FINAL		
Abril 2023 a Julio 2023	PASO 12	Actualización de la revisión bibliográfica
	PASO 13	Elaboración del informe final
	PASO 14	Presentación del informe

IV.2. MUESTRA Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se describe la población objeto de estudio de esta investigación. Para este fin, el bloque se ha dividido en dos subapartados, un primero dedicado a la realización y análisis del contexto socioeconómico y un segundo caracterizando a los sujetos que componen la muestra de esta tesis doctoral.

IV.2.1. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se realizó en España. Para la realización de este apartado se utilizaron los datos del Instituto Nacional de estadística.

España, ubicada en el suroeste de Europa, es un país con una rica historia, diversidad cultural y una economía desarrollada. Con una extensión territorial de 505,990 kilómetros cuadrados, se compone de 17 comunidades autónomas y dos ciudades autónomas como

son Ceuta y Melilla. Estas regiones se dividen en 50 provincias, que abarcan tanto la Península Ibérica como las Islas Baleares y Canarias. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística de España, la población del país se estima en alrededor de 47 millones de habitantes. Las principales ciudades como Madrid, Barcelona y Valencia concentran una parte significativa de la población.

En términos socioeconómicos, España se considera una economía desarrollada ya que es la cuarta economía más grande de la Eurozona con una diversificación de sectores como el turismo, la industria manufacturera, la agricultura y los servicios.

IV.2.2. LA MUESTRA

En este apartado se precisa una descripción del método utilizado para la selección muestral. Del mismo modo, se describen y analizan sus características principales, así como del universo de la población referida y, para terminar, el proceso por el cual se han seleccionado los sujetos que han participado en el presente proyecto de tesis doctoral.

IV.2.2.1 Descripción del universo

En la elaboración de cualquier trabajo de estas características se hace necesario una descripción del universo en cuestión, en este caso, en los practicantes de deportes de combate y artes marciales.

En primer lugar, se accedió al censo de dichos deportes facilitado por el Ministerio de Cultura y Deporte y el Consejo Superior de Deportes en el 2021 donde se recogen los datos oficiales facilitados por los distintos organismos federativos. Estos datos se clasifican en las distintas federaciones deportivas agrupando los distintos deportes y en base a ello el número de clubes y deportistas. Posteriormente se solicitó la colaboración de los diferentes clubes y estamentos deportivos para confirmar los datos obtenidos.

Tomando los datos obtenidos por la publicación del Ministerio de Cultura y Deporte, el CSD, así como, la información facilitada por los distintos clubes y estamentos federativos, se indica que el número total de practicantes de deportes de combate y artes marciales es de 188.594. Es por ello, que se puede afirmar como la confección de la población objeto de estudio es un procedimiento fiable para la obtención del universo sobre el que poder calcular el error maestro de este estudio.

IV.2.2.2 Selección de los participantes: Descripción de la muestra

En cuanto a la determinación y selección muestral del presente trabajo se ha realizado el proceso de muestreo por estratos apoyado en una selección aleatoria. De tal modo, se tomaron al azar los clubes y considerando recoger un número de deportistas similar al universo que representan. Asimismo, se ha calculado el error muestral considerando las indicaciones de los estudios de Vilches (2015), González- Valero (2018) o Puertas (2018) y utilizando la siguiente formula:

$$e = \sqrt{\frac{(K^2 P(1-P)) \cdot (N-n)}{n \cdot (N-1)}}$$

Figura 16. Fórmula para el cálculo del error muestral.

A continuación se describen los datos de la fórmula: N= tamaño del universo; K= nivel de confianza (para 1-a = 0.95; K= 1.96); P= Proporción de una categoría de la variable; P (1-P)= varianza en caso de que se distribuya binomialmente); n = tamaño de la muestra; e = error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la población). Los datos del error de la muestra en función al tamaño del presente estudio en relación con el universo de cada estrato se pueden observar en la siguiente tabla:

Tabla 9. Datos de la distribución muestral de los estudiantes universitarios.

Estratos	N	K	P	N	e
Estudios Totales	188.594	1,96	0,5	303	0,06

Nota: N= tamaño del universo; K= nivel de confianza (para 1-a= 0.95; K= 1.96); P= Proporción de una categoría de la variable; P (1-P) = varianza en caso de que se distribuya binomialmente); n= tamaño de la muestra; e= error de muestreo (error máximo que asumimos cometer en torno a la proporción)

La participación se llevó a cabo por todo el territorio nacional, solicitándose la participación voluntaria a todos los practicantes de DC y AM. Asimismo, se procuró tener un seguimiento pormenorizado de todos los cuestionarios para evitar duplicaciones. Los porcentajes totales de la muestra han presentado un ajuste satisfactorio. La muestra está compuesta por 303 deportistas, suponiendo un muestro del 4,61% del universo, obteniéndose un error muestral total del 0.06. Estas cifras satisfacen los criterios estadísticos que garantizan su representatividad.

IV.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

En el presente apartado referente a las técnicas e instrumentos de investigación, se exponen los análisis, instrumentos y estrategias en la elaboración de la tesis doctoral. Atendiendo a lo expuesto por distintos autores como Rodríguez et al. (2008) y Hernández y Mendoza (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018), tanto los instrumentos como las técnicas son las herramientas utilizadas que hace posible y efectivo el uso de una determinada metodología que permite obtener información de forma sintetizada de una realidad social objeto de estudio. Dichas herramientas y técnicas facilitan el análisis y el tratamiento de la información.

La selección de los diferentes instrumentos empleados en el proceso de recogida de datos, guarda una relación estrecha con el objetivo de la investigación, la contextualización, el diseño, los objetivos de la investigación, así como el entorno del problema de estudio. Asimismo, ensalza el valor aportado por la información obtenida a través del procedimiento y el rigor que requiere un estudio de estas características.

El “cuestionario” es el instrumento clave para este tipo de análisis cuantitativo, la eficacia, bajo coste, la rapidez en su aplicación son algunas de las características que infieren en dicha herramienta, lo que hace posible a los investigadores alcanzar a mayor número de participantes (Carretero-Dios y Pérez, 2007; Hernández- Sampieri et al., 2010).

De igual modo, para poder entender la fenomenología objeto de estudio, establecer y asentar el conocimiento, se dispusieron cuestiones aplicadas directamente a los sujetos que conforman la muestra de la investigación. Según Corbetta (2010) lo llama “*encuesta por muestreo*” y lo definen como la forma de recoger información en la que, a los participantes, se pregunta de forma directa por medio de un cuestionario estandarizado para poder establecer relaciones entre variables. Por otra parte, Hernández- Sampieri et al. (2010) lo entiende como el conjunto de cuestiones relacionadas con una o más variables con el objeto de adquirir la información sobre las mismas a través de la muestra encuestada.

Para la presente investigación se han utilizado los siguientes tipos de instrumentos/cuestionarios; el primero de tipo sociodemográfico y con cuestiones físico-deportivas “**AD-HOC**” un segundo titulado “**CD-RISC**”, un tercero llamado “**PMCSQ-2**” y por último el “**PREDIMED**”, todos ellos estructurados en preguntas cerradas y validados por sus correspondientes autores.

IV.3.1 VARIABLES

Las variables descritas a continuación se encuentran estrechamente relacionadas con el problema de investigación planteado y se hallan justificadas de manera manifiesta en los objetivos de la presente tesis doctoral.

a) Variables Sociodemográficas

Para la selección de las variables descriptivas se tomaron en cuenta aquellos aspectos que, en alguna etapa del proceso de investigación, podría marcar diferencias en el caso de los practicantes de los DC y AM, tales como el sexo, lugar de residencia, nivel competitivo, si han sufrido alguna lesión que les haya apartado de los entrenamientos, años de práctica deportiva, horas semanales empleadas en el entrenamiento.

- **Sexo:** diferenciando entre hombres o mujeres.
- **Edad:** valor determinado por la edad de los sujetos que forman la muestra del estudio.
- **Altura:** determinada por los centímetros que mide el sujeto.
- **Peso habitual:** Reflejado en los kilogramos en los que el deportista se suele situar.
- **País:** Indicando el país en el que se encuentran residiendo en el momento que realizaron la encuesta.
- **Lugar de residencia:** está determinado en función de la residencia actual
- **Deporte practicado:** Categorizado en deportes por agarre, golpeo o mixto.

b) Variables Físico- Deportivas

Estas variables son las concernientes a la actividad deportiva que los sujetos están desarrollando.

- **Nivel competitivo,** Diferenciando entre; provincial y/o regional y/o autonómico, nacional, internacional, europeo y/o mundial, olímpico.
- **Peso de competición:** situando al practicando en una categoría de peso
- **Si han sufrido alguna lesión:** y esta les ha apartado de los entrenamientos en caso afirmativo el tiempo estableciendo los niveles, menos de 1 mes, de 1 a 3 meses y más de 3 meses.
- **Año de práctica deportiva:** tiempo que llevan desarrollando la actividad deportiva determinada en tres niveles, menos de 1 año, de 1 a 5 años, de 6 a 10 años y más de 10 años.

- **Horas semanales empleadas en el entrenamiento:** se establecen valores que oscilan entre menos de 150 minutos, entre 150 y 300 minutos, más de 300 minutos.
- c) **Variables Psicosociales.**
- **Resiliencia:** Esta queda establecida en cinco categorías: locus de control y compromiso, desafío de conducta orientada a la acción, autoeficiencia y resistencia al malestar, optimismo y adaptaciones a situaciones estresantes y espiritualidad.
 - **Clima Motivacional:** en cuanto a esta variable queda determinada por dos categorías y a su vez subdivididas en tres. Encontrando, el clima tarea y sus subdivisiones como son el aprendizaje cooperativo, el esfuerzo y la mejora, para el clima ego se encuentran las subcategorías de la rivalidad, castigo por errores y reconocimiento desigual.
- d) **Variables Saludables.**
- **Dieta mediterránea:** medida en tres categorías que van a depender de la adherencia a la misma de cada individuo, categorizándola en óptima, necesita mejorar o baja calidad.
 - **Índice de masa corporal (IMC):** dividida en cuatro categorías 1= bajo, 2= normopeso, 3= sobrepeso y 4= obeso.

IV. 3.2. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

Las herramientas e instrumentos seleccionados para este trabajo de tesis se exponen a continuación, citando las características de los mismos.

IV.3.2.1. Cuestionario AD-HOC

Esta herramienta es la primera que se ha utilizado en este trabajo de investigación, basada en una hora de autorregistro (ANEXO 2). En dicha hoja, podemos encontrar los aspectos sociodemográficos entre los que se encuentran; sexo, edad, altura, peso habitual, país, lugar de residencia y deporte practicado.

IV.3.2.2. Cuestionario sobre la Resiliencia (CD-RISC)

Este test denominado “Connor-Davidson Resilience Sacale” determina la capacidad de Resiliencia del deportista (ANEXO 3) y fue propuesto por Connor y Davidson (2003), lo

confieren 25 ítems valorados mediante una escala de Likert de cuatro opciones respuesta que van desde 1= Nada de Acuerdo hasta 4=Totalmente de Acuerdo. Fue utilizado en el contexto deportivo por Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallett (2011) en Australia y más cercano en población española se encuentra el estudio llevado a cabo por Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012). Se divide en las 5 dimensiones con sus correspondientes ítems:

- ✓ **Locus de Control y Compromiso (LCC):** 21, 4, 19, 22, 17.
- ✓ **Desafío de Conducta Orientada a la Acción (DCOA):** 2, 13.
- ✓ **Autoeficiencia y Resistencia al Malestar (ARM):** 7, 10, 16, 24, 23, 11, 5, 15, 18, 25.
- ✓ **Optimismo y Adaptación a Situaciones Estresantes (OASE):** 1, 6, 8, 12, 14.
- ✓ **Espiritualidad (ES):** 3, 9, 20.

Para evaluar el grado de fiabilidad de los instrumentos se ha empleado la prueba del Alfa de Cronbach. En este caso para el instrumento empleado para medir la variable resiliencia ha obtenido un valor de $\alpha=0.886$

IV.3.2.3. Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2)

Dicho cuestionario se extrae de la 8 versión original “*Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte*” de Newton, Duda y Yin (2000) y adaptado al español por Gonzalez-Cutre et al. (2008), el cual establece mediante la escala de Likert de cinco opciones que van desde la 1= Totalmente en Desacuerdo hasta la 5= Totalmente de acuerdo (**ANEXO 4**).

Se valoran 33 ítems formulados en sentido positivo y quedan agrupados en dos categorías como son el Clima Tarea y el Clima Ego. En cada una de estas categorías se determinan unas dimensiones conformadas en los siguientes ítems:

Clima Ego

- ✓ Castigo por Errores (CE): 2, 7, 9, 15, 18, 27.
- ✓ Reconocimiento Desigual (RD): 3, 13, 17, 22, 24, 26, 29.
- ✓ Rivalidad entre los Miembros del Grupo (RMG): 6, 12, 23.

Clima Tarea

- ✓ Aprendizaje Cooperativo (AC): 11, 21, 31, 33.
- ✓ Esfuerzo/Mejora (EM): 1, 8, 14, 16, 20, 25, 28, 30.

- ✓ Papel Importante (PI): 4, 5, 10, 19, 32.

En la adaptación al castellano de González-Cutre et al. (2008), se encuentra que en la consistencia interna (alfa de Cronbach) del cuestionario se obtuvo un $\alpha=.90$ en **Clima Ego** ($\alpha=.77$ para el castigo de errores, $\alpha=.87$ para el reconocimiento desigual y $\alpha=.61$ para la rivalidad) y un $\alpha=.84$ de **Clima Tarea** ($\alpha=.65$ en aprendizaje cooperativo, $\alpha=.70$ para esfuerzo/mejora y $\alpha=.70$ para papel importante)

Para la recogida de los datos relacionados con el clima motivacional, el Alfa de Cronbach ha evidenciado un valor de $\alpha=0.893$

IV.3.2.4. Test de Adherencia a la Dieta Mediterránea (PREDIMED)

El test “*PREDIMED*” realizado por Martínez- González et al. (2004) y por Schröder et al. (2011) se utilizó para medir el nivel de adherencia a la dieta mediterránea (**ANEXO 5**). Está compuesto por 14 ítems relacionados con patrones dietéticos mediterráneos, 12 preguntas sobre la frecuencia de consumo de alimentos y 2 cuestiones sobre hábitos de ingesta alimentaria, según la dieta mediterránea española. Cada uno de estos ítems se calificó de 0 a 1, concretamente:

Se concedió un punto por usar el aceite de oliva como principal fuente de grasa para cocinar y otro por tener preferencia de la carne blanca sobre la carne roja. Igualmente, se otorgó un punto por los consumos de; cuatro o más cucharadas de aceite de oliva al día; dos o más porciones de vegetales por día; tres o más piezas de fruta por día; menos de una porción de carne roja, hamburguesas o salchichas por día; menos de una porción de mantequilla, margarina o grasa animal por día; menos de una bebida carbonatada y/o azucarada al día; 7 o más vasos de vino a la semana; tres o más porciones de legumbres a la semana; tres o más porciones de pescado/marisco por semana; tres o más porciones de legumbres por semana; menos de dos pasteles o repostería comercial como galletas por semana; tres o más porciones de nueces por semana; y dos o más raciones a la semana de verdura hervidas, pasta, arroz y otros platos con salsa, tomate, ajo, cebolla o puerros salteados en aceite de oliva.

Una vez rellenado el test el resultado dará una puntuación de 0 a 14. A mayor puntuación mayor adherencia a la dieta mediterránea categorizándose en 3 grupos (Tárraga- Marcos et al., 2021; Ubago- Jiménez, 2021)

- ✓ ≥ 8 puntos: alta adherencia.
- ✓ 4 a 7 puntos: adherencia media, necesitando mejorar los hábitos alimenticios para adecuarlos al patrón mediterráneo.

- ✓ ≤ 3 puntos: baja adherencia.

Para el instrumento utilizado para recoger los datos relacionados con la variable adherencia a la dieta mediterránea se ha obtenido un valor de $\alpha=0.798$

IV.3.2.4. Índice de Masa Corporal

Para el cálculo de dicho índice (IMC) se divide el peso (en kilogramos) por el cuadrado de la talla (en metros):

$$IMC = \frac{Peso(kg)}{Altura^2(m)}$$

Figura 17. Formula de Índice de Masa Corporal

Una vez obtenido el dato numérico de la formula se categorizan en cuatro clases distintas (Cole y Lobstein, 2012; Serra-Majem et al., 2004):

- ✓ **Obesidad:** valores superiores a 30 kg/m²
- ✓ **Sobrepeso:** valores comprendidos entre 25 kg/m² y 29.99 kg/m²
- ✓ **Normopeso:** valores comprendidos entre 24,99 kg/m² y 18 kg/m²
- ✓ **Bajo peso:** valores por debajo de 18,5 kg/m²

IV.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS

Todo proceso de recogida de información requiere una serie de actuaciones establecidas en diferentes fases. En primer lugar, se solicitó el permiso y la colaboración a las distintas federaciones, a continuación, se les comunico a los clubes deportivos de las distintas modalidades. Todo ello, acompañado de información detallada de la investigación. De igual modo, se requirió la aprobación de la investigación por parte del Comité de Ética en Investigación Humana de la Universidad de Jaén, obteniendo el permiso favorable siendo aprobada la metodología de investigación con el código MAR.23/10 TES (ANEXO 1)

En cuanto a los participantes, se les proporcionó información detallada de las características principales de la investigación, resaltando que los datos serian tratados de forma anónima y la finalidad científica de los mismos. Asimismo, todos aquellos deportistas participantes del estudio, lo hicieron de forma voluntaria y quedando configurado por las personas que dieron su consentimiento informado.

El estudio realizado fue realizado en concordancia con la Declaración de Helsinki con su modificación del 2008 para proyectos de investigación, con la ley nacional para ensayos clínicos (Ley 223/2004 del 5 de febrero) y al amparo de la ley de confidencialidad de los participantes (Ley 15/1999 del 13 de diciembre).

En el trabajo de campo o en la recolección de datos, se tuvieron presentes los factores morales, aplicándose en todo momento los aspectos éticos para asegurar la transparencia y confidencialidad de los datos con la finalidad de preservar el anonimato de los participantes y no perjudicar, ni dañar en ningún momento a los sujetos (Babbie, 2020).

Para concluir, se ha de señalar, que al menos una persona relacionada con la investigación estuvo presente en el transcurso de la toma de datos, con el fin de resolver las cuestiones o inquietudes que pudiesen aparecer durante el cumplimiento del cuestionario. A colación de lo mencionado, se ha de especificar que durante el proceso de recogida de los datos no surgió ningún contratiempo. Cabe mencionar como una vez que se recogieron todos los cuestionarios se realizó una criba para detectar posibles duplicidades y/o errores, eliminándose un total de 3 encuestas por no encontrarse complementados de forma correcta.

IV.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

En esta fase de la investigación se destinó, como el primero de los pasos, a comprobar la fiabilidad interna de los instrumentos e ítems de las diferentes escalas y subescalas de los cuestionarios empleados, para tal objetivo se empleó el coeficiente de *Alpha de Cronbach* fijándose el Índice de Confiabilidad al 95,5%. Esto permite la cuantificación del grado de correlación existente entre los ítems, teniendo en cuenta que a mayor aproximación a 1, por parte del resultado, mayor será la fiabilidad y la consistencia interna de lo pretendido a estudiar.

A continuación, para el procesamiento y almacenamiento de los datos se utilizó el programa estadístico “*Statistical Package for Social Sciences*” (SPSS versión 25.0) para poder ser tratados estadísticamente desde el sistema operativo Windows se utilizó la extensión sav.

Para el estudio de los parámetros descriptivos se emplearon frecuencia, porcentajes, medias y desviaciones típicas para poder realizar una descripción de variables de la investigación. Asimismo, se aplicaron tablas de contingencias, Chi-cuadrado de Pearson, ANOVA y T de Student para el estudio de tipo comparativo.

El tercero de los pasos, se elaboró un modelo de ecuaciones estructurales mediante el programa IBM SPSS Amos 26.0 (IBM Corp., Amonk, NY, USA) para establecer las relaciones entre las variables que componen el modelo teórico (Figura 18). El modelo se compone de dos variables exógenas (CT; CE) y catorce variables endógenas. En el caso de estas últimas variables, se ha realizado una explicación causal teniendo en cuenta las asociaciones observadas entre los indicadores y la fiabilidad de medición, de modo que ha sido incluido en el modelo el error de medición de las variables observadas. Asimismo, las flechas de carácter unidireccional representan líneas de influencia entre las variables latentes y se interpretan a partir de pesos de regresión. Se estableció un nivel de significación de 0.05 mediante la prueba del Chi-Cuadrado de Pearson.

Para la evaluación del ajuste del modelo, tras estimar los distintos parámetros de este. Atendiendo a los criterios establecidos por McDonald y Marsh (1990) y Bentler (1990), la bondad del ajuste debe ser evaluada sobre el ajuste del Chi-Cuadrado, cuyos valores asociados a p y no significativos indican un buen ajuste del modelo. En este caso, el índice de ajuste comparativo (CFI; los valores superiores a 0.95 indican un buen ajuste del modelo), el índice de bondad del ajuste (GFI; los valores superiores a 0.90 indican un ajuste aceptable), el índice de fiabilidad incremental (IFI; los valores superiores a 0.90 indican un ajuste aceptable) y la aproximación de la raíz cuadrada media (RMSEA; los valores inferiores a 0.1 indican un ajuste aceptable del modelo).

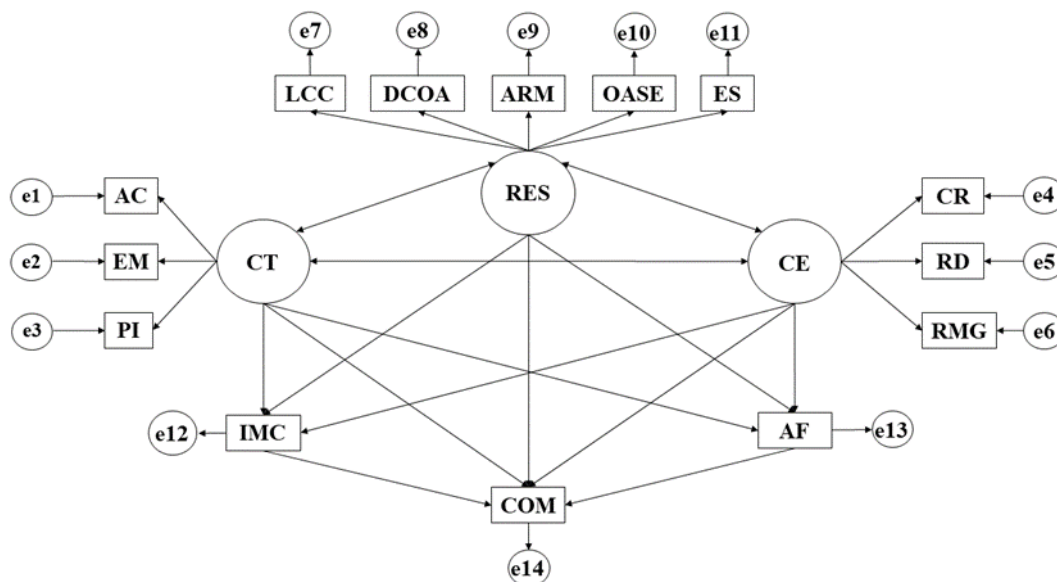


Figura 18. Modelo teórico propuesto

RESULTADOS

V

V. RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los análisis de los resultados obtenidos en la investigación objeto de esta tesis. Tal y como aparece en los apartados anteriores, este capítulo se divide en; análisis descriptivos encargados de realizar una presentación pormenorizada de las variables seleccionadas y su comparación; un segundo apartado donde se desarrollan los análisis relacionales, en el que se establecen las comparaciones y relaciones entre los parámetros de la investigación; el tercer y último apartado se propone un modelo de ecuaciones estructurales.

V.1. DESCRIPTIVOS

La mayoría de los participantes se situaban en cifras de Normopeso (55,7%), seguido de sobrepeso (29,4%) y en menor medida de bajo peso y obesidad ($\leq 8\%$). Respecto al deporte practicado la mayor parte de los participantes realizaban deportes de combate de agarre (55,8%), a continuación, los deportes de golpeo (31,1%) y en menos proporción los mixtos (13,1%). Los datos obtenidos sobre los años de práctica indican que; el grueso de los participantes ha practicado estos deportes durante más de 10 años (39,3%), posteriormente los que han practicado durante un periodo comprendido entre 1 y 5 años (37,6%), seguidos los practicantes entre 6 y 10 años (19,8%) y por último los de menos de 1 año (3,3%). En cuanto al factor competición, los participantes de este estudio un 41,3% estaban compitiendo en el momento de la toma de los datos frente al 58,7% que no estaban compitiendo.

