

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)



**Actividad Física, Deporte y Judo:
Análisis Transversal de sus Relaciones
con la Inteligencia Emocional
y la Resiliencia Psicológica**

TESIS DOCTORAL

Presentada para optar al título de Doctora por:

Cecilia Blanco García

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Madrid, 2024



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Facultad de Ciencias de la Actividad Física
y del Deporte (INEF)

Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Actividad Física, Deporte y Judo:
Análisis Transversal de sus Relaciones
con la Inteligencia Emocional
y la Resiliencia Psicológica**

TESIS DOCTORAL

Presentada para optar al título de Doctora por:

Cecilia Blanco García

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Bajo la dirección de:

Dr. Gabriel Rodríguez Romo

Madrid, 2024

Título: Actividad Física, Deporte y Judo: Análisis Transversal de sus Relaciones con la Inteligencia Emocional y la Resiliencia Psicológica

Autor: Cecilia Blanco García

Programa de Doctorado: Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Dirección de tesis: Dr. Gabriel Rodríguez Romo
Profesor Titular de Universidad, Departamento de Deportes,
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,
Universidad Politécnica de Madrid

Revisores externos:

Tribunal de tesis:

Fecha de defensa:

AGRADECIMIENTOS

Cualquier proceso en la vida tiene un principio y un fin, la realización de esta Tesis Doctoral ha sido un camino largo, lleno de aprendizajes que ahora llega a su final.

Durante todo este tiempo, he contado con el apoyo de muchas personas, tengo claro que sin su ayuda, nada de esto hubiese sido posible.

En primer lugar, me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a Gabi, mi director de Tesis, por el apoyo incondicional brindado a lo largo de este proceso. Sin duda, ha sido el artífice y motor de que todo esto haya sido posible. Supiste analizar la situación, elaborar un plan y avanzar con determinación, plenamente consciente de que esto implicaba muchas horas de trabajo de tu parte. Sin embargo, lo hiciste de manera desinteresada y con una generosidad inmensa, impulsando este proyecto hacia adelante. Has sido el mentor de todo, dando forma a cada aspecto, motivándome en los momentos más difíciles y encontrando siempre las palabras adecuadas en el momento preciso para evitar que todo se desmoronara. Gracias a tu experiencia y conocimientos, has marcado claramente las directrices que debíamos seguir. Tu apoyo, dedicación, conocimientos, experiencia y consejos han sido fundamentales para alcanzar este logro y te estaré eternamente agradecida.

A mis abuelos Dámaso y Dolores, por esos veranos azules en el pueblo, en donde ni los relojes, ni los calendarios existían y sólo importaba un hermoso presente. Gracias por quererme y cuidarme tanto. No hay un solo día en el que no dedique algo de tiempo a acordarme de vosotros.

A mis abuelos Carmen y Antonio, creo que la palabra resiliencia describe perfectamente vuestra experiencia de vida. Gracias por enseñarme su significado y, sobre todo, por mostrarme cómo poner en práctica valores tan importantes como la lucha y el coraje. Nunca os quejasteis ni pusisteis excusas ante las dificultades, y siempre mostrasteis un profundo agradecimiento hacia la vida. Todos esos aprendizajes los intento aplicar en mi día a día.

A mis padres, Paco y Lola. No hay fuerza mayor que el amor, en cualquiera de sus versiones. Gracias por vuestro amor incondicional y por transmitirme una serie de valores que guían mi vida. Sé que lo que soy, es gracias a vosotros. Un día decidisteis apuntarme a Judo y ahí en parte, comenzó la historia de mi vida. Hemos reído, hemos llorado, hemos pasado buenos y malos momentos, pero siempre habéis estado ayudando, empujando y renunciando a muchas cosas por mí. Gracias por tanto.

A mi hermana Teresa. Eres sin lugar a duda un referente para mí, por tu coraje, por tu determinación, por tu valentía.

A Bosco y a Luna, por ser una bocanada de vida y de esperanza. Os quiero.

A mi profesor de Judo, Arturo. Gracias por ser el artífice de mi amor por este deporte. Gracias por transmitirme los valores del Judo, pero sobre todo gracias por ponerlos en práctica. Gracias por tu apoyo incondicional, especialmente en los momentos difíciles. Tu dedicación y cariño han sido un pilar en mi vida, que me dieron fortaleza y motivación para seguir adelante durante mi carrera deportiva.

A Zarita, aunque quizás no lo sepas, has tenido un impacto muy importante y positivo en mi vida. Tu mera presencia ha sido una guía silenciosa, pues teniéndote cerca he aprendido a identificar lo importante de lo que no lo es. Tu actitud positiva y energía inagotable han sido una fuente constante de inspiración. Gracias por ser un ejemplo de alegría y de vitalidad.

A mis amigas judocas, Henar, Afri, Raquel, Ana y Yahí. El oro no es la medalla, el oro de nuestra experiencia competitiva sin lugar a duda, sois vosotras. A seguir disfrutando juntas.

A Rocío y a Ana. Por vuestra bondad, gratitud y por cuidarme y quererme tanto. Es difícil expresar con palabras la cantidad de momentos increíbles que hemos vivido juntas. Con vosotras cerquita, la vida es mucho mejor.

A mis alumnos, a los de mi Escuela y a los de la universidad. Por hacerme mejorar a nivel profesional, pero sobre todo a nivel personal. Con vosotros todo cobra sentido.

Al INEF de Madrid, por brindarme un aprendizaje continuo tanto en el pasado como en el presente, y por crear un entorno que ha sido fundamental para mi crecimiento profesional.

ABSTRACT

INTRODUCTION

Emotional intelligence (EI) and psychological resilience have been positively associated with physical activity (PA) levels and sports practice. Furthermore, there seems to be a broad consensus in associating higher levels of EI and psychological resilience with better sports performance. However, there are divergent results regarding the possible role of certain variables (gender, age, competitive level, type of sport, etc.) in these relationships, whether in sport in general or in Judo in particular.

OBJECTIVES

The general objective of this Thesis was to analyse and compare the possible associations between the practice of Judo, different sports and/or the performance of PA, with the levels of EI and psychological resilience. Four studies were carried out, whose specific objectives were:

- Analyse possible differences in EI between judokas and undergraduate students, classified according to their level of PA and/or sport practice.
- Evaluate possible differences in EI between practitioners of eight sports: volleyball, athletics, shooting, football, basketball, handball, rhythmic gymnastics and Judo.
- Analyse possible associations between the levels of psychological resilience and the sport practiced: Judo, athletics, handball, basketball or volleyball.
- Evaluate the levels of psychological resilience in a specific sample of judokas and their relationships with the competitive level.

MATERIAL AND METHODS

The studies were descriptive and cross-sectional, using online questionnaires for data collection. Study 1 included 2938 postgraduate students and 487 judokas. PA was measured with the Global Physical Activity Questionnaire and EI with the Trait Meta-Mood Scale. Study 2 included 2166 athletes competing in eight disciplines: volleyball, athletics, shooting, football, basketball, handball, gymnastics and judo. EI was assessed with the Wong and Law Emotional Intelligence Scale Short Form. Study 3 included 1047 competitors in 5 sports: handball, basketball, volleyball, athletics and judo. Psychological resilience was assessed with the Brief Resilience Scale. Study 4 included 702 judokas, and resilience was assessed with the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale.

RESULTS

When comparing the EI levels between judokas and undergraduate students, significant differences were found in the dimensions of EI (emotional attention, EA; emotional clarity, EC and emotional repair, ER). When controlling for the effect of gender and age, the differences remained in EA and ER. Post-hoc analyses showed higher EI values in judo practitioners than in students.

When EI levels were analyzed in judokas and in practitioners of other sports, age was found to be positively associated with the scores obtained in Total EI and its dimensions (self-emotional appraisal, SEA; use of emotions, UE and regulation of emotions, ROE), except for OEA (other's emotional appraisal). Controlling for age, a significant effect of the type of sport was found on Total EI and its dimensions (SEA, OEA, UE and ROE). Post-hoc analyses showed higher levels of ROE, OEA, UE and total EI in judokas. Age was also found to be a significant predictor of resilience scores, with men having higher resilience scores than women. However, controlling for age, no differences in resilience scores were found between the sports analysed.

In the specific sample of judokas, resilience was also found to correlate positively with the number of years practising and competing in Judo. Furthermore, judokas with a higher competitive level (TOP judokas) presented significantly higher resilience levels than the rest.

CONCLUSIONS

- Judokas have higher EI levels than any of the undergraduate student groups, regardless of their level of PA and/or sport practice.
- Judokas have higher EI levels compared to the other sports studied, both in women and men.
- Psychological resilience does not seem to be associated with the sport practiced or with the competitive level of the athletes. On the other hand, gender and age are associated with resilience values, being higher in men and increasing with age.
- In judokas, resilience levels are high and are also positively associated with years practicing and competing in Judo.
- TOP judokas have higher levels of psychological resilience than non-TOP judokas, both in women and men.

Keywords: physical activity, sport, combat sports, Judo, emotional intelligence, psychological resilience, sports performance, competition, gender, age.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

Inteligencia emocional (IE) y resiliencia psicológica se han asociado positivamente con los niveles de actividad física (AF) y con la práctica deportiva. Además, parece haber un amplio consenso al asociar mayores niveles de IE y resiliencia psicológica con un mejor rendimiento deportivo. En cambio, existen resultados divergentes sobre el posible papel de determinadas variables (género, edad, nivel competitivo, tipo de deporte, etc.) en estas relaciones, ya sea en el deporte en general o en el Judo en particular.

OBJETIVOS

El objetivo general de esta Tesis fue analizar y comparar las posibles asociaciones entre la práctica del Judo, de distintas modalidades deportivas y/o la realización de AF, con los niveles de IE y resiliencia psicológica. Se realizaron 4 estudios, cuyos objetivos específicos fueron:

- Analizar posibles diferencias en IE entre judocas y estudiantes universitarios, clasificados en función de su nivel de práctica de AF y/o deporte.
- Evaluar posibles diferencias en IE entre practicantes de ocho modalidades deportivas: voleibol, atletismo, tiro, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia rítmica y Judo.
- Analizar posibles asociaciones entre los niveles de resiliencia psicológica y el deporte practicado: Judo, atletismo, balonmano, baloncesto o voleibol.
- Evaluar los niveles de resiliencia psicológica en una muestra específica de judocas y sus relaciones con el nivel competitivo.

MATERIAL Y MÉTODOS

Los estudios fueron descriptivos y transversales, utilizándose cuestionarios en línea para la recogida de datos. En el Estudio 1 participaron 2938 estudiantes universitarios y 487 judocas. La AF se midió con el *Global Physical Activity Questionnaire* y la IE con la *Trait Meta-Mood Scale*. En el Estudio 2 participaron 2166 deportistas competidores de ocho disciplinas: voleibol, atletismo, tiro olímpico, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia y Judo. La IE se evaluó con la *Wong and Law Emotional Intelligence Scale Short Form*. En el Estudio 3 participaron 1047 competidores de 5 deportes: balonmano, baloncesto, voleibol, atletismo y judo. La resiliencia psicológica se evaluó con la *Brief Resilience Scale*. En el Estudio 4 participaron 702 judocas, evaluándose la resiliencia con la *10 ítem Connor-Davidson Resilience Scale*.

RESULTADOS

Al comparar los niveles de IE entre judocas y estudiantes universitarios, se hallaron diferencias significativas en las dimensiones de la IE (atención emocional, AE: claridad emocional, CE y reparación emocional, RE). Al controlar el efecto del género y la edad, las diferencias se mantuvieron en AE y RE. Los análisis post-hoc mostraron mejores valores de IE en los practicantes de Judo que en los estudiantes.

Cuando se analizaron los niveles de IE en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas, se halló que la edad se asociaba positivamente con las puntuaciones obtenidas en IE Total y en sus dimensiones (evaluación de las emociones propias, EEP; uso de las emociones, UE y regulación de las emociones, RE), a excepción de la EEO (evaluación de las emociones de los otros). Controlando la edad, se encontró un efecto significativo del tipo de deporte sobre la IE Total y sus dimensiones (EEP, EEO, UE y RE). Los análisis post-hoc mostraron mayores niveles de RE, EEO, UE e IE total en los judocas.

También se encontró que la edad era un predictor significativo de los valores de resiliencia y que los hombres tenían puntuaciones de resiliencia más altas que las mujeres. Sin embargo, controlando la edad, no se hallaron diferencias en los valores de resiliencia entre los deportes analizados.

En la muestra específica de judocas, también se halló que la resiliencia correlacionaba positivamente con el número de años practicando y compitiendo en Judo. Además, los judocas con mayor nivel competitivo (judocas TOP) presentaron niveles de resiliencia significativamente más altos que el resto.

CONCLUSIONES

- Los judocas presentan mejores niveles de IE que cualquiera de los grupos de estudiantes universitarios, independientemente de su nivel de práctica AF y/o deporte.
- Los judocas tienen niveles de IE más altos en comparación con los demás deportes estudiados, en mujeres y en hombres.
- La resiliencia psicológica no parece estar asociada con el deporte practicado ni con el nivel competitivo de los deportistas. En cambio, género y edad sí se asocian con los valores de resiliencia, siendo más altos en hombres y aumentando con la edad.
- En los judocas, los niveles de resiliencia son altos y también se asocian positivamente con los años practicando y compitiendo en Judo.
- Los judocas TOP presentan niveles de resiliencia psicológica más altos que los judocas no-TOP, en hombres y en mujeres.

Palabras clave: actividad física, deporte, deportes de combate, Judo, inteligencia emocional, resiliencia psicológica, rendimiento deportivo, competición, género, edad.

TABLA DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	iii
ABSTRACT	v
RESUMEN	vii
LISTA DE FIGURAS	xiii
LISTA DE TABLAS.....	xv
ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS	xvii
1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. Actividad física, ejercicio físico y deporte: conceptos y clasificaciones	3
1.1.1. Actividad física.....	3
1.1.2. Ejercicio físico.....	6
1.1.3. Deporte	6
1.1.4. Clasificaciones de los deportes.....	9
1.1.5. Los deportes de combate.....	12
1.1.6. Judo: definición, objetivos y fundamentos.....	15
1.2. El Judo	19
1.2.1. Historia del Judo.....	19
1.2.1.1. <i>Origen del Judo</i>	19
1.2.1.2. <i>Jigoro Kano y El Kodokan</i>	21
1.2.1.3. <i>Desarrollo y evolución del Judo hasta la Segunda Guerra Mundial</i>	24
1.2.1.4. <i>Expansión mundial del Judo y proceso de deportivización</i>	25
1.2.2. El Judo como deporte de competición: organización y reglamento.....	27
1.2.3. Factores relacionados con el rendimiento en Judo	33
1.2.3.1. <i>Capacidades físicas y características fisiológicas de los judocas</i>	33
1.2.3.2. <i>Características psicológicas de los judocas</i>	35
1.3. Inteligencia emocional	39
1.3.1. Concepto de inteligencia emocional.....	39
1.3.2. Modelos actuales de la inteligencia emocional.....	40
1.3.3. Instrumentos de medida de la inteligencia emocional.....	42

1.3.4. Inteligencia emocional y salud	44
1.3.5. Actividad física, deporte e inteligencia emocional.....	46
1.3.5.1. <i>La práctica de actividad física y su relación con la inteligencia emocional.....</i>	46
1.3.5.2. <i>La inteligencia emocional en el deporte y su relación con el rendimiento y con las modalidades deportivas.....</i>	48
1.3.5.3. <i>Inteligencia emocional en deportes de combate y Judo.....</i>	51
1.3.5.4. <i>Género, edad e inteligencia emocional en el contexto deportivo.....</i>	53
1.4. Resiliencia psicológica	54
1.4.1. Concepto de resiliencia psicológica	54
1.4.2. Instrumentos de evaluación de la resiliencia psicológica	57
1.4.3. Actividad física, deporte y resiliencia psicológica	60
1.4.3.1. <i>La práctica de actividad física y deporte y su relación con la resiliencia psicológica</i>	60
1.4.3.2. <i>Resiliencia psicológica según modalidades deportivas, deportes de combate y Judo.....</i>	63
1.4.3.3. <i>Género, edad y niveles de resiliencia psicológica en el contexto deportivo</i>	64
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	69
2.1. Objetivo general.....	69
2.2. Objetivos específicos e hipótesis.....	70
2.2.1. Estudio 1: Niveles de IE en judocas en comparación con estudiantes universitarios	70
2.2.2. Estudio 2: Niveles de IE en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas	70
2.2.3. Estudio 3: Niveles de resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas	71
2.2.4. Estudio 4: Relaciones entre resiliencia psicológica, experiencia deportiva y nivel competitivo en judocas.....	71
3. MATERIAL y MÉTODO.....	75
3.1. Estudio 1: Niveles de IE en judocas en comparación con estudiantes universitarios.....	75
3.1.1. Muestra	75
3.1.2. Instrumentos y variables	76
3.1.3. Procedimiento	79
3.1.4. Análisis estadístico	79

3.2. Estudio 2: Niveles de IE en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas.....	80
3.2.1. Muestra	80
3.2.2. Instrumentos y variables	81
3.2.3. Procedimiento	82
3.2.4. Análisis estadístico	82
3.3. Estudio 3: Niveles de resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas.....	83
3.3.1. Muestra	83
3.3.2. Instrumentos y variables	84
3.3.3. Procedimiento	85
3.3.4. Análisis estadístico	85
3.4. Estudio 4: Relaciones entre resiliencia psicológica, experiencia deportiva y nivel competitivo en judocas	86
3.4.1. Muestra	86
3.4.2. Instrumentos y variables	87
3.4.3. Procedimiento	88
3.4.4. Análisis estadístico	89
4. RESULTADOS	93
4.1. Resultados relativos a los niveles de IE en judocas en comparación con estudiantes universitarios.....	93
4.2. Resultados relativos a los niveles de IE en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas.....	96
4.3. Resultados relativos a los niveles de resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas.....	105
4.4. Resultados relativos a las relaciones entre resiliencia psicológica, experiencia deportiva y nivel competitivo en judocas	107
5. DISCUSIÓN	113
6. CONCLUSIONES	129
7. LIMITACIONES y FORTALEZAS	133
8. APLICACIONES PRÁCTICAS	139
9. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN	143

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	147
ANEXOS.....	179
Anexo I. Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24)	179
Anexo II. Global Physical Activity Questionnaire versión 2 (GPAQv2).....	182
Anexo III. Wong and Law Emotional Intelligence Scale Short Form (WLEIS-S)	184
Anexo IV. Brief Resilience Scale (BRS).....	187
Anexo V. 10 ítem Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 10)	188
Anexo VI. Publicaciones y proyectos de investigación vinculados a la Tesis Doctoral	189

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Relaciones entre trabajo, ocio, juego y no juego.....	8
Figura 2 (a-e). Representación gráfica de marcadores de inteligencia emocional por deportes en la muestra total.	100
Figura 3 (a-e). Representación gráfica de marcadores de inteligencia emocional por deportes en las mujeres.	102
Figura 4 (a-e). Representación gráfica de marcadores de inteligencia emocional por deportes en los hombres.....	104
Figura 5. Puntuación total en CD-RISC 10 según nivel competitivo y género.....	109

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Características de los deportes.	7
Tabla 2. Comparación entre juego y deporte.....	9
Tabla 3. Clasificación de los deportes.....	10
Tabla 4. Clasificación de los deportes de combate	14
Tabla 5. Principios estratégico-tácticos según tipos de deportes de combate	15
Tabla 6. Competiciones del World Judo Tour (WJT) y puntuaciones para el World Ranking List (WRL), en función del puesto.....	30
Tabla 7. Principales instrumentos empleados para la medición de Inteligencia Emocional.....	43
Tabla 8. Principales pruebas psicométricas empleadas para la evaluación de la resiliencia psicológica	59
Tabla 9. Distribución y características de la muestra	76
Tabla 10. Niveles de actividad física total y criterios de inclusión en cada categoría según protocolo de análisis del GPAQ.....	78
Tabla 11. Características y distribución de la muestra de deportistas según género	80
Tabla 12. Datos descriptivos de edad y resiliencia psicológica según género, deporte, categoría deportiva y tipo de deporte.....	84
Tabla 13. Características y distribución de la muestra de judocas.	87
Tabla 14. Diferencias entre grupos estudiados en las dimensiones de la IE (AE, CE y RE).	95
Tabla 15. Diferencias de edad en función del género y el deporte.	97
Tabla 16. Correlación de la edad con las dimensiones de Inteligencia Emocional (EEP, EEO, UE, RE) y con la Inteligencia Emocional Total (IE Total).	97
Tabla 17. Diferencias en las dimensiones de la IE (EEP, EEO, UE y RE) y en la IE Total según deporte y género (modelo ajustado por edad).....	99
Tabla 18. Comparaciones de edad y niveles de resiliencia según género, nivel deportivo y tipo de deporte.....	105
Tabla 19. Comparaciones de edad y niveles de resiliencia según categoría deportiva y deporte.....	106
Tabla 20. Asociaciones de la puntuación total del CD-RISC 10 con las variables de escala y categóricas analizadas.....	108
Tabla 21. Distribución de la muestra según nivel competitivo (TOP vs. no-TOP).....	109

ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

AE: Atención Emocional

AF: Actividad Física

AFD: Actividad física en desplazamientos activos

AFO: Actividad física ocupacional

AFTL: Actividad física en tiempo libre

BRS: Brief Resilience Scale

CD-RISC: Connor-Davidson Resilience Scale

CE: Claridad Emocional

CSD: Consejo Superior de Deportes

COI: Comité Olímpico Internacional

DAN: Deportista Alto Nivel

DAR: Deportista Alto Rendimiento

EE. UU: Estados Unidos

EEO: Evaluación de las Emociones de Otros

EEP: Evaluación de las Emociones Propias

EJU: Unión Europea de Judo

GP: Grand Prix

GPAQ: Global Physical Activity Questionnaire

GS: Grand Slam

IE: Inteligencia Emocional

IJF: International Judo Federation

IPAQ: International Physical Activity Questionnaire

JJOO: Juegos Olímpicos

MET: Equivalente metabólico

OMS: Organización Mundial de la Salud

RAE: Real Academia de la Lengua Española

RE: Regulación de las emociones

RE: Reparación emocional

RFEJYDA: Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados

SPSS: Statistical Package for Social Science

TMMS: Trait Meta Mood Scale

UE: Uso de las emociones

WJT: World Judo Tour

WLEIS-S: Wong Law Emotional Intelligence Scale Short Form

WRL: World Ranking List

INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

1.1. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTE: CONCEPTOS Y CLASIFICACIONES

1.1.1. Actividad física

La actividad física (AF) ha sido objeto de extensos estudios y debates en el ámbito académico debido a su demostrado impacto positivo en la salud y bienestar humano. Numerosas evidencias científicas respaldan los beneficios que la AF puede aportar tanto a la dimensión física (Archer y Blair, 2011; Cavill, Kahlmeier y Racioppi, 2006) como a la dimensión mental y social del ser humano (Biddle y Asare, 2011; Devís *et al.*, 2000).

Según Khan *et al.* (2012), desde los Juegos Olímpicos (JJO) de Londres en 1948, la convicción sobre la AF como la mejor forma de prevención y cura de enfermedades ha crecido exponencialmente.

Conviene aclarar que el concepto de AF abarca tanto al ejercicio físico como al deporte, sin embargo, a menudo estos términos se utilizan de manera intercambiable cuando se habla de AF en un contexto general. No obstante, al analizar los efectos específicos de cada uno de estos tipos de AF, es necesario recurrir a términos más precisos (Balaguer y Castillo, 2002).

Varios autores han abordado la definición del término AF desde distintas perspectivas. Caspersen, Powell y Christenson (1985) la describen como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía.

Siguiendo esta misma línea, Sánchez Bañuelos (1996) considera que la AF se refiere al movimiento corporal de cualquier tipo, provocado por la contracción muscular, y que conlleva un significativo aumento en el gasto energético de la persona.

García (1997) proporciona una definición más amplia, describiendo la AF como una ciencia, tecnología y práctica destinada al estudio de los elementos y sus interrelaciones en el campo de la Educación Física. Además, busca explicar y regular normativamente los procesos de adaptación diferenciada, con el objetivo de alcanzar los objetivos educativos previamente propuestos, dentro del marco institucional correspondiente.

Por otro lado, Tercedor (2001) concuerda con la definición de Caspersen *et al.* (1985) y Sánchez Bañuelos (1996), considerando la AF como cualquier movimiento corporal llevado a cabo por los músculos esqueléticos, y que resulta en un gasto de energía.

En consecuencia, parece haber un amplio consenso en cuanto a la definición del término. La AF engloba cualquier movimiento corporal que conlleve un consumo de energía, abarcando desde acciones cotidianas como caminar, subir escaleras y llevar a cabo labores domésticas, hasta actividades más planificadas como la práctica de ejercicio físico y deportes estructurados.

La mayoría de las definiciones mencionadas destacan el papel del movimiento y el gasto energético derivado de tres variables clave: el volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad (Shephard, 1995). No obstante, estas definiciones presentan una limitación al no abarcar el aspecto experimental y vivencial que también es fundamental para comprender plenamente el concepto.

La práctica de AF involucra una dimensión más profunda que incluye la interacción con el entorno, las emociones asociadas, la satisfacción personal y el bienestar integral que se experimenta durante la práctica. Por lo tanto, una definición completa de la AF debe incorporar tanto los aspectos cuantitativos relacionados con el movimiento y el gasto energético, como los elementos cualitativos vinculados a la vivencia y experiencia personal en el desarrollo de dicha actividad. Devis *et al.* (2000) nos ofrecen una perspectiva más holística del concepto, pues consideran el carácter de práctica social de la AF, al describirla como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, permitiéndonos interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Sin embargo, esta definición no se limita únicamente a la experiencia personal, ya que también abarca otras dos dimensiones fundamentales: la biológica y la sociocultural. Devis *et al.* (2000) enfatizan que la AF engloba tres dimensiones (biológica, personal y sociocultural), debiendo integrarse las mismas a la hora de explicar dicho concepto.