En el conjunto de los sujetos, el máximo nivel competitivo alcanzado fue el nacional (27,7%), a continuación, autonómico o inferior (20,8%), posteriormente los que habían participado en encuentros internacionales (12,2%), europeos y/o mundiales (15,5%) y finalmente no habían competido (23,4%). En lo que a las horas semanales de entrenamiento se refiere la mayor parte de los sujetos realizaban entre 150 y 300min. (2 horas y 30 min. y 5 horas) (42,6%), seguidos de sujetos que entrenaban más de 300min (más de 5 horas) (38,3%) y por último los que practicaban estos deportes menos de 150min (menos de 2horas y 30min.) (19,1%). En lo que concierne a los factores psicosociales los hallazgos encontrados para la resiliencia y sus dimensiones se observa que la media de la autoeficiencia y resistencia al malestar fue de $M=2,44$, seguido por igual del desafío de conducta orientada a la acción ($M=2,31$) y optimismo y adaptación a

situaciones estresantes (M=2,31), seguido del locus de control y compromiso (M=2,20) y finalmente la espiritualidad (M=1,64). Los hallazgos sobre los valores medios de la categoría del clima tarea como son; el aprendizaje cooperativo (M=4,67), el esfuerzo/mejora (M=4,52) y el papel importante (M=4,45), fueron mayores que los del clima ego; rivalidad entre los miembros del grupo (M=2,47), reconocimiento desigual (M=1,87) y castigo por errores (M=1,70). Para la dieta mediterránea la mayor parte de los sujetos mostraban una alta adherencia (59,1%), seguidos de los que necesitaban mejorar (39,9%) y por último los que mostraban una baja adherencia (1%).

Tabla 10. Descriptivos de Variables Generales

Sexo		Edad	
Hombre	68% (n= 206)	M= 29,31	DT= 13,58
Mujer	32% (n= 97)		
IMC			
	Bajo Peso	7,3 % (n= 22)	
	Normopeso	55,7% (n= 169)	
	Sobrepeso	29,4% (n= 89)	
	Obesidad	7,6% (n= 23)	
Deporte Practicado		Años de Practica	
Golpeo	31% (n= 94)	Menos de 1 año	3,3% (n= 10)
Agarre	55,8% (n= 169)	Entre 1 y 5 años	37,6% (n= 114)
Mixto	13,2% (n= 40)	Entre 6 y 10 años	19,8% (n= 60)
		Más de 10 años	39,3% (n=119)
Actualmente Compites		Lesión que aparte de la práctica deportiva	
Si	41,3% (n= 125)	Si	53,1% (n= 161)
No	58,7% (n= 178)	No	46,9% (n= 142)
Nivel de Competición		Horas de entrenamiento semanales	
No he competido	23,4% (n= 71)	Menos de 150 min	19,1% (n= 58)
Provincial y/o Regional y/o Autonómico	20,8% (n= 63)	Entre 150 y 300 min	42,6% (n= 129)
Nacional	27,7% (n= 84)	Más de 300 min	38,3% (n= 116)
Internacional	12,2% (n= 37)		
Europeo y/o Mundial	15,5% (n= 47)		
Resiliencia		Motivación	
Locus de Control y Compromiso	M= 2,20 DT= 0,49	Castigo por Errores	M= 1,70 DT= 0,68
Desafío de Conducta Orientada a la Acción	M= 2,31 DT= 0,71	Reconocimiento Desigual	M= 1,87 DT= 0,90
Autoeficiencia y Resistencia al malestar	M= 2,44 DT= 0,42	Rivalidad entre los Miembros del Grupo	M= 2,47 DT= 0,93
Optimismo y Adaptación a Situaciones Estresantes	M= 2,31 DT= 0,50	Aprendizaje Cooperativo	M= 4,67 DT= 0,53
Espiritualidad	M= 1,64 DT= 0,64	Esfuerzo/Mejora	M= 4,52 DT= 0,45
		Papel Importante	M= 4,45 DT= 0,63
Dieta Mediterránea			
Baja 1% (n= 3)		Necesita mejorar 39,9% (n=121)	
		Alta 59,1% (n= 179)	

V.2. RELACIONALES

En lo referente a la comparativa entre resiliencia y sexo se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) en ARM ($p=0,026$) y OASE ($p=0,006$). En todos los casos eran producidos porque los hombres tenían valores medios superiores a las mujeres tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla 11. Dimensiones de la resiliencia según sexo.

	Sexo	N	Levene Test		t- Test				ES (d)	95% CI
			Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)		
LCC	Hombre	206	2,22	0,48	0,352	0,554	1,014	0,311	0,124	0,117; 0,366
	Mujer	97	2,16	0,51						
DCOA	Hombre	206	2,36	0,68	3,106	0,079	1,696	0,091	2,526	2,212 ; 2,84
	Mujer	97	2,21	0,76						
ARM	Hombre	206	2,48	0,40	0,475	0,491	2,244	0,026	0,275	0,033 ; 0,518
	Mujer	97	2,36	0,45						
OASE	Hombre	206	2,36	0,48	0,441	0,507	2,754	0,006	0,338	0,095 ; 0,581
	Mujer	97	2,19	0,53						
ES	Hombre	206	1,64	0,65	0,179	0,673	0,087	0,931	0,011	0,252; 0,231
	Mujer	97	1,65	0,64						

Respecto a la comparativa entre el clima motivacional y sexo se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) en CE ($p=0,037$) y RMG ($p=0,011$). En todos los casos eran producidos porque los hombres tenían valores medios superiores a las mujeres tal y como se refleja en la siguiente tabla.

Tabla 12. Dimensiones del clima motivacional según sexo

	Sexo	N	Levene Test		t- Test				ES (d)	95% CI
			Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)		
CE	Hombre	206	1,76	0,68	0,969	0,326	2,105	0,037	0,254	0,012; 0,496
	Mujer	97	1,59	0,65						
RD	Hombre	206	1,87	0,88	1,118	0,291	0,018	0,986	0,002	0,239; 0,244
	Mujer	97	1,87	0,94						
RMG	Hombre	206	2,56	0,92	0,040	0,842	2,567	0,011	0,316	0,074 ; 0,559
	Mujer	97	2,27	0,92						
AC	Hombre	206	4,67	0,54	0,011	0,915	0,044	0,965	0,005	0,247 ; 0,236
	Mujer	97	4,67	0,51						
EM	Hombre	206	4,55	0,41	3,797	0,052	1,492	0,138	0,198	0,044; 0,439
	Mujer	97	4,46	0,51						
PI	Hombre	206	4,47	0,65	0,309	0,578	0,421	0,674	0,05	0,191; 0,292
	Mujer	97	4,43	0,60						
	Mujer	97	3,34	0,35						

En cuanto a la comparativa entre resiliencia y sujetos que competían en la actualidad se hallaron diferencias estadísticamente significativas en DCOA ($p=0,004$) y en OASE ($p=0,015$). En ambos casos, eran producidos debido a que los valores medios de los sujetos que en la actualidad no competían eran mayores.

Tabla 13. Dimensiones de la resiliencia según competición

		Levene Test			t- Test				ES (d)	95% CI
		N	Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)		
LCC	Si	125	2,20	0,55	3,916	0,049	0,184	0,854	0,022	0,251; 0,206
	No	178	2,21	0,44						
DCOA	Si	125	2,17	0,75	3,809	0,052	2,909	0,004	0,339	0,109; 0,57
	No	178	2,41	0,66						
ARM	Si	125	2,43	0,42	0,122	0,727	0,502	0,616	0,057	0,286; 0,172
	No	178	2,45	0,42						
OASE	Si	125	2,22	0,52	1,116	0,292	2,452	0,015	0,287	0,057; 0,517
	No	178	2,36	0,47						
ES	Si	125	1,68	0,59	2,954	0,087	0,937	0,350	0,109	0,12; 0,338
	No	178	1,61	0,68						

En lo relativo a las dimensiones del clima motivacional y sujetos que en la actualidad estaban compitiendo, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p>0,05$) en ninguno de los casos.

Tabla 14. Dimensiones del clima motivacional según competición

		Levene Test			t- Test				ES (d)	95% CI
		N	Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)		
CE	Si	125	1,62	0,57	7,588	0,006	1,744	0,082	0,203	0,433; 0,026
	No	178	1,76	0,74						
RD	Si	125	1,81	0,86	0,135	0,714	1,017	0,310	0,119	0,348; 0,11
	No	178	1,92	0,93						
RMG	Si	125	2,40	0,92	0,068	0,794	1,136	0,257	0,133	0,362; 0,096
	No	178	2,52	0,94						
AC	Si	125	4,73	0,47	4,607	0,033	1,693	0,091	0,198	0,032; 0,427
	No	178	4,63	0,56						
EM	Si	125	4,51	0,49	2,365	0,125	0,524	0,601	0,061	0,29; 0,168
	No	178	4,53	0,41						
PI	Si	125	4,48	0,62	0,047	0,829	0,617	0,538	0,073	0,156; 0,310
	No	178	4,44	0,64						

En lo referente a la comparativa entre resiliencia y sujetos que estaban retirados, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) en DCOA ($p=0,001$), ARM ($p=0,025$) y OASE ($p=0,004$). En todos los casos, eran producidos debido a que los valores medios de los sujetos que estaban retirados de la competición eran mayores que aquellos que no lo estaban.

Tabla 15. Dimensiones de la resiliencia según si el deportista estaba retirado

		Levene Test					t- Test			
		N	Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)	ES (d)	95% CI
LCC	Si	96	2,25	0,39	6,634	0,010	1,145	0,253	0,14	0,102; 0,383
	No	207	2,18	0,53						
DCOA	Si	96	2,51	0,60	9,914	0,002	3,371	0,001	0,415	0,171; 0,66
	No	207	2,22	0,74						
ARM	Si	96	2,52	0,37	1,243	0,266	2,256	0,025	0,28	0,037; 0,523
	No	207	2,40	0,44						
OASE	Si	96	2,43	0,46	0,415	0,520	2,869	0,004	0,355	0,111; 0,598
	No	207	2,25	0,51						
ES	Si	96	1,61	0,66	0,143	0,705	0,557	0,578	0,069	0,311; 0,173
	No	207	1,66	0,64						

En lo relativo a la comparativa entre el clima motivacional y sujetos que en la actualidad estaban retirados, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) en CE ($p=0,000$) y RD ($p=0,000$). En ambos casos, eran producidos debido a que los valores medios de los sujetos que estaban retirados de la competición eran mayores.

Tabla 16. Dimensiones del clima motivacional según si el deportista estaba retirado

		Levene Test					t- Test			
		N	Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)	ES (d)	95% CI
CE	Si	96	1,98	0,78	14,002	0,000	5,091	0,000	0,629	0,381; 0,876
	No	207	1,57	0,58						
RD	Si	96	2,15	10,05	15,279	0,000	3,756	0,000	0,464	0,219; 0,709
	No	207	1,74	0,79						
RMG	Si	96	2,58	0,93	0,024	0,876	1,406	0,161	0,174	0,069; 0,416
	No	207	2,42	0,93						
AC	Si	96	4,60	0,61	4,402	0,037	1,496	0,136	0,185	0,427; 0,058
	No	207	4,70	0,48						
EM	Si	96	4,48	0,43	0,379	0,539	0,974	0,331	0,12	0,362; 0,122
	No	207	4,54	0,45						
PI	Si	96	4,40	0,66	0,955	0,329	0,947	0,344	0,117	0,359; 0,125
	No	207	4,48	0,62						

Respecto a la comparativa entre la resiliencia y deportistas que han sufrido alguna lesión que les ha retirado de la práctica deportiva, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) solamente en ES ($p \leq 0,010$). Dichas diferencias eran producidas debido a que los valores medios de los sujetos que no habían sufrido alguna lesión eran mayores ($M=1,74$) que los que si habían sufrido lesión ($M=1,55$).

Tabla 17. Dimensiones de la resiliencia según si el deportista ha sufrido alguna lesión

		Levene Test			t- Test					
		N	Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)	Es (d)	95% CI
LCC	Si	161	2,17	0,48	1,130	0,289	1,394	0,164	0,159	0,385; 0,067
	No	142	2,25	0,51						
DCOA	Si	161	2,38	0,69	4,787	0,029	1,755	0,080	0,202	0,024; 0,428
	No	142	2,24	0,73						
ARM	Si	161	2,44	0,44	0,720	0,397	0,116	0,908	0,012	0,238; 0,214
	No	142	2,44	0,40						
OASE	Si	161	2,31	0,49	0,225	0,635	0,276	0,783	0,032	0,198; 0,258
	No	142	2,30	0,51						
ES	Si	161	1,55	0,64	0,031	0,861	2,577	0,010	0,297	0,524; 0,07
	No	142	1,74	0,63						

En relación con la comparativa entre el clima motivacional y deportistas que han sufrido alguna lesión que les ha retirado de la práctica deportiva, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

Tabla 18. Dimensiones del clima motivacional según si el deportista había sufrido alguna lesión.

		Levene Test			t- Test					
		N	Media	D.T.	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)	Es (d)	95% CI
CE	Si	161	1,75	0,71	2,584	0,109	1,450	0,148	0,167	0,059; 0,393
	No	142	1,64	0,64						
RD	Si	161	1,96	0,90	0,020	0,886	1,774	0,077	0,204	0,022; 0,431
	No	142	1,77	0,89						
RMG	Si	161	2,45	0,90	1,860	0,174	0,490	0,625	0,056	0,282; 0,169
	No	142	2,50	0,97						
AC	Si	161	4,62	0,58	5,440	0,020	1,747	0,082	0,201	0,427; 0,025
	No	142	4,73	0,46						
EM	Si	161	4,53	0,46	0,672	0,413	0,319	0,750	0,037	0,189; 0,262
	No	142	4,51	0,43						
PI	Si	161	4,45	0,69	1,876	0,172	0,040	0,968	0,005	0,23; 0,221
	No	142	4,46	0,57						

En lo a la comparativa se refiere entre las dimensiones de la resiliencia y las etapas del desarrollo, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) en las siguientes dimensiones; LCC entre la Adolescencia (M= 2,07) y Adulthood Temprana (M= 2,26), DCOA entre la Infancia (M= 2,00) y Adulthood Media (M= 2,59), Adolescencia (M= 1,93) y Adulthood Media (M= 2,59), Adolescencia (M= 1,93) y Adulthood Tardía (M= 2,29); ARM entre la entre Adolescencia (M= 2,31) y Adulthood Media (M=2,54); OASE entre Adolescencia (M= 2,06) y Adulthood Temprana (M= 2,37), Adolescencia (M= 2,06) y Adulthood Media (M= 2,44), Adolescencia (M= 2,06) y Adulthood Tardía (M= 2,63).

Tabla 19. Dimensiones de la resiliencia según las etapas de desarrollo

	N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	Infancia	14	2,14	0,65	2,494	$\leq 0,05^a$	0,545 ^a [0,231; 1,321] ^a
	Adolescencia	82	2,07	0,57			
	Adulthood Temprana	135	2,26	0,46			
	Adulthood Media	65	2,26	0,39			
	Adulthood Tardía	7	2,37	0,31			
DCOA	Infancia	14	2,00	0,71	11,491	$\leq 0,05^{bcd}$	1,154 ^b [0,549; 1,759] ^b 0,715 ^a [0,433; 0,998] ^a 0,931 ^c [0,588; 1,273] ^c
	Adolescencia	82	1,93	0,85			
	Adulthood Temprana	135	2,44	0,62			
	Adulthood Media	65	2,59	0,46			
	Adulthood Tardía	7	2,29	0,64			
ARM	Infancia	14	2,31	0,47	4,138	$\leq 0,05^c$	0,643 ^c [0,31; 0,977] ^c
	Adolescencia	82	2,31	0,48			
	Adulthood Temprana	135	2,47	0,39			
	Adulthood Media	65	2,54	0,35			
	Adulthood Tardía	7	2,69	0,23			
OASE	Infancia	14	2,27	0,60	8,129	$\leq 0,05^{acd}$	0,619 ^a [0,286; 0,952] ^a 0,703 ^c [0,416; 1,089] ^c 1,067 ^d [0,279; 1,854] ^d
	Adolescencia	82	2,06	0,55			
	Adulthood Temprana	135	2,37	0,44			
	Adulthood Media	65	2,44	0,45			
	Adulthood Tardía	7	2,63	0,27			
ES	Infancia	14	1,95	0,86	2,868	$> 0,05$	NP NP
	Adolescencia	82	1,74	0,54			
	Adulthood Temprana	135	1,60	0,66			
	Adulthood Media	65	1,50	0,63			
	Adulthood Tardía	7	2,00	0,67			

Nota: Diferencias entre Adolescencia y Adulthood Temprana (a); diferencias entre Infancia y Adulthood Media (b); diferencias entre Adolescencia y Adulthood Media(c); diferencias entre Adolescencia y Adulthood Tardía (d).

Respecto a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y las etapas del desarrollo, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) solamente para la RD Adolescencia ($M=1,68$) y Adulthood Temprana ($M=2,07$).

Tabla 20. Dimensiones del clima motivacional según las etapas de desarrollo

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	Infancia	14	1,44	0,34	2,305	>0,05	NP	NP
	Adolescencia	82	1,55	0,61				
	Adulthood Temprana	135	1,79	0,75				
	Adulthood Media	65	1,76	0,64				
	Adulthood Tardía	7	1,71	0,44				
RD	Infancia	14	1,44	0,54	4,379	$\leq 0,05^a$	0,427 ^a	[0,15; 0,705] ^a
	Adolescencia	82	1,68	0,79				
	Adulthood Temprana	135	2,08	0,99				
	Adulthood Media	65	1,84	0,83				
	Adulthood Tardía	7	1,31	0,35				
RMG	Infancia	14	2,26	1,02	1,217	>0,05	NP	NP
	Adolescencia	82	2,40	0,87				
	Adulthood Temprana	135	2,59	0,97				
	Adulthood Media	65	2,39	0,89				
	Adulthood Tardía	7	2,10	0,90				
AC	Infancia	14	4,80	0,30	0,875	>0,05	NP	NP
	Adolescencia	82	4,70	0,46				
	Adulthood Temprana	135	4,64	0,59				
	Adulthood Media	65	4,65	0,54				
	Adulthood Tardía	7	4,93	0,19				
EM	Infancia	14	4,71	0,32	1,756	>0,05	NP	NP
	Adolescencia	82	4,45	0,52				
	Adulthood Temprana	135	4,53	0,42				
	Adulthood Media	65	4,52	0,42				
	Adulthood Tardía	7	4,79	0,27				
PI	Infancia	14	4,66	0,44	2,014	>0,05	NP	NP
	Adolescencia	82	4,38	0,64				
	Adulthood Temprana	135	4,41	0,69				
	Adulthood Media	65	4,55	0,52				
	Adulthood Tardía	7	4,89	0,30				

Nota: Diferencias entre adolescencia y adulthood temprana (a)

En lo relativo a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y el IMC, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p>0,05$) en ninguno de los casos.

Tabla 21. Dimensiones de la resiliencia según el IMC

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	Bajo Peso	22	2,06	0,56	0,982	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	2,19	0,49				
	Sobrepeso	89	2,24	0,49				
	Obesidad	23	2,29	0,41				
DCOA	Bajo Peso	22	2,09	0,73	2,922	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	2,24	0,78				
	Sobrepeso	89	2,46	0,59				
	Obesidad	23	2,46	0,47				
ARM	Bajo Peso	22	2,32	0,45	1,030	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	2,43	0,44				
	Sobrepeso	89	2,48	0,37				
	Obesidad	23	2,49	0,44				
OASE	Bajo Peso	22	2,11	0,66	2,359	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	2,28	0,50				
	Sobrepeso	89	2,39	0,45				
	Obesidad	23	2,39	0,50				
ES	Bajo Peso	22	1,85	0,72	2,083	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	1,58	0,64				
	Sobrepeso	89	1,64	0,64				
	Obesidad	23	1,86	0,55				

En lo referente a la comparativa entre el clima motivacional y el IMC, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p\leq 0,05$) en el A.C concretamente en sujetos con normopeso ($M= 4,63$) y aquellos sujetos con sobrepeso ($M= 4,72$).

Tabla 22. Dimensiones del clima motivacional según el IMC

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	Bajo Peso	22	1,45	0,38	1,674	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	1,71	0,68				
	Sobrepeso	89	1,69	0,67				
	Obesidad	23	1,89	0,85				
RD	Bajo Peso	22	1,48	0,68	3,612	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	1,97	0,89				
	Sobrepeso	89	1,72	0,87				
	Obesidad	23	2,11	1,08				
RMG	Bajo Peso	22	2,30	0,95	0,689	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	2,46	0,92				
	Sobrepeso	89	2,46	0,94				
	Obesidad	23	2,70	1,01				
AC	Bajo Peso	22	4,76	0,34	0,922	≤0,05 ^a	0,551 ^a	[0,077; 0,437] ^a
	Normopeso	169	4,63	0,55				
	Sobrepeso	89	4,72	0,53				
	Obesidad	23	4,70	0,54				
EM	Bajo Peso	22	4,63	0,41	3,420	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	4,45	0,47				
	Sobrepeso	89	4,59	0,39				
	Obesidad	23	4,66	0,44				
PI	Bajo Peso	22	4,65	0,41	3,361	>0,05	NP	NP
	Normopeso	169	4,36	0,67				
	Sobrepeso	89	4,58	0,56				
	Obesidad	23	4,53	0,72				

Nota: Diferencias normopeso y sobrepeso (a)

En relación con la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y el deporte practicado, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas (p>0,05).

Tabla 23. Dimensiones de la resiliencia según el deporte practicado

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	Golpeo	94	2,26	0,49	1,620	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	2,16	0,49				
	Mixto	40	2,28	0,49				
DCOA	Golpeo	94	2,25	0,72	0,696	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	2,35	0,70				
	Mixto	40	2,30	0,73				
ARM	Golpeo	94	2,44	0,40	0,136	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	2,45	0,41				
	Mixto	40	2,41	0,53				
OASE	Golpeo	94	2,34	0,52	0,291	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	2,29	0,48				
	Mixto	40	2,29	0,53				
ES	Golpeo	94	1,73	0,67	1,570	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	1,61	0,62				
	Mixto	40	1,55	0,67				

En lo relativo a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el deporte practicado, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para la RMG en practicantes de deportes de golpeo ($M= 2,26$) y entre aquellos participantes de deportes con agarre ($M= 2,58$).

Tabla 24. Dimensiones del clima motivacional según el deporte practicado

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	Golpeo	94	1,60	0,60	2,106	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	1,72	0,72				
	Mixto	40	1,85	0,64				
	Total	303	1,70	0,68				
RD	Golpeo	94	1,76	0,87	1,076	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	1,92	0,94				
	Mixto	40	1,95	0,75				
	Total	303	1,87	0,90				
RMG	Golpeo	94	2,26	0,88	3,786	$\leq 0,05^a$	0,598 ^a	[0,098;0,606] ^a
	Agarre	169	2,58	0,94				
	Mixto	40	2,51	0,92				
	Total	303	2,47	0,93				
AC	Golpeo	94	4,69	0,46	0,133	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	4,66	0,56				
	Mixto	40	4,66	0,57				
	Total	303	4,67	0,53				
EM	Golpeo	94	4,56	0,44	0,427	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	4,50	0,44				
	Mixto	40	4,52	0,48				
	Total	303	4,52	0,45				
PI	Golpeo	94	4,45	0,63	0,971	>0,05	NP	NP
	Agarre	169	4,49	0,64				
	Mixto	40	4,33	0,64				
	Total	303	4,46	0,63				

Nota: Diferencias entre deportes de golpeo y deporte de agarre (a)

Sobre la comparativa entre las dimensiones de resiliencia y el tiempo de práctica, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para OASE entre los participantes que llevaban practicando deportes de combate menos de 1 año ($M=1,94$) y los que llevaban más de 10 años ($M=2,42$) y estos últimos con los participantes que llevaban o habían practicado entre 1 y 5 años ($M=2,22$), tal y como se desprende de los resultados de la siguiente tabla.

Tabla 25. Dimensiones de la resiliencia según el tiempo de práctica

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	Menos 1 año	10	1,88	0,30	2,222	>0,05	NP	NP
	1;5 años	114	2,17	0,53				
	6; 10 años	60	2,26	0,46				
	Más 10 años	119	2,24	0,47				
DCOA	Menos 1 año	10	2,00	0,78	2,429	>0,05	NP	NP
	1;5 años	114	2,22	0,79				
	6; 10 años	60	2,29	0,73				
	Más 10 años	119	2,43	0,59				
ARM	Menos 1 año	10	2,17	0,54	3,143	>0,05	NP	NP
	1;5 años	114	2,38	0,48				
	6; 10 años	60	2,46	0,32				
	Más 10 años	119	2,51	0,38				
OASE	Menos 1 año	10	1,94	0,59	4,588	$\leq 0,05^{ab}$	0,758 ^a 0,6 ^b	[0,335;1,648] ^a [0,098;0,616] ^b
	1;5 años	114	2,24	0,51				
	6; 10 años	60	2,27	0,48				
	Más 10 años	119	2,42	0,47				
ES	Menos 1 año	10	1,47	0,65	0,833	>0,05	NP	NP
	1;5 años	114	1,70	0,66				
	6; 10 años	60	1,66	0,62				
	Más 10 años	119	1,59	0,64				

Nota: Diferencias significativas entre menos de 1 año más de 10 años (a); diferencias significativas entre más de 10 y periodo comprendido entre 1 a 5 años (b).

En lo que a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el tiempo de práctica se refiere, se registraron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para el CE y el RD, para el primero, en los participantes que estaban o habían practicado estos deportes por más de 10 años ($M=1,90$) respecto a los de menos de 1 año ($M=1,30$), los comprendidos entre 1 y 5 años ($M=1,62$) y los practicantes entre 6 y 10 años ($M=1,53$). Para el RD, los que poseían una experiencia de más de 10 años ($M= 2,11$) respecto a los del periodo comprendido entre 1 y 5 años ($M=1,75$) y los de 6 a 10 años ($M=1,70$).

Tabla 26. Dimensiones del clima motivacional según el tiempo de práctica

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	Menos 1 año	10	1,30	0,55	7,027	$\leq 0,05^{abc}$	0,718 ^a	[0,161; 1,467] ^a
	1;5 años	114	1,62	0,60				
	6; 10 años	60	1,53	0,57				
	Más 10 años	119	1,90	0,75				
RD	Menos 1 año	10	1,49	0,52	5,043	$\leq 0,05^{bc}$	0,61 ^b	[0,137; 0,655] ^b
	1;5 años	114	1,75	0,74				
	6; 10 años	60	1,70	0,81				
	Más 10 años	119	2,11	1,05				
RMG	Menos 1 año	10	2,90	1,25	2,839	$> 0,05$	NP	NP
	1;5 años	114	2,42	0,86				
	6; 10 años	60	2,24	0,88				
	Más 10 años	119	2,60	0,97				
AC	Menos 1 año	10	4,50	0,75	0,520	$> 0,05$	NP	NP
	1;5 años	114	4,66	0,51				
	6; 10 años	60	4,72	0,42				
	Más 10 años	119	4,67	0,57				
EM	Menos 1 año	10	4,44	0,53	0,364	$> 0,05$	NP	NP
	1;5 años	114	4,54	0,38				
	6; 10 años	60	4,54	0,41				
	Más 10 años	119	4,50	0,52				
PI	Menos 1 año	10	4,34	0,67	0,698	$> 0,05$	NP	NP
	1;5 años	114	4,41	0,65				
	6; 10 años	60	4,54	0,58				
	Más 10 años	119	4,47	0,64				
	Total	303	4,46	0,63				

Nota: Diferencias entre Más de 10 años y menos de 1 año (a); diferencias entre más de 10 años y el periodo comprendido entre 1 y 5 años (b); diferencias entre más de 10 años y el periodo comprendido entre 6 y 10 años (c).

Con respecto a la comparativa entre las dimensiones de resiliencia y si el deportistas estaba retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para DCOA entre los no retirados ($M=2,17$) y los retirados pero que practican otro deporte ($M=2,68$) y la OASE entre los no retirados ($M=2,21$) respecto a; los retirados pero que practican otro deporte ($M=2,48$) y los retirados que seguían practicando deportes de contacto ($M= 2,38$).

Tabla 27. Dimensiones de la resiliencia según si el deportista está retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	No estoy retirado	146	2,13	0,56	1,972	>0,05	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	2,26	0,42				
	Sí, pero practico otro deporte	37	2,29	0,40				
	Si y no practico ningún deporte	22	2,28	0,39				
DCOA	No estoy retirado	146	2,17	0,73	6,030	$\leq 0,05^a$	0,699 ^a	[0,367; 1,104] ^a
	Si, entreno deportes de contacto	98	2,35	0,70				
	Sí, pero practico otro deporte	37	2,68	0,49				
	Si y no practico ningún deporte	22	2,48	0,68				
ARM	No estoy retirado	146	2,39	0,46	1,691	>0,05	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	2,50	0,34				
	Sí, pero practico otro deporte	37	2,50	0,45				
	Si y no practico ningún deporte	22	2,41	0,38				
OASE	No estoy retirado	146	2,21	0,52	4,005	$\leq 0,05^{ab}$	0,517 ^a 0,598 ^b	[0,153; 0,882] ^a [0,092; 0,608] ^b
	Si, entreno deportes de contacto	98	2,38	0,44				
	Sí, pero practico otro deporte	37	2,48	0,49				
	Si y no practico ningún deporte	22	2,30	0,56				
ES	No estoy retirado	146	1,66	0,63	0,327	>0,05	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	1,60	0,67				
	Sí, pero practico otro deporte	37	1,63	0,65				
	Si y no practico ningún deporte	22	1,74	0,64				

Nota: Diferencias estadísticamente significativas entre No estoy retirado y Si, pero practico otro deporte (a); Diferencias entre No estoy retirado y Si, entreno deportes de contacto (b)

En relación a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y si el deportista estaba retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para la CE los deportistas que no estaban retirados ($M= 1,59$) y los que, si estaban retirados, pero practicaban otro deporte ($M=1,97$).

Tabla 28. Dimensiones del clima motivacional según si el deportista está retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	No estoy retirado	146	1,59	0,59	3,765	$\leq 0,05^a$	0,618 ^a	[0,062; 0,788] ^a
	Si, entreno deportes de contacto	98	1,73	0,69				
	Sí, pero practico otro deporte	37	1,97	0,72				
	Si y no practico ningún deporte	22	1,84	0,90				
RD	No estoy retirado	146	1,81	0,85	1,812	$> 0,05$	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	1,86	0,92				
	Sí, pero practico otro deporte	37	2,19	0,93				
	Si y no practico ningún deporte	22	1,77	1,00				
RMG	No estoy retirado	146	2,45	0,90	0,903	$> 0,05$	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	2,40	0,93				
	Sí, pero practico otro deporte	37	2,68	1,01				
	Si y no practico ningún deporte	22	2,58	0,95				
AC	No estoy retirado	146	4,67	0,51	1,710	$> 0,05$	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	4,71	0,53				
	Sí, pero practico otro deporte	37	4,50	0,63				
	Si y no practico ningún deporte	22	4,76	0,42				
EM	No estoy retirado	146	4,52	0,47	1,859	$> 0,05$	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	4,56	0,39				
	Sí, pero practico otro deporte	37	4,37	0,48				
	Si y no practico ningún deporte	22	4,60	0,41				
PI	No estoy retirado	146	4,45	0,63	0,730	$> 0,05$	NP	NP
	Si, entreno deportes de contacto	98	4,49	0,64				
	Sí, pero practico otro deporte	37	4,32	0,70				
	Si y no practico ningún deporte	22	4,53	0,57				

Nota: Diferencias significativas entre No estoy retirado y Si, pero practico otro deporte (a)

Respecto a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y el tiempo que el deportista llevaba retirado, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para las dimensiones DCOA en los sujetos que no estaban retirados ($M=2,20$) y los que llevaban más de 5 años retirados ($M= 2,56$), la ARM en los sujetos que no estaban retirados ($M=2,39$) y los que llevaban más de 5 años retirados ($M= 2,56$), el OASE en no retirados ($M=2,24$) y los que retirados por más de 5 años ($M= 2,44$).

Tabla 29. Dimensiones de la resiliencia según el tiempo que el deportista lleva retirado

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	No estoy retirado	186	2,17	0,55	1,818	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 año	10	2,00	0,33				
	Entre 1 y 5 años	34	2,23	0,32				
	Más de 5 años	73	2,30	0,40				
DCOA	No estoy retirado	186	2,20	0,75	4,875	$\leq 0,05^a$	0,643 ^a	[0,246; 0,794] ^a
	Menos de 1 año	10	2,25	0,79				
	Entre 1 y 5 años	34	2,40	0,70				
	Más de 5 años	73	2,56	0,50				
ARM	No estoy retirado	186	2,39	0,44	3,082	$\leq 0,05^a$	0,609 ^a	[0,119; 0,664] ^a
	Menos de 1 año	10	2,31	0,61				
	Entre 1 y 5 años	34	2,48	0,36				
	Más de 5 años	73	2,56	0,34				
OASE	No estoy retirado	186	2,24	0,51	3,396	$\leq 0,05^a$	0,616 ^a	[0,144; 0,69] ^a
	Menos de 1 año	10	2,26	0,69				
	Entre 1 y 5 años	34	2,39	0,44				
	Más de 5 años	73	2,44	0,45				
ES	No estoy retirado	186	1,67	0,64	0,970	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 año	10	1,33	0,61				
	Entre 1 y 5 años	34	1,59	0,63				
	Más de 5 años	73	1,63	0,66				

Nota: Diferencias estadísticamente significativas entre No estoy retirado y Más de 5 años (a)

En relación con la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el tiempo que el deportista llevaba retirado, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para la CE entre los que no estaba retirados ($M=1,57$) respecto a los que llevaban retirados entre 1 y 5 años ($M=1,95$) y los de más de 5 años ($M=1,88$).

Tabla 30. Dimensiones del clima motivacional según el tiempo que el deportista lleva retirado

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	No estoy retirado	186	1,57	0,57	6,370	$\leq 0,05^{ab}$	0,669 ^a 0,635 ^b	[0,25; 0,99] ^a [0,215; 0,763] ^b
	Menos de 1 año	10	1,97	0,86				
	Entre 1 y 5 años	34	1,95	0,75				
	Más de 5 años	73	1,88	0,78				
RD	No estoy retirado	186	1,76	0,81	3,021	$> 0,05$	NP	NP
	Menos de 1 año	10	2,14	1,16				
	Entre 1 y 5 años	34	2,15	1,03				
	Más de 5 años	73	2,00	0,96				
RMG	No estoy retirado	186	2,43	0,91	2,940	$> 0,05$	NP	NP
	Menos de 1 año	10	3,10	0,90				
	Entre 1 y 5 años	34	2,74	0,87				
	Más de 5 años	73	2,37	0,98				
AC	No estoy retirado	186	4,70	0,49	1,407	$> 0,05$	NP	NP
	Menos de 1 año	10	4,58	0,66				
	Entre 1 y 5 años	34	4,51	0,74				
	Más de 5 años	73	4,68	0,48				
EM	No estoy retirado	186	4,54	0,46	0,231	$> 0,05$	NP	NP
	Menos de 1 año	10	4,51	0,62				
	Entre 1 y 5 años	34	4,49	0,43				
	Más de 5 años	73	4,50	0,41				
PI	No estoy retirado	186	4,47	0,63	2,228	$> 0,05$	NP	NP
	Menos de 1 año	10	4,02	0,91				
	Entre 1 y 5 años	34	4,35	0,73				
	Más de 5 años	73	4,53	0,54				

Nota:* Diferencias estadísticamente significativas entre: No estoy retirado y Entre 1 y 5 años(a); No estoy retirado y Más de 5 años (b).

En cuanto a la comparativa entre la resiliencia y el nivel que deportista ha competido, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$) en ninguno de los casos.

Tabla 31. Dimensiones de la resiliencia según el nivel que el deportista ha competido

	N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	No he competido	71	2,13	0,51	0,912	>0,05	NP
	Autonómico o inferior	63	2,21	0,53			
	Nacional	84	2,19	0,52			
	Internacional	37	2,22	0,43			
	Europeo y/o Mundial	47	2,31	0,38			
DCOA	No he competido	71	2,25	0,76	2,221	>0,05	NP
	Autonómico o inferior	63	2,21	0,69			
	Nacional	84	2,24	0,81			
	Internacional	37	2,46	0,53			
	Europeo y/o Mundial	47	2,53	0,50			
ARM	No he competido	71	2,35	0,50	1,538	>0,05	NP
	Autonómico o inferior	63	2,43	0,39			
	Nacional	84	2,45	0,44			
	Internacional	37	2,45	0,31			
	Europeo y/o Mundial	47	2,55	0,35			
OASE	No he competido	71	2,28	0,51	0,948	>0,05	NP
	Autonómico o inferior	63	2,28	0,54			
	Nacional	84	2,27	0,51			
	Internacional	37	2,31	0,45			
	Europeo y/o Mundial	47	2,43	0,43			
ES	No he competido	71	1,63	0,70	0,448	>0,05	NP
	Autonómico o inferior	63	1,72	0,66			
	Nacional	84	1,62	0,58			
	Internacional	37	1,55	0,72			
	Europeo y/o Mundial	47	1,65	0,60			

En lo que a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el nivel del deportista que ha competido se refiere, se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para CE entre los deportistas que habían competido a nivel Europeo y/o Mundial ($M=1,95$) y los que habían competido a nivel Autonómico o inferior ($M= 1,55$), para el RD se encontraron entre los deportistas que han competido a nivel Europeo y/o Mundial ($M=2,26$) respecto a los que competían Autonómico o inferior ($M= 1,77$), los que no han competido ($M=1,71$) y los que han competido a nivel Nacional ($M=1,76$).

Tabla 32. Dimensiones del clima motivacional según el nivel que el deportista ha competido

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	No he competido	71	1,63	0,62	3,655	$\leq 0,05^a$	0,66 ^a	[0,196; 0,967] ^a
	Autonómico o inferior	63	1,55	0,66				
	Nacional	84	1,64	0,58				
	Internacional	37	1,88	0,78				
	Europeo y/o Mundial	47	1,95	0,75				
RD	No he competido	71	1,71	0,74	3,762	$\leq 0,05^{abc}$	0,638 ^a	[0,116; 0,883] ^a
	Autonómico o inferior	63	1,77	0,77				
	Nacional	84	1,76	0,77				
	Internacional	37	2,04	1,01				
	Europeo y/o Mundial	47	2,26	1,19				
RMG	No he competido	71	2,48	0,90	2,254	$> 0,05$	NP	NP
	Autonómico o inferior	63	2,33	0,86				
	Nacional	84	2,35	0,88				
	Internacional	37	2,83	0,91				
	Europeo y/o Mundial	47	2,57	1,11				
AC	No he competido	71	4,58	0,58	1,844	$> 0,05$	NP	NP
	Autonómico o inferior	63	4,60	0,59				
	Nacional	84	4,77	0,37				
	Internacional	37	4,76	0,36				
	Europeo y/o Mundial	47	4,66	0,67				
EM	No he competido	71	4,54	0,42	0,361	$> 0,05$	NP	NP
	Autonómico o inferior	63	4,49	0,51				
	Nacional	84	4,56	0,38				
	Internacional	37	4,53	0,39				
	Europeo y/o Mundial	47	4,48	0,53				
PI	No he competido	71	4,39	0,68	0,461	$> 0,05$	NP	NP
	Autonómico o inferior	63	4,43	0,64				
	Nacional	84	4,51	0,56				
	Internacional	37	4,50	0,51				
	Europeo y/o Mundial	47	4,44	0,77				

Nota: Diferencias significativas entre deportistas de nivel Europeo y/o Mundial y Provincial y/o Regional (a); diferencias estadísticamente significativas entre deportistas de nivel Europeo y/o Mundial y deportistas que no han competido (b); diferencias estadísticamente significativas entre deportistas de nivel Europeo y/o Mundial y deportistas que han competido en el ámbito Nacional (c).

En lo referente a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y según el tiempo que la lesión aparto al deportista de los entrenamientos, se registraron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para la dimensión ES entre los deportistas que han sufrido una lesión que les aparto un periodo superior a 3 meses ($M=1,46$), respecto a los deportistas; que no han sufrido una lesión que les haya impedido la práctica deportiva ($M=2,30$) y los deportistas que sufriendo una lesión se mantuvieron apartados de los entrenamientos por menos de 1 mes ($M= 2,23$).

Tabla 33. Dimensiones de la resiliencia según el tiempo que la lesión aparto de los entrenamientos al deportista

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	No he tenido ninguna lesión	136	2,25	0,51	0,724	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	2,18	0,43				
	De 1 a 3 meses	51	2,19	0,55				
	Más de 3 meses	82	2,15	0,44				
DCOA	No he tenido ninguna lesión	136	2,24	0,74	1,115	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	2,29	0,79				
	De 1 a 3 meses	51	2,35	0,72				
	Más de 3 meses	82	2,42	0,62				
ARM	No he tenido ninguna lesión	136	2,45	0,40	0,886	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	2,34	0,44				
	De 1 a 3 meses	51	2,43	0,47				
	Más de 3 meses	82	2,47	0,42				
OASE	No he tenido ninguna lesión	136	2,31	0,52	0,503			
	Menos de 1 mes	34	2,23	0,50				
	De 1 a 3 meses	51	2,28	0,51				
	Más de 3 meses	82	2,35	0,47				
ES	No he tenido ninguna lesión	136	1,73	0,63	3,842	$\leq 0,05^{ab}$	0,618 ^a 0,53 ^b	[0,149; 0,703] ^a [;0,484; 0,268] ^b
	Menos de 1 mes	34	1,79	0,66				
	De 1 a 3 meses	51	1,61	0,62				
	Más de 3 meses	82	1,46	0,64				

Nota: Diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas que han sufrido una lesión y han estado apartados de los entrenamientos más de 3 meses y los que no han tenido ninguna lesión (a); Diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas que han sufrido una lesión y han estado apartados de los entrenamientos más de 3 meses y los que han sufrido una lesión que les ha mantenido apartados de los entrenamientos menos de 1 mes (b).

Con respecto a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el tiempo que la lesión apartó al deportista de los entrenamientos, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p>0,05$) en ninguno de los casos.

Tabla 34. Dimensiones del clima motivacional según el tiempo que la lesión apartó de los entrenamientos al deportista

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	No he tenido ninguna lesión	136	1,63	0,64	1,474	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	1,80	0,77				
	De 1 a 3 meses	51	1,67	0,56				
	Más de 3 meses	82	1,80	0,75				
RD	No he tenido ninguna lesión	136	1,77	0,90	1,224	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	1,91	0,86				
	De 1 a 3 meses	51	2,01	0,80				
	Más de 3 meses	82	1,94	0,97				
RMG	No he tenido ninguna lesión	136	2,50	0,96	0,638	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	2,33	0,90				
	De 1 a 3 meses	51	2,37	0,78				
	Más de 3 meses	82	2,54	0,97				
AC	No he tenido ninguna lesión	136	4,74	0,42	2,150	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	4,51	0,62				
	De 1 a 3 meses	51	4,61	0,52				
	Más de 3 meses	82	4,66	0,64				
EM	No he tenido ninguna lesión	136	4,51	0,43	1,490	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	4,47	0,50				
	De 1 a 3 meses	51	4,44	0,53				
	Más de 3 meses	82	4,60	0,38				
PI	No he tenido ninguna lesión	136	4,47	0,57	1,471	>0,05	NP	NP
	Menos de 1 mes	34	4,25	0,72				
	De 1 a 3 meses	51	4,46	0,75				
	Más de 3 meses	82	4,51	0,62				

En relación a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y las horas de práctica semanales, se registraron diferencias estadísticamente significativas ($p \leq 0,05$) para la dimensión OASE para los deportistas que entrenan a la semana menos de 150 min (dos horas y media) ($M= 2,18$) y los que entrenaban a la semana más de 300 min (más de 5 horas) ($M= 2,29$).

Tabla 35. Dimensiones de la resiliencia según las horas de práctica semanales

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
LCC	Menos de 150 minutos	58	2,13	0,56	0,767	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	2,23	0,48				
	Más de 300 minutos	116	2,21	0,47				
DCOA	Menos de 150 minutos	58	2,29	0,71	0,142	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	2,34	0,75				
	Más de 300 minutos	116	2,29	0,67				
ARM	Menos de 150 minutos	58	2,34	0,44	2,059	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	2,46	0,42				
	Más de 300 minutos	116	2,47	0,41				
OASE	Menos de 150 minutos	58	2,18	0,58	3,134	$\leq 0,05^a$	0,608 ^a	[0,077; 0,702] ^a
	Entre 150 y 300 minutos	129	2,37	0,46				
	Más de 300 minutos	116	2,29	0,49				
ES	Menos de 150 minutos	58	1,71	0,70	0,422	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	1,64	0,64				
	Más de 300 minutos	116	1,61	0,62				

Nota: Diferencias estadísticamente significativas entre deportistas que entrenan menos de 150 min (dos horas y media) y los que entrenan entre 150 min. y 300 min (a).

Respecto a la comparativa entre el clima motivacional y las horas de práctica semanales, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

Tabla 36. Dimensiones del clima motivacional según las horas de práctica semanales

		N	Media	D.T	F	Sig.	ES (d)	95% CI
CE	Menos de 150 minutos	58	1,62	0,66	0,601	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	1,70	0,68				
	Más de 300 minutos	116	1,74	0,68				
RD	Menos de 150 minutos	58	1,61	0,60	3,013	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	1,93	0,95				
	Más de 300 minutos	116	1,94	0,95				
RMG	Menos de 150 minutos	58	2,40	1,04	0,392	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	2,45	0,90				
	Más de 300 minutos	116	2,53	0,91				
AC	Menos de 150 minutos	58	4,70	0,47	0,885	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	4,62	0,61				
	Más de 300 minutos	116	4,71	0,45				
EM	Menos de 150 minutos	58	4,52	0,39	,552	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	4,49	0,48				
	Más de 300 minutos	116	4,55	0,43				
PI	Menos de 150 minutos	58	4,55	0,51	,759	>0,05	NP	NP
	Entre 150 y 300 minutos	129	4,42	0,69				
	Más de 300 minutos	116	4,45	0,63				

En lo que a la comparativa entre la relación del sexo y la adherencia a la dieta mediterránea se refiere, no se hallan diferencias estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

Tabla 37. Relación entre el sexo y la adherencia a la dieta mediterránea

		Alta adherencia	Adherencia media	Baja adherencia			
Sexo		Recuento	123	80	3	206	
	Masculino	% dentro de Sexo	59,7%	38,8%	1,5%	100,0%	
		% dentro de Adherencia	68,7%	66,1%	100,0%	68,0%	
	Femenino		Recuento	56	41	0	97
		% dentro de Sexo	57,7%	42,3%	0,0%	100,0%	
		% dentro de Adherencia	31,3%	33,9%	0,0%	32,0%	

En lo referente a la comparativa entre la relación del IMC y la adherencia a la dieta mediterránea, no se hallan diferencias estadísticamente significativas ($p>0,05$).

Tabla 38. Relación entre el IMC y la adherencia a la dieta mediterránea

		Alta adherencia	Adherencia media	Baja adherencia	Total	
IMC	Bajo Peso	Recuento	11	10	1	22
		% dentro de IMC	50,0%	45,5%	4,5%	100,0%
		% dentro de Adherencia	6,1%	8,3%	33,3%	7,3%
	Normopeso	Recuento	97	70	2	169
		% dentro de IMC	57,4%	41,4%	1,2%	100,0%
		% dentro de Adherencia	54,2%	57,9%	66,7%	55,8%
	Sobrepeso	Recuento	56	33	0	89
		% dentro de IMC	62,9%	37,1%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	31,3%	27,3%	0,0%	29,4%
	Obesidad	Recuento	15	8	0	23
		% dentro de IMC	65,2%	34,8%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	8,4%	6,6%	0,0%	7,6%

Respecto a la comparativa entre la relación del factor competición y la adherencia a la dieta mediterránea, tampoco se encuentran diferencias estadísticamente significativas para el estudio entre el factor competición y adherencia a la dieta mediterránea ($p>0,05$).