Como ya hemos mencionado previamente, existen pruebas científicas que respaldan los beneficios tanto físicos como mentales de la AF (Casimiro, Delgado y Águila, 2005). Sin embargo, es crucial reconocer que existen diversos tipos de prácticas de AF y que no todas son igualmente saludables. Por lo tanto, resulta esencial minimizar los riesgos y maximizar los efectos positivos (Casimiro-Andújar, 1999; Casimiro *et al.*, 2005), adaptando los contenidos y la intensidad de acuerdo con la edad y la condición física de cada individuo.

En este sentido Devis *et al.* (2000) señalan que los factores para realizar una práctica saludable son los siguientes:

1. El tipo de actividad: teniendo en cuenta la intensidad y riesgo de la práctica.
2. La manera de realizarla: en relación con la naturaleza de la práctica.
3. Las características personales de los practicantes.

La Organización Mundial de la Salud (WHO, 2017) elaboró un documento fundamentado científicamente acerca de los beneficios, asiduidad, frecuencia, intensidad, duración y cantidad total de AF necesaria para mejorar la salud. El objetivo de dichas recomendaciones es prevenir

las enfermedades mediante la práctica de AF. Para adultos sanos de 18 a 64 años son las siguientes:

- Se recomienda acumular al menos 150 minutos por semana de AF aeróbica de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana. También es válido realizar una combinación equivalente de ambas intensidades. Es importante que estas actividades aeróbicas se realicen en sesiones de al menos 10 minutos.
- Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos deberían aumentar estos niveles de actividad hasta alcanzar 300 minutos semanales de AF aeróbica de intensidad moderada, o bien 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana. También pueden optar por una combinación equivalente de ambas intensidades.
- Además de las actividades aeróbicas, es fundamental realizar ejercicios de fortalecimiento muscular que involucren los principales grupos musculares. Se recomienda realizar este tipo de ejercicios al menos dos o más días a la semana.

Siguiendo estas pautas de AF, se promueve una mejor salud y bienestar general en los adultos. Existe una sólida evidencia científica que respalda que las personas físicamente activas experimentan una mejor forma física, una menor incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles y un menor riesgo de padecer dolencias discapacitantes (WHO, 2017). Así, algunos de los principales beneficios de la AF en la salud de las personas pueden resumirse en los siguientes:

- Reducción de la mortalidad, ya que se ha demostrado que las personas que llevan una vida físicamente activa presentan tasas de mortalidad más bajas (Morris, Heady, Raffle, Roberts y Parks, 1953).
- Menor riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión, enfermedades coronarias, obesidad y ciertos tipos de cáncer (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).
- Mejora de la resistencia cardiovascular y muscular (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).
- Mejora de la aptitud musculoesquelética, con un efecto positivo en la salud ósea mediante la AF vigorosa que aumenta la densidad y contenido mineral óseo (Vicente-Rodríguez *et al.*, 2004).
- Beneficios para el mantenimiento y funcionalidad de las articulaciones, así como en personas mayores para limitar la discapacidad física y funcional, reducir el riesgo de caídas, evitar pérdidas de función cognitiva y aumentar la longevidad (Bayego, Vila y Martínez, 2012).
- Efectos positivos en el bienestar y salud mental, reduciendo niveles de ansiedad y mejorando la autoestima (Biddle y Asare, 2011).

Por lo tanto, la AF tiene una influencia positiva en la salud tanto mental como física de las personas y esto la convierte en una práctica esencial para el bienestar integral del ser humano.

1.1.2. Ejercicio físico

El ejercicio físico es una clase de AF que se caracteriza por ser sistemática y que se hace, por lo general, con la finalidad de mejorar alguna dimensión de la condición física (Caspersen *et al.*, 1985). Para estos autores, aunque el ejercicio físico comparte muchos elementos comunes con la AF, su distinción principal radica en que se trata de:

- Una actividad planeada y estructurada, que involucra movimientos corporales repetitivos.
- Una actividad cuyo objetivo principal es mejorar o mantener los componentes de la condición física.

1.1.3. Deporte

El término «deporte» tiene su origen etimológico en el latín «*de-portare*», y apareció por primera vez en la época medieval. Del verbo «*deportar*» surge el sustantivo «*depuerto*», que fue llevado por los normandos a Inglaterra en el siglo VIII con la forma de «*deport*» o «*disport*» (Morales del Moral y Guzmán-Ordóñez, 2000).

En la actualidad, el deporte ha adquirido una gran relevancia cultural y social, logrando una sólida presencia y una amplia convocatoria. Como señala Sánchez Bañuelos (2000), la práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales más significativos en las sociedades contemporáneas, ya que según Cecchini (2002) se adapta a diversos intereses y necesidades del mundo actual, proporcionando una manera de ocupar nuestro tiempo libre. Esto puede ocurrir tanto de forma pasiva, a través de la observación de espectáculos deportivos, como de manera activa, participando directamente en ellos.

Lagardera-Otero (1996), aunque afirma que los siguientes rasgos no son suficientes para determinar de manera estricta la adscripción contemporánea del deporte, hace un análisis caracterológico estableciendo los siguientes aspectos diferenciales:

- Es una práctica eminentemente laica.
- Los encuentros deportivos están perfectamente organizados y distribuidos en el tiempo.
- Se crea la noción de récord, y forma parte del enfrentamiento el tiempo, que se convierte en un adversario abstracto.
- La violencia se regula en diferentes niveles según el tipo de enfrentamiento y modalidad deportiva.
- El deporte no solo se institucionaliza, siguiendo una línea similar a los juegos competitivos en las sociedades preindustriales en un sentido antropológico amplio, sino que, a diferencia de estos, también forja sus propias instituciones.

- Existe una estricta reglamentación y búsqueda de igualdad. La competición deportiva se rige por normas universales que se aplican de manera rigurosa a todos los participantes por igual.

Desde su surgimiento hace dos siglos en Inglaterra, han proliferado multitud de definiciones sobre el término deporte. Sin embargo, existen dificultades para denominarlo por su complejidad multidimensional, ya que se extiende más allá de la práctica en sí, abarcando aspectos culturales, sociales y económicos y, por su continua evolución, integrando continuamente nuevas tecnologías y modalidades deportivas.

Muchas han sido las interpretaciones del término por diferentes autores y entidades. Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE), el término deporte tiene dos acepciones, por un lado, lo define como: 1. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas, pero también como: 2. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Por otro lado, Parlebas (1988) afirma que el deporte es «una situación motriz de competición reglada e institucionalizada». Para este autor, el deporte implica una situación competitiva que sigue reglas establecidas y reconocidas por una institución. Asimismo, García-Ferrando (1990) plantea que todos los deportes comparten tres elementos comunes. En primer lugar, la AF e intelectual, implicando el deporte no sólo esfuerzo físico sino también estrategia y pensamiento táctico. En segundo lugar, destaca su naturaleza competitiva como rasgo inherente a su práctica. Y en tercer lugar, señala que los deportes están gobernados por reglas y normas establecidas que regulan y ayudan al correcto desarrollo.

Hernández (1994) define el deporte como una situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada. Todos estos elementos se interrelacionan de manera significativa. Adicionalmente, este mismo autor, destaca algunos rasgos (Tabla 1) que nos permiten aproximarnos al concepto de deporte de una manera más amplia y profunda.

Tabla 1. *Características de los deportes.*

Deporte	
Juego	Todos los deportes nacen como juegos, con carácter lúdico
Situación Motriz	Implican ejercicio físico y motricidad más compleja
Competición	Superar una marca o un adversario(s)
Reglas	Reglas codificadas y estandarizadas
Institucionalización	Está regido por instituciones oficiales (federaciones, etc.)

Nota. Fuente: Hernández (1994).

Por otro lado, Seurín (1949) y Diem (1966), presentan perspectivas distintas pero complementarias sobre el concepto de deporte, destacando el papel fundamental del juego en la práctica deportiva y la estrecha relación que existe entre el deporte y el juego.

Seurín (1949) define el deporte como un juego sin propósitos utilitarios, que implica enfrentarse a adversarios mediante una AF intensa y cuyo objetivo es la victoria. Por su parte, Diem (1966) considera que el deporte es un juego con valor y seriedad, regido por normas, y orientado hacia la búsqueda de resultados destacados. Ambos autores destacan el papel fundamental del juego en la práctica deportiva.

El antropólogo holandés Huizinga (2008), conocido por su obra «*Homo Ludens*», ofrece una definición amplia y profunda del juego, que es la raíz del concepto deporte y se conecta con las definiciones de deporte mencionadas previamente. Para Huizinga (2008), el juego es una acción voluntaria que se lleva a cabo como si estuviera separada de la vida cotidiana, pero que, paradójicamente, puede captar completamente la atención del jugador. Aunque carece de un propósito material o beneficio tangible, logra absorber al individuo. Esta acción tiene lugar en un marco de tiempo y espacio específicos, siguiendo un conjunto de reglas establecidas. Además, crea conexiones que tienden a rodearse de misterio o enmascararse para destacarse del entorno habitual.

Este autor sostiene que el juego es intrínseco a la naturaleza humana, y destaca que una característica fundamental de los seres humanos es su sentido lúdico, ya que nos sentimos atraídos por aquellas actividades que nos proporcionan diversión y entretenimiento. De esta manera, el juego se convierte en una parte integral de nuestras vidas, siendo una expresión esencial de nuestra naturaleza.

Betrán (2006) señala además que cuando el deporte pierde su sentido lúdico y se despoja de la diversión inherente, deja de ser realmente deporte y se convierte en otra faceta humana, posiblemente más cercana al trabajo o a otras actividades no lúdicas.

Todos los comportamientos humanos pueden ser descritos en función de cantidades variables de trabajo, ocio, juego y no juego (Blanchard y Cheska, 1986). A partir de estas premisas, es posible representar gráficamente estas relaciones mediante dos ejes de coordenadas, lo que da lugar a ciertas zonas que reflejan las interacciones entre dichas variables (Figura 1):



Figura 1. Relaciones entre trabajo, ocio, juego y no juego.

Nota. Fuente: Blanchard y Cheska (1986).

Cagigal, Muros y Hinkelbein (1979) ofrece un enfoque humanista y educativo sobre la definición de deporte pues afirman que se trata de una recreación libre, natural y espontánea, con la expansión del cuerpo y del espíritu, a menudo en forma de lucha o a través de actividades físicas que pueden involucrar cierto grado de reglamentación. Estos mismos autores resaltan cómo el deporte puede ser una poderosa herramienta para el desarrollo integral de los individuos, así como una fuente de valores positivos para la sociedad. Además, Cagigal presenta una tabla comparativa (Tabla 2) que examina las similitudes entre las definiciones de juego y deporte.

Tabla 2. *Comparación entre juego y deporte.*

Juego	Deporte
1. Libre, espontáneo.	1. Liberal, espontáneo.
2. Desinteresado, intrascendente.	2. Desinteresado.
3. No es la vida ordinaria.	3. Diversión, distracción, (di-vextere, dis-trahere).
4. Conforme a determinadas reglas.	4. Más o menos sometidos a reglas.
5. Su elemento informativo es la tensión.	5. Lucha.
	6. Generalmente en forma de ejercicios

Nota. Fuente: Cagigal (1996).

Todas estas definiciones de deporte resaltan la riqueza y diversidad del término, abarcando aspectos lúdicos, competitivos, físicos y recreativos. En consonancia, Paredes-Ortiz (2002) llevó a cabo una amplia revisión sobre los ámbitos y dimensiones del deporte, llegando a la conclusión de que el deporte puede ser estudiado como una acción humana que abarca tres dimensiones sociales fundamentales: educativa, recreativa y competitiva.

1.1.4. Clasificaciones de los deportes

Tras efectuar el análisis del término «deporte», en la Tabla 3 hemos plasmado las clasificaciones más significativas, realizadas a lo largo del tiempo en un estudio cronológico.

Estas taxonomías resultan esenciales para el estudio, análisis y comprensión de la evolución de las distintas disciplinas deportivas, permitiendo establecer similitudes y diferencias entre ellas.

La clasificación de los deportes adquiere una relevancia primordial, ya que nos brinda una visión más completa y profunda del mundo deportivo. Es esencial tener en cuenta que esta clasificación se encuentra en constante evolución, debido a la aparición continua de nuevas disciplinas deportivas y a los cambios en las prácticas existentes. Mantenerse actualizado en este ámbito es crucial para comprender el panorama deportivo en su totalidad (Ramírez-Torrealba, 2013).

Tabla 3. *Clasificación de los deportes.*

Autor/Año	Categorías	Sub-categorías	Información adicional
Bouett 1968	Deportes de combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia
		Sin implemento	
	Pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencias posibilidades del ser humano, gesto técnico importante
Gimnásticos de medición subjetiva			
Deportes en la naturaleza		Se realizan en el medio natural y conlleva un gran riesgo	
Deportes mecánicos		Empleo de máquinas, que generan la energía y el hombre las controla	
Durant 1968	Deportes individuales		
	Deportes de equipo		Meta común
	Deportes de combate		Contacto físico
	Deportes en la naturaleza		Se desarrollan en la naturaleza
Matveiev 1975	Deportes aciclicos		Predominan los movimientos de intensidad máxima. Ej. saltos en atletismo y gimnasia, halterofilia
	Deportes con predominio de resistencia		Deportes de intensidad submáxima. Ej. mediofondo, natación (100 y 400 m). Deportes de intensidad baja: más de 800 m en natación, fondo en atletismo
	Deportes de equipo		Deportes con alta intensidad con pausas (baloncesto-fútbol-sala) / Deportes de alta duración con pocas interrupciones. Ej. fútbol y hockey hierba
	Deportes de combate o lucha		Enfrentamiento directo entre individuos Ej. lucha, esgrima y boxeo
	Deportes complejos y de pruebas múltiples		Esfuerzos muy diversos y amplios. Ej. pentatlon moderno, heptatlón, gimnasia deportiva

Tabla 3. Clasificación de los deportes. Continuación

Autor/Año	Categorías	Sub-categorías	Información adicional	
Blázquez y Hernández 1984	Psicomotrices o individuales		Sin presencia de compañeros ni adversarios que puedan influenciar en la ejecución del gesto	
		De oposición	Espacio separado-participación alternativa	Ej. tenis
			Espacio común-participación alternativa	Ej. pelota vasca
	De cooperación	Espacio común-participación simultánea	Ej. judo, lucha olímpica	
		De cooperación	Espacio separado y participación simultánea	Ej. relevos
			Espacio común y participación simultánea	Ej. natación sincronizada
	De cooperación-oposición	De cooperación-oposición	Espacio separado y participación alternativa	Ej. voleibol
			Espacio común y participación alternativa	Ej. frontón por parejas
			Espacio común y participación simultánea	Ej. balonmano
Parlebas 1988	Psicomotrices	Acción motriz en solitario	Sin incertidumbre. Ej. natación, gimnasia, atletismo	
			Con incertidumbre. Ej. piragüismo, esquí	
	Sociomotrices	Cooperación compañeros	Oposición adversarios	Con incertidumbre. Ej. vela, motocros
			Cooperación-oposición	Sin incertidumbre. Ej. esgrima, judo
García Ferrando 1990	Deporte formales		Prácticas profesionales y alta competición	
	Deportes informales		Componente lúdico y recreativo mayor valor	
	Deportes semiformales		Competición y organización, pero no profesionales	

Tabla 3. *Clasificación de los deportes. Continuación*

Autor/Año	Categorías	Sub-categorías	Información adicional
Manno 1991	Deportes de rendimiento	Deportes de fuerza	Ej. halterofilia
		Deportes de resistencia	Ej. medio fondo, fondo
		Deportes de fuerza- velocidad	Ej. 100 m atletismo
	Deportes de situación	Deportes colectivos	Ej. fútbol, baloncesto
		Deportes individuales	Ej. atletismo, natación
		Deportes de combate	Ej. judo, lucha
	Deporte técnicos- combinatorios	Valoración de un jurado	Ej. gimnasia artística
Deportes de puntería	Blanco móvil	Ej. tiro al plato	
	Blanco fijo	Ej. tiro con arco	
Devís y Peiró 1992	Deportivos de blanco o diana		Móvil alcance con precisión y menor número de intentos a adversario o diana/s. Ej. golf, bolos
	Deportivos de campo y bate		Equipo lanza un móvil dentro del espacio de juego con el objetivo de retrasar al máximo su devolución o recogida, mientras ellos realizan ciertos desplazamientos. Ej. cricket
	Deportivos de cancha dividida		Consiste en que el móvil toque el espacio de juego del campo adversario sin que pueda devolverlo. Ej. tenis
	Deportivos muro o pared		Consiste en lanzar el móvil contra la pared del modo que el contrario no pueda devolverlo. Ej. frontón
	Deportivos invasión		Cada equipo intenta alcanzar con su móvil el objetivo previsto tantas veces como sea posible, sin que el otro equipo le sobrepase

Nota. Fuente: Elaboración propia.

1.1.5. Los deportes de combate

Los deportes de combate se definen como la habilidad de resolver distintas situaciones que surgen durante un combate, sin importar los patrones específicos de ejecución que caracterizan las distintas modalidades existentes (Avelar-Rosa y Figueiredo, 2009). Se trata de enfrentamientos

directos entre dos oponentes, donde el objetivo principal de los atletas es lograr la victoria sobre su contrincante. Sin embargo, lo que realmente distingue a cada modalidad es la forma única en que se busca alcanzar el triunfo. Cada disciplina tiene sus propias reglas y técnicas distintas, lo que añade diversidad y complejidad al mundo de los deportes de combate (Llorens, 1990).

Son modalidades deportivas abiertas, con niveles de incertidumbre muy elevados, ya que las posiciones, situaciones, desplazamientos, niveles de tensión-relajación varían constantemente. Por lo tanto, a las altas demandas físicas, fisiológicas y técnico-tácticas hay que sumarle las psicológicas, pues la interacción directa entre los dos adversarios y la alta responsabilidad individual, demanda niveles muy elevados de concentración, atención y una conexión constante entre los mecanismos perceptivos y de decisión para adaptarse o readaptarse a la respuesta más adecuada. También es imprescindible un *feed-back* rápido y constante para ser efectivo en las siguientes acciones (Llorens, 1990). Por lo tanto, saber interpretar de manera correcta lo que pasa en cada momento y aprender de cada acción realizada son vitales para el éxito y el rendimiento en estos deportes.

Los deportes de combate también promueven valores fundamentales, como la perseverancia, la humildad, la resiliencia, el compromiso y la disciplina. Sus beneficios van más allá del aspecto físico, ya que contribuyen al desarrollo personal y social de quienes los practican. Vergara (2001) afirma que los deportes de combate son una excelente herramienta para educar en valores y canalizar comportamientos violentos y agresivos.

Pero el fenómeno luctatorio ha estado presente en diversas culturas, ya que su historia está estrechamente vinculada a la supervivencia humana. Desde tiempos remotos, ha sido crucial fortalecer el cuerpo y enfrentarse a situaciones de lucha, respondiendo a la imperiosa necesidad de sobrevivir (Avelar-Rosa y Figueiredo, 2009).

Se han documentado momentos significativos relacionados con la lucha y los combates en diferentes civilizaciones. En las culturas aborígenes australianas, los juegos de lucha ocupan un lugar prominente tanto en actividades recreativas como en celebraciones ceremoniales. Uno de los modos más comunes de estos juegos consistía en desafiar a un adversario dentro de un área delimitada en el suelo con el objetivo de derribarlo. El combate se desarrollaba en un formato de eliminación continua, donde nuevos oponentes se enfrentaban al ganador de cada ronda hasta que todos los participantes hubieran tenido la oportunidad de competir. Este formato no solo reflejaba las habilidades individuales, sino que también fomentaba la interacción social y el desarrollo de técnicas de lucha dentro de la comunidad (López, 2000).

Para Amador (1996) existen una serie de características comunes en los deportes de combate. Son las siguientes:

- Todos los deportes de combate son de oposición o de adversario, pero no a la inversa.
- La interacción motriz es de oposición esencial, práxica, directa o indirecta, o sea, de contra comunicación y, a su vez, de duelo singular o simétrico.

- La finalidad del luchador es siempre el cuerpo del contrincante.
- El espacio donde se desarrollan las luchas, los combates o asaltos es común para ambos luchadores.

Las disciplinas olímpicas que abarcan los deportes de combate incluyen la lucha olímpica, el taekwondo, el Judo, la esgrima y el boxeo. Estas modalidades desempeñan un papel significativo en los JJOO, siendo responsables de un cuarto de todas las medallas otorgadas en este prestigioso evento deportivo (Kim, Greenwell, Andrew, Lee y Mahony, 2008). El número de practicantes de estas disciplinas está aumentando de manera significativa en todo el mundo (Van Bottenburg, Rijnen y Van Sterkenburg, 2005; Kim *et al.*, 2008).

Existen numerosas clasificaciones de los deportes de combate realizadas por diferentes autores. En la Tabla 4 exponemos la clasificación realizada por Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003), por resultar sencilla, clara y concisa:

Tabla 4. *Clasificación de los deportes de combate.*

Deportes de combate	Disciplinas
Con agarre	Judo, lucha grecorromana, lucha libre olímpica, lucha canaria, lucha leonesa, sambo, sumo.
Con golpeo	Boxeo, taekwondo, karatedo, savate, full-contact.
Con golpeo con armas	Esgrima, kendo, palo, lucha del garrote, nunchaku.

Nota. Fuente: Espartero, Gutiérrez y Villamón (2003).

Durante los enfrentamientos, la «distancia de enfrentamiento motor», entendida ésta como el momento inmediatamente anterior a la acción de uno de los contrincantes (Parlebas, 1988), es fundamental en estas disciplinas, ya que determina el tipo de interacción que se produce y en consecuencia la acción motriz a realizar. En larga distancia, se utilizan implementos para golpear y se realizan acciones motrices como empuñar, golpear, parar, tocar, esquivar y bloquear. En la media distancia se golpea con las extremidades realizando las acciones descritas anteriormente. En corta distancia, se llevan a cabo una variedad de acciones como golpes, agarres, tracciones, empujes, proyecciones, derribos, controles, fijaciones y toques (Avelar-Rosa y Figueiredo, 2009).

Llorens (1993) afirma que existe una dinámica fundamental de roles en los deportistas durante el combate, que ayuda a comprender el funcionamiento interno de las distintas estrategias y tácticas que se desarrollan en estas modalidades durante los enfrentamientos. Estos roles son los siguientes: luchador atacante, luchador en espera y luchador defensivo.

Como se muestra en la Tabla 5, estos roles ofensivos y defensivos están asociados con diferentes objetivos según el tipo de enfrentamiento.

Tabla 5. Principios estratégico-tácticos según tipos de deportes de combate.

Deportes de combate	Principios estratégico-tácticos	
	De ataque	De defensa
Deportes de combate con agarre	Proyectar o controlar al adversario	Evitar ser controlado o proyectado por el adversario
Deportes de combate con golpeo	Hacer blanco en el cuerpo del adversario	Evitar ser golpeado por el adversario
Deportes de combate con armas	Hacer blanco en el cuerpo del adversario	Evitar ser tocado por el arma del adversario

Nota. Fuente: Avelar-Rosa y Figueiredo (2009).

1.1.6. Judo: definición, objetivos y fundamentos

El Judo es un deporte japonés olímpico, de lucha con agarre, que implica la intervención de variables físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Los competidores se enfrentan cuerpo a cuerpo, lo que genera altos niveles de fatiga debido a los esfuerzos máximos e intermitentes, con períodos de lucha y pausa (Sikorski, 1987), involucrando tanto manifestaciones metabólicas aeróbicas como anaeróbicas.

En los combates actuales de Judo, tanto en hombres como en mujeres, la duración es de cuatro minutos (IJF, 2020). El objetivo principal para lograr la victoria es proyectar al oponente de espaldas sobre el tatami, lo que se conoce como «*Ippon*», y esto ocasiona la finalización inmediata del encuentro. También es posible conseguir un «*Ippon*» en situaciones de Judo suelo (*Katame-waza*) al inmovilizar al oponente (*Osaekomi-waza*) durante 20 segundos o al obtener el abandono del rival mediante técnicas de estrangulación (*Shime-waza*) o técnicas de luxación a la articulación del codo (*Kansetsu-waza*) (Thomas, Cox, Le Gal, Verde y Smith, 1989). Según afirma Carratalá (1997), para la aplicación de las técnicas de proyección de Judo pie es necesario tener una buena coordinación, rapidez, agilidad y altos niveles de fuerza tanto en el tren superior como en el inferior. En el trabajo de Judo suelo, es imprescindible el control y para realizarlo es fundamental fuerza de extensión, flexión y rotación de tronco, así como fuerza estática del tren superior e inferior y una buena flexibilidad (Carratalá y Carratalá, 2000).

Los combates de Judo se desarrollan en condiciones de alta incertidumbre, en donde los judocas deben dominar una amplia variedad de recursos técnicos de ataque y defensa. Además, es esencial que también desarrollen habilidades tácticas para proporcionar respuestas precisas en los momentos adecuados y lograr la máxima efectividad en las acciones realizadas (Espinosa, Santana y González-Pascual, 2019).

En un combate de Judo de nada nos servirá tener una buena condición física, si no aplicamos de forma correcta la técnica o la táctica adecuada.

La táctica es la capacidad de solucionar mentalmente problemas motores, y su aprendizaje nos acerca a utilizar la conciencia táctica acerca del perfeccionamiento de la ejecución motriz o técnica ante determinadas situaciones (Ros y Oliva, 1997).

El Judo es definido como el ajedrez de los deportes de lucha, en donde la táctica y estrategia planificada por deportistas y entrenadores, se convierte en un aspecto vital a tener en cuenta (García, 2012).

Grosser y Neumaier (1986) definen la técnica como «un modelo ideal relativo a la disciplina deportiva». En Judo ese modelo ideal dependerá de las características físicas y morfológicas de los deportistas, por lo tanto, existirán muchos matices relacionados con los patrones ideales de movimiento. Además, en Judo el desarrollo correcto de la técnica se verá condicionado por la variabilidad de posiciones adoptadas por nuestro oponente y por el progresivo aumento en los estados de fatiga.

Giménez (2006) afirma que cada judoca suele tener uno o dos movimientos propios que utiliza con mayor frecuencia y que tienen una mayor efectividad. Estos movimientos, conocidos de forma genérica bajo la denominación de *Tokui-Waza*, representan aquellos gestos técnicos automatizados, que el judoca realiza de forma casi inconsciente, con un alto grado de efectividad (García, 2012).

Los denominados «Fundamentos del Judo» (*Kihon*), son la piedra angular de este deporte y resultan esenciales para el crecimiento deportivo de los judocas. Sin adquirir y asimilar estos principios, la evolución en esta disciplina se vuelve complicada, pues son la base técnica que sienta los pilares para el correcto desarrollo deportivo de los practicantes.

Estos Fundamentos se dividen en Fundamentos de Judo pie y Fundamentos de Judo suelo:

1. FUNDAMENTOS DE JUDO PIE:

- ***Rei*** (saludo)

Es el saludo, una tradición que es importante preservar. El saludo en Judo es una señal de respeto y educación hacia el oponente, ya que brinda la oportunidad de mejorar la técnica. Existen dos tipos de saludos, el de pie que se denomina *Ritsu-rei* y el de suelo que se denomina *Za-rei*.

- ***Ukemi*** (caída)

Dominar las técnicas de caída es fundamental para evitar lesiones. Al perder el miedo a ser proyectado, el Judo se puede practicar con mayor fluidez, lo que permite atacar y defender con flexibilidad, velocidad y continuidad, contribuyendo así al progreso en este deporte.

- ***Kuzushi*** (desequilibrio)

Cada movimiento que se utiliza para desestabilizar al oponente, empleando tanto acciones de tracción como de empuje, con el fin de desplazar el centro de gravedad más allá de la base de sustentación, se considera un desequilibrio. Existen numerosas formas de lograr que el contrincante pierda el equilibrio, ya que se puede actuar en múltiples direcciones alrededor de su cuerpo. Sin embargo, existen ocho desequilibrios fundamentales, que se asemejan a los puntos cardinales en una rosa de los vientos.

- ***Tsukuri*** (colocación)

Consiste en provocar la posición adecuada tanto de Tori como de Uke para que la técnica sea ejecutada con la mayor eficacia posible.

- ***Kake*** (proyección)

Es la continuación del *Tsukuri*, la culminación de la técnica y la proyección en sí. Se debe buscar, para conseguir un buen *Kake*, la unidad en la acción del Espíritu, de la Técnica y del Cuerpo (*Shin gi Tai*).

- ***Shisei*** (postura)

Son las posturas que se adoptan en Judo y son de vital importancia, ya que permiten defender y atacar con mayor eficacia. Existen dos tipos de posturas básicas: la postura natural (*Shizen Hon Tai*) y la postura defensiva (*Jigo Hon Tai*).

- ***Shintai*** (desplazamiento)

Son las formas de desplazamiento en Judo. La forma más sencilla de derribar al oponente es cuando se está desplazando porque su centro de gravedad está variando. Existen dos tipos de desplazamiento en Judo: el desplazamiento normal, en donde un pie sobrepasa al otro pie, que se denomina *Ayumi Ashi*. Y el desplazamiento en donde un pie sigue al otro pie, sin rebasarlo, que se denomina *Tsugi Ashi*.

Tanto un desplazamiento como el otro se deben realizar deslizando los pies por el tatami, elevando ligeramente los talones y sin despegar los dedos de los pies del tatami, pues se estará en una posición de mayor equilibrio. Esta forma de desplazarnos se denomina *Suri Ashi*.

- ***Tai sabaki*** (movimientos circulares del cuerpo)

Son movimientos circulares del cuerpo que se realizan al atacar o defender con técnicas de Judo. Es importante realizar estos movimientos con fluidez y velocidad y manteniendo el equilibrio, ya que nos hará ser más efectivos.

- ***Kumikata*** (agarre)

En competiciones de Judo, no se permiten las técnicas de *Atemi waza*, es decir, golpes directos. Por lo tanto, todas las acciones se basan en el agarre. La forma de agarrar varía según la constitución física del judoca y la de su oponente, pero en niveles de iniciación y en Judo infantil, es recomendable utilizar el agarre fundamental, que consiste en sujetar la manga y la solapa del judogi. Este tipo de agarre ayuda a reducir el riesgo de lesiones para el compañero al ser proyectado durante la ejecución de las técnicas.

- ***Chikara No Oyo*** (principio de no resistencia)

Uno de los principios básicos del Judo consiste en utilizar la fuerza del adversario para superarlo, sin ofrecer resistencia. Cuando se recibe una tracción, se empuja, y si se recibe un empuje, se aprovecha esa fuerza para traccionar del oponente.

2. FUNDAMENTOS DE JUDO SUELO:

- **Bases de las inmovilizaciones**

Las inmovilizaciones se denominan de forma genérica *Osaekomi waza* y el objetivo se centra en colocar la espalda del oponente, o parte de ella, en contacto con el tatami durante un tiempo determinado. Para mantener esta posición y controlar al oponente, es crucial mantener un contacto corporal constante para de esta forma aprovechar el peso del cuerpo, mantener una posición equilibrada con puntos de apoyo firmes en el tatami y una base de sustentación sólida. Por último, es necesario anticiparse y modificar la posición del cuerpo ante las reacciones del oponente.

- **Bases de las luxaciones**

Se conocen genéricamente como *Kansetsu waza* y se centran en la hiperextensión o torsión de la articulación del codo del oponente desde una posición de control, obligándole a rendirse (*Maitta*). Para ejecutar la luxación, se pueden emplear manos, antebrazos, piernas y cualquier parte del cuerpo como punto de apoyo para colocar el codo del oponente.

- **Bases de las estrangulaciones**

Las estrangulaciones, conocidas como *Shime waza*, consisten en aplicar presión sobre el cuello del adversario desde una posición de control, forzándolo a rendirse (*Maitta*). Pueden realizarse utilizando las manos, el judogi del adversario o el propio (si bien ciertos agarres en nuestro judogi no están permitidos en la actualidad), así como las piernas. Es fundamental concentrar una parte significativa de la fuerza del cuerpo en la zona donde se ejerce la presión.

Existen dos tipos generales de estrangulaciones: las respiratorias o aéreas, que implican presionar la tráquea o la laringe del oponente, y las circulatorias o sanguíneas, donde la presión se aplica sobre las arterias carótidas y las venas yugulares.

- **Bases de las salidas de las inmovilizaciones**

Lo más importante para escapar de una inmovilización es impedir que el oponente logre afianzarla. Esto se consigue separando los contactos entre los cuerpos y evitando los controles mediante acciones como la gamba, los giros y los puentes. Si se logra controlar una o ambas piernas del adversario con las propias, la inmovilización no será válida.

En el trabajo de Judo suelo, también deben aplicarse los principios del Judo, por lo que, para ser más eficaces, es fundamental desplazarse y provocar posiciones de desequilibrio en el adversario, eliminando sus puntos de apoyo.

- **Bases de las salidas de las luxaciones**

Para evitar el control por parte del adversario, es fundamental mantener los brazos pegados al cuerpo, sin separación. Si uno de los brazos es controlado por el oponente, se debe intentar liberarlo con movimientos explosivos de giro, utilizando el brazo libre para contrarrestar el agarre o agarrando la propia solapa para prevenir una posible luxación.

- **Bases de las salidas de las estrangulaciones**

Para salir de una estrangulación, es necesario evitar que el adversario controle el cuerpo, bloqueando y soltando agarres, impidiendo que se limite la movilidad mediante el uso de sus piernas, y realizando acciones de movilidad en el suelo, como giros, gambas y puentes.

1.2. EL JUDO

1.2.1. Historia del Judo

1.2.1.1. *Origen del Judo*

El Judo pertenece al grupo de prácticas llamadas artes marciales, que consisten en ejercicios para el cuerpo, la mente y el espíritu y que proceden mayoritariamente de Oriente. Su origen es confuso y se cree que fueron evolucionando a través de la práctica a lo largo del tiempo y de esta forma se fueron diferenciando disciplinas y perfeccionando cada estilo (Villamón, 2003).

Junto a la práctica se transmitían una serie de valores espirituales y religiosos, que eran tan importantes como la práctica en sí (Bu *et al.*, 2010; Villamón, 2003; Terry, 2006). Las mayores influencias religiosas provienen del budismo, centrado en el individuo y su autorrealización, y del taoísmo, centrado en la inmortalidad entendida como una vida longeva, en plenitud y sin dolencias.

Dentro de las artes marciales, existen dos grandes grupos: el budo o caminos marciales, y el bujutsu o artes marciales, que a su vez se dividen en dos variantes: clásicas y modernas. Las primeras tendrán su periodo de apogeo durante la época feudal japonesa, mientras que las segundas estarán relacionadas con la apertura de Japón al exterior a partir de 1868 (Gutiérrez-García, 2005).

Precisamente en Japón, durante la época feudal, en un momento de inestabilidad geopolítica y de continuas guerras, se practicaban diferentes artes marciales (*bujutsu clásico*): el uso de la lanza, el tiro con arco, el manejo de la espada, la equitación y la natación. El *jujutsu*, método de combate sin armas o con armas cortas, era una de esas artes.

El *jujutsu* se basa en derrotar a la fuerza a través de la flexibilidad, mediante un sistema de ataques con proyecciones, luxaciones de brazos y piernas, patadas, puñetazos, golpes con puños y pies, cortes con cuchillo, retorcimiento de miembros, inmovilizaciones y las defensas correspondientes a los diferentes ataques que existían (Kano, 2012).

Aunque las técnicas de *jujutsu* se conocían de tiempos pasados, no fue hasta la última parte del siglo XVI cuando se comenzó a practicar y enseñar sistemáticamente. Durante el periodo *Edo* (1603-1868), en el que gobernó la dinastía *Tokugawa*, se desarrolló como un arte complejo que lo enseñaban los maestros de un cierto número de escuelas.

Durante el segundo cuarto del siglo XIX, Japón se ve sometido a presiones extranjeras de las potencias occidentales, interesadas en firmar acuerdos comerciales y tratados de amistad. Esto conduciría a una crisis interna importante de la nación nipona y finalmente se pondría fin al feudalismo y comenzaría un periodo de apertura con el derrocamiento de la dinastía *Tokugawa*.

Comienza de esta forma la era *Meiji* (1868-1912), que se caracteriza por ser un periodo de apertura y de modernización, tomando como referencia al mundo occidental.

Según Villamón y Brousse (1999), hasta que comienza la era *Meiji*, Japón se encontraba sumida en un importante retraso respecto a los países occidentales más desarrollados. Para compensar esta situación de inferioridad y revertir la situación en la que estaban sumidos, impulsaron una serie de reformas para transformarla en una nación moderna y «abierta» al mundo occidental.

A nivel social, se rompe con la anquilosada estructura impuesta por los *Tokugawa*, al desposeer a los *daimios* (señores feudales) de sus posesiones, abolirse la clase samurái e imponerse la igualdad social y de libertad de los japoneses. En el ámbito económico se realizan reformas agrarias, se moderniza la industria y comienzan los intercambios comerciales con Occidente (Gutiérrez-García, 2005). También se creó un sistema educativo moderno en 1872, tomando como referencia el modelo estadounidense (Villamón y Brousse, 1999).

Todas estas transformaciones, unidas a la prohibición de llevar sable y a la atracción por ciertos deportes occidentales, producen una decadencia de las artes marciales clásicas. También por el

hecho de ser consideradas obsoletas y fruto de una época pasada. El *jujutsu*, considerado como un arte militar, pierde prestigio y reputación entre la sociedad japonesa, pues no entienden de su utilidad en un escenario en donde la clase militar estaba llegando a su fin (Villamón y Brousse, 1999; Gutiérrez-García, 2005).

Es en este momento, en el año 1877, cuando el joven Jigoro Kano comienza a interesarse por el *jujutsu*. Buscando una mejora a su débil constitución física, ingresa en la escuela *Tenjin Shinyor-yu*, en donde el maestro Fukuda impartía clases y Kano descubre las grandes posibilidades que ofrece esta disciplina para conseguir mejoras físicas y espirituales (López-Chaves, 2020).

A medida que Kano progresaba en la práctica del *jujutsu*, llega a la conclusión que su valor es inmenso y no puede quedar en el olvido. Sin embargo, su extensa formación académica, unida a su mentalidad innovadora, le hacen vislumbrar los riesgos y peculiaridades ilógicas de esta lucha clásica (Watson, 2008) y, como consecuencia, la necesidad de que sufra una serie de transformaciones para convertirse en un nuevo método educativo y cultural para el crecimiento personal de sus practicantes. En febrero de 1882, Jigoro Kano materializa todas esas ideas y da inicio a la creación del Judo al fundar la escuela *Kodokan*, ubicada en el templo budista de *Eishoji*. Con el propósito de fusionar lo antiguo con lo nuevo, Kano materializa todas estas ideas en este lugar, que significa «lugar en donde se enseña el camino». A pesar de contar únicamente con nueve discípulos al comienzo, esta fue el inicio de una andadura histórica para el Judo (Taira, 2009).

1.2.1.2. *Jigoro Kano y El Kodokan*

Jigoro Kano nace el 28 de octubre de 1860, en Mikage, un pueblo situado al sudoeste de la isla de Honshu, actualmente ciudad portuaria de Kobe. Desde pequeño recibió una exquisita educación, convirtiéndole en un avanzado de su tiempo. Su formación, le capacitó para someter a revisión crítica conceptos e ideas nuevas y antiguas, tanto orientales como occidentales (Gutiérrez-García, 2005).

En 1877 ingresó en la Universidad de Teikoku (imperial) de Tokio, actualmente Universidad de Tokio, para comenzar sus estudios en Ciencias Políticas, Filosofía y Literatura. Fue allí cuando comienza a relacionarse con el profesor Ernesto Fenollosa y a compartir ciertas ideas que serán determinantes en el nacimiento del Judo.

Tal y como señalan Villamón y Brousse (1999), para Fenollosa, Japón, en su intento de modernizar y occidentalizar el país, estaba dando la espalda a sus tradiciones más arraigadas, sumido en un momento de falta de identidad y de rechazo a su propia cultura. Fenollosa pensaba que las artes japonesas tradicionales eran formas culturales que había que preservar. Influenciado por estas ideas y ante la necesidad de fortalecer su cuerpo (Kano era de constitución débil) y poner freno a las intimidaciones que estaba sufriendo, tanto en el campus universitario como fuera de él, en 1877 comienza sus prácticas en la disciplina del *jujutsu*.

Gracias a su formación intelectual, su espíritu crítico y a su mentalidad innovadora, hace una readaptación de las técnicas del *jujutsu* (Gutiérrez-García, 2005), conectando muchas de las

sutilezas de este arte con el espíritu de la nueva era. Kano fue capaz de identificar lo útil de lo inútil, lo eficaz de lo ineficaz y extrajo, de esta forma, lo mejor de cada disciplina (Villamón y Brousse, 1999).

Posteriormente, tras graduarse en la Universidad de Tokio, se establece en el templo budista de *Eishoji*, en el *Chimotani* de Tokio, fundando a la temprana edad de 22 años el *Kodokan* («lugar para enseñar el camino»). Kano y sus nueve alumnos se inician en la práctica del nuevo *jujutsu* llamado Judo. El término Judo, que no fue inventado por Kano, pues ya había sido utilizado en la época Tokugawa, literalmente significa «camino de la flexibilidad». De todos modos, la difusión de estas nuevas ideas fue lenta, ya que la sociedad japonesa seguía manteniendo un carácter conservador y pensaba que esta novedosa disciplina iba a romper la auténtica esencia de las artes marciales japonesas (López-Chaves, 2020).

Durante varios años, Kano se dedicó apasionadamente a sistematizar el Judo, convirtiéndolo en un medio integral para la formación física, moral e intelectual. Para él, este arte marcial tenía una aplicación práctica valiosa en nuestras vidas diarias, ya que creía que todo lo aprendido en el Judo podía ayudarnos a resolver problemas cotidianos (Fajardo, 2004).

Kano (1989) enfatizó la importancia de aplicar el principio de máxima eficacia en el uso de la fuerza (*Seiryoku Zenyo*), tanto en la vida diaria como en las técnicas de ataque y defensa del Judo. Siguiendo esta premisa, nos convertimos en individuos más competentes y simples, logrando una vida más racional y enriquecedora.

El enfoque de Kano en la mejora personal y la aplicación práctica del Judo, reflejan su visión holística de la disciplina como una herramienta para el crecimiento humano en todos los aspectos de la vida.

Teniendo en cuenta este principio, el de *Seiryoku Zenyo*, tanto para conseguir nuestros objetivos en la vida como para derribar a nuestros oponentes, debemos usar la energía, entendiendo esta palabra como fuerza vital, en una dirección correcta para ser eficientes y efectivos y de esta forma no derrochar nuestra vida con esfuerzos inútiles.

Junto con el principio de *Seiryoku Zenyo*, otro de los pilares en los que se sustenta el Judo es el principio de *Jita Kyozei*, principio de bienestar y beneficio mutuo. Aunque el Judo es un deporte individual, en su práctica es una actividad conjunta de dos personas. La perfección o la mejora no puede ser individual, sino a través de la relación que establezco con otra persona. Además, como indica Alventosa (1999), este altruismo se extiende a «la otra persona», «la otra comunidad», «el otro país», a la totalidad de la humanidad. Hay diversos tipos de «otros» que deben ser tomados en consideración a fin de dirigir eficazmente nuestras acciones y lograr el beneficio y bienestar mutuos.

Para Alventosa (1999) la práctica del Judo no consiste en luchar uno contra otro, sino en luchar uno con otro. Un judoca debe ceder o resistir cuando sea necesario, aplicando la fuerza precisa en cada momento. El aprovechamiento de la fuerza generada por el oponente implica una continuidad de las acciones entre el ataque y la defensa, imponiéndose la acción más eficaz. Siguiendo este principio, la fuerza bruta no se impone a la inteligencia y una persona físicamente más pequeña puede batir a un rival mayor. Extrapolando estas ideas al ámbito social, esto significa que cualquier persona puede contribuir al bien de la sociedad, pues este consiste en dar continuidad a las acciones de las personas.

Tal y como afirman Taira, Herguedas y Román (1992), Kano pretendía conectar el espíritu de las artes marciales con la idea de desarrollo de mente y cuerpo en el individuo, produciéndose de esta manera un sujeto instruido, con principios morales y con una mente y un cuerpo firmes. Las características que reúne el Judo le convierten en un medio ideal para la formación del carácter de la persona y como preparación para los desafíos de la vida. El *Kodokan* era un lugar donde se pretendía dar esta formación y una educación general a través del Judo (Villamón y Brousse, 1999).

Así, como señala Gutiérrez-García (2004), los siguientes años en la vida de Jigoro Kano se pueden catalogar como de «desarrollo de responsabilidades». Sus cargos no fueron exclusivamente relacionados con el mundo del Judo, sino que estuvieron ligados a la dirección de instituciones y programas educativos.

En 1882 fue nombrado profesor del colegio *Gakushuin*, destinado a la enseñanza de los hijos de los nobles. Posteriormente, sería vicepresidente de dicho colegio y, finalmente, en 1888, fue nombrado rector.

En 1889, por petición de una agencia del ministerio de la casa imperial, emprende un largo viaje de dos años por Europa con el fin de estudiar las instituciones educativas del viejo continente. Cuando regresó a Japón fue nombrado consejero del ministro de Educación Nacional.

Posteriormente, ostentó cargos cada vez más relevantes en el ámbito educativo. En 1898 es nombrado director de Educación Primaria del Ministerio de Educación Nacional, fomentando desde esa posición la educación física y los deportes.

Además, tal y como indican Villamón y Brousse (1999), en 1899 Kano es nombrado presidente del *Butokukai*, centro de estudios de las artes marciales, que había sido fundado por el gobierno japonés. En 1909 fue elegido miembro del Comité Olímpico Internacional (COI), convirtiéndose en el primer representante japonés y asiático de dicho organismo.

Los últimos años de su vida los dedicó sobre todo a viajar, tanto por Japón como por el resto del mundo. Precisamente en 1938, cuando Kano regresaba a Japón tras acudir a la 37 sesión del Comité Olímpico Internacional en El Cairo, en donde se debatió cambiar la sede de celebración de los JJOO de 1940 (estaba previsto que se celebraran en Tokio, pero Japón estaba sumido en

una guerra con China), Jigoro Kano murió de una neumonía, recibiendo a título póstumo el 2º Rango Imperial (Villamón y Brousse, 1999).

1.2.1.3. *Desarrollo y evolución del Judo hasta la Segunda Guerra Mundial*

Como señalan Villamón y Brousse (1999), en los años treinta del siglo XX las tendencias nacionalistas de Japón, junto al dominio que impusieron sus dirigentes militares, condujeron a un clima político que hacía presagiar la guerra.

El propósito del Gobierno fue promover el *bujutsu* entre los futuros militares, pues las características que reunía esta disciplina contribuirían a la destreza militar, no sólo con la adquisición de capacidades físicas, sino también con el desarrollo de valores como la lealtad, el autocontrol o el respeto por los superiores.

Las artes marciales como el Judo, el kendo, el karate y otras actividades físicas fueron enseñadas a través del *Dai Nippon Butoku Kai*, convirtiéndose gracias al apoyo del gobierno nipón en el centro nacional de enseñanza de las artes marciales.

Kano, en los últimos años de su vida, recibió presiones por parte del Gobierno para que el *Kodokan* se pusiera al servicio de intereses militares. A cambio, la institución recibiría grandes ayudas y subvenciones (Gutiérrez-García, 2005).

Gleeson (1984) afirma que, entre 1930 y el fin de la Segunda Guerra Mundial, el Judo Kodokan prácticamente desapareció; pero Kano siguió fiel a sus principios y consiguió mantener a la institución al margen del control del ejército.

El Judo, tras la muerte de Jigoro Kano, se expande rápidamente por Japón, pues en estas fechas cuenta con más de 120.000 judocas censados, de los cuales 85.000 eran cinturones negros. Sin embargo, en el extranjero su desarrollo fue lento y escaso y sólo gracias a Kano y a algunos de sus discípulos pudo ser introducido en Europa y en América.

Fue en Gran Bretaña, desde 1899 con la llegada de Yukio Tani y con la apertura por Gunji Koizume en 1918 del famoso Budokwai en Westminster, cuando comienza su desarrollo en Europa, convirtiéndose en el país en donde su evolución fue más temprana (Villamón y Brousse, 1999).

En Francia no empieza su crecimiento hasta 1935, con la llegada de Mikonosuke Kawaishi. Este maestro japonés occidentaliza la forma de enseñar el Judo. La innovación más destacada fue la de diferenciar los grados de los judocas principiantes (*kyus*), por medio de cinturones de colores. En el sistema japonés, aunque existen los mismos niveles, sólo se utilizan dos cinturones, el blanco del sexto al cuarto *kyu* y el marrón del tercer al primer *kyu*.

Kawaishi es considerado el padre del Judo francés y del Judo europeo, pues algunos de sus alumnos, los primeros cinturones negros franceses, se trasladarían a enseñar Judo a diferentes países europeos como Bélgica, España, Países Bajos, Alemania, Italia, etc.

El Judo, en su expansión por Europa, cobra cierto prestigio, pues es considerado como una disciplina muy diferente a otros deportes de combate ya conocidos. Su filosofía, ligada con dar preferencia a la inteligencia, flexibilidad, agilidad y velocidad sobre la fuerza bruta, lo convierten en una disciplina más eficaz y con cierto carácter intelectual.

En América y en algunas zonas de Asia su desarrollo fue más tardío. Tras la Segunda Guerra Mundial algunos profesores franceses empiezan a expandirlo por el norte de África (Marruecos, Argelia, Túnez, Senegal) y de esta manera el Judo estaría presente en los cinco continentes.

1.2.1.4. *Expansión mundial del Judo y proceso de deportivización*

El Judo, tras el final de la Segunda Guerra Mundial, sufre una serie de transformaciones, pues pasó en poco tiempo de ser considerado un arte marcial a un deporte moderno practicado en todo el mundo (Villamón y Brousse, 1999).

Tras ser derrotado Japón en la Segunda Guerra Mundial, los americanos pertenecientes al bloque de los Aliados prohibieron practicar todas las artes marciales inspiradas en el *bushido*. El Judo era ejercitado en la clandestinidad por miedo a posibles represalias. Sin embargo, en 1946, el *Kodokan*, bajo autorización de los americanos, pudo abrir sus puertas, pero con la premisa de que debía presentarse como un deporte y olvidar su pasado marcial. Otros centros con fuerte compromiso político antes de la guerra permanecieron cerrados (Gleeson, 1984).

A partir de este momento, el Judo adquirió un nuevo enfoque, marcado por su carácter deportivo y alejado del originario Judo Kodokan (Gutiérrez-García, 2005). Como señalan Villamón y Brousse (1999), comienza el periodo de deportivización del Judo, estableciéndose condiciones y reglas comunes, creándose Federaciones Nacionales en cada país y organizándose las primeras competiciones en diversas naciones europeas.

Otra fecha a señalar, como describen Taira (2009) y Villamón y Brousse (1999), es la creación en 1951 de la Federación Internacional de Judo, formada por 18 países. En 1956 se celebró el I Campeonato del Mundo de Judo en Tokio, con la participación de 21 países. Posteriormente, en el año 1961, en el III Campeonato Mundial de París, se produce un punto de inflexión, pues el holandés Antón Geesink se alzó con la victoria, rompiendo con la supremacía que hasta ese momento ostentaban los japoneses, fiel reflejo de la fuerza que estaba adquiriendo el Judo fuera de Japón.

En la 58 sesión del COI, reunido en Roma el 22 de agosto de 1960, se acordó la inclusión del Judo dentro del programa olímpico de los Juegos de Tokio de 1964. Sin embargo, no fue hasta los JJOO de Munich de 1972, cuando el Judo quedó incluido definitivamente dentro del programa olímpico, pues en México 1968 quedó fuera de la competición olímpica.

Como afirman Gómez y Vázquez (1993), el mundo del deporte, en sus orígenes, ha sido considerado una actividad hegemónicamente masculina y el Judo no vivió al margen de este

tipo de ideas. La incorporación de la mujer a la competición deportiva fue progresiva (López-Chaves, 2020), no sin vivir situaciones complicadas y sufriendo las limitaciones que implicaba formar parte de un mundo masculino.