Tabla 39. Relación entre la competición y la adherencia a la dieta mediterránea

		Alta adherencia	Adherencia media	Baja adherencia	Total	
¿Actualmente compites?	Si	Recuento	71	51	3	125
		% dentro de ¿Actualmente compites?	56,8%	40,8%	2,4%	100,0%
	No	% dentro de Adherencia	39,7%	42,1%	100,0%	41,3%
		Recuento	108	70	0	178
		% dentro de ¿Actualmente compites?	60,7%	39,3%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	60,3%	57,9%	0,0%	58,7%

En lo que a la comparativa entre la relación del nivel competitivo y la adherencia a la dieta mediterránea se refiere, no se hallan diferencias ($p>0,05$).

Tabla 40. Relación entre el nivel de competición y la adherencia a la dieta mediterránea

		Alta adherencia	Adherencia media	Baja adherencia	Total	
¿A qué nivel compites o has competido?	Recuento	39	32	0	71	
	No he competido	% dentro de ¿A qué nivel compites o has competido?	54,9%	45,1%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	21,8%	26,4%	0,0%	23,4%
	Recuento	37	24	2	63	
	Autonómico o inferior	% dentro de ¿A qué nivel compites o has competido?	58,7%	38,1%	3,2%	100,0%
		% dentro de Adherencia	20,7%	19,8%	66,7%	20,8%
	Recuento	52	31	1	84	
	Nacional	% dentro de ¿A qué nivel compites o has competido?	61,9%	36,9%	1,2%	100,0%
		% dentro de Adherencia	29,1%	25,6%	33,3%	27,7%
	Recuento	20	17	0	37	
	Internacional	% dentro de ¿A qué nivel compites o has competido?	54,1%	45,9%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	11,2%	14,0%	0,0%	12,2%
	Recuento	30	17	0	47	
	Europeo y/o Mundial	% dentro de ¿A qué nivel compites o has competido?	63,8%	36,2%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	16,8%	14,0%	0,0%	15,5%
	Recuento	1	0	0	1	
	Olímpico	% dentro de ¿A qué nivel compites o has competido?	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	0,6%	0,0%	0,0%	0,3%

En lo referente a la comparativa entre la relación de las horas de entrenamiento y la adherencia a la dieta mediterránea, no se hallan diferencias significativas para el estudio ($p>0,05$).

Tabla 41. Relación entre las horas de entrenamiento semanales y la adherencia a la dieta mediterránea

		Alta adherencia	Adherencia media	Baja adherencia	Total	
¿Cuántas horas entrenas a la semana?	Menos de 150 minutos	Recuento	32	26	0	58
		% dentro de ¿Cuántas horas entrenas a la semana?	55,2%	44,8%	0,0%	100,0%
		% dentro de Adherencia	17,9%	21,5%	0,0%	19,1%
		Recuento	79	48	2	129
		% dentro de ¿Cuántas horas entrenas a la semana?	61,2%	37,2%	1,6%	100,0%
		% dentro de Adherencia	44,1%	39,7%	66,7%	42,6%
	Entre 150 y 300 minutos	Recuento	68	47	1	116
		% dentro de ¿Cuántas horas entrenas a la semana?	58,6%	40,5%	0,9%	100,0%
		% dentro de Adherencia	38,0%	38,8%	33,3%	38,3%
		Recuento	77	64	1	142
		% dentro de ¿Has tenido alguna lesión que te ha apartado de practicar deporte?	54,2%	45,1%	0,7%	100,0%
		% dentro de Adherencia	43,0%	52,9%	33,3%	46,9%

Respecto a la comparativa entre la relación entre el estudio entre el factor lesión y adherencia a la dieta mediterránea, no se hallan diferencias significativas ($p>0,05$).

Tabla 42. Relación entre la lesión y la adherencia a la dieta mediterránea

		Alta adherencia	Adherencia media	Baja adherencia	Total	
¿Has tenido alguna lesión que te ha apartado de practicar deporte?	Si	Recuento	102	57	2	161
		% dentro de ¿Has tenido alguna lesión que te ha apartado de practicar deporte?	63,4%	35,4%	1,2%	100,0%
		% dentro de Adherencia	57,0%	47,1%	66,7%	53,1%
		Recuento	77	64	1	142
		% dentro de ¿Has tenido alguna lesión que te ha apartado de practicar deporte?	54,2%	45,1%	0,7%	100,0%
		% dentro de Adherencia	43,0%	52,9%	33,3%	46,9%

V.3. MODELO DE ECUACIONES ESTRUCTURALES

Para el modelo de ecuaciones propuesto mostró un buen ajuste para cada uno de los índices. El análisis del Chi-Cuadrado mostró un valor p significativo ($X^2 = 148,875$; $df=65$; $pl=0,000$), pero estos datos no pueden ser interpretados de una forma independiente debido a la susceptibilidad y tamaño de la muestra (Tenenbaum y Eklund, 2007), por lo que se han utilizado otros índices de ajuste normalizados. Atendiendo al índice de ajuste comparativo (CFI) este obtuvo un valor de 0.945, el análisis del índice de ajuste normalizada (NFI) reflejó una puntuación de 0.908, el índice de ajuste incremental (IFI) fue de 0.946, mientras que el índice de Tucker Lewis (TLI) fue de 0.923. Finalmente, el error cuadrático medio del análisis de aproximación (RMSEA) obtuvo una puntuación de 0.065.

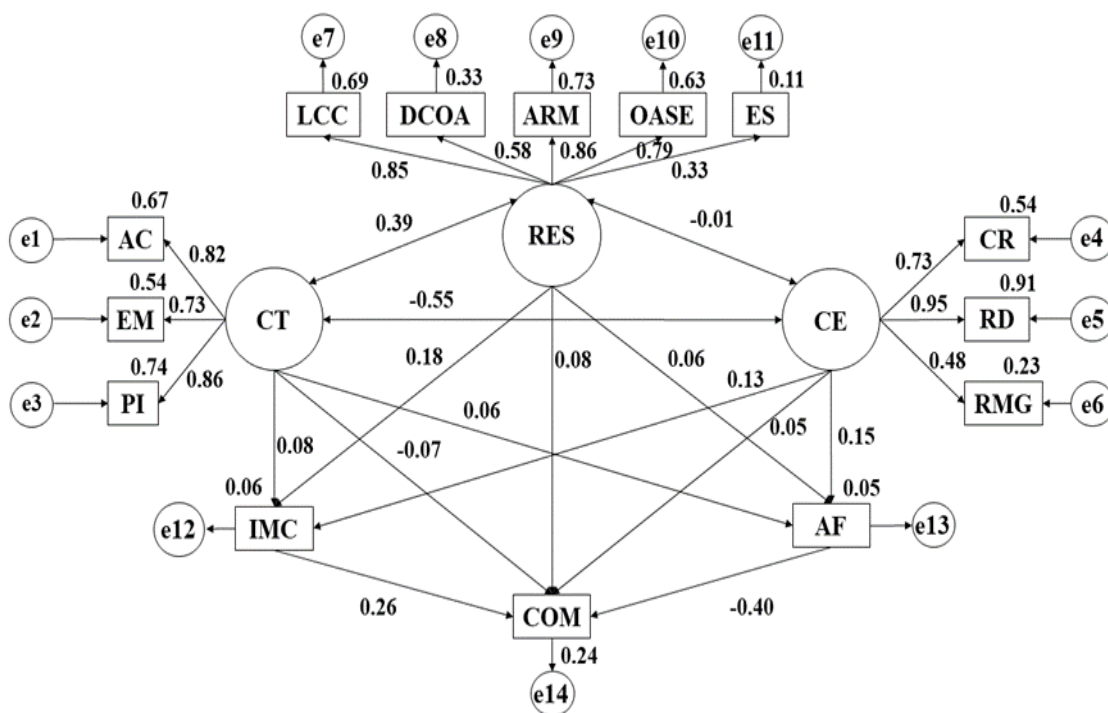


Figura 19. Efectos de las variables

Tabla 43. Resultados del modelo de ecuación estructural

Asociación	RW				SRW
	Estimación	SE	CR	<i>p</i>	Estimación
IMC ← CT	0.552	0.625	0.846	0.397	0.076
IMC ← RES	1.761	0.694	2.539	**	0.181
IMC ← CE	1.076	0.630	1.709	0.087	0.134
AF ← CT	0.077	0.122	0.632	0.527	0.058
AF ← RES	0.106	0.131	0.808	**	0.059
AF ← CE	0.222	0.119	1.873	0.061	0.150
AF ← IMC	-0.07	0.011	-0.642	0.521	-0.038
PI ← CT	1.000				0.863
EM ← CT	0.597	0.044	13.638	***	0.732
AC ← CT	0.794	0.051	15.439	***	0.821
CR ← CE	1.000				0.734
RD ← CE	1.727	0.144	11.997	***	0.954
RMG ← CE	0.908	0.111	8.191	***	0.484
LCC ← RES	1.000				0.833
DCOA ← RES	0.999	0.098	10.218	***	0.576
ARM ← RES	0.879	0.053	16.440	***	0.857
OASE ← RES	0.965	0.064	15.123	***	0.792
ES ← RES	0.516	0.094	5.505	***	0.329
COM ← AF	-0.271	0.034	-7.970	***	-0.404
COM ← IMC	0.032	0.006	5.016	***	0.260
COM ← RES	0.094	0.077	1.220	0.223	0.078
COM ← CT	-0.067	0.072	-0.927	0.354	-0.074
COM ← CE	0.053	0.070	0.757	**	0.053
RES ← →CT	0.088	0.016	5.437	***	0.394
RES ← →CE	-0.001	0.013	-0.102	0.919	-0.007
CT ← →CE	-0.148	0.023	-6.506	***	-0.548

Nota: ** $p \leq 0.05$; *** $p < 0.001$.

La tabla 43 y la figura 19 muestran los resultados obtenidos a través del análisis del modelo de ecuación estructural. Para el Clima Tarea (CT) se muestra un efecto positivo con el índice de masa corporal (IMC) ($\beta=0.076$), práctica de actividad física (AF) ($\beta=0.058$), resiliencia (RES) ($\beta=0.394$; $p \leq 0.001$).

Por el contrario, dicho clima motivacional (CT) muestra un efecto negativo con la competición (COM) ($\beta=-0.074$). Para el clima ego (CE), se observa un efecto positivo con el índice de masa corporal (IMC) ($\beta=0.134$), práctica de actividad física (AF) ($\beta=0.150$) así como con la competición (COM) ($\beta=0.053$; $p \leq 0.05$).

Por el contrario, el clima ego (CE), muestra un efecto negativo con la resiliencia (RES) ($\beta=-0.007$) y clima tarea (CT) ($\beta=-0.548$; $p \leq 0.001$). Continuando con la resiliencia (RES) esta variable muestra un efecto positivo con el índice de masa corporal (IMC) ($\beta=0.181$; $p \leq 0.05$), práctica de actividad física (AF) ($\beta=0.059$; $p \leq 0.05$) y con la competición (COM) ($\beta=0.078$). Para el índice de masa corporal (IMC) se obtiene un efecto positivo con la

competición (COM) ($\beta=0.260$; $p\leq 0.001$), sin embargo, se evidencia un efecto positivo con la práctica de actividad física (AF) ($\beta=-0.038$). Finalmente, se observa un efecto negativo entre la práctica de actividad física (AF) y la competición (COM) ($\beta=-0.404$; $p\leq 0.001$).

DISCUSIÓN

VI. DISCUSIÓN

En este apartado de discusión se comenzará indicando como en los resultados se mostró una mayor resiliencia en hombres, sobre todo en las dimensiones de autoeficiencia y resistencia al malestar así como una mejor adaptación a situaciones estresantes. Hallazgos similares fueron obtenidos por diferentes estudios como el de Blanco- García et al., (2021) en diversos deportes entre ellos el judo, los de Moore et al., (2019) en taekwondo o los de Zurita- Ortega et al., (2017), en este último el aumento del autoconcepto físico provocaba mayores niveles de resiliencia en hombres que en mujeres. Estos hallazgos podrían deberse a; una condición intrínseca, los varones desarrollan de forma general valores mayores de resiliencia; a la interacción con el medio, las categorías masculinas suelen tener mayor participación aumentando la competencia tanto en la competición como en los entrenamientos; o puede tener un origen multifactorial.

En relación entre el clima motivacional y el sexo, en lo que concierne a los parámetros de la motivación dirigida hacia el ego, concretamente, entre el castigo por errores y la rivalidad entre los miembros de grupo, se hallaron cifras superiores en los varones. Este hallazgo va en línea con los estudios de Castro-Sánchez et al. (2016) realizado a estudiantes, o los de Vazou et al. (2006) en atletas de deportes colectivos e individuales y los de Moreno-Murcia et al. (2008) en deportistas de deportes colectivos e individuales entre ellos luchadores quienes defienden un mayor uso competitivo del deporte masculino centrado en el ego, en contraposición a la visión cooperativa y recreativa predominante en el deporte femenino centrado en la tarea, en especial en la etapa de la adolescencia. Ante la falta de estudios que se opongan a estos resultados y siempre atendiendo a las características individuales del deportista, se puede entender como herramienta útil centrar las estrategias de los entrenamientos así como la orientación para afrontar las competiciones de forma diferente en los deportistas masculinos y femeninos.

En cuanto a la comparativa entre resiliencia y sujetos que competían en la actualidad se hallaron diferencias en las dimensiones de desafío de conducta orientada a la acción y en optimismo y adaptación a situaciones estresantes. En ambos casos, eran producidos debido a que los valores medios de los sujetos que en la actualidad no competían eran mayores. Resultados similares se hallaron en la comparativa entre resiliencia y sujetos que estaban retirados donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas en

las dimensiones de desafío de conducta orientada a la acción, autoeficiencia y resiliencia al malestar y en optimismo y adaptación a situaciones estresantes. En todos los casos, eran producidos debido a que los valores medios de los sujetos que estaban retirados de la competición eran mayores que aquellos que no lo estaban.

En el presente estudio, la mayor parte de los sujetos que no competían en la actualidad se debía a que estaban retirados, lo que puede indicar o bien que los sujetos retirados llegaron a niveles competitivos mayores en competiciones o, que siendo el mismo nivel alcanzado, la frecuencia de asistencia a dichos eventos fuera mayor por lo que los niveles de resiliencia se ven afectados positivamente por la competición en sus distintos niveles (Blanco-García et al., 2021; Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017) .

Además, los resultados sugieren que el retiro de la competición puede ser un momento oportuno para reflexionar sobre la carrera y desarrollar habilidades de resiliencia que pueden ser valiosas en otras áreas de la vida. Si bien pueden darse estas afirmaciones, son necesarios estudios específicos sobre esta situación concreta.

No se encontró relación entre el clima motivacional percibido y los sujetos que seguían compitiendo, de este modo y según lo que se indica en la literatura existente se discrepa con diferentes hallazgos como los de Robles-Rodríguez (2016), quien afirma que los judocas olímpicos españoles tenían una elevada orientación del clima motivacional hacia la tarea, hecho que favorece positivamente en la disminución de la ansiedad y la inteligencia emocional (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez et al., 2019), no obstante, dicho autor Castro-Sánchez et al. (2019) en otro trabajo, afirma que el clima ego tiene mayor prioridad conforme se eleva el nivel competitivo, ya que se presupone que domina las habilidades anteriormente mencionadas. Aunque estos resultados podrían parecer contradictorios Ziv y Lidor (2013) defienden la importancia del clima ego sumada al clima tarea para la preparación psicológica de esta población en el afrontamiento de la competición.

Estos resultados pueden deberse a que el deportista pasa por diferentes fases en una misma temporada, por lo que orientar la motivación hacia el ego o la tarea va a depender de diferentes factores como el estado emocional del deportista o la importancia de la competición o los objetivos individuales o colectivos. A tenor de lo expuesto, es recomendable tener presente que conseguir el objetivo de ganar la competición debe ser primordial, sin olvidar el dominio de las habilidades necesarias para realizar una buena competición.

En lo referente a la comparativa entre la resiliencia y deportistas que han sufrido alguna lesión que les ha retirado de la práctica deportiva, solamente mostró asociación en la espiritualidad, producidas debido a que los valores medios de los sujetos que no habían sufrido alguna lesión eran mayores.

En lo que concierne al efecto del tiempo que la lesión apartó al deportista de los entrenamientos, igualmente, se registraron diferencias para la dimensión espiritualidad entre los deportistas que han sufrido una lesión que les apartó un periodo superior a 3 meses, respecto a los deportistas; que no han sufrido una lesión que les haya impedido la práctica deportiva y los deportistas que sufriendo una lesión se mantuvieron apartados de los entrenamientos por menos de 1 mes.

Las diferencias halladas se debieron a que los valores medios superiores fueron presentados por los deportistas que no habían sufrido ninguna lesión, seguidos de los deportistas que tuvieron que mantenerse apartados de los entrenamientos por menos de 1 mes y por último los deportistas que tuvieron que mantenerse alejados de los entrenamientos por un periodo de más de 3 meses.

En la literatura existen diversos estudios que apoyan la relación positiva que posee de la espiritualidad con la resiliencia (Richardson et al., 1990; Slatinsky et al., 2022) y esta a su vez, puede ser un factor protector en la prevención de lesiones del deportistas (Masten, 2001; Masten y Obradovic, 2006; Powers, 2002), por tanto, se puede entender que los deportistas con mayores niveles de resiliencia tienen menor probabilidad de lesionarse tal y como indican los estudios de Zurita-Ortega et al., (2017).

Aunque dichos beneficios no solo se encuentran la prevención de lesiones, además, los atletas con mayores niveles de resiliencia muestran una recuperación después de una lesión más rápida en comparación con los que poseen niveles más bajos de resiliencia (da Gama et al., 2018).

Por otro lado, existen estudios que no han encontrado una relación significativa entre la resiliencia y la prevención de lesiones deportivas (Moksnes y Lazarewicz, 2017; Navrady et al., 2018; Robinson et al., 2019). Otros factores a tener en cuenta podrían ser el nivel competitivo de los deportistas, teniendo una relación directa respecto a la capacidad de afrontar la lesión y por otro lado, la frecuencia en la que los deportistas se lesionan, ya que los deportistas que más han padecido las lesiones están más habituados a afrontarlas (Castro- Sánchez et al., 2016).

Los hallazgos de este estudio pueden estar relacionados con el factor protector que ejerce la resiliencia en la prevención de lesiones ya que los deportistas, con mayores

adaptaciones a nuevas situaciones, pueden tener una mejor aptitud tanto en los entrenamientos dedicados a la prevención de lesiones como enfrentarse con una mayor concentración a los entrenamientos que ya realizan. Así mismo, parece que el tiempo que el deportista permanece alejado de los entrenamientos, influye negativamente a la adaptación de esta situación desfavorable, por lo que cobra especial relevancia el refuerzo mediante algún programa de intervención o, al menos, la consideración de los niveles de resiliencia teniendo en cuenta sus distintas dimensiones.

En lo que concierne a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y las etapas del desarrollo, se hallaron diferencias en las dimensiones locus de control y compromiso, desafío de conducta orientada a la acción, autoeficiencia y resistencia al malestar, así como, el optimismo y adaptación a situaciones estresantes. En todos los casos dichas diferencias eran producidas debido a que los valores medios de los sujetos que se encontraban en la adultez en sus distintas etapas eran mayores. Hallazgos similares son los mostrados por distintos estudios, como los llevado a cabo por Blanco-García et al., (2021) donde se encontró que los deportistas de mayor edad, así como, nivel deportivo poseían mayores niveles de resiliencia.

Una posible respuesta a este fenómeno fue la dada por Masten (2001) y Masten y Obradovic (2006) señalando que la resiliencia es un proceso que ocurre a lo largo del tiempo y que se relaciona con la maduración y el desarrollo, por lo que, es posible que la resiliencia evolucione de manera diferente según la edad de los deportistas. Por el contrario estudios como los llevado a cabo por Chacón- Cuberos et al., (2016) o los de Campbell-Sills et al., (2006), no encontraron diferencias en lo referente a la resiliencia y la edad, por un lado en un grupo de escolares que practicaban deporte y por otro en jóvenes adultos. Atendiendo a los resultados de este estudio y los encontrados en la literatura, se puede entender que la resiliencia no es una característica fija del individuo, sino que puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo del tiempo, de esta forma los deportistas con mayor edad, experiencia y madurez pueden manejar mejor las situaciones estresantes y desarrollar mayor resiliencia. En este sentido, los deportes de combate y artes marciales pueden ser una herramienta valiosa para fomentar la resiliencia en todas las edades por sus características de enfrentamiento constante con la derrota y la necesidad de superar obstáculos.

En lo referente a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y las etapas del desarrollo, se hallaron diferencias para la categoría del clima ego, específicamente, para el reconocimiento desigual en la adolescencia respecto a la adultez temprana. Los

hallazgos referidos se dieron a causa de que los valores medios en la etapa que comprende la adultez temprana fueron mayores. En la literatura se observan estudios realizados a población adolescente como son los Castro-Sánchez et al. (2016), Vazou et al. (2006) y Moreno-Murcia et al. (2008) quienes defienden un mayor uso competitivo centrado en el ego en esta etapa. A la vista de estos hallazgos sobre el clima ego, especialmente en el reconocimiento desigual en estos deportes, se acentúa en la etapa correspondiente a la adultez temprana que coincide con las máximas categorías competitivas como es la sénior o absoluta. Otro factor importante a tener en cuenta para esclarecer las razones de los hallazgos realizados, es la utilización de grados o cinturones que diferencian a los deportistas según su nivel técnico o el mismo estatus que se adquiere en los entrenamientos por el nivel competitivo demostrado.

En lo relativo a la comparativa entre el clima motivacional y el IMC, se hallaron diferencias en la categoría de clima tarea, concretamente en el aprendizaje cooperativo entre los sujetos con normopeso y aquellos sujetos con sobrepeso. Estas se debieron a que valores medios mayores en los sujetos con sobrepeso.

A pesar de que en la literatura se han identificado rasgos fisiológicos de una variedad de atletas de elite, existen escasas investigaciones detalladas de los DC y AM que componen los Juegos Olímpicos como son el judo, las luchas olímpicas, el taekwondo o el boxeo (Reale et al., 2020), esto puede deberse a la complejidad que existe en estos deportes ya que pueden encontrarse entre los deportistas una alta prevalencia de rápida pérdida de peso (Franchini et al., 2012).

En la línea de los hallazgos de este estudio podemos encontrar los trabajos de De Bruin et al. (2009), quienes encontraron una asociación inversa entre el IMC y el clima ego en deportistas de gimnasia rítmica, lo que podría llevar a desordenes de la conducta alimentaria. En lo que a los resultados ofrecidos por este estudio, se observa que los deportistas con un mayor IMC valoran de forma positiva la colaboración entre los miembros del grupo para aprender o mejorar, hecho que puede deberse a que estos sujetos necesiten y aprecien la ayuda de los compañeros para realizar las pérdidas de peso mencionadas con anterioridad.

Respecto a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y el deporte practicado, no se hallaron diferencias, pese a que en la literatura existen algunos estudios que reflejan diferencias entre los deportistas según el deporte practicado, como los de Chacón-Cuberos et al., (2016) o Zurita-Ortega (2017) donde se encontraron diferencias entre los deportes colectivos e individuales, observándose que los practicantes de deportes

individuales registraron valores mayores de resiliencia. En esta línea, Zubizarreta (2020) señala que el perfil del deportista resiliente es un varón, que practica deporte individual y su orientación es hacia la tarea dando prioridad a la diversión. Análisis más actuales como el realizado por Reche (2020) reflejan que los deportistas pertenecientes a los deportes de combate (esgrima, karate o taekwondo entre otros), presentan elevados niveles de resiliencia frente al resto de deportes tanto individuales como colectivos.

Por el contrario, el estudio realizado por Blanco (2021) no encuentra diferencias significativas entre los niveles de resiliencia y el deporte practicado ya sea individual (atletismo), colectivo (baloncesto, balonmano y voleibol) o deporte de combate en este caso el judo. En el caso del presente estudio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los deportes combate, lo que puede indicar que los deportistas de DC y AM poseen un perfil resiliente independientemente de la modalidad practicada ya sea de golpeo, agarre o mixta.

En lo relativo a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el deporte practicado, se hallaron diferencias para el clima ego, en especial, la rivalidad entre miembros de grupo en practicantes de deportes de golpeo y entre aquellos participantes de deportes con agarre. Hallazgos que se dieron debido a que los valores medios de los practicantes de deportes de combate con agarre eran mayores. Resultados similares fueron encontrados en los estudios de Vertonghen et al. (2014), quienes hallaron un alto componente del clima ego de DC y AM de agarre y golpeo con competición en comparación al aikido (deporte sin competición), aunque no diferencia entre los deportes de golpeo, agarre o mixtos. Los resultados encontrados en este estudio ponen de manifiesto el hecho de que en los deportes con agarre la interacción con el compañero es mayor, por lo que la rivalidad entre los miembros del grupo puede aumentar en pos de la mejora reflejada en la superación de los rivales o compañeros del mismo grupo de entrenamiento.

Sobre la comparativa entre las dimensiones de resiliencia y el tiempo de práctica, se hallaron diferencias para el optimismo y adaptación a situaciones estresantes entre los participantes que llevaban practicando DC y AM más de 10 años, los que llevan menos de 1 año y los que habían practicado entre 1 y 5 años. Siendo los valores medios mayores en el caso de los deportistas con mayor experiencia. La influencia del tiempo de práctica de estos deportes, incluso a corto plazo, puede influir positivamente sobre la resiliencia, de esta manera en estudios como los llevados a cabo por Moore et al., (2019), muestran que la implantación de una unidad didáctica de deportes de combate mejora los niveles

de resiliencia respecto al grupo control, en la misma línea, otros trabajos sugieren que el tiempo de práctica deportiva pueden tener un impacto positivo sobre la resiliencia (Blanco-García et al., 2021; Román-Mata et al., 2020).

Por el contrario y a pesar de que los deportistas de DC y AM muestran mayores niveles de resiliencia frente a otras disciplinas deportivas (Reche-García et al., 2020), en el mismo estudio no encontraron asociación en cuanto a los años de práctica deportiva, si bien es cierto que es análisis del tiempo de práctica y experiencia se limitó a un rango temporal de menor o mayor de 4 años. Parece que la influencia del tiempo de práctica deportiva sobre la resiliencia es difícil de determinar, factores como la edad pueden influir en este análisis, como señalan por ejemplo los estudios de Blanco- García (2021) donde hallaron una relación positiva entre la edad y los niveles de resiliencia. A la vista de lo expuesto, parece ser que el tiempo de práctica acompañado de una madurez dada por la edad del deportista puede ayudar a que este se adapte mejor a situaciones estresantes y afrontarlas con mayor optimismo.

Si bien, en lo que concierne al clima motivacional y las horas de práctica semanales, no se hallaron diferencias, en lo referente a la comparativa entre dicho clima y el tiempo que los deportistas llevaban practicando DC y AM, se registraron diferencias para el castigo por errores, entre los deportistas que estaban practicando o habían practicado DC y AM entre cuatro periodos de tiempo evaluados comprendidos entre menos de un año y más de 10 años, incrementando los valores medios a medida que se aumentaba los años de experiencia, a excepción del periodo comprendido entre los 6 y 10 años cuyos valores medios mostrados fueron inferiores al comprendido entre 1 y 5. Fenómeno similar, se halló para el reconocimiento desigual, cuyos valores medios fueron mayores para los deportistas con una experiencia comprendida entre los periodos de más de 10 años, seguidamente 1 y 5 años y por último los de 6 a 10 años.

Atendiendo a la experiencia del deportista se puede observar estudios similares donde tanto el clima tarea como el clima ego están presentes aunque con una relación inversa en los judocas amateurs y semi-profesionales, aumentando el clima-ego con el nivel (Castro-Sánchez, et al., 2019); siendo los profesionales los que mayor relación presentan entre el clima-ego y el autoconcepto físico, este último está relacionado con el clima-tarea en el caso de los amateur (Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017).

En los hallazgos de este estudio se observa un incremento del clima ego, especialmente en los apartados de castigo por errores así como el reconocimiento desigual, a medida que el deportista va sumando años de experiencia, con una pequeña meseta en el periodo

comprendido entre los 6 y los 10 años. Lo que da a entender que los entrenadores de DC y AM o incluso otros compañeros, tienen una mayor exigencia con los deportistas que llevan un mayor tiempo practicando estos deportes, lo que pone de manifiesto la singularidad de estos deportes.

En lo referente a la comparativa entre las dimensiones de resiliencia y si el deportista estaba retirado, practicaba otro deporte o seguía entrenando deportes de combate, se hallaron diferencias para el desafío de conducta orientada a la acción entre los no retirados y los retirados pero que practican otro deporte y el optimismo y adaptación a situaciones estresantes entre los no retirados respecto a; los retirados pero que practican otro deporte y los retirados que seguían practicando deportes de contacto. Estas diferencias se dieron debido a que los valores medios de los deportistas retirados pero que practican otro deporte eran en todos los casos mayores.

En un análisis más profundo sobre la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y el tiempo que el deportista llevaba retirado, se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los deportistas que llevaban más de 5 años retirados frente a los no retirados para las dimensiones de; desafío de conducta orientada a la acción, la autoeficiencia y adaptación al malestar, por último, el optimismo y adaptación a situaciones estresantes. Dichas diferencias se debieron a que los valores medios de los deportistas que llevaban más de 5 años retirados fueron mayores.

A pesar de la utilidad que puede tener hallazgos como los encontrados por este estudio en campos diversos como por ejemplo; la empleabilidad del deportista tras su retirada, tal y como hace referencia Sofie et al., (2021), se encuentran dificultades en la literatura sobre los beneficios sobre la aportación del deporte sobre la persistencia de los factores psicosociales más allá de la retirada de la competición del deportista, estudios como los llevado a cabo por Bullock et al., (2020) obtuvieron resultados similares sobre la resiliencia en jugadores de críquet activos y retirados, en la misma línea y con una población practicante del mismo deporte, Filbay et al., (2017) enfatiza sobre la importancia de la reflexión sobre la experiencias vividas en la carrera deportiva y esta puede estar asociada a las características que comparten los deportistas retirados como la resiliencia y la actitud positiva.

Sin embargo, el hecho de que los niveles de resiliencia pueden aumentar con la edad y las experiencias del deportista (Blanco-García et al., 2021) puede dificultar las investigaciones sobre la cuestión expuesta. En base a los hallazgos ofrecidos por este estudio se puede decir que el cambio de deporte una vez que se retira el deportista de la

competición puede favorecer en la capacidad de enfrentarse a situaciones difíciles y toma de acciones efectivas para resolverlas, además del optimismo y la adaptación a situaciones estresantes, además estas adaptaciones suelen expresarse mayormente a los 5 años de la retirada de la competición por lo que parece que una reflexión sobre las experiencias se hace fundamental para asentar las competencias adquiridas.

Respecto a la comparativa entre el clima motivacional y sujetos que en la actualidad estaban retirados, se hallaron diferencias en la categoría del clima ego específicamente en castigo por errores y reconocimiento desigual. En ambos casos, eran producidos debido a que los sujetos retirados presentaban valores medios mayores. En un análisis con mayor profundidad, se repitieron los resultados respecto al castigo por errores, obteniendo valores medios mayores para los deportistas retirados pero que practican otros deportes distintos a los DC y AM, respecto a los que no estaban retirados.

Añadiendo a estos resultados la variable tiempo, se obtuvieron por parte del castigo por errores con diferencias entre los deportistas no retirados, los que llevaban más de 5 años retirados y los retirados entre 1 y 5 años. Los valores medios mayores los obtuvieron los deportistas que llevaban retirados entre 1 y 5 años, seguidos de los que llevaban más de 5 años y finalmente los que no estaban retirados.

Estudios recientes clarifican que el mantenimiento de la actividad física y el entrenamiento por parte de los deportistas retirados puede ser una forma óptima de afrontar la retirada de la competición por parte del deportista (Ferrara et al., 2023; Kruyt y Grobbelaar, 2019), parece que la motivación que puede llevar o ayudar a estos deportista a continuar con una vida sana y activa no están tan claros.

Estudios como los de Ziv y Lidor (2013) ponen de manifiesto la importancia tanto del clima ego como la del clima tarea para afrontar la competición, lo que podría aportar al deportista la capacidad de situarse en una u otra motivación según la situación específica en la que se encuentra para sobrellevar las vicisitudes de la competición. En este estudio se hallaron valores medios mayores del clima ego en deportistas retirados, en especial, los que practicaban otros deportes por lo que la búsqueda de nuevas metas en otros contextos manteniendo la competitividad y la exigencia podría ser de especial interés para la continuidad de la práctica de actividad física en deportistas retirados de DC y AM.

En cuanto a la comparativa entre la resiliencia y el nivel donde el deportista ha competido, no se hallaron diferencias en ninguno de los casos. Aunque si bien es cierto, que en la literatura puede existir consenso sobre la relación entre la resiliencia y el desempeño competitivo del deportista, muestra de ello son los estudios realizados en distintas

poblaciones como los de Castro- Sánchez (2016) en jugadores de fútbol, balonmano y deportes individuales de invierno, Patsiaouras (2021) en jugadores de voleibol, Flecher (2012) en campeones olímpicos de deportes individuales o concretamente en DC y AM como los estudios de Zurita- Ortega et al., (2017) en judocas o Yang (2019) en taekwondocas.

Otros estudios, como los de Banco- García (2021) no hallaron diferencias entre el nivel del deportista y los niveles de resiliencia. Por lo que parece que, esclarecer la relación entre dichas variables no es tan sencillo de determinar, factores como la competitividad del peso, categoría, la relación con los compañeros o la figura del entrenador pueden influir en los niveles de resiliencia del deportista.

Y aunque podría parecer que los hallazgos obtenidos en el presente estudio son contrarios a la literatura científica, pueden entenderse como algo complementario, ya que el rendimiento óptimo del deportista no está determinado únicamente por el resultado, categoría o el nivel. La resiliencia del deportista hace referencia a las capacidades y recursos que le permiten adaptarse a las distintas situaciones para obtener el mejor resultado dentro de sus posibilidades y limitaciones.

En lo referente a la comparativa entre las dimensiones del clima motivacional y el nivel del deportista que ha competido, se hallaron diferencias para el castigo por errores, perteneciente al clima ego, entre los deportistas que habían competido a nivel Europeo y/o Mundial y los que habían competido a nivel Autonómico o inferior. Estos hallazgos fueron registrados debido a que los valores medios de los deportistas que habían competido a nivel Europeo y/o Mundial fueron mayores. Se hallaron resultados similares en el reconocimiento desigual entre los deportistas que han competido a nivel Europeo y/o Mundial respecto a los que han competido en Autonómico o inferior, los que no han competido y los que han competido a nivel Nacional.

Dichos resultados se obtuvieron ya que los valores medios de los deportistas que habían competido a nivel Europeo y/o Mundial fueron mayores que el resto, presentando los que no habían competido los menores valores medios. Estos resultados apoyan los hallazgos de diferentes autores subrayando que la orientación de la tarea se relaciona con el dominio de las habilidades y el avance a niveles más altos, mientras que la orientación del ego se relaciona con el esfuerzo por ganar en los combates (Gernigon, D'Arripe-Longueville, Delignieres, y Ninot, 2004).

En estudios más actuales como son los de Castro- Sánchez et al., (2019) donde ponen de manifiesto el incremento del clima ego a medida que el deportista aumenta de nivel

competitivo, siendo los profesionales de mayor nivel los que presenta mayor relación entre el clima-ego y el autoconcepto físico, este último está relacionado con el clima-tarea en el caso de los amateur (Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017). Aunque si bien es cierto que en el estudio recogido por Ziv y Lidor (2013), muestran como la orientación de los competidores va cambiando incluso en el transcurso del combate pasando rápida y abruptamente de estados de dominio, enfoque de rendimiento relacionado con el clima ego y evasión de rendimiento asociado al clima tarea.

Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia que existe entre los deportistas de DC y AM para un desarrollo competitivo, el clima ego, en especial el castigo o crítica negativa los errores de los competidores y el reconocimiento o las recompensas dadas de manera desigual, aunque si bien es cierto la prevalencia del clima ego, no podemos olvidar que existen estudios que realzan la capacidad de cambio al clima tarea más relacionado con los entrenamiento y el dominio de las habilidades por los deportistas, por lo que, para un desarrollo integral del deportista deberíamos de actuar según los intereses del mismo así como la situación o momento por el que este atravesando.

Con respecto a la comparativa entre las dimensiones de la resiliencia y las horas de práctica semanales, se registraron diferencias estadísticamente significativas para la dimensión optimismo y adaptación a situaciones estresantes para los deportistas que entrenan a la semana menos de 150 min (dos horas y media) y los que entrenaban a la semana más de 300 min (más de 5 horas).

Dichas diferencias se presentaron debido a que los deportistas que entrenaban un mayor número de horas presentaban valores medios superiores al resto. Existen diversos estudios que apoyan la relación positiva existente entre el tiempo dedicado a la actividad física y la resiliencia, entre otros, se puede citar los de Aguilar et col., (2012) donde el tiempo dedicado a las actividades deportivas tenía una relación positiva en la resiliencia de los adolescentes mayas yucatecos migrantes, en lo que a las artes marciales se refiere, encontramos que un programa basado en las DC y AM, una hora semanal fue suficiente para obtener valores superiores de resiliencia respecto al grupo control o García et al., (2014) encontró una relación positiva entre las horas de entrenamiento y los niveles de resiliencia en judocas de competición o resultados similares encontraron Metin et al. (2017) en taekwondocas.

Por el contrario, estudios como los llevado a cabo por García et al. (2019) no encontraron asociaciones significativas entre las horas de entrenamiento y los niveles de resiliencia, teniendo mayor influencia factores como los personales o los familiares. A la vista de

estos hallazgos, los deportistas que practican o entrenan un número mayor de horas semanales con una exposición continuada de vivencias y por menores que se dan en dichas situaciones, pueden mantener una perspectiva positiva y un mayor optimismo ante situaciones estresantes, en otras palabras, los deportistas practicantes de DC y AM deben de mantener actitudes optimistas y adaptaciones efectivas para superar un mayor número de entrenamientos semanales.

El modelo estructural analizó las relaciones entre la resiliencia y el clima motivacional sobre la práctica de actividad física, la competición y el índice de masa corporal para la población objeto de este estudio.

En este sentido se puede observar como el clima tarea muestra un efecto positivo sobre la resiliencia, al contrario que el clima ego que presenta relaciones negativas con esta variable, así como, hacia el clima tarea. En la misma línea mostrando resultados similares respecto al efecto del clima tarea sobre la resiliencia, se encuentran otros estudios como los realizados por Chacon- Cuberos (2019) en estudiantes universitarios o específicamente en judokas por Zurita-Ortega et al.,(2017).

A la vista de estos hallazgos, se puede decir que una estrategia útil para el desarrollo de la resiliencia del deportista podría ser la incidencia de los entrenadores en climas motivacionales orientados a la tarea, tal y como, señala en su estudio Vitali et al., (2015). Considerando estos resultados, así como, los de la literatura existente puede afirmarse que los niveles de resiliencia pueden verse comprometidos con orientaciones motivacionales hacia el clima ego, por el contrario, una orientación hacia el clima tarea cultivando motivaciones intrínsecas resulta especialmente relevante para los deportistas que posean un bajo nivel de resiliencia ya sea mantenida en el tiempo o por algún evento puntual como una competición decepcionante.

Asimismo, ambas categorías del clima motivacional como son el clima ego y el clima tarea obtuvieron un efecto positivo tanto, hacia el índice de masa corporal, como hacia la práctica de actividad física. Por el contrario, únicamente el clima ego presentó un efecto positivo hacia la competición, y está a su vez, un efecto negativo hacia la práctica de actividad física.

En lo que al índice de masa corporal se refiere, estos deportistas poseen una característica específica como son las categorías de peso por lo que el atleta debe de ajustar dicha masa corporal a la categoría en la que quiere concurrir, por consecuencia, puede observarse una alta prevalencia de pérdida de peso rápida (Franchini et al., 2012). En cuanto a la práctica de actividad física y la competición, no podemos olvidar que la orientación de la tarea se

relaciona con el dominio de las habilidades y el avance a niveles más altos, mientras que la orientación del ego se relaciona con el esfuerzo por ganar en los combates (Gernigon et al., 2004), en esta línea, trabajos como los llevado a cabo por Ziv y Lidor (2013) revelan la importancia de ambas categorías para afrontar eventos importantes como puede ser una competición, aunque si bien es cierto el clima ego aumenta a medida que el deportista compite en niveles mayores (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Zafra-Santos et al., 2019; Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017), lo que podría influir en las horas que pasa practicando actividad física el deportista.

A la vista de los hallazgos expuestos y la literatura existente pude decirse que las motivaciones tanto intrínsecas relacionadas con un clima tarea, como extrínsecas relacionadas con un clima ego, van a tener un efecto positivo sobre la práctica de actividad física y el índice de masa corporal. Por el contrario, el clima ego va tener una mayor influencia en deportistas que busquen un buen resultado en la competición incluso teniendo más importancia la competición que el mismo entrenamiento medido en horas de actividad física.

Continuando con la resiliencia, esta variable muestra un efecto positivo con el índice de masa corporal, práctica de actividad física y con la competición. En la literatura se justifica la influencia de la resiliencia sobre los distintos parámetros nombrados, para el desempeño competitivo los deportistas con mejores resultados presentan mayores niveles de resiliencia (Castro- Sánchez et al., 2016; Fletcher y Sarkar, 2012; Patsiaouras, 2021; Yang et al., 2019; Zurita-Ortega, Muros-Molina et al., 2017), respecto a la práctica de actividad física en especial la participación en DC y AM influye positivamente en los niveles de resiliencia (Aguiar Andrade, 2012; García et al., 2014; Metin et al., 2017). Atendiendo a los resultados de este estudio y a la literatura existente, el hecho de que los deportistas posean niveles altos de resiliencia puede influir positivamente en la adherencia de los entrenamientos y la actividad física, el desempeño competitivo e incluso el control del peso.

CONCLUSIONES

VII

VII. CONCLUSIONES

Los hallazgos y conclusiones obtenidos en el presente estudio de tesis se exponen en relación a los objetivos específicos de la investigación.

CE. I.1: La muestra de este estudio objeto de análisis practicantes de DC y AM reveló que algo más de dos tercios son hombres. En relación a la edad la mayoría de la población se encontraba en la etapa de adultez temprana, su índice de masa corporal se situaba en normopeso y llevaban practicando más de diez años, además, entrenaban semanalmente una media de dos horas y media a cinco horas semanales. Respecto a la competición la mayor parte de los sujetos competían o habían competido a nivel nacional y habían algo más de la mitad de la población había sufrido una lesión apartándolos de los entrenamientos.

C.E I.2: Entre las dimensiones de la resiliencia la autoeficiencia y resistencia al malestar es la que obtiene un mayor valor medio, por el contrario la espiritualidad es la que menor valor presentó.

C.E I.3: En cuanto al clima motivacional, la categoría del clima tarea obtuvo valores superiores al clima ego.

C.E I.4: Los valores obtenidos sobre la dieta mediterránea muestran como más de la mitad de los participantes mostraban una alta adherencia y únicamente uno de cada cien mostraba una baja calidad de la dieta.

C.E II.1: Atendiendo al sexo de los participantes los hallazgos mostraron una mayor resiliencia en hombres, en las dimensiones, autoeficiencia y resistencia al malestar así como una mejor adaptación a situaciones estresantes.

Los deportistas que entrenaban semanalmente más de cinco horas presentaban puntuaciones mayores que los que entrenaban menos de dos horas y media, en la dimensión del optimismo y adaptación a situaciones estresantes.

Las distintas etapas de la adultez mostraban valores mayores en las dimensiones de locus de control y compromiso, desafío de conducta orientada a la acción, autoeficiencia y resistencia al malestar, así como, en el optimismo y adaptación a situaciones estresantes. Los deportistas con más experiencia mostraron valores medios superiores de optimismo y adaptación a situaciones estresantes, en especial los del intervalo de más de diez años. Los sujetos que no competían o estaban retirados presentaron niveles más altos de resiliencia. Específicamente, en desafío de conducta orientada a la acción, optimismo, adaptación a situaciones estresantes, además de autoeficacia y resiliencia al malestar en los retirados. Los retirados de la competición pero que seguían entrenando otros deportes mostraron puntuaciones mayores de resiliencia para al desafío de conducta orientada a la acción respecto a los no retirados, igualmente ocurrió para el optimismo y adaptación a situaciones estresantes en esta ocasión respecto los retirados que seguían practicando deportes de combate.

Los deportistas que llevaban más de cinco años retirados mostraron puntuaciones mayores de resiliencia respecto a los no retirados, concretamente en el desafío de conducta orientada a la acción, la autoeficiencia y adaptación al malestar, y por último, el optimismo y adaptación a situaciones estresantes.

No se hallaron diferencias entre los distintos tipos de deportes de combates y artes marciales analizadas y agrupadas en agarre, golpeo o mixto. Igualmente ocurrió, en cuanto a la comparativa entre la resiliencia y el nivel donde el deportista ha competido.

C.E. II.2: Los varones presentaron cifras superiores el castigo por errores y la rivalidad entre los miembros de grupo del clima ego. Los deportistas situados en la etapa de adultez temprana mostraron puntuaciones mayores para el reconocimiento desigual del clima ego, respecto a los adolescentes.

Respecto al índice de masa corporal, los deportistas con sobrepeso mostraron valores medios superiores a los atletas con normopeso en el aprendizaje cooperativo del clima tarea. En la clasificación de estos deportes, los practicantes de deportes con agarre mostraron puntuaciones mayores respecto a los deportes de golpeo, en la rivalidad entre los miembros de grupo del clima ego.

Los practicantes con mayor experiencia, en especial a los diez años, muestran valores superiores en el reconocimiento desigual y castigo por errores del clima ego. Se observa una disminución de esta tendencia en el periodo de seis a diez años.

Los deportistas retirados obtuvieron puntuaciones mayores en el clima ego, concretamente, en el reconocimiento desigual y castigo por errores. Esta última, seguía patente en los deportistas retirados y que practicaban otros deportes, presentando un incremento en el periodo entre uno y cinco años, disminuyendo a continuación.

Los participantes en eventos de nivel Europeo y/o Mundial mostraron niveles mayores en el castigo por errores del clima ego, respecto a los competidores de nivel Autonómico o inferior.

Por último, no se encontró relación del clima motivacional percibido entre los sujetos retirados y los que seguían compitiendo. Hecho similar, en lo que concierne al clima motivacional y las horas de práctica semanales.

C.E. II.3: El modelo mostró asociaciones positivas entre el clima tarea sobre la resiliencia, por el contrario, el clima ego presenta relaciones negativas sobre la resiliencia y el clima tarea. Tanto el clima tarea como el clima ego mostraron un efecto positivo tanto hacía el índice de masa corporal como hacía la práctica de actividad física. Por el contrario, únicamente el clima ego presentó un efecto positivo hacia la competición.

Continuando con la resiliencia, esta variable muestra un efecto positivo con el índice de masa corporal, práctica de actividad física y con la competición.

En cuanto a las variables endógenas encontramos que el índice de masa corporal tiene un efecto positivo sobre la competición, la actividad física ejerce un efecto negativo sobre la competición y por último no mostraron efecto las variables actividad física e índice de masa muscular.

LIMITACIONES

VIII

VIII. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En el actual capítulo y con el objetivo principal de examinar las particularidades de la investigación realizada, resulta relevante poner de relieve las limitaciones identificadas en la ejecución del estudio doctoral.

- En primer lugar, el diseño de corte descriptivo y transversal utilizado en este estudio se caracteriza por realizar una única medición de la muestra en un momento específico. Esta modalidad metodológica permite identificar las posibles relaciones existentes entre las variables del estudio en ese momento en particular. Sin embargo, no es posible establecer relaciones causa-efecto entre las medidas observadas por lo que sería recomendable, una vez establecido el perfil y la casuística, haber recopilado datos en múltiples periodos de tiempo para poder examinar el comportamiento de las variables investigadas a lo largo del tiempo. Esto habría permitido obtener información más completa sobre la evolución y los posibles cambios en las variables a lo largo del estudio.
- Cuando se realiza un estudio de corte transversal, es importante ser cauteloso al interpretar los datos, ya que este tipo de investigación no permite establecer relaciones causales directas. Sin embargo, puede ser valioso para obtener una comprensión inicial y general de la situación y generar hipótesis o identificar áreas de interés.
- Otro aspecto importante, aunque debatible, que debe tenerse en cuenta es la homogeneidad de la muestra obtenida. Aunque la investigación se ha diseñado para ajustarse al perfil del practicante de deportes de combate y artes marciales, se ha observado que aproximadamente algo más de la mitad de participantes son hombres.
- Deben tenerse en consideración las limitaciones que pueden presentar los instrumentos utilizados para la recogida de información para poder minimizarlas lo máximo posible. De tal modo, resulta primordial que los distintos factores tales

como las características del objeto de estudio o la muestra sean ajustados convenientemente.