A nivel social, su práctica tampoco estaba bien vista, pues al ser este un deporte en donde la fuerza jugaba un papel destacado, su participación se relacionaba con el otro sexo. Incluso los propios médicos contraindicaban su práctica, argumentando la protección hacia la figura femenina (López-Chaves, 2020). La frágil fisiología de la mujer se podía ver afectada, especialmente su sistema reproductivo (Vázquez y Alfaro, 2020).

Por todas estas creencias arraigadas en la sociedad, no es hasta el Mundial del año 1980, celebrado en Nueva York, cuando las mujeres podrán participar en este tipo de eventos. En 1988, en los JJOO de Seúl, el Judo femenino entra dentro del programa olímpico como deporte de exhibición y no será aceptado oficialmente hasta los JJOO de Barcelona 1992 (Villamón y Brousse, 1999).

A principio del siglo XX, tanto Pierre de Coubertain como Jigoro Kano, promulgan los beneficios que tienen para la sociedad los eventos multideportivos internacionales y defienden que la actividad deportiva promueve el desarrollo cultural y humano de la sociedad (Durántez, 2001).

El Judo con un marcado carácter únicamente deportivo, es estimulado por la amplia difusión que tiene fuera de Japón, así como por su conversión en deporte olímpico.

El olimpismo, junto con las transformaciones que sufre el deporte *amateur* hacia deporte espectáculo, hacen que el Judo experimente múltiples modificaciones, con el objetivo de su metamorfosis hacia un deporte más atractivo para el público. Se adoptan categorías de peso, se suprime la categoría open en los JJOO, se inicia el uso de judogi azul en las competiciones, etc.

Asimismo, la presidencia de la Federación Internacional de Judo por el británico C. Palmer en 1965 fue determinante para acabar con la influencia japonesa que se había ejercido hasta ese momento y comenzar con la modernización de este deporte (Villamón y Brousse, 1999).

En este proceso de deportivización que sufrió el Judo, existieron grandes conflictos y tensiones. Como señalan Villamón y Brousse (1999), la conversión del Judo hacia un deporte de competición/moderno contó con la aprobación a nivel general, pero teniendo presente que el Judo debía guardar ciertas distancias y ser diferente respecto al resto de deportes. Muchos «tradicionalistas» pensaban que el aumento de las competiciones iba a desvirtuar la esencia de esta disciplina y que el progreso personal debía quedar siempre por encima de los intereses organizativos.

Con relación a esto, el establecimiento de las categorías de peso fue una decisión muy controvertida. Para los «tradicionalistas» debía primar la función educativa del Judo, pues el interés no estaba en la victoria en sí, sino en la forma de obtenerla. La equidad del enfrentamiento competitivo, junto con aceptar a la masa corporal como un factor determinante para vencer

un combate, iban en contra de ciertos principios del Judo y dejaban de lado a la inteligencia técnica.

Como señalan Villamón y Brousse (1999), todos estos cambios llevados a cabo van en paralelo al aumento de la población practicante. Además de la mejora cuantitativa en relación con el número de practicantes, el Judo adquiere un reconocido prestigio social. Los valores asociados a su práctica, su función educativa, así como el autocontrol, disciplina, seguridad y confianza en uno mismo, lo convierten en una actividad ideal para ser practicada.

Desde la fundación del *Kodokan* hasta nuestros días han transcurrido más de 140 años. Durante todo este tiempo el Judo no ha cesado de crecer. El misterioso arte marcial creado por un joven estudiante, en la actualidad es practicado en todos los rincones del mundo (Taira, 2009).

En el siglo XXI, con el liderazgo del actual presidente de la Federación Internacional de Judo, Marius Vizer, se están llevando a cabo numerosas transformaciones. La introducción de una lista de clasificación mundial (*World Ranking List*, WRL), junto con la creación de un *World Judo Tour*, con competiciones de diferente rango (Grand Slam, Grand Prix, etc.) por todo el mundo a lo largo del año, lo están convirtiendo en un deporte más mediático y atractivo.

Todo parece indicar que el Judo, como el gran deporte que es, tiene un futuro claro y prometedor (Taira, 2009).

1.2.2. El Judo como deporte de competición: organización y reglamento

En la actualidad, la Federación Internacional de Judo (IJF) es el máximo organismo a nivel internacional que se encarga de promover la práctica del Judo en el mundo y velar por sus intereses. También trabaja para difundir los ideales del Movimiento Olímpico, cuyo principal objetivo es hacer un mundo mejor a través del deporte. Además, tiene el control sobre la entrega de los grados, tanto de los kyus (grados de principiantes), como de los danes (grados para judocas avanzados) (IJF, 2017). Asimismo, se ocupa de organizar, a través de su Comité Ejecutivo, los eventos de la IJF.

El Judo es una disciplina donde los principios éticos han estado muy presentes. La IJF pretende preservar estos principios, tales como la integridad, la disciplina o los valores morales, para que sean aplicados tanto dentro como fuera de los tatamis. Para ello, ha creado varios documentos en donde se recogen normas y sanciones a través de su Código Ético y Disciplinario (IJF, 2020).

La IJF, desde el 23 de agosto del 2009, es una asociación sin ánimo de lucro de derecho suizo con sede en Lausana. Su Comité Ejecutivo está formado por su presidente, en la actualidad el rumano Marius Vizer, un secretario general, el francés Jean Luc Rouge y un Tesorero General, Al Tamimi Naser, de procedencia saudí (IJF, 2022).

Las Federaciones Nacionales de Judo y las Uniones Continentales conforman el organismo internacional. El desarrollo actual del Judo ha hecho imprescindible la creación de Uniones

Continental para poder llevar a cabo la política de la IJF y del Comité Olímpico Internacional (COI) (IJF, 2017).

Cada Federación Nacional es miembro de una de las Uniones Continentales de Judo y debe estar reconocida por su Comité Olímpico como la única federación oficial que representa al país ante los organismos internacionales y, a su vez, también debe ser reconocida por el COI (IJF, 2017).

La Federación Española de Judo (RFEJYDA), está afiliada a la Unión Europea de Judo (EJU) y a la IJF y dedica su actividad a la práctica, promoción y desarrollo del Judo y de los Deportes Asociados (Jiu-Jitsu, Aikido, Kendo, Wu-Shu y Defensa Personal), siendo el Judo la actividad principal. Está integrada por las Federaciones Autonómicas, por los Clubes, los deportistas, los Jueces, árbitros y los Profesores-Entrenadores, como indica el artículo 7 de sus Estatutos (RFEJYDA, 2018).

Además de la organización federativa, forman parte de ella los directivos y, en general, las personas físicas, jurídicas o entidades que promueven, promocionan, practican o coadyuvan al desarrollo del Judo en el territorio del Estado. La organización de las Federaciones Autonómicas se ajusta al Estado de las Autonomías vigente en España (RFEJYDA, 2018).

En su proceso de deportivización, el Judo ha sufrido numerosos cambios. Como ya se ha comentado anteriormente, en 1945, tras la derrota japonesa en la Segunda Guerra Mundial, las artes marciales y en concreto el Judo fueron prohibidas. En 1946, el *Kodokan* abrió sus puertas, con la condición de que fuera presentado a la sociedad como un deporte y no como un arte marcial (Gleeson, 1984). En los años sucesivos se llevaron a cabo continuas modificaciones, muchas veces impuestas, ya que el Judo a partir de 1964 formaría parte del programa olímpico en la categoría masculina y tuvo que adaptarse a un nuevo formato más deportivo. Durante estos años los cambios fueron significativos, creándose categorías de peso, obligando a los competidores a luchar con judogis de diferentes colores, modificando las dimensiones de los tatamis (Brousse y Matsumoto, 1999), con la intención de que el Judo de manera progresiva se fuera convirtiendo en un deporte más sencillo, mediático y atractivo para los telespectadores.

Precisamente el establecimiento de las diferentes categorías de peso fue un hecho muy controvertido, pues para los «conservadores» implicaba ir en contra de los principios del Judo y un desprecio a la inteligencia técnica, ya que suponía aceptar que la masa corporal era un factor determinante en la aplicación de las técnicas durante los combates (Villamón y Brousse, 1999).

En los JJOO de Tokio 1964, con la inclusión del Judo dentro del programa olímpico, se establecen cuatro categorías de peso: hasta 68 Kg, hasta 80 Kg, más de 80 Kg, y categoría open o «todas las categorías». En 1967 aumentaron hasta seis en categoría masculina (hasta 63 Kg, hasta 70 Kg, hasta 80 Kg, hasta 93 Kg, más de 93 Kg, y categoría *open*) y hasta 8 en 1977 (hasta 60 Kg, hasta 65 Kg, hasta 71 Kg, hasta 78 Kg, hasta 86 Kg, hasta 95 Kg, más de 95 Kg, y categoría open). Estos pesos fueron modificados en 1998 por la IJF, estableciéndose las siguientes siete

categorías que son las actuales: hasta 60 Kg, hasta 66 Kg, hasta 73 Kg, hasta 81 Kg, hasta 90 Kg, hasta 100 Kg y más de 100 Kg.

En el caso del Judo femenino, en 1975 se establecen 8 categorías de peso: hasta 48 Kg, hasta 52 Kg, hasta 56 Kg, hasta 61 Kg, hasta 66 Kg, hasta 72 Kg, más de 72 Kg y categoría *open*. En 1998, como en la categoría masculina, estos límites se modificarían, quedando las siguientes categorías, que son las vigentes hoy en día: hasta 48 Kg, hasta 52 Kg, hasta 57 Kg, hasta 63 Kg, hasta 70 Kg, hasta 78 Kg, más de 78 Kg y categoría *open*.

Con la intención de que exista una mayor paridad en el deporte, se ha lanzado un nuevo formato de categoría, la de equipos mixtos. En los JJOO, Campeonatos del Mundo y Campeonatos continentales, hombres y mujeres compiten juntos en busca de la misma medalla. Los equipos están formados por tres competidores masculinos de las categorías de hasta 73 Kg, hasta 90 Kg y más de 90 Kg y tres competidoras femeninas de las categorías de hasta 57 Kg, hasta 70 Kg y más de 70 Kg.

En la búsqueda de ese formato atractivo para los telespectadores, seguimos con continuas transformaciones. En estos últimos años se ha creado un *World Judo Tour* (WJT), con competiciones internacionales y premios para los medallistas (Ceylan y Balci, 2017), un listado de clasificación mundial *World Ranking List* (WRL) para cada categoría de peso (Franchini, Takito y Calmet, 2013), junto con una serie de modificaciones en las reglas de arbitraje. La finalidad de las mismas es que en los combates hubiese un mayor número de acciones puntuables y disminución de las sanciones, fomentando así un Judo ofensivo, con incremento en el número de ataques y de victorias totales, logradas mediante el *Ippon* (Ceylan y Balci, 2017).

Además, existen diferentes categorías de competiciones, intentando reproducir un formato parecido al deporte del tenis, en donde los atletas, dependiendo del torneo y del resultado obtenido, pueden conseguir puntos para el WRL. En la Tabla 6 se exponen, de mayor a menor importancia, los eventos del WJT y las puntuaciones que se obtienen en cada uno de ellos en función del puesto logrado. Los listados del WRL, que continuamente fluctúan tras la celebración de competiciones, son responsabilidad de la Comisión Deportiva de la IJF y son publicados en su página web (www.ijf.org).

Las competiciones del WJT de la IJF [Grand Prix (GP), Grand Slam (GS), Masters, Campeonatos Mundiales Cadetes, Juniors, Senior y Open], se realizan normalmente en dos sesiones, por la mañana las rondas preliminares y por las tardes el bloque final en donde se disputan las medallas (IJF, 2020).

Tabla 6. Competiciones del World Judo Tour (WJT) y puntuaciones para el World Ranking List (WRL), en función del puesto.

Competición	Puesto				
	1º	2º	3º	5º	7º
Campeonato del Mundo Senior	2000	1400	1000	720	520
Máster (Top 36)	1800	1260	900	648	468
Grand Slam	1000	700	500	360	260
Grand Prix	700	490	350	252	182
Campeonato del Mundo Junior	700	490	350	252	182
Campeonato Continental	700	490	350	252	182
Open Continental	100	70	50	36	26

Nota. Fuente: Adaptado de IJF (2020).

En las diferentes competiciones del WJT, los combates se desarrollan en un tiempo concreto y en un espacio delimitado, estando supeditados a unas reglas y normas definidas por el reglamento (Martínez, 2002).

Durante los combates, en la actualidad, se pueden obtener dos puntuaciones de mayor a menor importancia: el *Ippon* y el *Waza-Ari*. Ganará el combate el competidor que primero consiga un *Ippon* y, automáticamente, el combate finalizará con independencia del tiempo transcurrido. Si ninguno de los competidores obtiene la puntuación de *Ippon*, vencerá aquel que tras finalizar el tiempo estipulado (4 minutos) haya conseguido la menor puntuación, un *Waza-ari*.

Las penalizaciones no se tendrán en cuenta, salvo el *Hansoku-make* (sanción grave) directo o el *Hansoku-make* por acumulación de tres *Shidos* (sanciones leves), que se convertirán en ambos casos en un *Ippon* para el adversario.

Si ambos competidores llegan al final del combate empatados, el combate se prorrogará a la Técnica de Oro o *Golden Score*, que consiste en un tiempo ilimitado en donde el primero que marque ganará el combate.

De manera general, el *Ippon* se puede conseguir de las siguientes formas:

- Realizando una proyección y que el oponente caiga ampliamente sobre la espalda, con fuerza y con velocidad.
- Inmovilizando (*Osaekomi*) durante 20 segundos seguidos.
- Acumulación de dos *Waza-ari*.
- Mediante una estrangulación (*Shime-waza*) o una luxación (*Kansetsu-waza*) que provoque el abandono del adversario (*Maitta*).
- Por penalización con una sanción grave (*Hansoku-make*) o por acumulación de tres sanciones leves (*Shido*) del oponente.

Cuando obtenemos la mínima puntuación, el *Waza-ari*, el combate prosigue, no finaliza. Esta puntuación se puede obtener de las siguientes formas:

- Por proyección que no reúna uno de los tres criterios necesarios para que sea *Ippon*: no cae ampliamente sobre la espalda o le falta a la proyección fuerza o velocidad.
- Técnica de inmovilización, *osaekomi-waza*, ≥ 10 y < 20 segundos.
- Dos *Waza-ari* equivalen a un *Ippon*.

Cada tatami de competición o área de competición se divide en dos zonas: el área de combate y la zona de seguridad. Cada zona debe ser de un color diferente, con suficiente contraste para evitar situaciones polémicas. Los colores oficiales para los tatamis de los eventos competitivos son el amarillo y el rojo. Cualquier otro color propuesto por el comité organizador debe ser aprobado por la IJF antes de su uso (IJF, 2020).

El área de combate para los eventos IJF será de un mínimo de 8 x 8 m. y un máximo de 10 x 10 m. La zona de seguridad será de un mínimo de 3 m. Cuando haya dos o más áreas de combate contiguas, habrá una zona de seguridad de 4 m entre ellas. Para las competiciones Máster, Campeonatos del Mundo Senior y JJOO, el área de combate será de 10 x 10 m., con un área de seguridad entre los tatamis contiguos y exterior de 4 m.

Para cada área de combate habrá dos marcadores situados fuera de la misma, que indicarán las puntuaciones de forma horizontal y que serán visibles de forma fácil por los competidores, árbitros, telespectadores y miembros de la comisión (IJF, 2020).

La duración de los combates, en las categorías Senior y Junior, será de cuatro minutos, tanto en hombres como en mujeres. Como se ha indicado anteriormente, transcurrido este tiempo, si los competidores llegan al final del combate empatados, dará comienzo la «Técnica de Oro» o «*Golden Score*», que consiste en un tiempo indefinido en donde el primer competidor que consiga puntuar ganará el combate.

Cada vez que el árbitro detiene el combate mediante la palabra de «*Mate*», el tiempo se para, no volviéndose a poner en marcha el cronómetro hasta que se reanuda el combate mediante la palabra «*Hajime*». Aunque no es muy habitual, el árbitro en algunas ocasiones utiliza la palabra «*Sonomama*». En este caso, el tiempo se detendrá sin modificar la posición de los competidores, para comprobar si se está cometiendo alguna irregularidad. Para volver a poner en marcha el cronómetro y reanudarse el combate, utilizará la voz de «*Yoshi*».

El combate estará dirigido por un árbitro central, situado y preparado dentro del área de combate antes de la llegada de los competidores. Otros dos árbitros, que actuarán como jueces y estarán sentados en la mesa técnica, arbitrarán junto con el árbitro central. Todos ellos estarán en comunicación por radio con supervisores de la IJF y/o con la Comisión de la IJF, para actuar de acuerdo con la regla de la «mayoría de tres». El árbitro debe comprobar que la superficie del área de competición está limpia y en buenas condiciones y que las colchonetas

están correctamente colocadas y no hay espacio entre ellas. También debe asegurarse de que los espectadores o fotógrafos estén en condiciones de no causar molestias o riesgos de lesión a los competidores, así como que los uniformes, la higiene de los competidores y los funcionarios técnicos estén en perfectas condiciones (IJF, 2020).

Desde el año 2010 también se utiliza el sistema «Care» para facilitar la labor de los árbitros. Este sistema consiste en que dos cámaras por tapiz graban los combates desde ángulos opuestos. Si durante el transcurso del combate existiera alguna acción complicada de interpretar, gracias al sistema «Care» se aclarará con mayor facilidad.

Se podrá solicitar la revisión de un combate determinado al final de las rondas preliminares o del bloque final. Sólo podrá asistir un entrenador y si lo solicita podrá estar acompañado de un traductor.

Cada competidor que participe en un evento del WJT deberá cumplir con la normativa de regulación de judogis y este deberá ser de un proveedor oficial de judogis de la IJF.

El judogi consta de una chaqueta, un pantalón y un cinturón. La marca de la chaqueta y del pantalón deben ser iguales, sin embargo, la marca del cinturón puede ser diferente. Es obligatorio que las competidoras debajo de la chaqueta del judogi lleven una camiseta de color blanco de manga corta con cuello redondo. A los atletas masculinos no se les permite llevar ropa debajo de la chaqueta del judogi (IJF, 2020).

El día anterior a la competición habrá un control de judogis. El competidor deberá llevar un judogi blanco y otro azul de color uniforme y se les revisará los siguientes aspectos: la etiqueta oficial de la IJF, la marca del judogi, el emblema del país, la publicidad adicional, la publicidad del atleta y el *backnumber*.

El *backnumber* es un dorsal que cada competidor debe coser en la espalda de la chaqueta de su judogi, con su apellido y la abreviatura del Comité Olímpico nacional. Debe estar limpio y sin manchas. Los campeones olímpicos tienen derecho a usar un *backnumber* dorado y los campeones mundiales uno de color rojo. El *backnumber* debe solicitarse a través del proveedor oficial de *backnumber* de la IJF.

El aspecto del judogi debe ser bueno, no tendrá manchas, estará seco y no debe estar especialmente gastado en las zonas del cuello y de la solapa. Si el judogi se evalúa como insatisfactorio, el competidor deberá utilizar un judogi de reserva.

El día de la competición, antes de cada combate, también se realizará un control oficial del judogi. Cada atleta tiene la obligación de pasar el control de judogi antes de su combate, en un área específica reservada para esta función. Si el judogi no pasara el control, el competidor usará un judogi de reserva y su entrenador no podrá sentarse en la silla durante el desarrollo de su combate.

Los oficiales técnicos nacionales, durante el transcurso de las competiciones, evaluarán de nuevo el estado en el que se encuentra el judogi y el cinturón de los atletas. Mediante un aparato denominado *Sokuteiki* comprobarán las anchuras, grosores y longitudes de solapas, mangas, pantalones y faldones.

Debe existir higiene personal en los atletas. Las uñas de los pies y de las manos deben estar cortas. El cabello debe estar recogido, mediante una goma elástica que no contenga ni partes metálicas ni rígidas.

Durante el transcurso del combate, entre el «*Mate*» y el «*Hajime*» impuesto por el árbitro, el competidor tiene la obligación de colocarse su judogi correctamente y el cinturón fuertemente amarrado por encima de la cresta ilíaca.

1.2.3. Factores relacionados con el rendimiento en Judo

1.2.3.1. Capacidades físicas y características fisiológicas de los judocas

Las capacidades físicas y los factores fisiológicos son cruciales para el rendimiento y el éxito de los judocas. Sin embargo, no son el objetivo principal de esta Tesis, que se centra en los factores psicológicos (inteligencia emocional y resiliencia psicológica). Por ello, a continuación solamente se realiza una exposición concisa y sintética sobre este tema.

El perfil de los judocas se orienta al de deportistas con altos niveles de fuerza y de resistencia, con buena gestión psicológica y altas competencias técnico-tácticas, que deben ser capaces de soportar alternancias de esfuerzo, sin que estas provoquen desajustes motores importantes (García, 2012).

En este tipo de actividades, identificar el sistema energético utilizado es complejo, pero parece claro que las demandas fisiológicas de la competición de Judo solicitan tanto el metabolismo aeróbico como el anaeróbico (Thomas *et al.*, 1989).

Durante los movimientos de máxima potencia en el combate, el sistema anaeróbico proporciona la energía, mientras que el sistema aeróbico contribuye a la capacidad del atleta para mantener el esfuerzo durante el tiempo que dure el mismo y a recuperarse en los cortos periodos de descanso o de disminución del esfuerzo (Franchini, Yuri-Takito, Yuzo-Nakamura, Ayumi-Matsushigue y Peduti-Dal Molin Kiss, 2003).

En esos periodos, en donde la obtención de la energía se realiza con ausencia de oxígeno, la acumulación de lactato es elevada (Callister *et al.*, 1991), siendo uno de los principales factores limitantes en el rendimiento de los judocas (Wilmore y Costill, 2002). En la alta competición de Judo se llegan a alcanzar valores de lactato por encima de 18 mmol/l, aunque las cifras más comunes son aquellas que se sitúan entre 12 y 17 mmol/l. Por estas razones, uno de los principales objetivos a la hora de trabajar la resistencia específica en Judo, consiste en mejorar el

aclorado de lactato de los judocas entre los combates que se realizan en un entrenamiento o en una competición. El otro fin está relacionado con la mejora del umbral aeróbico para, de esta forma, trabajar durante un tiempo mayor en condiciones fisiológicas óptimas (García, 2012).

Debido a sus particularidades como deporte de combate, el Judo se ajusta al perfil de estructura de base 3 o acíclica, con una alternancia de esfuerzos significativa y valores medios de consumo máximo de oxígeno entre 55 y 60 ml/kg/min. Las mujeres del equipo nacional español registran valores medios de 52,52 ml/kg/min, mientras que los hombres alcanzan valores superiores, con una media de 58,71 ml/kg/min (García, 2012).

Como ya ha sido indicado, para lograr el éxito en competiciones de Judo, se necesita contar con una combinación de cualidades físicas, técnicas, tácticas y mentales. En el aspecto físico, es fundamental que los judocas sean atletas completos, con un buen equilibrio, fuerza, flexibilidad y resistencia. Estas cualidades son esenciales para poder desarrollar la técnica y la táctica necesarias en este deporte.

Según Takahashi (1992), la fuerza es esencial en Judo y, seguramente, la cualidad más relevante a la hora de la práctica. Además, se manifiesta en todas sus variedades (Carratalá, Pablos y Carqués, 2003). Pero bien es cierto que su utilidad radica en manejarla de una manera efectiva y controlada, pues como dice Kano, fundador del Judo, «La fuerza es sólo útil si sabemos dominarla».

Así, la fuerza isométrica del tren superior es la protagonista en el trabajo de Judo pie (Franchini, Branco, Agostinho, Calmen y Candau, 2015; García, 2012), combinándola con movimientos dinámicos y explosivos del tren inferior (Almansba, Franchini, y Sterkowicz, 2007; García, 2012), con el objetivo de desequilibrar o de realizar movimientos para proyectar al adversario o evitar que nos proyecten. Sin embargo, en el trabajo de Judo suelo, la fuerza isométrica (Franchini, Artioli y Brito, 2013) y la potencia muscular son de vital importancia (Blais, Trilles y Lacouture, 2007; García, 2012).

En Judo, se varían constantemente las posiciones, pasando de situaciones de desequilibrio a equilibrio. Se utiliza la estimulación de los mecanorreceptores musculares, articulares y cutáneos para adaptarse a las constantes modificaciones de posturas, apoyos, y contacto tanto con el suelo como con el compañero (Perrot, Deviterne y Perrin, 1998). Durante los randoris (práctica libre), se realizan desplazamientos con el objetivo de desequilibrar al oponente y hacerlo caer. Por lo tanto, el equilibrio es una cualidad física fundamental en esta disciplina, y parece evidente también que la práctica del Judo contribuye a su desarrollo.

En un estudio realizado por Perrin, Deviterne, Hugel y Perrot (2002), se compararon las habilidades posturales con los ojos abiertos y cerrados entre judocas de alto nivel, bailarines profesionales y un grupo de control. Los resultados mostraron que, con los ojos abiertos, tanto los judocas como los bailarines obtuvieron mejores resultados que el grupo de control. Sin embargo, cuando los participantes cerraron los ojos, fue el grupo de judocas el que logró resultados significativamente mejores.

También se han realizado varios estudios que demuestran la importancia del equilibrio postural como un indicador de riesgo de lesiones futuras en los deportistas (Mir, Talebian, Naseri y Hadian, 2014). De esta forma, los entrenadores podrán diseñar planes de entrenamiento siendo conocedores del riesgo de lesión que pueden sufrir sus deportistas en cada momento de la temporada (Romero-Franco, Martínez-López, Hita-Contreras, Lomas-Vega y Martínez-Amat, 2014).