- Los deportes de combate y artes marciales sufrieron modificaciones importantes debido a la pandemia de la COVID- 19, en primer lugar no podría realizar dichos deportes con contacto, posteriormente se introdujo la mascarilla y finalmente se recuperó la normalidad. Estos cambios podrían haber afectado a los distintos factores analizados.

PERSPECTIVAS FUTURAS

IX

IX. PERSPECTIVAS FUTURAS

Una vez expuestas las limitaciones del estudio, así como, los resultados enfrentarlos a la literatura existente sobre los deportes de combate y artes marciales se pueden establecer distintas perspectivas futuras siempre teniendo como horizonte el diseño y confección de futuros trabajos. Dichas perspectivas son:

- Entre las principales líneas futuras y tomando como punto de partida el análisis de las variables objeto de estudio de los practicantes de deportes de combate y artes marciales presentadas en este trabajo, la ampliación de la muestra podría permitir afinar los objetivos de estudio aumentando el grado de confianza de los resultados.
- Por otro lado, completando la perspectiva anterior, realizar estudios longitudinales podría ayudar a conocer la evolución de las variables en las distintas etapas evolutivas que permitiera establecer relaciones causales y de predicción.
- Volviendo al programa de intervención, una posible línea de trabajo añadiendo al análisis factores que permitirán conocer la relación existente entre estos deportes y el desarrollo académico en las distintas etapas del estudiante.
- En última instancia, resulta indispensable resaltar la necesidad de solicitar fondos destinados a proyectores precompetitivos, los cuales permitirían la financiación para adquirir material y dispositivos tecnológicos. Estos recursos serían de vital importancia para ampliar y profundizar en detalle en el objeto de investigación, permitiendo la realización de estudios experimentales. Por ejemplo, se podrían utilizar acelerómetros para un seguimiento preciso del nivel de actividad física involucrado, en contraposición a los métodos de autorregistro.

BIBLIOGRAFÍA

X. BIBLIOGRAFÍA

A

- Abarca Mora, S. (2009). *Psicología de la motivación* (1. ed., 9.). EUNED.
- Adrogué, M. E. (2003). Ancient military manuals and their relation to modern Korean martial arts. *Journal of Asian Martial Arts*, 12(4), 8-33.
- Aguiar Andrade, E. (2012). *Resilience, risk and protective factors in Maya adolescents of Yucatán: elements to promote school adjustment*.
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/266>
- Aguiar Andrade, E. y Acle Tomasini, G. (2012). Resilience, risk and protective factors in Maya adolescents of Yucatán: elements to promote school adjustment. *Acta Colombiana de Psicología*, 15, 53-64.
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/266>
- Aguilera, C., Labbé, T., Busquets, J., Venegas, P., Neira, C. y Valenzuela, Á. (2019). Obesidad: ¿Factor de riesgo o enfermedad? *Revista médica de Chile*, 147(4).
<https://doi.org/10.4067/s0034-98872019000400470>
- Ajello, A. M. (2003). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Ed.), *Manual de psicología de la educación* (pp. 251-271). Editorial Popular.
- Akhtar, M. y Bilour, N. (2020). State of Mental Health Among Transgender Individuals in Pakistan: Psychological Resilience and Self-esteem. *Community Mental Health Journal*, 56(4). <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00522-5>
- Alcoba López, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Librerías Deportivas Esteban Sanz.
<https://books.google.es/books?id=4mzuLW7mWDgC>
- Aldwin, C. M., Sutton, K. J. y Lachman, M. (1996). The Development of Coping Resources in Adulthood. *Journal of Personality*, 64(4).

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00946.x>

Alonso Tapia, J. (1992). *Motivar en la adolescencia: teoría, evaluación e intervención*. Universidad Autónoma de Madrid.

Álvaro-González, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físicos y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada*. Universidad de Granada.

Álvaro González, J. I. (2016). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada*. Universidad de Granada.

Amador Ramírez, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En D. Blázquez Sánchez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (2ª ed., pp. 351-368). Inde.

Amador Ramírez, F., Castro Nuñez, U. y Alamo Mendoza, J. M. (1997). *Luchas, deportes de combate y juegos tradicionales*. Gymnos Editorial Deportiva. <https://books.google.es/books?id=BP8QAAAACAAJ>

Andrea Cook, T. (1909). *The Fourth Olympiad: Being the Official Report of the Olympic Games of 1908 Celebrated in London, Under the Patronage of ... King Edward VII, and by the Sanction of the International Olympic Committee*. British Olympic Association 1909. https://digital.la84.org/digital/api/collection/p17103coll8/id/9081/page/0/inline/p17103coll8_9081_0

Aranceta-Bartrina, J., Partearroyo, T., López-Sobaler, A. M., Ortega, R. M., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L. y Pérez-Rodrigo, C. (2019). Updating the food-based dietary guidelines for the Spanish population: The Spanish society of community nutrition (senc) proposal. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112675>

Arnau Gras, J. (1975). Importancia de la perspectiva cognitiva en la actual conceptualización de la motivación. *Anuario de psicología*, 13, 47-60.

Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and emerging adulthood. A cultural approach* (Fifth

edit). Pearson.

Aroian, K. J. y Norris, A. E. (2000). Resilience, Stress, and Depression among Russian Immigrants to Israel. *Western Journal of Nursing Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1177/01939450022044269>

Atencia Henares, D. (2000). *Deportes de lucha*. Inde.

Atkinson, J. (1958). *Motives in fantasy, action, and society: A method of assessment and study*.

B

Babbie, E. (2020). *The practice of social research* (Cengage AU (Ed.); 15th ed.). Wadsworth.

Bäck, A. y Kim, D. (1979). Towards A Western Philosophy of the Eastern Martial Arts. *Journal of the Philosophy of Sport*, 6(1), 19-28. <https://doi.org/10.1080/00948705.1979.10654147>

Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y. y Choi, K. S. (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson resilience scale. *Psychiatry Investigation*, 7(2). <https://doi.org/10.4306/pi.2010.7.2.109>

Bagnall, A. M., Radley, D., Jones, R., Gately, P., Nobles, J., Van Dijk, M., Blackshaw, J., Montel, S. y Sahota, P. (2019). Whole systems approaches to obesity and other complex public health challenges: A systematic review. En *BMC Public Health* (Vol. 19, Número 1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6274-z>

Bajaj, B. y Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>

Balmaseda Albuquerque, M. (2013). *Escuela cubana de boxeo : análisis de las acciones técnico-tácticas (SOBOX)*. Wanceulen Editorial.

- Bandura, C. y Kavussanu, M. (2018). Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10. <https://doi.org/10.1177/1747954118768242>
- Bayer, C., Da Costa, M., Góis, P. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. DINALIVRO. <https://books.google.es/books?id=hwLPSAAACAAJ>
- Bedoya, M. (2000). Mujer extranjera: una doble exclusión: Influencia de la Ley de Extranjería sobre las mujeres inmigrantes. *Revista de sociología*, 60(1), 241-256. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v60n0.1041>
- Bender, A. M., Sørensen, J., Diderichsen, F. y Brønnum-Hansen, H. (2020). A health inequality impact assessment from reduction in overweight and obesity. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09831-x>
- Benjamin-Neelon, S. E., Bai, J., Østbye, T., Neelon, B., Pate, R. R. y Crainiceanu, C. (2020). Physical Activity and Adiposity in a Racially Diverse Cohort of US Infants. *Obesity*, 28(3). <https://doi.org/10.1002/oby.22738>
- Bentham, J., Di Cesare, M., Bilano, V., Bixby, H., Zhou, B., Stevens, G. A., Riley, L. M., Taddei, C., Hajifathalian, K., Lu, Y., Savin, S., Cowan, M. J., Paciorek, C. J., Chirita-Emandi, A., Hayes, A. J., Katz, J., Kelishadi, R., Kengne, A. P., Khang, Y. H., ... Cisneros, J. Z. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Bergvall, E. (1913). *The Official Report of the Olympic Games of Stockholm 1912* (Wahlström & Widstrand (Ed.)). The Swedish Olympic Committee. <https://ia800302.us.archive.org/17/items/fiftholympiadoff00berg/fiftholympiadoff00berg.pdf>
- Bernardo Carrasco, J. (2000). *Técnicas y recursos para motivar a los alumnos* (J. Basterretche Baignol (Ed.); 5ª ed.). Rialp.

- Bertaccini, T. (2001). *Ficción y realidad del héroe popular*. Universidad Iberoamericana: Conaculta.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. y Brähler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6). <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e3181a857f8>
- Bisquerra Alzina, R. (2016). *Metodología de la investigación educativa* (5ª ed.). La Muralla.
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G. y Mon-López, D. (2021). Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
- Blázquez Sánchez, D. y Hernández Moreno, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. INEF Barcelona.
- Bouet, M. (1968). Signification du sport (Significance of Sport). *L'Harmattan, Paris, France*.
- Boza Carreño, Á. y Toscano Cruz, M. de la O. (2012). Motivos, actitudes y estrategias de aprendizaje: aprendizaje motivado por alumnos universitarios. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 125-142. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/22994/rev161ART8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brohm, J. M. (1982). *Sociología política del deporte* (R. Palacios More y D. Álvarez Aub (Eds.)). Fondo de Cultura Económica.
- Brown, D. L. (2008). African American resiliency: Examining racial socialization and social support as protective factors. *Journal of Black Psychology*, 34(1). <https://doi.org/10.1177/0095798407310538>
- Brown, J. S. (1961). *Motivation of Behavior* (P. Prakashan (Ed.)). McGraw-Hill. <https://books.google.es/books?id=T1mxDwAAQBAJ>

Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C. y Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in youth. *Comprehensive Psychiatry*, 49(2). <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.09.002>

Bullock, G. S., Collins, G. S., Peirce, N., Arden, N. K. y Filbay, S. R. (2020). Health-related quality of life and flourishing in current and former recreational and elite cricketers. *HEALTH AND QUALITY OF LIFE OUTCOMES*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01301-7> WE - Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED) WE - Social Science Citation Index (SSCI)

Burton, N. W., Pakenham, K. I. y Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15(3), 266-277. <https://doi.org/10.1080/13548501003758710>

C

Cagigal, J. M. (1959). Aporías iniciales para un concepto del deporte. *Citius, altius, fortius*, 1(1), 7-35.

Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física* (R. C. Muros y F. Hinkelbein (Eds.)). Kapelusz.

Camacho-Miñano, M. y Del Campo, C. (2015). Impacto de la motivación intrínseca en el rendimiento académico a través de trabajos voluntarios: Un análisis empírico/Impact of the intrinsic motivation on the academic performance through voluntary assignments: An empirical analysis. *Revista Complutense de Educación*, 26(1), 67-80. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.n1.42581

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. y Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4). <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>

Camps, H. (1985). *Historia y filosofía del karate*. Atlas, D.L.

- Camps, H. (1987). *Tratado completo de karate: adaptado a todos los estilos y escuelas* (6ª Revisad). Atlas, D.L.
- Carratalá Deval, V. y Carratalá Sanchez, E. (2000). *Judo* (J. M. Hueli Amador (Ed.)). Consejo Superior de Deportes.
- Carretero-Dios, H. y Pérez, C. (2007). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales: consideraciones sobre la selección de tests en la investigación psicológica. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 863-882.
- Carriedo, A. (2019). Satisfacción, Aprendizaje y Valoraciones de Escolares de Primaria ante las Actividades de Lucha con Agarre. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5, 133-150. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.2934>
- Carta europea del deporte 1992 : informe Ministros Europeos del Deporte.* (1993). UNISPORT.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: The Key Concepts* (P. Press (Ed.); 2ª). Routledge. <https://books.google.es/books?id=KMUEXHM0At8C>
- Castarlenas Llorens, J. L. (1990). Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts: Educació Física i Esports*, 19, 21-28.
- Castells-Valdivielso, M. (2008). El reconocimiento internacional de la dieta mediterránea como patrimonio inmaterial: oportunidades para el turismo gastronómico balear. *Boletín Gestión Cultural*, 17.
- Castro- Sánchez, M., Chacón- Cuberos, R., Zurita- Ortega, F. y Espejo-Garcés, T. (2016). Levels of resilience based on sport discipline, competitive level and sport injuries. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 162-165.
- Castro-Sanchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacon-Cuberos, R. (2019). Motivation Towards Sport Based on Sociodemographic Variables in University Students from Granada. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 55-68.

- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R. y Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 262-277. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., García-Mármol, E. y Chacón-Cuberos, R. (2019). Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players. *Sports*, 7(2). <https://doi.org/10.3390/sports7020034>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E. O., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R. y Valdivia-Moral, P. A. (2019). Motivation in the practice of judo in non-professional athletes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 19(74), 243-258. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>
- Castro Sánchez, M. (2016). *Análisis de parámetros psicosociales, conductuales, físico deportivos y laborales de los adolescentes de Granada*. Universidad de Granada.
- Cena, H. y Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: Evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/nu12020334>
- Chacón- Cuberos, R., Arufe- Giráldez, V., Cachón- Zagalaz, J., Zagalaz- Sánchez, M. L. y Castro- García, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(1). <https://doi.org/10.6018/249161>
- Chacón-Cuberos, R. (2018). *Caracterización de indicadores deportivos, psicosociales y de ocio digital en la comunidad educativa de Granada: construyendo una educación físico-saludable integral mediante videojuegos activos*. Universidad de Granada.
- Cho, S. H. (1988). *Taekwondo: karate coreano*. Ediciones Martinez Roca. <https://books.google.es/books?id=QBDFcXBqSIgC>

- Coe, R., Waring, M., Hedges, L. V y Ashley, L. D. (Eds). (2021). *Research methods and methodologies in education* (3rd ed.). SAGE.
- Cofer, C. N. y Appley, M. H. (1964). Motivation: Theory and Research. *American Association for the Advancement of Science*, 145(3633), 696 LP - 697. <https://doi.org/10.1126/science.145.3633.696-a>
- Cole, T. J. y Lobstein, T. (2012). Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric Obesity*, 7(4). <https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00064.x>
- Conde, C., Sáenz-López, P., Carmona, J., González-Cutre, D., Martínez, C. y Moreno-Murcia, J. A. (2010). Validación del Cuestionario de Percepción de Soporte de la Autonomía en el Proceso de Entrenamiento (ASCQ) en jóvenes deportistas españoles. *Estudios de Psicología*, 31(2), 145-157. <https://doi.org/10.1174/02109391080495225>
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Contreras Jordán, O. R. (2001). *Iniciación deportiva* (E. de la Torre Navarro y R. Velázquez Buendía (Eds.)). Síntesis.
- Contreras Valenzuela, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista IUACJ*, 9(9).
- Corbetta, P. (2010). Metodología y Técnicas de Investigación Social. Edición Revisada. En *McGraw-Hill*.
- Cordain, L., Eaton, S. B., Sebastian, A., Mann, N., Lindeberg, S., Watkins, B. A., O'Keefe, J. H. y Brand-Miller, J. (2005). Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century. En *American Journal of Clinical Nutrition* (Vol. 81, Número 2). <https://doi.org/10.1093/ajcn.81.2.341>
- Cortés Ancona, J. A. (2015). *El campo del boxeo en ¡Esta noche, gran velada! ¡Kid Peña contra Alarcón por el título europeo!, de Fermín Cabal, y ¡Pelearán diez rounds!*,

de Vicente Leñero. *Estudio comparativo*. [Universidad de Sevilla].
<https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/32286>

Cowell, O. R., Mistry, N., Deighton, K., Matu, J., Griffiths, A., Minihane, A. M., Mathers, J. C., Shannon, O. M. y Siervo, M. (2021). Effects of a Mediterranean diet on blood pressure: A systematic review and meta-Analysis of randomized controlled trials and observational studies. En *Journal of Hypertension* (Vol. 39, Número 4).
<https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002667>

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte : conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Editorial Médica Panamericana.

Cynarski, W., Sieber, L., Obodyński, K., Ďuriček, M., Król, P. y Rzepko, M. (2009). Factors of Development of Far Eastern Martial Arts in Central Europe. *Journal of Human Kinetics - J HUM KINET*, 22, 69-75. <https://doi.org/10.2478/v10078-009-0025-2>

D

da Gama, D. R., Barreto, H. D., de Castro, J. B., Moreira Nunes, R. de A. y de Souza Vale, R. G. (2018). Relationships between personality traits and resilience levels of jiu-jitsu and kickboxing Brazilian athletes. *Archives of budo science of martial arts and extreme sports*, 14.

De Bruin, A. K., Bakker, F. C. y Oudejans, R. R. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.002>

De Coubertin, P. (1960). Los valores éticos del deporte. *Citius, Altius, Fortius*, II.

Degtiariov, I. P. (1992). *Boxeo : manual para los institutos de cultura física*. Rubiños 1860.

- Delgado Noguera, M. Á. (1972). *Los juegos olímpicos de ayer y hoy* [Universidad de Madrid].
http://oa.upm.es/39836/1/TESIS_OTRO_MIGUEL_ANGEL_DELGADO_NOGUERA.pdf
- Delrue, J., Soenens, B., Morbée, S., Vansteenkiste, M. y Haerens, L. (2019). Do athletes' responses to coach autonomy support and control depend on the situation and athletes' personal motivation? *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 321-332.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.003>
- Dicker, D., Bettini, S., Farpour-Lambert, N., Fruhbeck, G., Golan, R., Goossens, G., Halford, J., O'Malley, G., Mullerova, D., Ramos Salas, X., Hassapiou, M. N., Sagen, J., Woodward, E., Yumuk, V. y Busetto, L. (2020). Obesity and COVID-19: The Two Sides of the Coin. *Obesity Facts*, 13(4). <https://doi.org/10.1159/000510005>
- Diem, C. (1966). *Historia de los deportes*. Luis de Caralt.
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte / Joaquín Dosil* (2ª ed.). McGraw-Hill.
- Durand, G. (1976). *El adolescente y los deportes* (7a. ed.). Planeta.
- Duren, D. L., Sherwood, R. J., Czerwinski, S. A., Lee, M., Choh, A. C., Siervogel, R. M. y Chumlea, W. C. (2008). Body composition methods: comparisons and interpretation. *Journal of diabetes science and technology*, 2(6), 1139-1146.

E

- Emley, E. A. y Musher-Eizenman, D. R. (2019). Social movement involvement and healthy diet and activity behaviors among US adults. *Health Promotion International*, 34(3). <https://doi.org/10.1093/heapro/day009>
- Espartero Casado, J. (1999). Aproximación histórico-conceptual a los deportes de lucha. En M. Villamón Herrera y M. Brousse (Eds.), *Introducción al judo* (pp. 23-54).

Hispano Europea.

Espartero, J., Gutiérrez-García, C. y Villamon, M. (2003). Las actividades de lucha. En B. Márquez y S. Taberero (Eds.), *Educación física: propuestas para el cambio* (Paidotribo, pp. 283-324).

F

F.E.B. (2018). Reglamento de boxeo ajustado a las nuevas reglas técnicas de AIBA y competición AOB. <http://www.feboxeo.com/r/>, February, 71. http://www.feboxeo.com/wp-content/uploads/910_Reglamento-de-Boxeo-Amateur-Boxeo-C.D.-13-02-2018.pdf

F.E.L.O.D.A. (2019). Reglas Nacionales de Lucha. <http://www.felucha.com/reglamentos>, January, 63. http://www.felucha.com/components/com_remository_files/downloads/2019_feloda-reglas-nacionales-de-lucha_1549041540.pdf

Faria, L. O., Ribeiro, T. L., Souza, T. F. de, Rennó, G. V. C. y Albuquerque, M. R. (2019). Motivos para a prática de atividade física de esportes orientados à habilidade: um exemplo do taekwondo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(2), 198-205. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.10.004>

Ferrara, P. M. M., Zakrajsek, R. A., Eckenrod, M. R., Beaumont, C. T. y Strohacker, K. (2023). Exploring former NCAA Division I college athletes' experiences with post-sport physical activity: A qualitative approach. *JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY*, 35(2), 244-264. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1996482>

Filbay, S. R., Bishop, F., Peirce, N., Jones, M. E. y Arden, N. K. (2017). Common attributes in retired professional cricketers that may enhance or hinder quality of life after retirement: a qualitative study. *BMJ OPEN*, 7(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016541> WE - Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED) WE - Social Science Citation Index (SSCI)

- Fitts, P. M. (1965). Factors in complex skill training. En R. Glaser (Ed.), *Training research and education* (pp. 97-177). John Wiley & Sons.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Franchini, E., Brito, C. J. y Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9(1), 52. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>
- Funakoshi, G. (2007). *Karate-Do, mi camino: Autobiografía* (Reimpresa). Dojo Ediciones. <https://books.google.es/books?id=5aoXQwAACAAJ>

G

- Gacar, A. (2021). The effect of music on the performances of taekwondo athletes. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(4), 1414-1417.
- García- Crespo, F. J., Alonso, R. F. y Muñiz, J. (2019). Resilient and low performer students: Personal and family determinants in european countries | Estudiantes resilientes y de bajo rendimiento: Determinantes personales y familiares en países europeos. Antecedentes. *Psicothema*, 31(4).
- García Bacete, F. J. y Doménech Betoret, F. (2002). Motivacion Aprendizaje y Rendimiento Escolar. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 16, 24-36. <https://doi.org/1576-4214>
- García, C. R., Tutte Vallarino, V. y Montero, F. J. O. (2014). Resilience, optimism and burnout in competitive judokas in Uruguay. En *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (Vol. 9, Número 2).
- García Cerdà, C. (2007). *Manual de Psicología Deportiva* (C. García Cerdà (Ed.)). Lulu.com.

- García Cerdà, C. (2010). *Historias del despacho* (C. García Cerdà (Ed.)). Lulu Press, Incorporated. <https://books.google.es/books?id=agJCQvfhDZsC>
- García Cerdà, C. (2013). *Evolución Psicológica en el Tenis* (C. García Cerdà (Ed.); 2ª). Lulu.com. <https://books.google.es/books?id=9GCIBAAAQBAJ>
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. de la y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3). <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>
- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. En A. Graça y J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (2.ª ed.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry (New York)*, 56(1). <https://doi.org/10.1521/00332747.1993.11024627>
- Gernigon, C., D'Arripe-Longueville, F., Delignieres, D. y Ninot, G. (2004). A Dynamical Systems Perspective on Goal Involvement States in Sport. *Journal of sport & exercise psychology*, 26, 572-596. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.572>
- Gernigon, C. y Le Bars, H. (2000). Achievement Goals in Aikido and Judo: A Comparative Study among Beginner and Experienced Practitioners. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 168-179. <https://doi.org/10.1080/10413200008404221>
- Gil, R., Ruiz, E. J., López-Gullón, J. M. y Caravaca, E. (2015). Psychological skills and burnout in sports performance - an analysis of Olympic wrestling. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports*, 11, 81-87.
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M. y Grimbeek, P. (2007). Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model. *Journal of Advanced Nursing*, 59(4). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04340.x>
- Giménez Fuentes Guerra, F. J. (2003). *El deporte en el marco de la educación física*. Wanceulen.

- Golsteyn, B. H. H., Jansen, M. W. J., Van Kann, D. H. H. y Verhagen, A. M. C. (2020). Does Stimulating Physical Activity Affect School Performance? *Journal of Policy Analysis and Management*, 39(1). <https://doi.org/10.1002/pam.22156>
- Gomes, M., Pereira Morato, M., Duarte, E. y Julio Gaviao de Almeida, J. (2010). Martial Arts teaching: From the conditional principles to the situational groups. *Movimento : Revista da Escola de Educação Física*, 16, 207-227.
- González-Cutre Coll, D., Sicilia, A. y Moreno Murcia, J. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 20(4), 642-651. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720421.pdf>
- González-Valero, G. (2018). *El perfil del alumnado universitario de Primaria con mención en Educación Física desde la perspectiva fisico-saludable, psicosocial y académica* [Universidad de Granada]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.14463.66727>
- Gordon, K. A. (1996). Resilient Hispanic youths' self-concept and motivational patterns. En *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* (Vol. 18, Número 1). <https://doi.org/10.1177/07399863960181007>
- Gorner, K., Greganova, M. y Kuśnierz, C. (2019). Motivational structure of men and women in high performance and elite judo. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 19(3), 33-41. <https://doi.org/10.14589/IDO.19.3.4>
- Grabbe, L., Higgins, M. K., Baird, M., Craven, P. A. y San Fratello, S. (2020). The Community Resiliency Model (R) to promote nurse well-being. *NURSING OUTLOOK*, 68(3), 324-336. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2019.11.002>
- Graça, A. (1995). Os comos e os quando no ensino dos jogos. En A. Graça y J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (2.ª ed.). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Grotberg, E. (1996). Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano. *Med. & soc*, 19(2), 1-17. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/1927_d_Guía_de

_promoción_de_la_resiliencia_en_los_niños_para_fortalecer_el_espíritu_humano_
20081110.pdf

Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J. y Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>

Guimaraes Pinheiro, M. F., de Andrade, A. G., Pinheiro, G. de S. y Noce, F. (2015). Motivational dimensions of taekwondo practitioners. *ARCHIVES OF BUDO*, 11, 403-411.

Gutiérrez Cortez, E. A., Goicochea Ríos, E. del S. y Linares Reyes, E. (2020). Definición de obesidad: más allá del índice de masa corporal. *REVISTA MÉDICA VALLEJIANA/ Vallejian Medical Journal*, 9(1). <https://doi.org/10.18050/revistamedicavallejiana.v9i1.2425>

Gutiérrez, M. y López, E. (2012). Motivación, comportamiento de los alumnos y rendimiento académico. *Revista Española de Motivación y Emoción*, 35, 61-72. <https://doi.org/10.1174/021037012798977421>

Guzmán-Luján, J. F. y Carratalá-Deval, V. (2006). Mediadores psicológicos y motivación deportiva en judocas españoles. (Psychological mediators and sport motivation in Spanish judokas.). *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 2(5), 1-11. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00501>

H

Habersetzer, R. (1990). *Karate-Do: Técnicas básicas, asaltos y competición* (2ª). Hispano Europea.

Hall, H. (2001). Hall, H. K., & Kerr, A. W. (2001) *Goal setting in sport and physical activity: Tracing empirical developments and establishing conceptual direction*. In G. C. Roberts (Ed) *Motivation in Sport and Exercise* (2nd edition). Pages 183-234.

Human Kinetics Publis.

- Hampton, D. R., Webber, R. A. y Summer, C. E. (1989). *Manual de desarrollo de recursos humanos* (R. A. Webber y C. E. Summer (Eds.)). Trillas.
- Hernández-Mendo, A. (2002). Imágenes mentales en el deporte. En J. Dosil Díaz (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 83-102). Gersam.
- Hernández Moreno, J. (1985). Los deportes de adversario o combate. Características básicas. Aspectos técnicos y tácticos. En R. A. Spaeth (Ed.), *La educación física en las enseñanzas medias : teoría y práctica*. Paidotribo.
- Hernández Moreno, J. (1998). *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo* (2ª ed.). Inde.
- Hernández Sampieri, R., Baptista Lucio, P. y Fernández Collado, C. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación : las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- Hidalgo-Mora, J. J., García-Vigara, A., Sánchez-Sánchez, M. L., García-Pérez, M. Á., Tarín, J. y Cano, A. (2020). The Mediterranean diet: A historical perspective on food for health. *Maturitas*, 132. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2019.12.002>
- Hill, A., Hafiz, A. y Gallagher, A. (2020). A technology-based nutritional education intervention to increase fruit and vegetables consumption in university students: findings from a randomised controlled study. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(OCE2). <https://doi.org/10.1017/s0029665120005625>
- Hong, Y., Hing Kam, L. y Tze Chung, J. L. (2000). Biomechanical analysis of taekwondo kicking technique, performance & training effects. *SDB Research Report*, 2.
- Hu, F., Cheung, L., Otis, B., Oliveira, B. y Musicus, A. (2020). *Healthy Living Guide 2020-2021* (Harvard T.H. Chan School of Public Health (Ed.)). <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide->

2020-2021/

Huizinga, J. (2016). *Homo ludens* (3ª ed., 2ª). Alianza Editorial.

I

INE. (2020). *Encuesta Europea de Salud en España (EESE)* (p. 31). Ministerio de Sanidad, Gobierno de España. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/EncuestaEuropea/EncuestaEuropea2020/EESE2020_inf_evol_princip_result.pdf

International Judo Federation. (2018). IJF Judo Refereeing Rules. *www.ijf.org*, 2018(January), 63. <https://www.ijf.org/news/show/detailed-explanation-of-the-ijf-judo-refereeing-rules>

Issurin, V. B. (2017). Evidence-Based Prerequisites and Precursors of Athletic Talent: A Review. *Sports Medicine*, 47(10), 1993-2010. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0740-0>

J

Jacobs, D. R., Woo, J. G., Sinaiko, A. R., Daniels, S. R., Ikonen, J., Juonala, M., Kartiosuo, N., Lehtimäki, T., Magnussen, C. G., Viikari, J. S. A., Zhang, N., Bazzano, L. A., Burns, T. L., Prineas, R. J., Steinberger, J., Urbina, E. M., Venn, A. J., Raitakari, O. T. y Dwyer, T. (2022). Childhood Cardiovascular Risk Factors and Adult Cardiovascular Events. *New England Journal of Medicine*, 386(20). <https://doi.org/10.1056/nejmoa2109191>

Janssen, F., Bardoutsos, A. y Vidra, N. (2020). Obesity Prevalence in the Long-Term Future in 18 European Countries and in the USA. *Obesity Facts*, 13(5). <https://doi.org/10.1159/000511023>

Jeanne H. Block, J. B. (1982). The Role of Ego-Control and Ego-Resiliency in the Organization of Behavior. En W. A. Collins (Ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations* (1st Editio, pp. 39-100). Psychology Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315803029>

Jones, L. (2019). Adversity and resilience: 10 lessons I have learnt from working with children in humanitarian emergencies. *Archives of Disease in Childhood*, 104(9), 833-836. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2017-314038>

K

Karayol, M. y Turhan, Ö. (2020). Impact of music in sportive activities scale (IMSAS): Validity and reliability assessment. *African Educational Research Journal*, 8(2), 297-304. <https://doi.org/10.30918/AERJ.82.20.071>

Kazdin, A. E., Ampudia Rueda, A. y Gutiérrez Gutiérrez, M. G. (2001). *Métodos de investigación en psicología clínica* (A. Ampudia Rueda y M. G. Gutiérrez Gutiérrez (Eds.); 3ª ed.). Pearson Educación.

Kersting, K. (2004). A new approach to complicated grief. *Monitor on psychology*, 35(10), 51-52.

Keys, A. y Keys, M. (1975). *How to Eat Well and Stay Well the Mediterranean Way* (Doubleday (Ed.); 1a ed.). Doubleday. <https://books.google.es/books?id=Lt6nQAAACAAJ>

Kieran, K. y Hardy, L. (1997). Effects of Different Types of Goals on Processes That Support Performance. *Sport Psychologist*, 11, 277-293. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.277>

Klinker, C. D. y Agger, A. (2020). Perceptions of public health and cross-sectoral collaboration in low SES neighbourhoods in Denmark. *Health Promotion International*, 35(1). <https://doi.org/10.1093/heapro/day098>

- Knapp, B. y Romero Alvarez, D. (1981). *La habilidad en el deporte* (D. Romero Alvarez (Ed.)). Miñón.
- Koene, R. J., Prizment, A. E., Blaes, A. y Konety, S. H. (2016). Shared risk factors in cardiovascular disease and cancer. *Circulation*, 133(11). <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.020406>
- Koh, H. K., Piotrowski, J. J., Kumanyika, S. y Fielding, J. E. (2011). Healthy people: A 2020 vision for the social determinants approach. *Health Education and Behavior*, 38(6). <https://doi.org/10.1177/1090198111428646>
- Krech, D. (1962). Cortical localization of function. En Knopf (Ed.), *Psychology in the making*. L Postman (Ed.).
- Kruyt, N. y Grobbelaar, H. (2019). Psychological Demands of International Rugby Sevens and Well-Being Needs of Elite South African Players. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00676> WE - Social Science Citation Index (SSCI)

L

- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Golshan, S., Ganiats, T. G. y Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43(2). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.03.007>
- Le Floc'hmoan, J. (1965). *La génesis de los deportes* (M. Planell y S. García (Eds.)). Labor. <https://doi.org/B00AO6I7XM>
- Lee, H. S., Brown, S. L., Mitchell, M. M. y Schiraldi, G. R. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10(5). <https://doi.org/10.1007/s10903-007-9104-4>

- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y. y Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling & Development*, 91, 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lee, K. M. (2010). *Taekwondo dinámico*. Hispano-Europea.
- Lee See, L. A. (2013). Human behavior in the social environment from an African-American perspective, second edition. En *Human Behavior in the Social Environment from an African-American Perspective, Second Edition*. <https://doi.org/10.4324/9780203051276>
- Lipowski, M. y Bieleninik, Ł. (2014). Original article Personality superfactors and healthy behaviors of professional athletes. *Current Issues in Personality Psychology*, 2, 57-67. <https://doi.org/10.5114/cipp.2014.44302>
- Lira-Quina, Miguel Ángel (2018). *El judo como recurso didáctico para el desarrollo de área de educación física en la etapa de educación primaria: percepciones y actitud del profesorado* [Universidad de Barcelona] [.http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/119482](http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/119482)
- Littman, R. A. (1958). Motives, history and causes. In Nebraska symposium on motivation. *Lincoln: Univ. of Nebraska Press*, 6(4), 114-168.
- López-Gil, J. F., Oriol-Granado, X., Izquierdo, M., Ramírez-Vélez, R., Fernández-Vergara, O., Olloquequi, J. y García-Hermoso, A. (2020). Healthy lifestyle behaviors and their association with self-regulation in Chilean children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph17165676>
- López-Gil, J. F., Sánchez-Miguel, P. A., Tapia-Serrano, M. Á. y García-Hermoso, A. (2022). Skipping breakfast and excess weight among young people: the moderator role of moderate-to-vigorous physical activity. *European Journal of Pediatrics*, 181(8), 3195-3204. <https://doi.org/10.1007/s00431-022-04503-x>
- López Rodríguez, R. (2012). *La gestión del tiempo personal y colectivo : cómo detectar y combatir los «vampiros» del tiempo*. Graó.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

M

Magnane, G. (1964). *Sociologie du sport: situation du loisir sportif dans la culture contemporaine* (Vol. 57). Gallimard.

Maier, N. (1950). Frustration: The Study of Behavior Without A Goal. *The American Journal of Psychology*, 63. <https://doi.org/10.2307/1418436>

Maldonado-Martín, S., Jayo-Montoya, J. A., Matajira-Chia, T., Villar-Zabala, B., Goiriena, J. J. y Aispuru, G. R. (2018). Effects of combined high-intensity aerobic interval training program and Mediterranean diet recommendations after myocardial infarction (INTERFARCT Project): Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2529-3>

Martín López, E., González Hermosell, J. de D. y Del Barco, B. L. (2010). Inteligencia Emocional en Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 419-421. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832325043>

Martínez-González, M. A., Fernández-Jarne, E., Serrano-Martínez, M., Wright, M. y Gomez-Gracia, E. (2004). Development of a short dietary intake questionnaire for the quantitative estimation of adherence to a cardioprotective Mediterranean diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 58(11). <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602004>

Martínez Aranda, L. M. (2014). *Ansiedad, percepción subjetiva del esfuerzo y valoración de lactacidemia en situación competitiva en karatekas. Un estudio desde la teoría del procesamiento eficiente* [Universidad de Córdoba]. <https://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/11901>

Maslow, A. H. (2008). *Motivacion y personalidad*. Díaz de Santos.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3). <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. y Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Matvéiev, L. P. (1980). *El proceso del entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Merlo, J., Wagner, P. y Leckie, G. (2019). A simple multilevel approach for analysing geographical inequalities in public health reports: The case of municipality differences in obesity. *Health and Place*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102145>
- Metin, S., Ali, S., Neslihan, L., Kerime, B., Kader Hicran, T. y Sefa, L. (2017). Evaluation of Relationship Between Resilience and Physical Activity Levels of National Sports. *Science, Movement and Health*, 17(2).
- Michaëlsson, K., Baron, J. A., Byberg, L., Höijer, J., Larsson, S. C., Sennblad, B., Melhus, H., Wolk, A. y Lemming, E. W. (2020). Combined associations of body mass index and adherence to a Mediterranean-like diet with all-cause and cardiovascular mortality: A cohort study. *PLoS Medicine*, 17(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003331>
- Ministerio de Cultura y Deporte. (2021). Estadística de Deporte Federado. Madrid, 6. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:6b7e9a1a-e3e5-4b45-8ae5-6f187b50235f/estadistica-de-deporte-federado.pdf>
- Moksnes, U. K. y Lazarewicz, M. (2017). The association between stress, resilience, and emotional symptoms in Norwegian adolescents from 13 to 18 years old. *Journal of Health Psychology*, 24(8), 1093-1102. <https://doi.org/10.1177/1359105316687630>
- Monroy Antón, A. J. y Sáez Rodríguez, G. (2008). *Historia del deporte : de la Prehistoria al Renacimiento / Antonio J. Monroy Antón, Gema Sáez Rodríguez*. Wanceulen.
- Montero-Carretero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación*. Universidad Miguel Hernández de Elche.

- Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S. y Prodam, F. (2019). A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? En *Nutrients* (Vol. 11, Número 2). <https://doi.org/10.3390/nu11020387>
- Moore, B., Becada, E. y Dudley, D. (2019). Developing wellbeing through a randomised controlled trial of a martial arts based intervention: An alternative to the anti-bullying approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph16010081>
- Mora, A., Cruz, J. y Sousa, C. (2015). Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Journal for the Study of Education and Development*, 36(1), 91-103.
- Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E. y González-Cutre Coll, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191. <https://doi.org/10.1017/s1138741600004224>
- Morris, D. (1987). El mono desnudo. *American Anthropologist*, 732-. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Morris, M. A., Wilkins, E. L., Galazoula, M., Clark, S. D. y Birkin, M. (2020). Assessing diet in a university student population: a longitudinal food card transaction data approach. *British Journal of Nutrition*, 123(12). <https://doi.org/10.1017/S0007114520000823>
- Muros- Molina, J. J. (2019). *Asociacion entre estilos de vida saludables, autoestima y calidad de vida relacionada con la salud en escolares* [Universidad de Jaén]. <https://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/1155/1/Tesis JJMUROS.pdf>
- Muros Molina, J. J., Oliveras Lopez, M. J., Mayor Reyes, M., Reyes Burgos, T. y Lopez Garcia de la Serrana, H. (2011). Influence of physical activity and dietary habits on lipid profile, blood pressure and BMI in subjects with metabolic syndrome. *Nutricion hospitalaria*, 26(5).

Murphy, G. (1947). *Personality: A biosocial approach to origins and structure*. Harper & Bros. <https://doi.org/10.1037/10759-000>

N

Nakamoto, H. O., Pucineli, F. A., Boscollo, F., Triana, R. O., Castro Junior, J. L., Salgado, J. V. V. y Gomes, M.S.P., Daolio, J. (2004). *Ensino de lutas: Fundamentos para uma proposta sistematizada a partir dos estudos de Claude Bayer*. 3º Congresso Científico Latino-Americano de Educação Física e Esportes.

NAOS. (2019). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe “The heavy burden of obesity” (OCDE 2019) y en otras fuentes de datos*. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Resumen_resultados_informe_OCD-NAOS.pdf

Naranjo Pereira, M. L. (2009). *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33(2), 153-170. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058010>

Naranjo Pereira, M. L. (2016). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos* (3ª). Editorial Universidad de Costa Rica.

Navarro Adelantado, V. (1993). *El juego infantil*. En Inde (Ed.), *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria* (p. 632).

Navrady, L. B., Zeng, Y., Clarke, T.-K., Adams, M. J., Howard, D. M., Deary, I. J. y McIntosh, A. M. (2018). *Genetic and environmental contributions to psychological resilience and coping*. *Wellcome open research*, 3, 12. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.13854.1>

Newton, M., Duda, J. y Yin, Z. (2000). *Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 in a sample of female athletes*. *Journal of sports sciences*, 18, 275-290. <https://doi.org/10.1080/026404100365018>

Nuttin, J. (1961). Problèmes de psychologie de la motivation humaine. *Revue Philosophique de Louvain*, 59, 348-370. <https://doi.org/10.3406/phlou.1961.5078>

O

O.M.S. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. *Ginebra, Suiza*, 58.

Oliveira, A. J., Ranger, A. G., Henrique, J., do Vale, W. S., Nunes, W. J. y Ruffoni, R. (2018). Motivational aspects of male judo practitioners. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(2), 156-162. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.014>

Olmos, V. A. (2016). *Intención de práctica en el judo: un análisis cognitivo-social*. Universitat de València.

OMS. (1998). *Informe sobre la salud en el mundo 1998: la vida en el siglo XXI: una perspectiva para todos: resumen*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85406>

OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

OMS. (2019). *Obesidad y Sobrepeso*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

OMS. (2020). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. En: OMS Documentos básicos 49ª edición. En *Documentos Básicos*. <https://doi.org/978-92-4-000056-8>

Orkaizagirre-Gómara, A., Sánchez De Miguel, M., Ortiz de Elguea, J. y Ortiz de Elguea, A. (2020). Testing general self-efficacy, perceived competence, resilience, and stress among nursing students: An integrator evaluation. *Nursing and Health Sciences*, 22(3). <https://doi.org/10.1111/nhs.12689>

- Ospina- Rodríguez, J. (2006). Motivation, the Engine of Learning. *Revista Ciencias de la Salud*, 4(Especial), 158-160.
- Ozan, M. y Secer, I. (2022). Investigation of The Relationship Between Athletes' Psychological Resilience, Emotional Reactivity, Psychological Maladjustment and Trait Anger Control. *RETOS-NUEVAS TENDENCIAS EN EDUCACION FISICA DEPORTE Y RECREACION*, 46, 143-151.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/92745/69480>

P

- Papadaki, A., Nolen-Doerr, E. y Mantzoros, C. S. (2020). The effect of the mediterranean diet on metabolic health: A systematic review and meta-analysis of controlled trials in adults. En *Nutrients* (Vol. 12, Número 11). <https://doi.org/10.3390/nu12113342>
- Parlebas, P. (1981). *Contribution a un lexique commenté en science de l'action motrice*. INSEP.
- Patsiaouras, A. (2021). Team category and gender differences of resilience among high-level volleyball players. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 3(1), 1-9.
- Peng-Li, D., Sørensen, T. A., Li, Y. y He, Q. (2020). Systematically lower structural brain connectivity in individuals with elevated food addiction symptoms. *Appetite*, 155. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104850>
- Pereda González, P. (2007). El kata como conocimiento - estudio antropológico y socio cultural. Sán-Jing/Zhán-Jing: las tres esencias. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2, 8-35. <https://doi.org/10.18002/rama.v2i3.316>
- Pérez Cerdán, J. . (1993). Principios para la enseñanza de la lucha en la educación física. *Revista Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 12, 2-18.
- Piédrola Gil, G. y Fernández-Crehuet Navajas, J. (2016). Medicina preventiva y salud

pública [Recurso electrónico] / G. Piédrola Gil ; directores Joaquín Fernández Crehuet Navajas... [et al.]. En *Piédrola Gil Medicina preventiva y salud pública*. (12ª edición). Elsevier.

Plan estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil. (2022). *Plan Estratégico nacional para la reducción de la obesidad infantil (2022-2030)* (Gobierno de España (Ed.)). https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2022/100622-plan-estrategico-nacional-reduccion-obesidad-infantil_en-plan-bien.pdf

Planas Vilà, M., Pérez-Portabella Maristany, C. y Virgili Casas, N. (2017). Valoración del estado nutricional en el adulto. En Ángel Gil Hernández (Ed.), *Tratado de nutrición / director Ángel Gil Hernández (3a ed.)* (3ª ed., p. 32).

Pöhler, R. (1998). *Iniciación al judo : del cinturón blanco al verde: las primeras competiciones* (W. Simon (Ed.)). Hispano Europea.

Powers, G. (2002). Toward a Resilience-Based Model of School Social Work: The Turn-Around Mentor. *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy and Research*.

Puertas-Molero, P. (2018). *Influencia del síndrome de burnout, niveles de estrés, lenguaje no verbal e inteligencia emocional en el desarrollo competencial de profesionales docentes universitarios* [Universidad de Jaén (UJA)]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=255290>

R

RAE. (2019). *Real Academia de la Lengua*. Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/motivación>

Ramírez, F. A., Dopico, J. A. y Iglesias, E. (2000). Requerimientos motrices de la lucha leonesa: consideraciones generales sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. En C. Rodríguez (Ed.), *El entrenamiento en los deportes de lucha*. (Federación, pp. 255-

294).

- Real Federación Española de Karate. (2019). RFEK Normativa de Competición Kumite y Kata. *www.rfek.es*, 2019(Enero), 107. <http://www.rfek.es/images/pdf/normativas/NORMATIVA-ARBITRAJE2019.pdf>
- Reale, R., Burke, L. M., Cox, G. R. y Slater, G. (2020). Body composition of elite Olympic combat sport athletes. *EUROPEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE*, 20(2), 147-156. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1616826>
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M. y Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2). http://sumapsicologica.konradlorenz.edu.co/wp-content/uploads/2020/08/RSP_272_19098_Agosto_31.pdf
- Reche, C., Cepero, M. y Rojas, F. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. (Psychological profile of peak-performance fencers). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7, 35-44. <https://doi.org/10.12800/ccd.v7i19.22>
- Regueiro, B., Suárez, N., Valle, A., Núñez, J. C. y Rosário, P. (2015). La motivación e implicación en los deberes escolares a lo largo de la escolaridad obligatoria. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 47-63. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17532968002>
- Reinboth, M. y Duda, J. L. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The sport psychologist*, 18(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- RFEK. (2016). *Real Federación Española de Karate (RFEK) «web oficial»*. <http://www.rfek.es/index.php/federacion/historia>
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. y Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rivera Pérez, I. A., Urrutia Téllez, J. A., García Herrera, M. G. y Farrach Úbeda, G. A.