Como se ha comentado anteriormente el término Judo significa «camino de la flexibilidad», pero no relacionada ésta con la cualidad física, sino entendida de una forma más amplia, como adaptación a las diferentes situaciones que nos vayan sucediendo en la vida. La flexibilidad está relacionada con la coordinación y la fluidez gestual, pero el hecho de alcanzar grandes grados de movilidad articular no siempre mejorará nuestro rendimiento deportivo. Pese a la importancia de esta cualidad en el contexto del Judo, es difícil encontrar programas de entrenamiento que contribuyan a su mejora. Además, son pocas las investigaciones llevadas a cabo en este campo (García, 2012).

1.2.3.2. Características psicológicas de los judocas

La motivación, el autocontrol, la estabilidad emocional y la resistencia a la presión, la ansiedad y el estrés son factores psicológicos de gran importancia en el ámbito deportivo (Auweele, De-Cuyper, Van-Mele y Rzewnicki, 1993). En competiciones de alto nivel, donde la exigencia es máxima, estas variables pueden marcar la diferencia entre un desempeño bueno y uno verdaderamente excelente. Según Mujika (2010), independientemente del deporte practicado, los aspectos psicológicos pueden ser determinantes. Esto destaca la importancia de no sólo entrenar el aspecto físico, sino también abordar y desarrollar las habilidades psicológicas para alcanzar un rendimiento óptimo (Baker y Horton, 2004).

Además, a medida que el nivel competitivo del deportista aumenta, la dimensión psicológica adquiere una relevancia mayor. Silva, Dias, Corte-Real y Fonseca (2018) sostienen que solo aquellos judocas que sean mentalmente fuertes lograrán rendir al máximo en su deporte.

El Judo, por sus características, es una disciplina única y con un pesaje previo a la competición. Este proceso implica técnicas para reducir peso que pueden aumentar los sentimientos de enojo, confusión y depresión en los judocas, como han mostrado estudios previos (Marttinen, Judelson, Wiersma y Coburn, 2011; Slačanac, Baić y Hrvoje, 2021). Además, esta praxis de pérdida de peso, afecta especialmente antes de las competiciones a los niveles de fatiga, a la tensión, a la autoconfianza y al estado de ánimo general (Brandt *et al.*, 2018; Filaire, Rouveix, Pannafieux y Ferrand, 2007; Brito *et al.*, 2012), lo que conlleva una disminución del rendimiento de los judocas. Por ello, desarrollar buenos hábitos de pérdida de peso entre este colectivo, resulta crucial para un buen desempeño.

Cabe destacar que la reducción de peso parece tener un impacto más pronunciado en las variaciones del estado de ánimo de los judocas masculinos que en las mujeres (Yoshioka *et al.*, 2006; Koral y Dosseville, 2009), pues estas últimas pueden mostrar una respuesta psicológica más favorable ante la pérdida de peso que los hombres. Los autores explican este fenómeno como un posible estrés psicológico desencadenado por la pérdida de peso real en los hombres, mientras que, en las mujeres, podría ser atribuible a la ansiedad generada por el concepto general de perder peso antes de iniciar el proceso físico real (Yoshioka *et. al.*, 2006).

Además, el control del peso puede derivar en problemas de salud mental y física en los practicantes, pues más allá del desempeño deportivo, estas modalidades pueden inducir a prácticas alimenticias inusuales entre los deportistas, lo que podría desencadenar en trastornos alimentarios clínicos, en la distorsión de la imagen corporal y en una preocupación excesiva por el peso. Los deportistas que padecen estos trastornos tienen mayores niveles de depresión, ansiedad, abuso de sustancias y podrían enfrentarse a complicaciones médicas graves (Montenegro, 2006).

En un estudio realizado por Sundgot-Borgen y Torstveit (2004), se reveló que el 13,5% de los deportistas de élite sufrían trastornos alimentarios clínicos o subclínicos, en comparación con el 4,6% de los individuos no relacionados con el deporte. Asimismo, una investigación enfocada en deportistas femeninas (Torstveit, Rosenvinge y Sundgot-Borgen, 2008), evidenció que una proporción considerablemente mayor de deportistas experimentaban trastornos alimentarios clínicos en deportes que incentivaban la delgadez (46,7%), en contraposición con aquellos deportes que no hacían énfasis en este aspecto (19,8%), incluso superando la prevalencia entre individuos no deportistas (21,4%).

En el contexto competitivo, el perfil psicológico de un judoca puede fluctuar a lo largo de una competición debido tanto a factores internos (estados de ánimo, metas establecidas), como a factores externos (ganar, perder, lesiones). La capacidad para asimilar, regular y orientar de forma adecuada esos sentimientos, estados de ánimo y emociones, puede ser, en parte, la clave del éxito. En un estudio de caso con un judoca de élite masculino, se observaron variaciones en sus estados de ánimo, estrategias de afrontamiento y metas durante una competición (Stevens, Lane y Terry, 2006). Se recopiló información relacionada con la personalidad, la autoestima, los estados de ánimo, las estrategias para enfrentar situaciones y las metas asociadas al rendimiento del deportista. Los datos se obtuvieron antes del primer combate, tras el primer combate (victoria), tras el segundo combate (victoria), al término del tercer combate (derrota) y al finalizar el cuarto combate (derrota). El estado de ánimo experimentó variaciones en cada evaluación.

Después de ganar los dos primeros combates, el judoca experimentó emociones negativas relacionadas con la ira, la depresión y la fatiga. Al aproximarse al tercer combate, se dio cuenta de que se enfrentaría a un oponente muy competitivo en el siguiente (cuarto) enfrentamiento, lo que resultó en una disminución de su confianza para alcanzar sus objetivos y un aumento en su confusión y tensión. Tras perder el combate final, se evidenció una reacción emocional

intensa, con un incremento en la ira y la depresión, y una disminución en su vigor. Estos cambios en el estado de ánimo estuvieron relacionados con su nivel de confianza para lograr sus metas y también influyeron en las estrategias de afrontamiento utilizadas y en los resultados obtenidos.

Es importante resaltar que, en el tercer combate de este estudio de caso, también se evidenció una falta de concentración en el momento presente, lo que afectó a la confianza, al enfoque del judoca y a la toma de la decisión adecuada. En las competiciones de Judo con situaciones de tensión extrema, se requiere la habilidad de atacar y defender al mismo tiempo, ocultando las intenciones al oponente y tomando decisiones precisas en el momento adecuado. Por todas estas razones, la concentración se convierte en un pilar fundamental en el rendimiento de un judoca, pues durante un combate, la falta de ésta, en apenas un instante, puede llevar a una derrota rápida. Por otro lado, una mente tranquila y estable, manteniendo el foco en las decisiones técnicas y tácticas, ayudará a la correcta ejecución en el momento adecuado, lo que podrá conducir a la victoria (Ziv y Lidor, 2013). Por lo tanto, la aplicación de técnicas de entrenamiento mental es esencial para mantener niveles adecuados de concentración y de ansiedad, pues están íntimamente ligados a un buen desempeño. La investigación llevada a cabo por Robles-Rodríguez, Abad-Robles, Robles-Rodríguez y Fuentes-Guerra (2020), reveló que los judocas españoles que se sometieron a entrenamiento psicológico, ya sea de manera regular o intermitente, experimentaron una notable satisfacción con los resultados, contribuyendo significativamente a mejorar su rendimiento. Hallazgos similares se han reportado en otras investigaciones con judocas noruegos (Kristiansen y Roberts, 2010).

Precisamente en el campo de la psicología deportiva contemporánea, la ansiedad se ha convertido en una variable crucial, generando un gran interés en la investigación para entender su impacto en el rendimiento deportivo. Se ha definido como un estado de malestar que comúnmente se manifiesta con síntomas físicos de tensión y está centrado en posibles fracasos o situaciones de riesgo (Corman, 2003).

En un estudio de Filaire, Maso, Sagnol, Ferrand y Lac (2001), se observó que los judocas que no lograban victorias tenían niveles más altos de ansiedad cognitiva, mientras que aquellos que triunfaban mostraban una mayor autoconfianza. En otra investigación llevada a cabo por Han *et al.* (2006), los resultados mostraron que los judocas ganadores presentaron niveles más bajos de ansiedad, tanto estatal como de rasgo, en comparación con los perdedores. Además, en competiciones de mayor nivel, se registró un aumento en la ansiedad somática y cognitiva, acompañado de una disminución en la autoconfianza entre los judocas (Filaire, Sagnol, Ferrand, Maso y Lac, 2001).

En esta misma línea, en investigaciones realizadas con deportistas de disciplinas de combate, aquellos que salían victoriosos tenían niveles más bajos de ansiedad, tanto cognitiva como somática, junto con una mayor autoconfianza, en contraste con aquellos que resultaron derrotados (Chapman, Lane, Brierley y Terry, 1997; Terry y Slade, 1995).

Por lo tanto, parece evidente que mantener niveles bajos de ansiedad y altos de confianza está asociado con un rendimiento óptimo. El estudio realizado por Robles *et al.* (2020), reveló que para los judocas españoles que participaron en diferentes JJOO celebrados entre el año 2000 y 2016, la carencia de unos niveles adecuados de autoconfianza y motivación, estuvo estrechamente vinculada a un rendimiento poco óptimo y a la falta de logros deportivos. También, de acuerdo con su propia percepción, los judocas afirmaban que la capacidad para mantener la calma en situaciones de máxima presión, la perseverancia y la capacidad de sacrificio, así como el manejo adecuado del estrés y de la ansiedad, eran factores determinantes para alcanzar el estatus de judocas de élite. En esta línea, otras investigaciones han demostrado que enfrentarte a situaciones estresantes y gestionar la presión son fundamentales para el éxito (Olmedilla, 2005; Sánchez y Torregrosa, 2005).

Hay estudios que revelan que el género y la edad son predictores significativos en la aparición de la ansiedad en los practicantes de Judo. Se ha observado una correlación inversa entre la edad y la ansiedad cognitiva. Además, las mujeres junior presentan puntuaciones de ansiedad más altas en comparación con los hombres (Kolayis y Sari, 2011; Escobar-Molina, Rodríguez-Ruiz, Gutiérrez-García y Franchini, 2015).

Por lo tanto, identificar las principales fuentes de estrés en los judocas nos ayudará a comprender las dinámicas y los desafíos psicológicos a los que se enfrentan estos deportistas. Han (1996) llevó a cabo una investigación sobre los aspectos relacionados con el estrés en los judocas, revelando que las principales preocupaciones surgían principalmente de las críticas y conflictos con los entrenadores después de los combates. Además, los judocas informaron experimentar bajo rendimiento y estrés cuando personas importantes de su vida estaban presentes en la competición.

Esta comprensión de los factores estresantes está relacionada con la satisfacción y el disfrute en la formación de los deportistas, especialmente en sus primeras etapas. Se ha observado una correlación positiva entre la motivación y la participación en actividades lúdicas y estimulantes durante el entrenamiento y las competiciones formativas, no centrándose exclusivamente en los resultados (Kirk, 2005; López y Vélez, 2010). Le Bars, Gernigon y Ninot (2009) analizaron los factores motivacionales que diferenciaron a los judocas que continuaron su entrenamiento de élite de aquellos que lo abandonaron en los primeros dos años. Los resultados sugirieron que aquellos que dejaron el entrenamiento, percibieron un ambiente más orientado al ego que a la tarea, destacando que el clima promovido por los compañeros, centrado en la tarea, fue el factor más influyente para la persistencia.

Por lo tanto, parece evidente que el rendimiento en Judo no se limita al dominio técnico-táctico, también involucra una preparación psicológica exhaustiva. Aspectos como la concentración, el control de los pensamientos, una correcta praxis en la reducción de peso, así como el manejo del estrés y de la ansiedad, son esenciales en la preparación integral de un judoca.

La inteligencia emocional (IE) y la resiliencia psicológica también parecen variables relevantes en

el contexto del Judo, pues podrían ayudar a que los judocas se enfrenten y superen las demandas propias del deporte.

Existen estudios que han relacionado la IE con menores niveles de estrés en deportistas. Laborde, Brüll, Weber y Anders (2011) afirman que los deportistas con alta IE rasgo experimentan un menor aumento del estrés en comparación con aquellos con baja IE rasgo. En otros casos se ha demostrado que tener altos niveles de resiliencia tiene un efecto positivo en la recuperación de los deportistas y, al mismo tiempo, impacta negativamente en su percepción del estrés (Codonhato, Vissoci, Nascimento, Mizoguchi y Fioresse, 2018).

En los siguientes apartados se analizan en profundidad ambas variables (IE y resiliencia psicológica), destacando especialmente los principales hallazgos de las investigaciones previas sobre sus relaciones con la práctica de AF y deporte y con el rendimiento deportivo.

1.3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.3.1. Concepto de inteligencia emocional

El concepto tradicional de inteligencia, basado en aspectos cognitivos como la memoria, la capacidad lógico-matemática y lingüístico-verbal, ha sido cuestionado por varios autores. En 1920, Edward L. Thorndike utilizó el término inteligencia social para referirse a la habilidad de las personas para comprender y gestionar a los demás sabiamente en sus relaciones (Thorndike y Stein, 1937).

Posteriormente, en 1983, Howard Gardner desarrollaría la Teoría de las Inteligencias Múltiples, no partiendo de una concepción unidimensional, sino estableciendo siete tipos de inteligencias, a las que posteriormente añadiría otras dos. Este autor entiende la inteligencia como múltiples potencialidades, en donde cada persona desarrolla unas u otras dependiendo de su contexto (Gardner, 2005). Esta idea desarrollada por Gardner será vital para posteriores estudios relacionados con la IE, sobre todo porque introduce dos nuevos tipos de inteligencia: la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal, conectando de esta forma los componentes sociales con los emocionales. La primera se refiere a la capacidad de conocerte a ti mismo, tus potencialidades y limitaciones y utilizar esa información gestionándola correctamente. Sin embargo, la inteligencia interpersonal es la habilidad para comprender a otras personas, entendiendo sus estados de ánimo y emociones (Acebes-Sánchez, 2019).

El término «Inteligencia Emocional» se atribuye inicialmente a Wayne Payne (1985), aunque autores anteriores como Beldoch (1964) y Leuner (1966) ya habían utilizado esta expresión.

En 1990, los psicólogos Jhon Mayer y Peter Salovey presentan un nuevo concepto de IE, siendo en la actualidad el modelo más utilizado. En esta nueva definición, estos autores distinguen entre: la evaluación y expresión de las emociones, la regulación de las emociones y la utilización de las emociones de forma adaptativa (Salovey y Mayer 1990), siendo para ellos

la IE: «La habilidad para regular los sentimientos y las emociones propias de uno y las de otros, discriminar entre ellas y usar esta información para guiar el pensamiento y la acción de uno» (Salovey y Mayer, 1990, p.189).

El término IE se extendió y fueron varios investigadores los que siguieron desarrollando nuevas ideas y conceptos. Sin embargo, fue con la publicación del libro «Inteligencia Emocional» de Daniel Goleman (1995), cuando se popularizó el término de manera notable. Goleman (1999) hace una interpretación del concepto, pues afirma que la IE es «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos» (p. 430). Para este autor, aquellos individuos que controlan sus sentimientos y son capaces de reconocerlos e interpretarlos, muestran ciertas ventajas sobre aquellos individuos que no dominan su vida emocional.

La aportación de Goleman, aunque sirvió de impulso y ayudó en la repercusión social de esta nueva idea, no implicó nada novedoso en el ámbito científico (Mayer, Salovey y Caruso, 2000b; Bar-On y Parker, 2000).

Mayer y Salovey (1997), tras el interés que suscitaba la IE entre la comunidad científica y alejándose de la imagen divulgativa que se estaba extendiendo en torno al término, decidieron realizar una nueva definición centrada en la habilidad mental:

La IE implica la habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando éstos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional, y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual. (p.10)

En la actualidad, esta idea de Mayer y Salovey sobre IE es la que tiene un mayor peso y viabilidad entre la comunidad científica.

El enfoque posterior desarrollado por Bar-On (1997) distingue cinco factores generales, subdivididos en 15 componentes de orden menor. Algunos de estos subcomponentes, como comprobación de la realidad, manejo del estrés o control de impulsos, trascienden la definición tradicional de emoción o inteligencia (Mayer *et al.*, 2000b). Esto convierte su modelo en una inclusión de las habilidades positivas de una persona equilibrada, aunque algunos críticos lo ven como un «cajón de sastre» para abarcar un amplio espectro de capacidades.

1.3.2. Modelos actuales de la inteligencia emocional

Para aclarar la controversia en torno al término y los diversos modelos relacionados con la IE, es importante destacar que han surgido numerosos enfoques en este campo. Según Fernández-Berrocal y Extremera (2006a), existen tres modelos teóricos que cuentan con un sólido respaldo científico: el modelo de habilidad de Mayer y Salovey (1997), el modelo de Bar-On (1997) y el modelo de competencias emocionales de Goleman (1995).

- Modelo de Mayer y Salovey (1997): define el constructo como la habilidad para procesar la información de manera eficaz. La habilidad de percibir, entender, usar y regular las emociones, gestionar y usar las emociones para facilitar el pensamiento, medido por una herramienta basada en la habilidad emocional (Mayer, Salovey y Caruso, 2002).
- Modelo de Bar-On (1997), que incluye 15 factores que se agrupan en cinco componentes: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general (Bar-On, 1997), medido con un cuestionario autoadministrado, con la posibilidad de expandirlo hacia un acercamiento multimodal con entrevista y evaluación conductual (Bar-On y Hadley, 2003).
- En el modelo de Goleman (1995) se muestra un constructo con una amplia variedad de competencias y habilidades. En concreto, este modelo se divide en cinco componentes: autoconciencia emocional, autorregulación emocional, motivación emocional, empatía y habilidades sociales.

Acebes-Sánchez (2019), sostiene que, en la actualidad, la comunidad científica ha aceptado tres modelos teóricos sobre la IE: el modelo de rendimiento, que se basa en pruebas objetivas, el modelo de auto-informe, que depende de la auto-reflexión y el modelo de auto-informe mixto, que combina ambas aproximaciones.

En el modelo de rendimiento, la IE se define desde una perspectiva tradicional según Mayer, Salovey y Caruso (2000a). Además, la IE se concibe como una forma de inteligencia auténtica basada en la adaptación de las emociones para guiar nuestros pensamientos (Mayer, Caruso, Salovey, 2016). Se considera una habilidad encargada de procesar la información emocional y partir de un razonamiento, pensar y actuar de una forma inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer y Salovey, 1997).

En el modelo de auto-informe también se ve la IE como un conjunto de aptitudes, pero como instrumento de medida se utilizan los cuestionarios de auto-informe, en donde los participantes de forma subjetiva evalúan su IE (Acebes-Sánchez, 2019).

Y, por último, en el modelo de auto-informe mixto, con una visión más amplia del término, se entiende la IE como un conjunto de rasgos de la personalidad, aspectos motivacionales y diferentes habilidades como la percepción, la asimilación, la comprensión y la gestión de las emociones (Chamorro-Lusar y Oberst, 2004).

Joseph y Newman (2010), en una propuesta ecléctica, lanzaron una clasificación de la IE en donde consideraban tanto las facetas teóricas que la componen, como el método de medición utilizado. Su enfoque distingue entre tres categorías: IE habilidad basada en pruebas de ejecución, IE habilidad basada en auto-informes e IE mixta basada en auto-informes.

Según esta clasificación, el modelo teórico de Mayer y Salovey (1997) se ubicaría en las dos primeras categorías propuestas por Joseph y Newman, ya que las habilidades emocionales que

plantea pueden medirse mediante pruebas de ejecución y auto-informes. Por otro lado, la tercera categoría englobaría los modelos de competencias emocionales y sociales propuestos Goleman (1995), así como el modelo de inteligencia emocional-social de Bar-On (1997). Estos modelos se han medido principalmente a través de auto-informes.

Como señala Acebes-Sánchez (2019), una de las mayores dificultades que se ha encontrado la comunidad científica en torno a la medición de la IE ha sido el uso indistinto de diferentes instrumentos, tanto para evaluar la IE rasgo como la IE capacidad.

En esta línea, diversos investigadores (Pérez-González, Petrides y Furnham, 2007; Siegling, Saklofske, y Petrides, 2015) afirman que existen dos constructos bien diferenciados en relación con el término IE, que deben ser evaluados con instrumentos diferentes. Para evaluar la IE rasgo (autoeficacia emocional) se utilizarán cuestionarios de auto-informe, mientras que para la IE capacidad (capacidad cognitivo-emocional) se emplearán pruebas de rendimiento máximo (Petrides y Furnham, 2000, 2001).

1.3.3. Instrumentos de medida de la inteligencia emocional

Medir la IE presenta complicaciones significativas debido a su naturaleza multifacética. Por ello, existe debate sobre qué tipo de medida es la más adecuada para operativizar la IE. Este hecho ha sido positivo de cara al desarrollo de instrumentos más fiables y precisos (Antonio, 2019).

Para Fernández-Berrocal y Extremera (2006b), principalmente existen dos procedimientos para evaluar la IE: los instrumentos de auto-informe y las pruebas de ejecución. Según estos autores, en las pruebas de auto-informe la persona evalúa su IE estimando su nivel en habilidades emocionales. Un ejemplo claro de este tipo de herramientas de medición es la *Trait Meta Mood Scale (TMMS)*, la cual ha sido utilizada en uno de nuestros estudios y evalúa las tres dimensiones de la IE:

- Atención Emocional (AE): cómo atendemos y valoramos nuestros sentimientos y emociones.
- Claridad Emocional (CE): tener claridad y no confusión respecto a nuestras emociones.
- Reparación Emocional (RE): utilizar pensamientos positivos para reparar estados de ánimo negativos.

Por otro lado, en las pruebas de ejecución, las personas deben resolver situaciones emocionales específicas, y se definen respuestas correctas e incorrectas, como en el *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*.

Recientemente, también ha surgido la práctica de emplear observadores externos, quienes valoran cómo perciben a una persona. Esta perspectiva proporciona un enfoque adicional para evaluar la IE desde una óptica externa y complementaria (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006b).

A modo de resumen, en la Tabla 7 se recogen los principales instrumentos utilizados para la evaluación de la IE, así como sus respectivas características.

Tabla 7. Principales instrumentos empleados para la medición de Inteligencia Emocional.

Nombre	Autores	Año	Tipo	Objetivo	Tiempo	Población (años)
Trait-Meta Mood Scale (TMMS-48)	Salovey	1995	Auto-informe	Evaluación de la IE intrapersonal percibida	10-15 min	16 o más
Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)	Bar-On	1997	Auto-informe	IE de forma amplia, incluye aspectos afectivos y sociales	30 min	16 o más
Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS)	Mayer, Salovey y Caruso	1998	Medida de ejecución	IE habilidad	60 min	16 o más
Schutte Self Report Inventory (SSRI)	Schutte, Malouff, May, Haggery, Cooper, Golden y Dorhein	1998	Auto-informe	IE	10-15 min	16 o más
Emotional Competence Inventory (ECI)	Boyatzis	2000	Auto-informe más evaluador externo	Mide IE en entorno laboral	30 min	16 o más
Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)	Mayer, Salovey, Caruso	2001	Medida de ejecución	IE como habilidad	30-40 min	16 o más
Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)	Wong y Law	2002	Auto-informe	IE percibida	5 min	16 o más
Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)	Petrides y Furnham	2003	Auto-informe	Evaluación IE rasgo	20 min	18 o más
Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)	Fernández Berrocal, Extremera y Ramos	2004	Auto-informe	IE intrapersonal	5 min	16 o más

Nota. Fuente: Adaptado de Acebes-Sánchez (2019).

A pesar de la disponibilidad de numerosas herramientas de evaluación para la IE, es fundamental continuar investigando a fondo cuál de ellas es la más adecuada para su evaluación. Este enfoque puede ayudar a evitar el posible sesgo en las respuestas, ya que existe el deseo consciente de presentarnos de manera favorable, minimizando defectos, exagerando virtudes o distorsionando atributos o cualificaciones (Day y Carroll, 2008). Este fenómeno también puede estar relacionado con presiones sociales y deseos personales (Douglas y McDaniel, 1996).

Por lo tanto, resulta imprescindible seguir desarrollando nuevos instrumentos de evaluación y mejorar los existentes para apoyar el crecimiento y la consolidación de la investigación sobre IE. Es crucial crear medidas fiables y rigurosas para evaluar este campo de estudio. Además, es importante demostrar la independencia de las medidas de IE con otras medidas emocionales existentes, explorar diferentes enfoques teóricos al de Mayer y Salovey para medir la IE y analizar si las medidas de habilidad evalúan aspectos emocionales distintos a las medidas de auto-informe. Estas son tareas pendientes y esenciales para avanzar en este ámbito de evaluación (Extremera, Fernández-Berrocal, Mestre y Guil, 2004)

1.3.4. Inteligencia emocional y salud

En los últimos años, se han llevado a cabo numerosos estudios científicos que han resaltado los beneficios de la IE en diversos ámbitos relacionados con la salud. Varios de estos estudios han demostrado una relación positiva entre la IE y la salud general, incluyendo la salud mental y física (Martins, Ramalho y Morin, 2010; Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar y Rooke, 2007; Sánchez-López, Megías-Robles, Gómez-Leal, Gutierrez-Cobo y Fernández-Berrocal, 2018; Pérez-Fuentes *et al.*, 2016).

Para la OMS (1948), el término «salud» se refiere a «un estado de completo bienestar físico, mental y social», y no sólo a la ausencia de molestias o enfermedades.

En la sociedad actual, nuestra salud, tanto física como psíquica, está expuesta a continuas agresiones que amenazan nuestro equilibrio y bienestar. Los altos niveles de estrés a los que estamos sometidos han llevado al surgimiento de nuevas enfermedades mentales relacionadas con esta realidad. Según Danielsson *et al.* (2012), el estrés crónico afecta negativamente la salud mental y física de las personas, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades como la ansiedad, la fatiga crónica o estados depresivos, incluso puede fomentar el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. También se ha relacionado con la aparición de la diabetes, desarrollo vírico, infecciones y crecimiento de cáncer (Black y Garbutt, 2002). Hay autores que afirman que las emociones positivas potencian la salud, mientras que las emociones negativas tienden a disminuirla (Fernández-Abascal y Cantero, 1999). En esta misma línea, para Chavesa *et al.* (2004), las personas con altos niveles de IE parecen tener un sistema inmunológico más fuerte y gestionar mejor el dolor.