- (2019). La obesidad: una amenaza para nuestra salud. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 31. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i31.8477>
- Robbins, S. P. (2004). *Comportamiento organizacional* (10ª). Pearson Educación. <https://books.google.es/books?id=MWb4f0tXb9IC>
- Robinson, M., Hanna, E., Raine, G. y Robertson, S. (2019). Extending the Comfort Zone: Building Resilience in Older People With Long-Term Conditions. *Journal of Applied Gerontology*, 38(6). <https://doi.org/10.1177/0733464817724042>
- Robles Rodríguez, A. (2016). *El proceso de formación deportiva del judoka olímpico español*. [Universidad de Huelva]. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/12608>
- Rodda, S. N., Booth, N., Brittain, M., McKean, J. y Thornley, S. (2020). I was truly addicted to sugar: A consumer-focused classification system of behaviour change strategies for sugar reduction. *Appetite*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104456>
- Rodríguez-Moneo, M. y Huertas, J.-A. (2017). Motivación y cambio conceptual. *Tarbiya. Revista de Investigación e Innovación Educativa*, 26, 21.
- Rodríguez Fernández, S., Gallardo, M. A., Olmos, M. C. y Ruiz, F. (2008). Investigación educativa: análisis de datos cuantitativos en la metodología de encuesta. En *Investigación educativa: análisis de datos cuantitativos y cualitativo en la metodología de encuesta*. Grupo Editorial Universitario.
- Rodríguez López, J. (2000). *Historia del Deporte*. Inde.
- Rojas- Lamorú, I. y Matos- Columbié, C. (2017). El desarrollo de la motivación para aprender en la Educación Superior. *Edusol*, 15(63), 63-69.
- Román- Mata, S. S., Martínez- Martínez, A., Zurita- Ortega, F., Chacón- Cuberos, R., Puertas- Molero, P. y González- Valero, G. (2019). Capacidad de resiliencia según tendencia religiosa y género en universitarios. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21.
- Román-Mata, S. S., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., Badicu, G. y González-Valero,

- G. (2020). A Predictive Study of Resilience and Its Relationship with Academic and Work Dimensions during the COVID-19 Pandemic. En *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 9, Número 10). <https://doi.org/10.3390/jcm9103258>
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C. y Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
- Ruiz-Estigarríbia, L., Martínez-González, M., Díaz-Gutiérrez, J., Gea, A., Rico-Campà, A. y Bes-Rastrollo, M. (2020). Lifestyle-Related Factors and Total Mortality in a Mediterranean Prospective Cohort. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(2). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.01.032>
- Ruiz Omeñaca, J. V., Ponce de León, A., Sanz, E. y Valdemoros, M. Á. (2015). La educación en valores desde el deporte: investigación sobre la aplicación de un programa integral en deportes de equipo (Education in values from the sport: research on the implementation of a comprehensive program in team sports). *Retos*, 28(0 SE-Monográfico. Didáctica de la Educación Física y formación del profesorado I. Coordinación: Víctor M. López Pastor), 270-276. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35586>
- Ruiz, R., De La Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1).
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

S

- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L. y González-Valero, G. (2020). Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
- Santos Nalda, J. (2003). *Judo infantil. Educación integral*. Alas.
- Santos, R. (2022). *Levantarse Y Luchar (Edición Revisada Y Ampliada) / Get Up and Fight (Revised and Extended Edition)* (C. 2022 (Ed.)). CONECTA. <https://books.google.es/books?id=Q6OQzgEACAAJ>
- Santrock, J. W. (2002). *Psicología de la educación* (McGraw-Hill (Ed.)).
- Sawyers, C., Kurtz, E. D., Sheerin, C., Maes, H. H., Kendler, K. S. y Amstadter, A. B. (2020). A behavioral genetic investigation of conceptualizations of resilience in a female twin sample. *DEPRESSION AND ANXIETY*, 37(6), 532-539. <https://doi.org/10.1002/da.23005>
- Schröder, H., Fitó, M., Estruch, R., Martínez-González, M. A., Corella, D., Salas-Salvadó, J., Lamuela-Raventós, R., Ros, E., Salaverría, I., Fiol, M., Lapetra, J., Vinyoles, E., Gómez-Gracia, E., Lahoz, C., Serra-Majem, L., Pintó, X., Ruiz-Gutierrez, V. y Covas, M. I. (2011). A Short screener is valid for assessing mediterranean diet adherence among older spanish men and women. *Journal of Nutrition*, 141(6). <https://doi.org/10.3945/jn.110.135566>
- Schunck, D. H. (2006). *Motivación en contextos educativos* (P. R. Pintrich (Ed.); 2 Edición). Pearson.
- Serra-Majem, L., Ribas, L., Ngo, J., Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2004). Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public*

- Health Nutrition*, 7(7). <https://doi.org/10.1079/phn2004556>
- Shaffer, D. R. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad* (S. A. E. PARANINFO (Ed.)). Thomson. https://books.google.com.ec/books?id=Sz_5PgAACAAJ
- Shin, W., Kim, M. G. y Kim Joochan. (2009). Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Stud Korean Youth*, 20(4).
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N. y Fonseca, A. M. (2018). Mental toughness in Judo: perceptions of coaches. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(1).
- Silveira Bueno, J. G. (1993). *Educação especial brasileira: integração/segregação do aluno diferente* (EDUC (Ed.)). Fundacao de Amparo a Pesquisa do Estado de Sao Paulo. <https://books.google.es/books?id=qJtIBBYR0PwC>
- Sim, S.-B. y Kim, H.-Y. (2019). The Effects of Middle School Taekwondo Students Athlete on the High School Career Decision Making. En *Korean Journal of Sports Science* (Vol. 28, Número 5, pp. 651-661). <https://doi.org/10.35159/kjss.2019.10.28.5.651>
- Simões, M. y Gomes, P. (2010). *The teaching of Fighting techniques : from conditional principles to situational 1 groups A rtigos Originais separate them . According to Espartero (1999), classifying the categories according to a determined criterion , which allows.* 207-227.
- Slatinsky, C. P., Farren, G. L., Bartlett, M., Fiaud, V. y Haasl, R. (2022). Relations Among Locus of Control, Religiosity, and Resiliency in Collegiate Football Players. *Pastoral Psychology*, 71(4), 503-510. <https://doi.org/10.1007/s11089-021-00988-9>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. y Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sofie, S., Paul, W., Koen, D., Simon, D., Francesca, V., Yago, R., Miquel, T., Babett, L., Natalia, B. S. y Sasa, C. E. (2021). From elite sport to the job market: Development

and initial validation of the Athlete Competency Questionnaire for Employability (ACQE). *CULTURA CIENCIA Y DEPORTE*, 16(47), 39-48 WE-Emerging Sources Citation Index (ESCI).

Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, 9, 163-184. <https://doi.org/1133-3189>

Souza, J., Rocha, P., Carvalho, R., Maciel, M., Gonçalves, A. y Bosi, T. (2019). Estrés y sobrepeso/obesidad en estudiantes de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27.

Stamp, E., Crust, L. y Swann, C. (2019). Mental toughness and dietary behaviours in undergraduate university students. *Appetite*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104389>

Stea, T. H., Nordheim, O., Bere, E., Stornes, P. y Eikemo, T. A. (2020). Fruit and vegetable consumption in Europe according to gender, educational attainment and regional affiliation—A cross-sectional study in 21 European countries. *PLoS ONE*, 15(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232521>

Sterkowicz-Przybycień, K., Blecharz, J. y Sterkowicz, S. (2017). Motivation in judo: Rethinking the changes in the European society. *Archives of Budo*, 13, 227-234.

Suari Rodrigue, C. (2001). *Propuesta terminológica en materia de xuegu y deporte tradicional*. (Inedito (Ed.)).

T

Taira, S. (2009). *La esencia del judo*. Satori.

Taira, S., Herguedas, J. y Román, F. I. (1992). *Judo I*. Comité Olimpico Español.

Tallman, I., Marotz-Baden, R. y Pindas, P. (2014). *Adolescent socialization in cross-cultural perspective: Planning for social change*. Academic Press.

- Tárraga Marcos, A., Panisello Royo, J. M., Carbayo Herencia, J. A., López Gil, J. F., García Cantó, E. y Tárraga López, P. J. (2021). Assessment of adherence to the mediterranean diet in university health sciences students and its relationship with level of physical activity. *Nutricion Hospitalaria*, 38(4). <https://doi.org/10.20960/nh.03531>
- Tavares, F. (1995). O processamento da informação nos jogos desportivos. En A. Graça y J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Teissié, J. (1971). *Méthode sportive: essai d'une systématique* (Número v. 1). Revue «Éducation Physique et Sport».
- Theeboom, M. y De Knop, P. (1997). An Analysis of the Development of Wushu. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(3), 267-282. <https://doi.org/10.1177/1012690297032003004>
- Thomas, R. (1981). Sport, definitions, classifications. En *Sports and Science* (p. 31). Ed. Vigot.
- Tomaziu-Todosia, M. (2020). The Importance of Health in All Policies (HiAP). *POSTMODERN OPENINGS*, 11(1), 238-249. <https://doi.org/10.18662/po/118> WE - Emerging Sources Citation Index (ESCI)
- Torres Baena, F. A. (1997). *El karate deportivo, estudio praxiológico; análisis del kumite deportivo en la modalidad de shiai-kumite* [Universidad de Las Palmas de Gran Canaria]. <http://hdl.handle.net/10553/2226>
- Tosatti, J. A. G., Alves, M. T. y Gomes, K. B. (2021). The Role of the Mediterranean Dietary Pattern on Metabolic Control of Patients with Diabetes Mellitus: A Narrative Review. En *Advances in Experimental Medicine and Biology* (Vol. 1307). https://doi.org/10.1007/5584_2020_513
- Trechera, J. L. (2010). *Como gota de agua la psicología aplicada a las organizaciones* (2a ed.). Desclée de Brouwer.
- Trigueros, R. y Gómez, N. (2019). La influencia del docente sobre la motivación, las

estrategias de aprendizaje, pensamiento crítico de los estudiantes y rendimiento académico en el área de Educación Física. *Psychology, Society, & Education*, 11, 14. <https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.2230>

U

U.W.W. (2007). *United World Wrestling «web oficial»*. <https://unitedworldwrestling.org/organisation/history-wrestling>

Ubago Jiménez, J. L. (2021). *Efectos de un programa de actividad física y deportiva sobre el desarrollo de las inteligencias múltiples: salud física, social y psicológica* [Universidad de Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/71654>

Unidas, N. (2019). *Conoce las 10 principales amenazas contra la salud*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/01/1449582>

Urquiaga, I., Echeverría, G., Dussailant, C. y Rigotti, A. (2017). Origen, componentes y posibles mecanismos de acción de la dieta mediterránea. *Revista médica de Chile*, 145(1). <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000100012>

Uzawa, T. (1970). *Tratado de judo*. Instituto Nacional de Educación Física y Deportes.

V

Valdivia Moral, P. A. (2016). *Niveles de ansiedad, autoconcepto y resiliencia en deportes individuales*. <http://hdl.handle.net/10481/44188>

Valentine, J. C., Pigott, T. D. y Rothstein, H. R. (2010). How many studies do you need? A primer on statistical power for meta-analysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 35(2). <https://doi.org/10.3102/1076998609346961>

Van Laar, C., Derks, B. y Ellemers, N. (2013). Motivation for education and work in

- Young Muslim women: The importance of value for ingroup domains. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 64-74.
<https://doi.org/10.1080/01973533.2012.746609>
- Vanistendael, S. (2010). Derechos del niño y resiliencia. *Bruselas: Cuadernos de la BICE*, 28.
- Vazou, S., Ntoumanis, N. y Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 215-233.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.007>
- Vázquez- Gómez, B. (2007). *Los valores corporales y la educación física: hacia la reconceptualización de la AF*. 89-104.
<http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/23628/1/AEFD-2001-1-valores-corporales.pdf>
- Vázquez Gómez, B., y Camerino Foguet, O. (Eds.). (2001). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Síntesis.
- Vertonghen, J., Theeboom, M. y Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: An analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and motor skills*, 118, 41-61.
<https://doi.org/10.2466/06.30.PMS.118k14w3>
- Vílches Aznar, J. M. (2015). *Centros especializados y normalizados de secundaria: relación entre autoestima, agresividad, victimización y calidad de vida en estimulantes de Granada capital*. <http://hdl.handle.net/10481/39859>
- Villamon, M. y Brousse, M. (1999). Evolución del Judo. En M. Villamon (Ed.), *Introducción al Judo* (pp. 103-139). Hispano Europea.
- Visotzky, D. (2010). *Preparacion fisica para los deportes de combate / Physical Preparation for Combat Sports* (Kier (Ed.)).
<https://books.google.es/books?id=yWVHbwAACAAJ>
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C. y Schena, F. (2015). Motivational

climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108. <https://doi.org/10.1007/s11332-014-0214-9>

Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. Wiley.



Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Warburton, D. E. R. y Bredin, S. S. D. (2018). Lost in translation: What does the physical activity and health evidence actually tell us? En *Lifestyle in Heart Health and Disease*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811279-3.00013-6>

Watson, R. J. y Veale, J. (2018). Transgender youth are strong: Resilience among gender expansive youth worldwide. En *International Journal of Transgenderism* (Vol. 19, Número 2). <https://doi.org/10.1080/15532739.2018.1474832>

Wawrzyniak, A., Myszkowska-Ryciak, J., Harton, A., Lange, E., Laskowski, W., Hamulka, J. y Gajewska, D. (2020). Dissatisfaction with body weight among polish adolescents is related to unhealthy dietary behaviors. *Nutrients*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/nu12092658>

Weinberg, R. S. (2013). Goal setting in sport and exercise: Research and practical applications. *Revista Da Educacao Fisica*, 24(2), 171-179. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.2.17524>

White, B., Driver, S. y Warren, A. M. (2010). Resilience and Indicators of Adjustment During Rehabilitation From a Spinal Cord Injury. *Rehabilitation Psychology*, 55(1). <https://doi.org/10.1037/a0018451>

Whiteley, C. (2019). *Psicología de la salud / Connor Whiteley*. Connor Whiteley.

WHO Regional office for Europe. (2022). *WHO European Regional Obesity Report 2022* (World Health Organization 2022 (Ed.)).

- Wilks, S. E. y Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3). <https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Witkowski, K., Cynarski, W. J. y Blazejewski, W. (2013). Motivations and Determinants Underlying the Practice of Martial Arts and Combat Sports. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE-JOURNAL OF MARTIAL ARTS ANTHROPOLOGY*, 13(1), 17-26. <https://doi.org/10.14589/ido.13.1.3>
- WKF. (2019). *World Karate Federation (WKF) «web oficial»*. <https://www.wkf.net/structure-main.php>
- Wolf, E. J., Miller, M. W., Sullivan, D. R., Amstadter, A. B., Mitchell, K. S., Goldberg, J. y Magruder, K. M. (2018). A classical twin study of PTSD symptoms and resilience: Evidence for a single spectrum of vulnerability to traumatic stress. *DEPRESSION AND ANXIETY*, 35(2), 132-139. <https://doi.org/10.1002/da.22712>
WE - Science Citation Index Expanded (SCI-EXPANDED) WE - Social Science Citation Index (SSCI)
- Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *WMJ: official publication of the State Medical Society of Wisconsin*, 108(1), 40-43. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19326635>
- World Taekwondo. (2017a). *World Taekwondo «web oficial»*. <http://www.worldtaekwondo.org/about-wt/about-wt/>
- World Taekwondo. (2017b). WT Taekwondo Refereeing Rules. <http://www.worldtaekwondo.org>, June, 65. <https://www.fetaekwondo.net/images/2017/03/Reglamento2017.pdf>

Y

- Yang, J., Lim, T. H., Kwon, O. J. y Han, H. S. (2019). Structural relationship among resilience, psychological skills and performance of taekwondo sparring athletes. *Archives of Budo*, 15, 45-56.
- Yıldırım, M., Arslan, G. y Özaslan, A. (2022). Perceived Risk and Mental Health Problems among Healthcare Professionals during COVID-19 Pandemic: Exploring the Mediating Effects of Resilience and Coronavirus Fear. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2), 1035-1045. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00424-8>
- Young, P. T. (1961). *Motivation and Emotion: A Survey of the Determinants of Human and Animal Activity*. New York, Wiley. <https://doi.org/10.1037/13138-000>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P. y Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>

Z

- Zafra-Santos, E. O. (2016). *Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile* [Universidad de Granada]. <https://doi.org/ISBN: 9788491252740>
- Ziv, G. y Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas - a review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(3), 371-380. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149140>
- Zubizarreta Cortadi, A. (2020). *Deportes individuales vs. deportes colectivos: diferencias*

- en diversión, orientación motivacional y resiliencia* [Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea]. <http://hdl.handle.net/10810/50580>
- Zurita- Ortega, F., Castro- Sánchez, M., Linares- Manrique, M. y Chacón- Cuberos, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 50-62. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1726>
- Zurita- Ortega, F., Zafra Santos, E., Valdivia-Moral, P., Fernández, S., Sánchez, M. y Muros, J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235149687007>
- Zurita-Ortega, F. (2015). *Influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas en deportes de equipo* [Universidad de Jaén]. <https://doi.org/9788416819003>
- Zurita-Ortega, F., Muros-Molina, J. J., Rodríguez-Fernández, S., Zafra-Santos, E. O., Knox, E. y Castro-Sánchez, M. (2017). Associations of motivation, self-concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Archives of Budo*, 12, 201-209.
- Zurita-Ortega, F., Román-Mata, S. S., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M. y Muros, J. J. (2018). Adherence to the mediterranean diet is associated with physical activity, self-concept and sociodemographic factors in university student. *Nutrients*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/nu10080966>
- Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E. O., Valdivia-Moral, P., Rodríguez-Fernández, S., Castro-Sánchez, M. y Muros-Molina, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.

ANEXOS

XI. ANEXOS

ANEXO 1

“Comité de Ética en Investigación Humana de la Universidad de Jaén, código MAR.23/10 TES”



Universidad de Jaén

Vicerrectorado de Investigación

COMISIÓN DE ÉTICA

Tipo de actividad: Proyecto de Tesis

Referencia: MAR.23/10 TES

Título de la actividad: DETERMINACIÓN DEL PERFIL PSICOSOCIAL,
CONDUCTUAL Y EDUCATIVO EN EL PRACTICANTE DE DEPORTES DE
COMBATE

Solicitante: Manuel Antonio Ortiz Franco

Tipo de experimentación o actividad sometida a informe: Investigación en
humanos

Informe que se emite: FAVORABLE

Jaén, 29 de marzo de 2023

Fdo. Gustavo Reyes del Paso
Presidente de la Comisión de Ética

Vicerrectorado de Investigación

Campus Las Lagunillas, s/n. Edificio B-1 Rectorado - Telf: 953 212597 - Fax 953 211968 - E-mail: vicivv@ujaen.es

Código seguro de Verificación : GEN-863c-8a3a-1894-f32b-3876-3460-8dca-4211 | Puede verificar la integridad de este documento en la siguiente dirección : <https://valida.ujaen.es>

CSV : GEN-863c-8a3a-1894-f32b-3876-3460-8dca-4211

Web : <https://valida.ujaen.es>

FIRMANTE(1) : GUSTAVO A. REYES DEL PASO | FECHA : 29/03/2023 16:39 | Sin acción específica | Sello de Tiempo: 29/03/2023 16:39



ANEXO 2

“Cuestionario sociodemográfico”

Se le está invitando a participar en un cuestionario sobre **-Perfil psicosocial de practicantes de deportes de combate-** que tiene como objetivo determinar las variables sociodemográficas, psicosociales, físico- deportivas y saludables de los practicantes de Deportes de Combate y Artes Marciales.

Cabe destacar que dicho estudio es anónimo por lo que sus datos sólo se utilizarán para obtener resultados para el mismo. Además, su participación es voluntaria por lo que todas las personas participantes tienen derecho a retirarse del mismo en el momento que deseen, sin tener que justificar los motivos de la retirada. Asimismo, tras aceptar su consentimiento para la participación en dicho proyecto, se presentarán un cuestionario relacionado con información general como su edad, altura, tipo de deporte que practica así como el nivel alcanzado. Tras esto, se realizaran dos cuestionarios relacionados con los factores psicosociales como son la motivación y la resiliencia. Por último, un test de adherencia a la dieta mediterránea.

Edad	Sexo	Altura (cm)	Peso habitual (kg)	Peso de competición (kg)
Deporte Practicado	Actualmente Compites	En caso de que no compitas ¿estás retirado?	En caso de estar retirado ¿Sigues entrenando?	
Años de Práctica			¿Cuánto tiempo llevas retirado?	
		Nivel en que compites o has competido		
¿Has tenido alguna lesión que te ha apartado de la práctica deportiva?			¿Cuánto tiempo has estado apartado?	
¿Cuántas horas entrenas a la semana?				
País		Comunidad Autónoma en la que residas		

ANEXO 3

“CD- RISC. Escala de Resiliencia”

Instrucciones: Marque con una **X**, la opción que indique de mejor manera como se siente ante los siguientes supuestos que usted vive, siendo **0 “Nada de acuerdo”** y **4 “Totalmente de Acuerdo”**.

	1	2	3	4
1. Soy capaz de adaptarme cuando ocurren cambios				
2. Tengo al menos una relación íntima y segura				
3. Cuando no hay soluciones claras a mis problemas, a veces la suerte o Dios pueden ayudarme				
4. Puedo enfrentarme a cualquier cosa que se me presente				
5. Los éxitos del pasado me dan confianza para enfrentarme con nuevos retos y dificultades				
6. Intento ver el lado divertido de las cosas cuando me enfrento con problemas				
7. Enfrentarme a dificultades puede hacerme más fuerte				
8. Tengo tendencia a recuperarme pronto tras enfermedades, heridas o adversidades				
9. Bueno o malo creo que la mayoría de las cosas ocurren por alguna razón				
10. Siempre me esfuerzo sin importar cuál es el resultado				
11. Creo que puedo lograr mis objetivos incluso si hay obstáculos				
12. No me doy por vencido a pesar de que las cosas no parezcan tener solución				
13. Durante los momentos de angustia sé dónde puedo buscar ayuda				
14. Bajo presión me siento y pienso claramente				
15. Prefiero intentar solucionar las cosas por mi mismo a dejar que otros tomen todas las decisiones				
16. No me desanimo fácilmente con el fracaso				
17. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los retos y las dificultades de la vida				
18. Puedo tomar decisiones no populares o difíciles que afectan a otras personas, si es necesario				
19. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables y dolorosos como tristeza, amor, enfado				
20. Al enfrentarme a los problemas y dificultades de la vida, a veces actúo por un presentimiento sin saber por qué				
21. Tengo muy claro lo que quiero en la vida				
22. Siento que controlo mi vida				
23. Me gustan los retos				
24. Trabajo para conseguir mis objetivos sin importar las dificultades que encuentro en el camino				
25. Estoy muy orgulloso de mis logros				

ANEXO 4

“Cuestionario PMCSQ2”

Las siguientes preguntas abarcan la motivación en el deporte. “1=Totalmente en desacuerdo. 2= Algo en desacuerdo.3= Neutro. 4= Algo de acuerdo. 5= Totalmente de acuerdo”.

Durante la realización de deporte	1	2	3	4	5
1. El entrenador/a quiere que probemos nuevas habilidades	1	2	3	4	5
2. El entrenador/a se enfada cuando algún compañero/a comete un error	1	2	3	4	5
3. El entrenador/a dedica más atención a los/as mejores	1	2	3	4	5
4. Cada alumno/a contribuye de manera importante	1	2	3	4	5
5. El entrenador/a cree que todos/as somos importantes para el éxito del grupo	1	2	3	4	5
6. El entrenador/a motiva a los alumnos/as solamente cuando superan a algún compañero/a	1	2	3	4	5
7. El entrenador/a cree que sólo los/as mejores contribuyen al éxito del grupo	1	2	3	4	5
8. Los alumnos/as se sienten bien cuando se esfuerzan al máximo	1	2	3	4	5
9. El entrenador/a deja fuera a los compañeros/as que cometen errores	1	2	3	4	5
10. Los alumnos/as de todos los niveles de habilidad tienen un papel importante en el grupo	1	2	3	4	5
11. Los compañeros/as te ayudan a progresar	1	2	3	4	5
12. Los alumnos/as son animados a ser mejores que los demás compañeros/as	1	2	3	4	5
13. El entrenador/a tiene a sus favoritos/as	1	2	3	4	5
14. El entrenador/a se asegura de mejorar las habilidades de los compañeros/as que no son buenos	1	2	3	4	5
15. El entrenador/a grita a los compañeros/as por hacer algo mal	1	2	3	4	5
16. Los compañeros/as se sienten reconocidos cuando mejoran	1	2	3	4	5
17. Solamente los compañeros/as con las mejores estadísticas son elogiados	1	2	3	4	5
18. Los compañeros/as son reprochados cuando cometen un error	1	2	3	4	5
19. Cada compañero/a tiene un papel importante	1	2	3	4	5
20. El esfuerzo es recompensado	1	2	3	4	5
21. El entrenador/a anima a que nos ayudemos entre nosotros	1	2	3	4	5
22. El entrenador/a manifiesta claramente quienes son los/as mejores del grupo	1	2	3	4	5
23. Se motiva a los compañeros/as cuando lo hacen mejor que los demás en la clase	1	2	3	4	5
24. Para ser valorado por el entrenador/a tienes que ser uno/a de los mejores	1	2	3	4	5
25. El entrenador/a insiste en que se dé lo mejor de sí mismo	1	2	3	4	5
26. El entrenador/a sólo se fija en los mejores alumnos/as	1	2	3	4	5
27. Los alumnos/as tienen miedo de cometer errores	1	2	3	4	5
28. Se anima a los compañeros/as a mejorar sus puntos débiles	1	2	3	4	5
29. El entrenador/a favorece a algunos compañeros/as más que a otros	1	2	3	4	5
30. Lo primordial es mejorar	1	2	3	4	5
31. Los compañeros/as trabajan juntos, en equipo	1	2	3	4	5
32. Cada alumno/a se siente como si fuera un miembro importante del grupo	1	2	3	4	5
33. Los compañeros/as se ayudan a mejorar y destacar	1	2	3	4	5

ANEXO 5

“Cuestionario PREDIMED”

		SI/NO
1.	¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?	
2.	¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?	
3.	¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? (las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración) 1 ración = 200g.	
4..	¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	
5.	¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (ración: 100 - 150 g)	
6.	¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día? (porción individual: 12 g)	
7.	¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, bitter) consume al día?	
8.	¿Bebe usted vino? ¿Cuánto consume a la semana?	
9.	¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 plato o ración de 150 g)	
10.	¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana? (1 plato pieza o ración: 100 - 150 de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)	
11.	¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulce o pasteles a la semana?	
12.	¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana? (ración 30 g)	
13.	¿Consumo usted preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (carne de pollo: 1 pieza o ración de 100 - 150 g)	
14.	¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	