Por lo tanto, la manera en que manejemos el estrés se ha convertido en una pieza fundamental para conseguir equilibrio mental y mejorar nuestra calidad de vida. Se ha evidenciado que las personas que gestionan de manera adecuada situaciones emocionalmente intensas, pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (Núñez-Martín y Castillo-Gualda, 2019) y mejorar el control glucémico en pacientes con diabetes (Salma Tavakol, Seyed Saeed y Yektatalab, 2018). Este último estudio destacó cómo la IE puede jugar un papel crucial en el cuidado de la diabetes y en la prevención de complicaciones a largo plazo. Se implementó un programa educativo, centrado en el cuidado personal, con pacientes que padecían diabetes

tipo 2. Los resultados obtenidos mostraron un incremento en los niveles de IE, los cuales se correlacionaban positivamente con mejores resultados en los niveles de azúcar en sangre. El desarrollo de la IE fomentó la capacidad de los pacientes para superar y manejar el estrés, lo que les permitió controlar adecuadamente su diabetes y, en consecuencia, prevenir efectos irreversibles en su salud.

Así pues, la habilidad para entender las emociones parece ayudar a gestionar el estrés y disminuir su impacto en el desarrollo de ciertas enfermedades (Keefer, 2015).

Además, la IE se ha vinculado a una mejor calidad de vida relacionada con la salud (Extremera y Fernández Berrocal, 2004a). Altos niveles de IE aumentan la probabilidad de adoptar prácticas saludables, como una dieta equilibrada y ejercicio físico regular (Zeidner, Matthews y Roberts, 2009).

Una revisión sistemática reciente ha sugerido que existen relaciones entre déficits en los niveles de IE, trastornos alimentarios y comportamientos impulsivos. Sin embargo, debido a la diversidad de enfoques teóricos y la variedad de instrumentos de medición de la IE, resulta complicado resumir de manera concluyente la relación entre la IE y los trastornos alimentarios (Romero-Mesa, Peláez Fernández y Extremera, 2021).

Diversos autores han relacionado mayores niveles de IE con mejores adaptaciones y bienestar psicológico (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003), con menor riesgo de sufrir estados depresivos y de ansiedad (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006a), con un estado de ánimo positivo (Andrei y Petrides, 2013) y con niveles más bajos de estrés (Zeidner *et al.*, 2009). También se han relacionado con una mejor capacidad para el manejo de conflictos, más empatía hacia los demás y mayores habilidades sociales (Goleman, 2010). En el ámbito académico, con mejores calificaciones y mayores niveles de cooperación y comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Perpiñá- Martí, Sidera-Caballero y Serrat-Sellabona, 2021). En el entorno laboral, con la percepción y actitud positiva frente al trabajo y la satisfacción laboral (De la Cruz-Portilla, 2020). Además, los empleados con altos niveles de IE tienen una mayor capacidad para manejar el estrés y resolver dificultades (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004b).

Precisamente, estos mismos autores, Fernández-Berrocal y Extremera-Pacheco (2005), resaltan la relevancia de cultivar la IE para alcanzar un estado óptimo de salud mental y éxito en la vida. Según ellos, la inteligencia académica y el coeficiente intelectual no garantizan el éxito profesional, mientras que la adecuada gestión de las emociones sí lo hace. En consonancia, Jiménez-Morales y López-Zafra (2009) también enfatiza la importancia de la gestión emocional para mejorar el rendimiento y el bienestar.

Además, diversos estudios han destacado los beneficios de la IE en la prevención y el manejo de trastornos mentales. Los resultados de dichos estudios indican que niveles elevados de IE se relacionan positivamente con bienestar emocional y salud mental. Asimismo, niveles bajos de IE se relacionan con ansiedad, depresión, estrés, problemas de personalidad y conductas adictivas

(Ahumada, 2011). Incluso se puede considerar a la IE como un factor protector frente a la ansiedad o la depresión, ya que disminuye la vulnerabilidad al estrés y evita la aparición de estos trastornos (Gupta y Kumar, 2010).

Un estudio de Jahangard *et al.* (2012) con 30 pacientes deprimidos reveló que, después de recibir una formación de 12 semanas en IE, aquellos que participaron mostraron una disminución significativa en sus síntomas. La IE contribuye en la salud física y mental de las personas, permite manejar el estrés, reduce los conflictos en las relaciones sociales y aumenta nuestro estado de bienestar (Navas, 2010).

La mayoría de los hallazgos demuestran que cuanto mayor IE posee una persona, mejor es su salud mental. Sin embargo, hay autores como Extremera, Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda y Cabello (2006), que advierten que la atención emocional correlaciona positivamente con más ansiedad y síntomas depresivos. Una excesiva atención emocional, sin unos niveles adecuados de claridad y reparación emocional, tiende a iniciar ciclos rumiativos que empeoran el ajuste emocional.

1.3.5. Actividad física, deporte e inteligencia emocional

1.3.5.1. La práctica de actividad física y su relación con la inteligencia emocional

Las investigaciones que se han llevado a cabo para analizar las posibles relaciones entre la IE y la práctica de AF, han mostrado, en la mayoría de los casos, asociaciones positivas de las emociones con el ejercicio físico (De Figueiredo Queiros, Fernández-Berrocal, Extremera y Queirós, 2006; Saklofske, Austin, Rohr y Andrews, 2007; Laborde, Guillén y Watson, 2017) y con los niveles de AF (Li, Lu y Wang, 2009; Stephan, Sutin y Terracciano, 2014; Vaquero-Solís, Alonso, Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel y Iglesias-Gallego, 2020). Así, aquellas personas que cumplen las recomendaciones de AF muestran mayor IE que aquellos que no las cumplen (Acebes-Sánchez, Díez-Vega, Esteban-Gonzalo y Rodríguez-Romo, 2019; Laborde *et al.*, 2017).

Por otro lado, otras investigaciones han mostrado correlaciones significativas positivas entre la IE y la cantidad de ejercicio practicado (Gabour, 2020; Gáspar, Soós y Szabo, 2017).

No obstante, es cierto que muchos de los estudios que han prestado atención a las asociaciones entre la IE, la AF y el deporte, se han centrado fundamentalmente en el rendimiento deportivo y no tanto en las posibles relaciones entre la IE y la AF. Así, en la revisión efectuada por Laborde, Dosseville y Allen (2016), encontraron que 30 de los 36 artículos objeto de análisis se centraban en la temática del rendimiento deportivo, mientras que tan sólo 6 abordaban la relación entre IE y AF. Además, los autores de esta revisión pusieron de manifiesto que las diferencias metodológicas entre estudios dificultaban la comparación de sus resultados. Pese a ello, llegan a la conclusión de que una IE rasgo superior está ligada con personas físicamente más activas (Laborde *et al.*, 2016).

La relación entre la práctica de AF y la IE también se ha estudiado en poblaciones específicas, como los estudiantes universitarios. Un estudio realizado por Ozcorta, Torres y Buñuel (2015), encontró que los estudiantes que practican regularmente AF obtienen puntuaciones más altas en variables relacionadas con el bienestar, como la autoestima y la satisfacción con la vida, así como en la claridad y la reparación emocional.

En otra investigación con estudiantes universitarios de Taiwán, se encontró que aquellos que eran inactivos tenían niveles más bajos de IE. Además, los estudiantes que cumplían con las recomendaciones de AF, mostraban una puntuación total de IE rasgo más alta que aquellos que tenían niveles insuficientes de AF y, éstos últimos, tenían puntuaciones más altas de IE que los inactivos. Asimismo, se observó que a medida que aumentaba el nivel de AF, también mejoraba la habilidad intrapersonal, interpersonal, el manejo del estrés, el estado de ánimo general y la adaptabilidad (Li *et al.*, 2009).

Acebes-Sánchez *et al.* (2019), en un estudio realizado con estudiantes universitarios de la Comunidad de Madrid, encontraron que existe una relación positiva entre la práctica de AF y las dimensiones de la IE. Los estudiantes universitarios con niveles más altos de AF mostraron puntuaciones mejores en los niveles de IE, específicamente en las dimensiones de AE y RE.

En el contexto laboral, los individuos deben manejar de manera efectiva las presiones y demandas del trabajo para conseguir rendimientos laborales. Por ese motivo, algunos investigadores también se han interesado en analizar, en el ámbito laboral, las relaciones entre la IE y la práctica de AF. Así, por ejemplo, en un estudio llevado a cabo con empleados de una institución de salud mental (Tsaousis y Nikolaou, 2005) y en otro con trabajadores de un hotel en Corea del Sur (Magnini, Lee y Kim, 2011), se encontró que la frecuencia con la que se realizaba ejercicio físico se relacionaba positivamente con la IE rasgo.

A pesar de la dificultad de establecer relaciones causales entre las variables IE y AF (Li *et al.*, 2009), se han realizado varios estudios experimentales que han tratado de proporcionar una visión más detallada sobre cómo la AF puede influir en la IE en diferentes grupos de población como, por ejemplo, en mayores (De Figueiredo Queirós *et al.*, 2006), en estudiantes universitarias (Ladino, Correa, Correa y Angulo, 2016) o en niños que presentaban limitaciones visuales (Rathee y Sharma, 2010).

Así, en el estudio de De Figueiredo Queiros *et al.* (2006), tras someter a un grupo de personas mayores a un programa regular de ejercicio físico, se llegó a la conclusión que éste podía ser un factor protector contra el deterioro de los aspectos de la IE percibida de los ancianos. Rathee y Sharma (2010) encontraron que los niños que participaron en un programa de intervención con ejercicio físico de 12 semanas de duración, aumentaron sus niveles de IE en comparación con el grupo de control. Por último, en el estudio realizado por Ladino *et al.* (2016) con estudiantes universitarias, tras una intervención de seis semanas con ejercicio físico, se produjeron cambios favorables, aunque no significativos, en los tres componentes de

la IE, por lo que los autores sugieren seguir investigando en esa línea con periodos más largos de intervención.

Si bien es cierto que investigaciones como éstas han proporcionado una visión más detallada de cómo la AF puede influir en la IE en contextos específicos, aún se requiere mayor investigación para comprender completamente esta relación compleja.

1.3.5.2. La inteligencia emocional en el deporte y su relación con el rendimiento y con las modalidades deportivas

Debido a su potencial para influir en la capacidad humana, en las relaciones y en el bienestar (Stough, Saklofske y Parker, 2009), la IE se ha convertido en un factor crucial en muchos aspectos de la vida. El mundo del deporte no es ajeno a ello, pues los procesos psicológicos influyen en el rendimiento de los deportistas. Tradicionalmente, en las planificaciones de los atletas se ha concedido una mayor importancia al trabajo físico, técnico y táctico que al desarrollo de las habilidades psicológicas. Sin embargo, esta realidad está cambiando, pues las exigencias actuales de la alta competición, en donde el rendimiento de los deportistas es vital, hacen imprescindible trabajar de una manera adecuada las habilidades psicológicas y la gestión de las emociones (Ros-Martínez, Moya-Faz y Garcés de los Fayos-Ruiz, 2013).

La práctica deportiva implica emociones (Zamanian, Haghghi, Forouzandeh, Sedighi y Salehian, 2011). Por ello, la habilidad para reconocer, comprender y gestionar esas emociones y las de los demás, influirá en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

Lane *et al.* (2010), tras realizar una investigación con deportistas, llegaron a la conclusión de que las emociones placenteras se relacionaban con buenos rendimientos y las no placenteras con rendimientos poco óptimos. Sin embargo, algunos deportistas asocian emociones como la calma o la felicidad con rendimientos más bajos, mientras que emociones como la ansiedad o la ira las asocian con mejores desempeños (Hanin, 2010). Es posible que la ansiedad o la ira generen una mayor activación fisiológica y mental, despertando en el deportista una mayor determinación en la consecución del objetivo, mientras que la calma o la felicidad pueden afectar a la agudeza, a la concentración y a una posible falta de motivación.

Este mismo autor (Hanin, 2007), afirma que las emociones influyen en el rendimiento deportivo de manera general, pero también afectan a aspectos relacionados con la atención (Nieuwenhuys, Pijpers, Oudejans y Bakker, 2008) y con la correcta toma de decisiones. Si un deportista es capaz de controlar positivamente sus emociones, esto le ayudará a tomar decisiones de una manera correcta y rápida y, como consecuencia, a la realización adecuada del gesto deportivo (Bisquerra-Alzina, 2006).

Por lo tanto, se puede afirmar que el autocontrol emocional juega un papel fundamental en el ámbito deportivo, ya que está estrechamente relacionado con el logro de metas y el éxito (Botterill y Brown, 2002; Jones, 2002; Vallerand y Blanchard, 2000). Los deportistas que poseen una alta

IE tienen la capacidad de gestionar sus emociones de forma positiva, lo cual incide de manera favorable tanto en su desempeño individual como en el rendimiento colectivo del equipo (Choi y Kim, 2014).

Un estudio realizado por Laborde *et al.* (2014), desveló que los deportistas con una perspectiva mental positiva, conseguían enfrentarse de manera más efectiva al estrés inherente a la competición y adoptar estrategias de afrontamiento más eficaces. En su estudio utilizaron modelos de ecuaciones estructurales para examinar la relación entre la IE y el rendimiento deportivo. Los resultados revelaron que estas dos variables están estrechamente relacionadas a través de la varianza compartida con el estrés de la competición y las evaluaciones de afrontamiento, pues los atletas que poseen una alta IE tienen un rendimiento superior, debido a su capacidad para evaluar las competiciones como desafíos en lugar de como amenazas.

En esta misma línea, diversos estudios han encontrado correlaciones positivas entre la IE y el rendimiento deportivo (Campo, Mellalieu, Ferrand, Martinent y Rosnet, 2012; Magrum, Waller, Campbell y Schempp, 2019), ya que ésta influye en la percepción, en la cognición, en la neurofisiología, en las decisiones, en la motivación y en la expresión motora del deportista, lo que condiciona su rendimiento deportivo (Jekauc y Brand, 2017; Beedie, Terry y Lane, 2000).

Entre la comunidad científica parece común la idea de que el factor psicológico, en el contexto deportivo, se ha convertido en la clave para marcar distancia con el resto, pues las diferencias físicas, técnicas y tácticas entre los deportistas, son cada vez menores.

Por lo tanto, no es de extrañar que los deportistas incluyan a psicólogos deportivos en sus equipos interdisciplinarios, ya que cada vez son más conscientes de la importancia de las habilidades mentales en su rendimiento (Hanton y Connaughton, 2002). Estos profesionales pueden ayudarles a manejar de manera adecuada la autorregulación emocional, la gestión del estrés, la tensión competitiva y la ansiedad.

Bois, Sarrazín, Southon y Boiché (2009), tras realizar un estudio con golfistas profesionales, encontraron que el uso de estrategias de relajación y de control emocional se asociaba a un mayor nivel competitivo. Por ello, estos autores señalan que, probablemente, los diferentes niveles de rendimiento en los atletas estén relacionados con diferencias en las habilidades mentales.

En otro estudio realizado por Hanton y Connaughton (2002) con nadadores olímpicos, se observó que estos atletas incorporaban rutinas mentales como la visualización, el diálogo interno positivo y otras técnicas para potenciar sus habilidades mentales. En la misma línea, Junge *et al.* (2000) analizaron a jugadores de fútbol de la Superliga de Estados Unidos y descubrieron que los jugadores de mayor nivel utilizaban estrategias como la visualización y la confianza en sí mismos de manera regular. En otra investigación realizada por Nelis, Quoidbach, Mikolajczak y Hansenne (2009), se demostró una mejora significativa de la IE en

un grupo específico de deportistas. Para lograr este avance, se implementaron cuatro sesiones de formación, cada una con una duración de dos horas y media, lo cual permitió abordar aspectos clave relacionados con el reconocimiento y la gestión de las emociones.

Estos estudios sugieren que la IE puede ser entrenada y desarrollada a través de diferentes técnicas y que, además, puede tener una relación positiva con el rendimiento deportivo.

La formación en IE podría tener un impacto positivo de vital importancia en el ámbito deportivo, pues aumenta la seguridad, disminuye los niveles de ansiedad y, como consecuencia, incrementará el rendimiento de los deportistas. Precisamente es esta emoción, la ansiedad, la que está despertando un mayor interés entre la comunidad científica, pero a su vez presenta ciertas dificultades para ser diagnosticada (Cheng, Hardy y Markland, 2009).

Torkfar, Abbariki, Rostami y Karamiyan (2011), tras realizar diversos estudios con deportistas, en los que analizaron de forma específica la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, encontraron que la IE podía ser determinante y servir para reducir los niveles de ansiedad competitiva. Asimismo, Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Chacón-Cuberos, López-Gutierrez y Zafra-Santos (2018), en una investigación realizada con deportistas españoles, llegaron a la conclusión de que ciertos niveles de IE pueden actuar de manera preventiva, para disminuir los niveles de ansiedad y mejorar el rendimiento de los deportistas. Asimismo, en otro estudio realizado con deportistas de Taiwan, se encontró que aquellos que tenían menores niveles de IE mostraban una mayor ansiedad cognitiva precompetitiva que los que tenían puntuaciones más altas en IE (Lu, Li, Hsu y Williams, 2010).

Por otra parte, también han sido objeto de análisis las posibles diferencias en los niveles de IE entre practicantes de distintas modalidades deportivas. Kajbafnezhad, Ahadi, Heidari, Askari y Enayati (2011) no encontraron diferencias significativas en los niveles de IE general al comparar entre practicantes de deportes individuales y de equipo. Asimismo, Pino-Medina (2013) sostiene que no existen disparidades significativas, en términos de demanda emocional, entre deportes individuales y colectivos, destacando la importancia crucial de que los deportistas mantengan un control emocional en ambas disciplinas.

Sin embargo, otros estudios muestran resultados divergentes. Castro-Sánchez, Zurita y Chacón-Cuberos (2018), encontraron que los deportistas involucrados en deportes de equipo con contacto (fútbol) mostraban niveles más altos de gestión emocional que aquellos que practicaban deportes individuales de contacto (taekwondo). Otras investigaciones también han revelado niveles de IE más elevados en los practicantes de deportes de equipo (fútbol, pádel) que en los de deportes individuales (atletismo, taekwondo) (Castro-Sánchez *et al.*, 2018a).

En esta misma línea, Akelaitis y Malinauskas (2018) llevaron a cabo un estudio con 204 deportistas masculinos de diferentes modalidades: atletismo, gimnasia, natación, bádminton, tenis de mesa, culturismo, ciclismo, baloncesto, fútbol, voleibol, balonmano y rugby. Sus

resultados mostraron diferencias significativas entre los deportistas de disciplinas individuales y aquellos que participaban en deportes de equipo, obteniendo estas últimas puntuaciones más altas en autoconciencia y en habilidades de autorregulación. Sin embargo, no se encontraron diferencias relativas a la capacidad para expresar emociones y la autoestima.

Es posible que los mayores niveles de IE detectados por algunos estudios entre los practicantes de deportes de equipo frente a los de deportes individuales, puedan deberse a que las características especiales que presentan los propios deportes de equipo, pues se trata de trabajar de forma conjunta para la consecución del mismo objetivo. En este tipo de deportes, los deportistas deben ser capaces de colaborar, comunicarse, empatizar y ser conscientes de las necesidades y emociones de los demás jugadores (Abraham, 1999).

No obstante, como ya ha sido indicado, las investigaciones efectuadas han arrojado resultados divergentes que, entre otros factores, podrían deberse a las características individuales de los deportistas, a las demandas específicas de cada deporte o a las dinámicas de equipo. Es importante considerar que la gestión emocional puede verse influenciada por múltiples variables y contextos. Por ello, es necesario seguir investigando para obtener una comprensión más completa de este tema.

Por otro lado, la IE también es considerada una variable relevante en los deportes de alta resistencia. Estos deportes implican demandas físicas y mentales extremas, donde los atletas se enfrentan a situaciones estresantes y desafiantes. Así, Lane y Wilson (2011) encontraron que los corredores de ultramaratón con un alto rasgo de IE, experimentaban estados emocionales más agradables. La IE les permitía a los deportistas gestionar eficazmente las emociones negativas durante la competición, mantener la motivación y el enfoque en los momentos críticos. En cambio, la mala gestión de las emociones en estos entornos altamente exigentes, producía en los atletas emociones negativas como la ira o la confusión, especialmente en los atletas con una menor IE. Estos hallazgos sugieren que la IE rasgo está asociada con estados psicológicos adaptativos, lo que puede explicar por qué algunos atletas responden mejor que otros ante el estrés y el esfuerzo físico prolongado.

Otro estudio realizado por Rubaltelli, Agnoli y Leo (2018) examinó la influencia del rasgo de IE en el rendimiento de los corredores de media maratón. Sus resultados revelaron que la IE rasgo fue el factor principal en la predicción del tiempo de llegada de los corredores, demostrando un poder predictivo superior incluso al del propio entrenamiento. Por tanto, el control emocional parece desempeñar un papel crucial en la mitigación del impacto de la fatiga y en la mejora del rendimiento deportivo. Por ello, la IE puede ser una herramienta valiosa para estos deportistas, ayudándoles a superar obstáculos en situaciones extremas.

1.3.5.3. Inteligencia emocional en deportes de combate y Judo

Durante la competición deportiva, los deportistas se enfrentan a situaciones de gran exigencia mental y agotamiento físico. En el caso de los deportes de combate, se suman circunstancias

específicas que suelen estar presentes durante las competiciones. Estas incluyen el contacto físico directo con el oponente, la pérdida de peso previa al evento, el riesgo de sufrir dolor y lesiones, así como el temor constante al fracaso frente al oponente. Estos factores destacan la importancia del estado emocional, la regulación emocional, los rasgos psicológicos y de personalidad, así como las habilidades cognitivas de los deportistas, como aspectos clave para el rendimiento en los deportes de combate (Piskorska *et al.*, 2016).

Diversos estudios han investigado posibles diferencias en IE entre practicantes de deportes de combate, de otros deportes y no deportistas. Costarelli y Stamou (2009) descubrieron que los competidores de Judo y taekwondo tenían niveles más altos de IE en comparación con un grupo de control de no deportistas. Estas diferencias fueron especialmente pronunciadas en aspectos como la asertividad y la flexibilidad, siendo aún más destacadas entre las mujeres. Por otro lado, Szabo y Urbán (2014) examinaron la IE relacionada con la habilidad en practicantes de boxeo, Judo y un grupo de control de no deportistas. Concluyeron que el boxeo y los deportes de combate en general pueden contribuir al desarrollo de la IE.

Por otra parte, la ansiedad también ha sido objeto específico de investigación en el ámbito de los deportes de combate, ya que es una variable relevante y compleja y fundamental para optimizar el desempeño y la salud mental de los deportistas. En la revisión efectuada por Piskorska *et al.* (2016) se pone de manifiesto que la rivalidad existente en los combates, especialmente durante la competición, es una situación difícil para los deportistas, con una importante carga psicológica generada por distintos factores estresantes. La presencia de público, el enfrentamiento con un oponente más fuerte, el miedo al fracaso y las limitaciones personales o el temor a posibles lesiones, pueden impactar negativamente en la técnica y en la táctica en competiciones de deportes de combate, afectando al rendimiento. Por tanto, controlar la ansiedad puede ser clave para mejorar el desempeño competitivo en los deportes de combate. No obstante, estos mismos autores también señalan que el entrenamiento en deportes de combate puede tener un efecto positivo en el control de la ansiedad y el desarrollo de la IE (Piskorska *et al.*, 2016).

Las variables ansiedad e IE también han sido analizadas por algunos autores en muestras integradas exclusivamente por practicantes de deportes de combate, considerando su nivel competitivo y género (Merino *et al.*, 2019; Nakamura, Kodoma y Mukaino, 2014).

Así, Merino *et al.* (2019), con una muestra formada por hombres y mujeres de diferentes niveles competitivos que practicaban deportes de combate (jiu-jitsu, Judo, karate, kendo, taekwondo y lucha), encontraron que las deportistas de menor nivel competitivo tenían mayores niveles de ansiedad que los hombres de menor nivel competitivo. En cambio, en los dominios de la IE, las mujeres de mayor nivel competitivo mostraron una mayor comprensión y percepción que los hombres de mayor nivel competitivo.

En el estudio llevado a cabo por Nakamura *et al.* (2014), con el objeto de analizar las características mentales de los deportistas de combate, participaron hombres practicantes de boxeo, kick-boxing, Judo y lucha. Los autores llegaron a dos conclusiones significativas. En primer lugar,

observaron que una característica común entre los practicantes de deportes de combate era su propensión a la ansiedad. En segundo lugar, señalaron que las particularidades de cada uno de los deportes examinados generaban disparidades en diversas áreas de la IE.

Adicionalmente, algunos investigadores han estudiado las posibles asociaciones de la ansiedad y/o la IE con la percepción de la imagen corporal y las actitudes alimentarias en deportistas de combate y no deportistas (Costarelli y Stamou, 2009; Filaire, Larue y Rouveix, 2011).

Costarelli y Stamou (2009) descubrieron que los practicantes de Judo y taekwondo mostraban niveles superiores de IE y una percepción más positiva de su imagen corporal que un grupo de control compuesto por no deportistas. No obstante, no hallaron diferencias significativas entre ambos grupos en lo que respecta a actitudes alimentarias desordenadas.

Por último, Filaire *et al.* (2011) investigaron las actitudes alimentarias en judocas y su posible correlación con la IE y la insatisfacción corporal. Los resultados de su estudio indicaron que la prevalencia de actitudes alimentarias desordenadas era ligeramente mayor en el grupo de judocas que en el grupo de control, compuesto por estudiantes universitarios, a pesar de tener un peso considerado normal. Además, se observó que tanto los judocas como los estudiantes universitarios que presentaban desórdenes alimentarios mostraban niveles más bajos de IE y una mayor insatisfacción corporal, en comparación con aquellos que mantenían actitudes alimentarias dentro de lo considerado normal. Estos resultados, sin duda, subrayan la necesidad de abordar de manera integral la relación entre la alimentación, el equilibrio emocional y la imagen corporal, pues resultan temas controvertidos y delicados que requieren de la atención adecuada en contextos específicos.

1.3.5.4. Género, edad e inteligencia emocional en el contexto deportivo

Fuera del contexto deportivo, se han llevado a cabo diversas investigaciones que abordan las posibles relaciones entre el género y la IE. En general, los hallazgos obtenidos indican que las mujeres presentan niveles más elevados de IE en comparación con los hombres (Gartzia, Aritzeta, Balluerka y Heredia, 2012; Batool y Khalid, 2009; Extremera, Durán y Rey, 2007; Thompson, Waltz, Croyle y Pepper, 2007; Salguero, Extremera y Fernández Berrocal, 2012). Este fenómeno podría atribuirse a que los hombres, a menudo, sienten presiones sociales que los llevan a ocultar sus emociones, mientras que las mujeres tienden a mostrar una mayor disposición para expresarlas. No obstante, también es cierto que, en algunos casos, las diferencias en los niveles de IE en función del género desaparecen cuando se controlan variables como la edad (Cabello, Fernández- Berrocal, Castillo y Extremera, 2011) o las pautas de socialización de los padres (Sánchez, Rodríguez y Padilla, 2007).

En el ámbito del deporte, Ramos, Mancha-Triguero, Godoy y Buñuel (2022), en un estudio con practicantes de baloncesto de edades comprendidas entre los 13 y los 16 años, encontraron mayores niveles de IE entre las jugadoras. Además, en otro estudio que involucró a deportistas de combate pertenecientes a diversas disciplinas, se identificó una tendencia similar, mostrando

las mujeres niveles más altos de IE que los hombres (Merino, Brito, Miarka y López-Díaz de Durana, 2020).

Por el contrario, el estudio realizado por Marczak y Ginszt (2017) con escaladores encontró diferencias significativas en la IE general, con los hombres obteniendo resultados significativamente mejores que las mujeres. Un hallazgo similar se observó en un estudio con piragüistas, donde se determinó que los hombres obtuvieron puntuaciones más altas que las mujeres en control y regulación emocional, así como en empatía (Arribas-Galarraga, Saies, Cecchini, Arruza y Luis de Cos, 2017).

En cuanto a la edad, en la población general se ha observado una correlación positiva con la IE, sugiriendo que la madurez emocional, la comprensión de nuestras propias emociones y la habilidad para regularlas, tienden a incrementarse con el paso del tiempo (Shukla y Srivastava, 2016).

En el contexto deportivo, en la totalidad de los estudios consultados, los deportistas de mayor edad obtienen valores más elevados de IE (Sainz, 2010; Bekendam-Blanco, 2013; Martín, 2013; Castro-Sánchez *et al.*, 2018a). Precisamente en este último estudio de Castro-Sánchez *et al.* (2018a), que involucró a deportistas de diversas disciplinas, como atletismo, fútbol, pádel y taekwondo, se halló una correlación positiva entre la IE y la edad de los participantes, mostrando los deportistas de mayor edad puntuaciones más elevadas en IE. Es posible que, a medida que los deportistas maduran, experimenten un mayor desarrollo de la IE. Esta mejora podría deberse a la acumulación de experiencias que enfrentan a lo largo de sus vidas, lo que incrementa sus niveles de IE (Keefer, Holden y Parker, 2013).

1.4. RESILIENCIA PSICOLÓGICA

1.4.1. Concepto de resiliencia psicológica

El interés por la resiliencia psicológica está experimentando un notable aumento y se ha convertido en un tema de estudio en diferentes contextos, como el educativo (Johnson *et al.*, 2014; Miller, 2002; Salavera, Usán y Jarie, 2017), el militar (Bartone, 2006; Hammermeister, Pickering, McGraw y Ohlson, 2012; Masten, 2013), el laboral (Everly, Smith, y Welzant, 2008; MacEachen, Polzer y Clarke, 2008; Warner y April, 2012) y el sanitario (Hart, Brannan y De Chesnay, 2014; Heath, Donald, Theron y Lyon, 2014). Además, en el ámbito de la actividad física y el deporte, ha experimentado un creciente interés como tema de investigación en las últimas dos décadas (Bicalho, Melo y Noce, 2020; Fletcher y Sarkar, 2013; Galli y González, 2015; Secades *et al.*, 2014; Sarkar, 2017; Sarkar y Fletcher, 2013 y 2014).

El término resiliencia proviene del verbo latino *resilio*, *resilire* y significa «saltar hacia atrás, rebotar». Rutter (1987) lo tomó de la física, denotando la capacidad de un cuerpo de resistir, ser fuerte y no deformarse.

En 2015, la RAE definió la resiliencia como la «capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas». De esta forma los sujetos con niveles altos de resiliencia se adaptarán mejor a situaciones estresantes con respecto a otros con niveles más bajos.

En la literatura científica se considera a la resiliencia una variable con características multidimensionales (Salim, Wadey y Diss, 2015), enfatizando su relevancia en términos de atributos psicológicos y disposicionales, tales como competencia, apoyo externo y estructura personal (Campbell-Sills, Cohan y Stein, 2006; Masten, 2001).

Una de las definiciones ampliamente más aceptadas en la investigación psicológica proviene de Garmezy (1991), quien la describe como la capacidad de recuperarse y preservar una conducta adaptativa tras experimentar el abandono o la incapacidad inicial al comenzar un acontecimiento que provoca estrés.

Adicionalmente, Gordon (1996) aporta otra perspectiva al considerar la resiliencia psicológica como la habilidad de crecer, madurar e incrementar la competencia frente a circunstancias adversas y obstáculos. Según su enfoque, este proceso es a largo plazo, y las manifestaciones de la resiliencia evolucionan con el tiempo, ya que las necesidades se vuelven más complejas y la persona requiere diversos recursos, tanto personales como ambientales, para alcanzar un estado resiliente. Braverman (1999), igualmente, considera a la resiliencia como el fenómeno del desarrollo exitoso de una persona bajo condiciones adversas.

Masten y Reed (2002), la definen como la capacidad de mostrar patrones positivos de adaptación ante situaciones de riesgo y Carver, Scheier y Segerstrom (2010) afirman que es un constructo muy ligado al optimismo.

Para Poilpot (2004) resiliar es rebotar, reanimarse, ir hacia delante después de haber padecido un golpe o vivido una situación traumática. También consiste en hacer un contrato con la adversidad.

Por otra parte, Siebert (2005) define a las personas resilientes como aquellas que tienen la capacidad de superar la adversidad, mantener una buena salud y energía incluso bajo presión constante, y salir fácilmente de situaciones difíciles. Esta habilidad les permite manejar y adaptarse de manera positiva a circunstancias adversas. De manera similar, otros autores como Wagnild (2003) y Yu, Lau, Mak, Zhang y Lui (2011) también señalan que la resiliencia es una característica psicológica que favorece la adaptación positiva frente a situaciones difíciles.

Por lo tanto, parece claro que, en la sociedad actual, contar con la capacidad de sobreponerse a la adversidad y manejar situaciones difíciles, resulta fundamental para alcanzar un óptimo estado de salud, mantener un equilibrio emocional y adaptarse de manera eficaz a las circunstancias. Es por ello por lo que la resiliencia psicológica se ha convertido en una habilidad esencial en nuestra vida cotidiana.

Sin embargo, a pesar del interés que genera, en las distintas definiciones presentadas anteriormente, se observa que existen divergencias en cuanto a su concepto y no se ha alcanzado un acuerdo claro al respecto, ya que en el campo de la psicología ha sido tratada como rasgo y como proceso.

Bajo la perspectiva de rasgo, la resiliencia psicológica se define como un constructo estable y fijo, con características personales como el temperamento fácil, la extroversión, la introspección, la independencia, las habilidades sociales, la creatividad, el sentido del humor y el afecto positivo (Bonanno, 2004; Fletcher y Sarkar, 2013), facilitando todas estas características la adaptación a situaciones de estrés o trauma (Connor y Davidson, 2003; Wagnild y Young, 1990). En esta perspectiva, se acepta que los rasgos resilientes influyen en la manera en que la persona evalúa el riesgo y responde a él (Fletcher y Sarkar, 2013). Estas características o diferencias individuales suelen denominarse factores de protección y están asociadas con la adaptación exitosa a la adversidad (Lee *et al.*, 2013).

Rutter (1990), se propuso identificar las cualidades resilientes o factores protectores que permiten a las personas prosperar en situaciones de riesgo. A partir de esto, se obtuvo una lista de cualidades de resiliencia, dando lugar a un debate sobre si eran genéticas o aprendidas. En el desarrollo de la resiliencia psicológica, se identificaron tres factores principales: los atributos propios del niño, las características de su familia y las características de su entorno social más amplio (Garmezy, Masten y Tellegen, 1984).

Otros investigadores consideran que la resiliencia no es un rasgo fijo, sino más bien un proceso dinámico y contextualizado que puede desarrollarse a lo largo de la vida de una persona, impulsado por la interacción entre el individuo y su entorno (Secades *et al.*, 2014).

Se parte de la premisa de que la influencia de las características personales fluctuará según la situación y el momento (Davydov, Stewart, Ritichie y Chaudieu, 2010), y que la respuesta ante un estresor o riesgo se configura como un proceso intrínseco en la dinámica de la interacción persona-ambiente. En otras palabras, la manera en que un individuo responde positivamente ante la adversidad, depende tanto de la naturaleza de las demandas como de su adaptación a las circunstancias (Egeland, Carlson y Sroufe, 1993). Además, la reacción frente a eventos estresantes puede experimentar variaciones a lo largo del ciclo de vida, condicionada por el momento que atraviesa la persona, la intensidad de los factores de riesgo y la presencia de factores de protección. De este modo, una persona puede manifestar una respuesta adaptativa en una situación específica y, en otra, mostrarse vulnerable (Rutter, 2006).

En resumen, la perspectiva basada en rasgos sostiene que las características personales siempre promoverán una respuesta resiliente, sin importar el contexto. Por otro lado, la perspectiva basada en procesos, tiene en cuenta tanto la situación como las respuestas potenciales que una persona podría dar en un escenario específico, lo que significa que una respuesta resiliente puede o no suceder (Connor y Davidson, 2003; Morgan, Fletcher y Sarkar, 2013).

Gali y González (2014) afirman que, las cualidades personales de los individuos son una parte importante de la resiliencia psicológica, pero también se debe tomar en cuenta el contexto social y medioambiental en el que se desenvuelven. A pesar de tener diferentes enfoques conceptuales, la resiliencia puede ser vista como una característica psicológica que ayuda a las personas a adaptarse de manera positiva ante situaciones adversas.

Aunque existen diferencias entre las perspectivas de rasgo y de proceso, comparten al menos tres puntos en común. En primer lugar, la presencia de ciertas características personales o factores promotores como el sentido del humor, la espiritualidad o la dureza, que permiten a la persona ser resiliente. En segundo lugar, la necesidad de contar con apoyo social o de un ser significativo. Por último, la presencia de un riesgo o factor de estrés que modifique el curso original del desarrollo y desencadene el proceso de resiliencia (Cyrulnik, 2004).

1.4.2. Instrumentos de evaluación de la resiliencia psicológica

Luthar y Cushing (2002) proponen tres enfoques para medir la resiliencia psicológica: la medición de la adversidad, la adaptación positiva y el proceso de resiliencia en sí mismo. Estas mediciones utilizan diferentes instrumentos de evaluación, como pruebas proyectivas, que generan problemas por su ambigüedad (Ospina, 2007), pruebas psicométricas y pruebas de imagenología, más relacionadas éstas con la neurociencia.

Aunque hay varios instrumentos disponibles, las pruebas psicométricas son las más utilizadas, ya que se basan en cuestionarios de auto-informe, con escalas de respuesta tipo Likert, que ofrecen información valiosa rápidamente y dentro de un marco teórico explicativo (Salgado, 2005). Sin embargo, la medición de la resiliencia psicológica puede resultar complicada debido a su naturaleza compleja y multifacética, y no todos los instrumentos cumplen con los estándares de validez y fiabilidad adecuados (Windle, Bennett y Noyes, 2011).

Los instrumentos actuales de evaluación de la resiliencia psicológica mediante auto-informe son, habitualmente, escalas generales, lo que dificulta su uso y aplicación en poblaciones específicas. Esta problemática se produce, por ejemplo, cuando se trata de evaluar la resiliencia psicológica en el contexto deportivo. Así, todos los instrumentos de evaluación de la resiliencia psicológica utilizados hasta el momento, han sido diseñados para ser utilizados en contextos no deportivos, como, por ejemplo, con pacientes psiquiátricos (Connor y Davidson, 2003; Madsen y Abell, 2010). Este inconveniente plantea un desafío para los investigadores dentro del campo de la psicología del deporte, ya que es poco probable que las cualidades que son consideradas importantes para aquellos individuos no involucrados en actividades deportivas, sean plenamente relevantes para los deportistas (Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallett, 2011; Galli, Otten, Pagano, González y Miller, 2019; Sarkar y Fletcher, 2013, 2014).

Diversos autores concluyen que, para poder desarrollar una medida de resiliencia psicológica específicamente diseñada para el ámbito deportivo, es necesario llevar a cabo una revisión

exhaustiva de los factores protectores que se encuentran dentro del contexto del rendimiento deportivo (Sarkar y Fletcher, 2013). Por lo tanto, sugieren la creación de escalas de auto-informe específicas para el deporte, que puedan captar tanto la amplitud como la profundidad de la resiliencia en este contexto. Sin embargo, hasta el momento no se ha desarrollado dicha escala específica (Galli *et al.*, 2019; Gonzalez, Moore, Newton y Galli, 2016). Como resultado, los investigadores continúan utilizando habitualmente medidas de auto-informe generales, como, por ejemplo, la Escala de Resiliencia (ER; Wagnild y Young, 1993), la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003) o la Escala Breve de Resiliencia (BRS; Smith *et al.*, 2008). En concreto, en la literatura sobre la resiliencia psicológica en el deporte, se ha observado que los dos instrumentos cuantitativos más utilizados han sido: la escala CD-RISC (tanto su versión larga de 25 ítems, como la corta de 10 ítems) y la Escala de Resiliencia (De Melo y Noce, 2020).

La escala CD-RISC (Connor y Davidson, 2003) ha demostrado ser sólida para evaluar la resiliencia psicológica en deportistas. Sin embargo, al igual que ocurre con otras escalas generales de auto-informe, su uso en el contexto deportivo ha sido objeto de críticas por parte de académicos. Se cuestiona la conceptualización que se hace de la resiliencia psicológica como rasgo, así como la falta de especificidad en sus ítems. Por ello, para algunos autores, esta medida no brinda una comprensión precisa de cómo los deportistas pueden enfrentar obstáculos y fracasos específicos en el ámbito deportivo (Sarkar y Fletcher, 2013).

Asimismo, la Escala de Resiliencia (ER) (Wagnild y Young, 1993), aunque no fue desarrollada específicamente para el ámbito deportivo, parece ser una herramienta válida y confiable para evaluar la resiliencia psicológica en el deporte (Secades *et al.*, 2014). Sin embargo, al igual que otras escalas generales, su uso no permite reflejar completamente los matices de la resiliencia en el rendimiento deportivo (Sarkar y Fletcher, 2013). Inicialmente, la ER constaba de 50 ítems, pero después de un análisis factorial, se redujo a 25 ítems. Recientemente, esta escala ha sido adaptada y validada al castellano por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012) en un grupo de jóvenes futbolistas (Secades *et al.*, 2014).

A modo de resumen, en la Tabla 8 se muestran las principales pruebas psicométricas utilizadas para evaluar la resiliencia psicológica, así como sus características distintivas.

Tabla 8. Principales pruebas psicométricas empleadas para la evaluación de la resiliencia psicológica.

Nombre	Autores	Año	Objetivo	Población
Baruth Protective Factors Inventory (BPFI)	Baruth y Carroll	2002	Evalúa proceso de resiliencia a través de 4 factores de protección primarios	No utilizado con deportistas
Healthy Kids Resilience Assessment (HKRA)	Constantine, Bernard y Díaz	1999	Evalúa el proceso de resiliencia	Sólo utilizado con jóvenes y niños
Resilience Scale for Adults (RSA)	Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen	2003	Evalúa el proceso, identificando los factores protectores	No utilizada con deportistas
Adolescent Resilience Scale (ARS)	Oshio, Kaneko, Nagamine y Nakaya	2003	Evalúa las características psicológicas de individuos resilientes	No utilizada con deportistas
Brief-Resilient Coping Scale (BRCS)	Sinclair y Wallston	2004	Evalúa estrategias de afrontamiento que el sujeto pone en práctica en el momento de hacer frente a una importante adversidad	No utilizada con deportistas
Ego Resilience Scale (ERS)	Block y Kremen	1996	Evalúa al yo resiliente en relación a competencias en relaciones interpersonales y control emocional ante situaciones de estrés	No utilizada con deportistas
Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)	Connor y Davidson	2003	Evalúa la capacidad de recuperación y adaptación ante el estrés y la adversidad	Utilizada en población general, clínica y deportiva. Dos versiones: 25 y 10 ítems
Escala de Resiliencia (ER)	Wagnild y Young	1993	Evalúa competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida	Utilizada en población general y deportiva
Brief Resilience Scale	Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher y Bernard	2008	Evalúa recuperación ante la adversidad, calma bajo la presión y sentido de vida	Utilizada en diferentes contextos: laboral, clínico, militar, académico y deportivo

Nota. Fuente: Elaboración propia.

1.4.3. Actividad física, deporte y resiliencia psicológica

1.4.3.1. La práctica de actividad física y deporte y su relación con la resiliencia psicológica

La práctica deportiva implica una amalgama de elementos: esfuerzo, lucha, sacrificio, asimilación de la derrota y superación de desafíos, pero también conlleva la experimentación de rivalidad, presión, frustración y riesgo de lesiones. En este contexto de situaciones adversas y estresantes inherentes al deporte, la resiliencia psicológica emerge como una variable crucial (Bicalho *et al.*, 2020; Fletcher y Sarkar, 2013; Galli y González, 2015; Secades *et al.*, 2014; Sarkar y Fletcher, 2013 y 2014). No obstante, a diferencia de otros ámbitos, como el clínico o el sanitario, donde las personas se ven «obligadas» a mostrar resiliencia para enfrentar eventos traumáticos, los deportistas eligen enfrentarse voluntariamente a situaciones desafiantes (Fletcher y Sarkar, 2012; Sarkar, 2017). Esta especificidad contextual (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000), hace que los estudios realizados en otros campos no sean directamente extrapolables al ámbito deportivo, por lo que es fundamental investigar la resiliencia psicológica en este contexto específico (Fletcher y Sarkar, 2012).

En el ámbito de la AF y el deporte, la investigación sobre la resiliencia psicológica ha abordado esta temática desde dos perspectivas complementarias. La primera de ellas se ha centrado en explorar y comprender las posibles conexiones entre la participación en actividades físicas y deportivas y el desarrollo de la resiliencia psicológica. Se plantea que la práctica constante de AF y deporte ofrece a los individuos un entorno propicio para adquirir una serie de experiencias enriquecedoras. La dinámica inherente a la práctica deportiva, con sus retos, competiciones y la necesidad de superación personal, proporciona un escenario ideal para el fortalecimiento de la resiliencia. Estas experiencias no sólo promueven la perseverancia y la autoconfianza, sino que también fomentan la capacidad de recuperación frente a obstáculos y fracasos, aspectos fundamentales en la construcción de la resiliencia psicológica. Investigaciones como las de Galli y González (2015); Martinek y Hellison (1997) y Padesky y Mooney (2012) respaldan esta noción, destacando cómo la participación activa en actividades físicas puede influir en el desarrollo de habilidades para afrontar desafíos, la capacidad de adaptación frente a situaciones adversas y la mejora en la gestión del estrés.

En esta línea, diversas investigaciones sobre muestras de estudiantes universitarios han explorado la relación entre la participación en actividades físicas y deportivas y el desarrollo de la resiliencia psicológica. Así, Chacón-Cuberos, Puertas-Molero y Pérez-Cortes (2017) concluyeron que la práctica regular de AF se encontraba asociada con niveles superiores de resiliencia psicológica en los estudiantes, especialmente en términos de competencia personal y aceptación positiva del cambio.

Estos autores sugieren que las propias características intrínsecas de la AF ofrecen al individuo situaciones de estrés que deben ser abordadas de manera positiva, lo que permite al practicante aprender a enfrentar desafíos similares en otros aspectos de la vida diaria. En otras palabras, la

participación en actividades físicas y deportivas puede brindar oportunidades para el desarrollo de habilidades resilientes que se trasladan a diferentes áreas de la vida.

Estos hallazgos resaltan la posibilidad de utilizar la práctica deportiva y de AF como un medio efectivo para cultivar la resiliencia psicológica en los individuos, proporcionándoles experiencias que fomentan la capacidad de adaptación, la fortaleza emocional y la habilidad para enfrentar adversidades. En este sentido, la AF no solo contribuye al bienestar físico, sino que también emerge como una herramienta valiosa para fortalecer la resiliencia psicológica y emocional en diversas facetas de la vida.

San Román-Mata, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez y González-Valero (2020) llevaron a cabo un análisis exhaustivo para explorar las relaciones entre el compromiso de los estudiantes con la AF, ciertos parámetros psicosociales como la resiliencia y la IE, y su malestar psicológico. Sus resultados destacan que, cuanto mayor es el nivel de AF considerada beneficiosa para la salud (al menos 300 minutos de AF moderada por semana) entre los estudiantes, mayores son tanto la resiliencia psicológica como la capacidad de gestión emocional de los individuos, mientras que se observan índices menores de malestar psicológico.

Adicionalmente, la investigación de Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Pérez-Turpin, Olmedo-Moreno y Zurita-Ortega (2019) revela que la práctica regular de AF se relaciona con la presencia de climas motivacionales más propicios y niveles elevados de resiliencia psicológica en los estudiantes, especialmente entre aquellos que realizan más de 180 minutos de AF semanalmente.

Al margen de los estudios desarrollados con población universitaria, otros investigadores también han encontrado asociaciones positivas entre la práctica de actividad física y/o ejercicio y el desarrollo de la resiliencia psicológica en diferentes contextos, como, por ejemplo, en el ámbito sanitario. Así, Lee *et al.* (2020) subrayan que el tiempo dedicado a la práctica regular de ejercicio físico correlacionaba positivamente con niveles más altos de resiliencia psicológica en adultos mayores con probable sarcopenia. Sugieren, en consecuencia, la implementación de intervenciones basadas en AF dirigidas a prevenir la sarcopenia y, al mismo tiempo, a elevar los niveles de resiliencia en este grupo de población.

Asimismo, la AF se ha vinculado positivamente con la resiliencia psicológica en individuos con elevada ansiedad rasgo (Hegberg y Tone, 2015). En esta investigación se encontró que, en personas con riesgo de sufrir problemas de salud mental, la práctica de AF podía facilitar la resiliencia y reducir la probabilidad de desarrollar síntomas o trastornos relacionados con el estrés.

En esta línea, Ka *et al.* (2015) encontraron que, en adolescentes chinos, la AF se relacionaba directamente con la salud mental, siendo la resiliencia psicológica un mediador significativo en esta conexión. Por ello, sugieren que las intervenciones centradas en aumentar la resiliencia psicológica podrían mejorar el bienestar integral de los jóvenes.

En el contexto deportivo, White y Bennie (2015) investigaron las percepciones de gimnastas y entrenadores sobre el desarrollo de la resiliencia psicológica a través de este deporte. Encontraron que ambos grupos percibían la gimnasia como un medio para desarrollar la resiliencia psicológica, las habilidades para la vida, la autoeficacia y la autoestima. Del mismo modo, Wagstaff, Sarkar, Davidson y Fletcher (2016), así como Martinek y Hellison (1997), consideran que el deporte juvenil puede ser una vía efectiva para cultivar la resiliencia psicológica y promover actitudes positivas en jóvenes en riesgo.

Todos estos estudios, considerados colectivamente, resaltan la importancia de la AF como un elemento clave para el desarrollo de la resiliencia psicológica en diferentes grupos demográficos y contextos, abriendo la puerta a estrategias de intervención que utilicen la AF y el ejercicio como un medio para promover la salud mental y emocional.

La otra gran línea de investigación sobre la resiliencia psicológica en el ámbito del deporte, se ha centrado en tratar de comprender su conexión con el rendimiento deportivo, en situaciones de alta exigencia competitiva, captando también la atención de numerosos investigadores y profesionales (Belem *et al.*, 2014; Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; Holt y Dunn, 2004; Hosseini y Besharat, 2010; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Meggs, Golby, Mallet, Gucciardi y Polman, 2015). Los estudios se han orientado a identificar diversos aspectos, como los factores que pueden predecir la resiliencia psicológica en deportistas de alto rendimiento o cómo los deportistas pueden desarrollar y fortalecer su resiliencia en entornos competitivos (Galli y González, 2015). Se ha observado que la resiliencia psicológica juega un papel crucial en la capacidad de los deportistas para enfrentar y sobreponerse a los desafíos inherentes a la competición deportiva.

En este sentido, es importante resaltar que la resiliencia psicológica en el contexto del deporte competitivo, no se limita únicamente a la capacidad de recuperarse de adversidades o sobreponerse a los desafíos. También implica mantener un enfoque mental sólido, manejar la presión, adaptarse a circunstancias cambiantes, perseverar frente a la adversidad sin comprometer el rendimiento, lidiar con las reglas, respetar a los demás, planificar actividades, gestionar horarios, aprender de la derrota y de la victoria. Estos atributos psicológicos son cruciales en entornos deportivos altamente competitivos, donde las demandas físicas y mentales son extremas (Sanches, 2007).

Sobre el papel que juega la resiliencia psicológica en el rendimiento deportivo, parece existir un sólido consenso que respalda la idea de una asociación positiva entre niveles elevados de resiliencia y un rendimiento óptimo en distintas disciplinas deportivas (Belem *et al.*, 2014; Holt y Dunn, 2004; Hosseini y Besharat, 2010; Martin-Krumm *et al.*, 2003; Meggs *et al.*, 2015; Weissensteiner, Abernethy y Farrow, 2009; Yang, Lim, Kwon y Han, 2019). Así, en investigaciones centradas en fútbol y cricket (Holt y Dunn, 2004; Weissensteiner *et al.*, 2009), la resiliencia psicológica emergió como un factor clave para el desarrollo de un rendimiento destacado. Hosseini y Besharat (2010), al estudiar a 139 deportistas de diversas modalidades (voleibol, baloncesto, fútbol, balonmano, waterpolo, carrera, natación, lucha, boxeo, taekwondo

y karate), observaron que la resiliencia psicológica se vinculaba positivamente con el logro deportivo y el bienestar psicológico, y negativamente con el malestar psicológico. Asimismo, Martin-Krumm *et al.* (2003), en una investigación con 62 jugadores de baloncesto adolescentes, concluyeron que aquellos con niveles más altos de resiliencia psicológica manifestaban menor ansiedad y mayor autoconfianza, predisponiéndoles a alcanzar un rendimiento cercano a sus niveles máximos individuales.

Belem *et al.* (2014), en un estudio con jugadores brasileños de voleibol playa, sostienen que los deportistas resilientes superan de manera más eficaz los desafíos y presiones del entorno deportivo, empleando emociones positivas durante experiencias desfavorables, lo que incrementa su probabilidad de éxito. Meggs *et al.* (2015) examinaron la relación entre la liberación de cortisol y la resiliencia psicológica en nadadores de alto rendimiento, concluyendo que la resiliencia precedía significativamente el rendimiento y moderaba la influencia de la liberación de cortisol en el mismo. En su estudio con 359 practicantes de taekwondo de educación secundaria, Yang *et al.* (2019) determinaron que la resiliencia psicológica mejoraba la capacidad de estos deportistas para emplear habilidades psicológicas, generando impactos positivos en la mejora del rendimiento.

Para tratar de explicar la relación entre la resiliencia psicológica y el rendimiento deportivo óptimo, se han desarrollado diferentes modelos teóricos (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008). De ellos, la *Grounded Theory of Psychological Resilience and Optimal Sport Performance* de Fletcher y Sarkar (2012), es probablemente el más influyente para comprender el proceso de resiliencia en los deportistas de alto rendimiento (Bicalho *et al.*, 2020). Fletcher y Sarkar (2012) entrevistaron a 12 campeones olímpicos de diferentes deportes sobre sus experiencias relativas a la capacidad de resistir el estrés durante sus carreras deportivas, concluyendo que la exposición a estímulos altamente estresantes es una característica esencial en la relación estrés-resiliencia-rendimiento en el deporte de competición. Los deportistas tienden a percibir los factores de estrés como oportunidades para el crecimiento. Evalúan las situaciones estresantes como un reto motivante y no como una amenaza. Estos factores de estrés pueden estar relacionados con el rendimiento deportivo (por ejemplo, lesiones, rivalidad o presión), con la propia organización deportiva en la que operan los deportistas y con acontecimientos personales de carácter no deportivo (por ejemplo, problemas familiares o laborales). El que los deportistas hagan una evaluación positiva de la adversidad, depende de una serie de factores psicológicos que, en buen equilibrio, les protegen del posible efecto negativo de los factores de estrés, conduciéndoles al rendimiento deportivo óptimo. Esos factores de protección son: personalidad positiva, motivación, confianza, concentración y apoyo social percibido (Fletcher y Sarkar, 2012; Sarkar y Fletcher, 2014).

1.4.3.2. Resiliencia psicológica según modalidades deportivas, deportes de combate y Judo

Como ha sido previamente indicado, parece existir un consenso bastante claro respecto a la asociación positiva entre la resiliencia psicológica y un rendimiento deportivo óptimo. Sin

embargo, aún queda por determinar si esta relación es igual de relevante en diversas disciplinas deportivas, o bien, si algunos deportes o modalidades fomentan un mayor desarrollo de la resiliencia psicológica que otros. En general, los estudios realizados hasta la fecha sobre esta temática, no han encontrado asociaciones entre los niveles de resiliencia psicológica y el tipo de deporte practicado al comparar diferentes disciplinas deportivas. No obstante, existe poca investigación al respecto y los resultados no son del todo concluyentes.

Así, Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Espejo- Garcés y Zurita-Ortega (2016), compararon los niveles de resiliencia psicológica en 39 deportistas de tres modalidades distintas (fútbol, balonmano y esquí). Aunque los esquiadores mostraban las puntuaciones más altas y los futbolistas las más bajas, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la modalidad practicada.

Boghrabadi, Arabameri y Sheikh (2015) estudiaron los niveles de resiliencia psicológica de 180 sujetos, de los cuales 60 eran deportistas de alto nivel que practicaban deportes de equipo (voleibol, balonmano y baloncesto), otros 60 practicaban deportes individuales (bádminton, karate y tiro con arco) y los 60 restantes eran estudiantes universitarios no deportistas. Pese a que los deportistas mostraron mayores valores medios de resiliencia psicológica que los no deportistas, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los tres grupos estudiados.

Bingol y Bayansalduz (2016) llevaron a cabo un estudio con 777 deportistas (313 mujeres y 464 hombres) que habían practicado deportes de equipo (voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol) o individuales (boxeo, lucha, muay thai y taekwondo) durante al menos cinco años. Al comparar los niveles de resiliencia, no encontraron diferencias significativas entre las diferentes modalidades deportivas ni tampoco en función del tipo de deporte (deportes de equipo vs. deportes individuales).

Por el contrario, Reche-García, Martínez-Rodríguez, Gómez-Díaz y Hernández-Morante (2020) sí hallaron diferencias significativas en los niveles de resiliencia psicológica entre 278 deportistas (194 hombres y 84 mujeres) que practicaban deportes individuales, colectivos o de combate. Los practicantes de deportes de combate mostraron niveles significativamente más altos de resiliencia que los practicantes de deportes individuales y colectivos, mientras que entre estos dos últimos grupos no se encontraron diferencias.

1.4.3.3. Género, edad y niveles de resiliencia psicológica en el contexto deportivo

Las variables género y edad también han sido habitualmente objeto de análisis en el estudio de la resiliencia psicológica en el contexto deportivo. Sin embargo, hasta la fecha no se ha llegado a un claro consenso sobre las posibles relaciones existentes entre dichas variables y los niveles de resiliencia psicológica en el ámbito del deporte.

Respecto a la edad, Codonhato *et al.* (2018a), en un estudio con 150 deportistas (107 de deportes colectivos y 43 de deportes individuales) que participaron en los Juegos Abiertos de Paraná 2012, encontraron que los deportistas de mayor edad mostraban niveles más altos de resiliencia. Estos

hallazgos podrían estar en línea con el concepto mismo de resiliencia psicológica, que sugiere que su desarrollo se produce a lo largo del tiempo, en respuesta a diversas experiencias vitales. Por lo tanto, es razonable esperar que los individuos mayores hayan enfrentado más adversidades a lo largo de sus vidas, lo que podría contribuir a sus mayores niveles de resiliencia (Codonhato *et al.*, 2018a). Pese a ello, otros estudios realizados con muestras específicas de deportistas no han encontrado diferencias significativas en los niveles de resiliencia psicológica en función de la edad (Chacón-Cuberos *et al.*, 2016; Reche-García *et al.*, 2020; Tutte y Reche-García, 2016).

En cuanto al género, Zurita-Ortega *et al.* (2017) concluyeron que, en una muestra de 148 judocas chilenos, los hombres presentaban mayores niveles de resiliencia psicológica, en respuesta al aumento del auto-concepto físico, que las mujeres. Biricik y Sivrikaya (2020) también encontraron niveles significativamente más altos de resiliencia en hombres que en mujeres, en un estudio con 278 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias del Deporte.

En contraste, Reche-García *et al.* (2020) no hallaron diferencias significativas en los niveles de resiliencia psicológica según el género entre practicantes de deportes individuales o de combate, pero sí observaron diferencias entre aquellos que practicaban deportes colectivos, siendo más altos los niveles de resiliencia en las mujeres. Adicionalmente, otros estudios no han encontrado ninguna relación entre el género de los deportistas y sus niveles de resiliencia psicológica (Bingol y Bayansalduz, 2016; Boghrabadi *et al.*, 2015; Hosseini y Besharat, 2010).

Los resultados divergentes sobre las posibles diferencias en los niveles de resiliencia psicológica entre deportistas, según el género, la edad o el tipo de deporte practicado, destacan la necesidad, señalada por varios autores, de realizar más investigaciones para identificar las relaciones entre estas variables (Bicalho *et al.*, 2020; Codonhato *et al.*, 2018a y 2018b; Secades *et al.*, 2014). Además, se ha sugerido explorar su posible dependencia con el nivel competitivo o la experiencia en la competición (Codonhato *et al.*, 2018a y 2018b; Secades *et al.*, 2014). Asimismo, se ha destacado la importancia de investigar estos aspectos en muestras amplias de deportistas (Bicalho *et al.*, 2020; Codonhato *et al.*, 2018a y 2018b; Pires, Lima y Penna, 2019; Reche-García *et al.*, 2020), ya que muchos estudios previos se han basado en muestras relativamente pequeñas y homogéneas, dificultando las comparaciones entre grupos y la posible generalización de sus resultados.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Tal y como ha sido expuesto a lo largo de la Introducción, diversos estudios han asociado positivamente la inteligencia emocional (IE) y la resiliencia psicológica con los niveles de actividad física (AF) o con la práctica deportiva. Sin embargo, queda por dilucidar, de manera conjunta y comparativamente, en qué medida la AF, el deporte, o la práctica de un deporte en concreto, como el Judo, contribuyen al desarrollo de la IE y de la resiliencia psicológica.

Por otra parte, en el contexto del deporte, parece existir un amplio consenso a la hora de asociar mayores niveles de IE y resiliencia psicológica con un mejor rendimiento deportivo. Sin embargo, diferentes estudios muestran resultados divergentes sobre el posible papel que juegan determinadas variables (género, edad, nivel competitivo, experiencia deportiva, tipo de deporte practicado, etc.) sobre los niveles de IE y de resiliencia psicológica, ya sea en el deporte en general, o en los deportes de combate y en el Judo en particular. Por ello, se señala la necesidad de seguir investigando estas posibles relaciones en amplias muestras de deportistas, ya que muchos de los estudios llevados a cabo hasta la fecha, se han realizado sobre muestras relativamente pequeñas, dificultando las comparaciones entre grupos y la posible generalización de sus resultados.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, seguidamente se exponen los principales objetivos de la presente investigación.

2.1. OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de esta Tesis Doctoral fue analizar y comparar las posibles asociaciones entre la práctica del Judo, de distintas modalidades deportivas y/o la realización de AF, con los niveles de IE y resiliencia psicológica.

Para alcanzar este objetivo general, se llevaron a cabo cuatro estudios diferenciados. Dos de ellos dirigidos al análisis de estas relaciones con la IE (Estudio 1: «Niveles de IE en judocas en comparación con estudiantes universitarios» y Estudio 2: «Niveles de IE en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas») y otros dos enfocados a sus posibles asociaciones con la resiliencia psicológica (Estudio 3: «Niveles de resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas» y Estudio 4: «Relaciones entre resiliencia psicológica, experiencia deportiva y nivel competitivo en judocas»). A continuación, se exponen los objetivos específicos e hipótesis de cada uno de estos estudios.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E HIPÓTESIS

2.2.1. Estudio 1: Niveles de IE en judocas en comparación con estudiantes universitarios

- **Objetivo específico:** analizar posibles diferencias en las distintas dimensiones (atención emocional, AE; claridad emocional, CE y reparación emocional, RE) de la IE entre una muestra de practicantes de Judo (dividida en dos grupos según su nivel competitivo) y otra de estudiantes universitarios, distribuida en tres grupos en función de su nivel de práctica de AF y/o deporte: (i) estudiantes que no alcanzan las recomendaciones de la OMS sobre AF, (ii) estudiantes que sí reúnen las recomendaciones de AF de la OMS y (iii) estudiantes que también alcanzan dichas recomendaciones practicando específicamente deporte.
- **Hipótesis:**
 - Los estudiantes universitarios que no alcanzan las recomendaciones de la OMS sobre AF, presentarán peores valores de IE que el resto de grupos considerados.
 - Los judocas y, especialmente, los de mayor nivel competitivo, presentarán mejores valores de IE que los estudiantes universitarios.
 - Entre los estudiantes universitarios, aquellos que alcanzan las recomendaciones sobre AF de la OMS, practicando específicamente deporte, serán los que presenten mejores valores de IE.

2.2.2. Estudio 2: Niveles de IE en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas

- **Objetivo específico:** evaluar posibles diferencias en IE [tanto en inteligencia emocional total (IE Total), como en sus cuatro dimensiones: evaluación de las emociones propias (EEP), evaluación de las emociones de los otros (EEO), uso de las emociones (UE) y regulación de las emociones (RE)] en una amplia muestra de deportistas españoles federados y competidores, practicantes de ocho modalidades deportivas (voleibol, atletismo, tiro olímpico, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia rítmica y Judo), controlando por género y edad.
- **Hipótesis:**
 - Los judocas presentarán niveles de IE más altos que los practicantes del resto de modalidades deportivas, tanto en hombres como en mujeres y con independencia de la edad.
 - En general, los practicantes de deportes individuales mostrarán valores más altos de IE que los practicantes de deportes colectivos.

2.2.3. Estudio 3: Niveles de resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas

- **Objetivo específico 1:** analizar las posibles asociaciones entre los niveles de resiliencia psicológica de una amplia muestra de deportistas competidores y el tipo de deporte practicado (Judo, atletismo, balonmano, baloncesto y voleibol).
- **Objetivo específico 2:** explorar la posible dependencia de dichas asociaciones con el género, la edad y el nivel competitivo de los deportistas.
- **Hipótesis:**
 - Los practicantes de deportes de combate (Judo) presentarán niveles de resiliencia psicológica significativamente mayores que los de deportes individuales (atletismo) o equipo (baloncesto, balonmano y voleibol).
 - Los niveles de resiliencia psicológica serán significativamente más altos en los deportistas con un mayor nivel competitivo y en los hombres.
 - La edad de los deportistas se correlacionará de manera directa y significativa con los niveles de resiliencia psicológica.

2.2.4. Estudio 4: Relaciones entre resiliencia psicológica, experiencia deportiva y nivel competitivo en judocas

- **Objetivo específico 1:** evaluar los niveles de resiliencia psicológica en una amplia muestra de practicantes de Judo, analizando sus posibles asociaciones con distintas variables demográficas y con variables relativas a la experiencia en la práctica del Judo y el nivel competitivo.
- **Objetivo específico 2:** evaluar posibles diferencias de resiliencia psicológica en función del nivel competitivo y del género.
- **Hipótesis:**
 - Los judocas presentarán niveles altos de resiliencia psicológica.
 - Los niveles de resiliencia psicológica serán significativamente mayores en los hombres judocas que en las mujeres.
 - Los niveles de resiliencia psicológica se correlacionarán directa y significativamente con la edad, la experiencia deportiva y el nivel competitivo de los judocas.
 - Los judocas de mayor nivel competitivo (Judocas TOP) presentarán niveles de resiliencia psicológica significativamente más altos que el resto de judocas (no TOP), tanto en hombres como en mujeres, con independencia de la edad y la experiencia deportiva.

MATERIAL Y MÉTODO

3. MATERIAL Y MÉTODO

De manera previa a la descripción de los materiales y métodos empleados en los diferentes estudios, seguidamente se exponen distintos aspectos metodológicos que han sido comunes a los cuatro estudios efectuados:

- Los estudios fueron de carácter descriptivo y transversal, utilizándose cuestionarios en línea, diseñados para cada estudio, como instrumentos de recogida de datos. Las versiones finales de las encuestas se formatearon a través de formularios de Google.
- La participación en todos los estudios fue voluntaria y confidencial. Las diferentes encuestas incluían una página introductoria que describía los antecedentes, los objetivos de cada estudio y la información ética, requiriéndose el consentimiento para participar en el estudio antes de comenzar a cumplimentar la encuesta. En todos los casos, los participantes tuvieron una edad mínima de 18 años.
- Los estudios se realizaron de conformidad con la Declaración de Helsinki. También se obtuvo aprobación por parte del Comité de Ética de la Universidad Francisco de Vitoria (40/2018) y de la Universidad Politécnica de Madrid (proyecto «Factores psicológicos y actividad física en la población residente en España»).

3.1. ESTUDIO 1: NIVELES DE IE EN JUDOCAS EN COMPARACIÓN CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

3.1.1. Muestra

La muestra estuvo compuesta por dos grupos diferenciados de participantes. Por un lado, 2938 estudiantes de grado de universidades públicas y privadas de Madrid, con una edad media de $21,13 \pm 3,47$ años. Por otro, 487 practicantes de Judo de diferentes niveles competitivos, con una experiencia mínima de tres años en la práctica del Judo y con una edad mínima de 18 años y máxima de 40 (edad media = $30,22 \pm 9,50$ años).

En función del nivel de AF de los estudiantes universitarios y del nivel competitivo de los judocas, la muestra se dividió a su vez en 5 grupos. Grupo 1: estudiantes que no alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS; Grupo 2: estudiantes que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS, pero no practicaban deporte; Grupo 3: estudiantes que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte; Grupo 4: practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo; y Grupo 5: practicantes de Judo de alto nivel competitivo, es decir, judocas reconocidos como Deportistas del Alto Nivel (DAN) y/o Deportistas de Alto

Rendimiento (DAR) según la legislación española (ver Tabla 9). Entre los judocas, 129 fueron clasificados como de alto nivel competitivo. En el caso de los estudiantes universitarios, 1772 alcanzaron los niveles de AF recomendados por la OMS considerando su AF total y, además, señalaron específicamente que practicaban algún deporte (a excepción de deportes de combate, que fueron excluidos de la muestra).

Tabla 9. Distribución y características de la muestra.

	N	%	Edad (M ± SD)
Género			
Hombre	1251	36,5	30,81 ± 7,62
Mujer	2174	63,5	23,54 ± 5,26
Grupo de población			
Estudiantes universitarios	2938	85,8	21,13 ± 3,47
Practicantes de Judo	487	14,3	30,22 ± 9,50
Grupo de estudio			
Grupo 1. No alcanzaron niveles de AF recomendados por la OMS	472	13,8	21,35 ± 4,51
Grupo 2. Alcanzaron niveles de AF recomendados por la OMS (no practicaban deporte)	694	20,3	21,47 ± 4,61
Grupo 3. Alcanzaron niveles de AF recomendados por la OMS (practicaban deporte)	1772	51,7	21,29 ± 4,18
Grupo 4. judocas de menor nivel competitivo	358	10,5	30,44 ± 9,66
Grupo 5. judocas de alto nivel competitivo	129	3,8	29,62 ± 8,95

M = Media; SD = Desviación típica

3.1.2. Instrumentos y variables

La IE fue evaluada mediante la versión española de la *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS-24) (ver Anexo I). Dicha herramienta, basada en la escala original de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995), fue validada por Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004), mostrando una consistencia interna $\alpha > 0,85$ en todas las sub-escalas. Consta de 24 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). Está compuesta por tres dimensiones o sub-escalas (8 ítems cada una): atención emocional (AE), que evalúa cómo las personas atienden y valoran sus sentimientos (ejemplo de ítem: «pongo mucha atención a mis sentimientos»); claridad emocional (CE), que se refiere a cómo las personas se sienten claras en lugar de confundidas acerca de sus sentimientos (ejemplo de ítem: «a menudo puedo definir mis sentimientos»); y reparación emocional (RE), que es cómo las personas usan el pensamiento positivo para reparar estados de ánimo negativos (ejemplo de ítem: «aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista»). Nuestros resultados

también muestran una consistencia interna buena y similar en las tres sub-escalas: AE, $\alpha = 0,89$; CE, $\alpha = 0,90$; y RE, $\alpha = 0,83$.

Según este instrumento, puntuaciones de AE entre 22 y 32 en los hombres y entre 25 y 35 en las mujeres, se consideran adecuadas. Puntuaciones más altas o más bajas significan peor AE, ya sea por exceso o por defecto. En el caso de la CE, los hombres con puntuaciones inferiores a 26 y las mujeres con puntuaciones inferiores a 24, deberían mejorar su CE, Puntuaciones superiores a 26 en hombres y superiores a 24 en mujeres, se consideran una CE adecuada. Finalmente, para la RE, las puntuaciones superiores a 24, tanto para hombres como para mujeres, significan una RE adecuada. Los hombres y mujeres con puntuaciones inferiores a 24, deberían mejorar su RE. Las puntuaciones en CE o RE superiores a 36 en hombres y a 35 en mujeres, se consideran excelentes.

Para medir los niveles de AF de los estudiantes universitarios se utilizó el *Global Physical Activity Questionnaire versión 2* (GPAQv2) (ver Anexo II), que contiene 16 preguntas y recopila información sobre la AF en una semana típica (OMS, 2007). Este cuestionario proporciona información sobre la intensidad (moderada o intensa), frecuencia (días en una semana típica) y duración (horas y minutos en un día típico) de la AF realizada en tres dominios: (i) ocupación o trabajo: trabajo remunerado o no remunerado, estudios, tareas domésticas o búsqueda de empleo (AFO); (ii) desplazamientos activos: caminar o andar en bicicleta (AFD); y (iii) tiempo libre (AFTL). También incluye una pregunta que evalúa el tiempo (en minutos) pasado sentado o reclinado durante un día típico.

El GPAQv2 deriva del *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), que ha sido validado y ampliamente utilizado para evaluar patrones de AF (Roman-Viñas, Ribas-Barba, Ngo y Serra-Majem, 2013). El GPAQ muestra buena fiabilidad; una correlación moderada a fuerte y positiva con el IPAQ; y una validez, aunque baja, similar a la de otras herramientas subjetivas diseñadas para evaluar patrones de AF, incluido el propio IPAQ (Bull, Maslim y Armstrong, 2009).

En este estudio, utilizamos la versión en español del GPAQv2 sin modificar el contenido ni el texto original del cuestionario. Se siguió estrictamente el protocolo del GPAQ para la recopilación y el tratamiento de datos (OMS, 2007).

A partir de la duración (minutos), intensidad (moderada, vigorosa) y frecuencia (días por semana) de las actividades físicas realizadas en una semana típica, se calculó el gasto energético relacionado con la AF según las directrices del protocolo de tratamiento de datos del cuestionario [52]. La AF total (suma de AFO, AFD y AFTL) se clasificó en tres niveles (alto, moderado y bajo) según el tiempo dedicado a la AF por día en una semana típica, el número de días en que se realizó esta actividad y la intensidad de la misma (OMS, 2007). Los puntos de corte utilizados para establecer estos tres grupos se basaron en las recomendaciones de AF (Haskell *et al.*, 2007). Así, los participantes asignados al nivel bajo de AF se definieron como insuficientemente activos, es decir, no realizaron AF o no cumplieron con las recomendaciones mínimas para obtener un beneficio para la salud. En contraste, aquellos asignados a los niveles moderado y alto de AF

eran individuos suficientemente activos, es decir, aquellos que cumplieron o excedieron estas recomendaciones (ver Tabla 10).

Tabla 10. *Niveles de actividad física total y criterios de inclusión en cada categoría según protocolo de análisis del GPAQ.*

Nivel de AF total		Criterios de inclusión
1	Alto	<ul style="list-style-type: none"> • ≥ 3 días de actividades vigorosas (en el trabajo o en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 1500 MET-minutos por semana de AF total o • ≥ 7 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en los desplazamientos o en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 3000 MET- minutos por semana de AF total.
2	Moderado	<p>No se alcanzaron los criterios para ser incluido en el nivel «alto» pero se cumplió alguno de los tres siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 días de actividades vigorosas (en el trabajo o en el tiempo libre) en una semana típica, con una duración de al menos 20 minutos por día o • >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en los desplazamientos o en el tiempo libre) en una semana típica, con una duración de al menos 30 minutos por día o • >5 días de actividades vigorosas y moderadas (en el trabajo, en los desplazamientos o en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 600 MET- minutos por semana de AF total.
3	Bajo	No se reunieron los criterios de inclusión en los niveles «alto» o «moderado».

MET = Equivalente metabólico

En los cuestionarios en línea que se administraron, también se recopiló información sociodemográfica (género y edad) de todos los participantes, con el fin de examinar su posible efecto moderador sobre los niveles de IE en sus diferentes dimensiones (AE, CE, RE).

Adicionalmente, en el grupo de judocas, se recogió información sobre el nivel competitivo de los practicantes de Judo. Para ello, se introdujo una pregunta dicotómica en la que los participantes debían indicar si eran o habían sido reconocidos como DAN y/o DAR. En caso afirmativo, los judocas eran clasificados como deportistas de alto nivel competitivo (Grupo 5) o, de lo contrario, como judocas de menor nivel competitivo (Grupo 4).

A los estudiantes universitarios, además de completar el GPAQv2, también se les solicitó que indicasen si practicaban algún deporte en el momento de realizar la encuesta. En caso afirmativo, el participante debía señalar qué deporte o deportes practicaba. Aquellos que señalaron practicar deportes de combate, fueron excluidos de la muestra final. Del resto, los que indicaron practicar algún deporte y, además, alcanzaron los niveles de AF total recomendados por la OMS, fueron incluidos en el Grupo 3. Por el contrario, los que señalaron no practicar deporte, fueron incluidos en el Grupo 2 o en el Grupo 1, según alcanzasen o no, respectivamente, las recomendaciones de AF de la OMS.

3.1.3. Procedimiento

Para la administración de los cuestionarios dirigidos a estudiantes universitarios, se contactó por correo electrónico con distintos profesores de 6 universidades públicas y 7 privadas de la Comunidad de Madrid, pertenecientes a distintas áreas de conocimiento (ciencias sociales y jurídicas, ingeniería y arquitectura, artes y humanidades, ciencias de la salud y ciencias). Los datos de contacto del profesorado eran públicos en Internet. De las personas contactadas, 122 profesores decidieron participar voluntariamente. Siguiendo las indicaciones facilitadas, compartieron con sus alumnos un enlace de *Google Forms* que daba acceso al cuestionario en línea.

En el caso de los practicantes de Judo, el enlace a la encuesta se distribuyó a través de grupos WhatsApp, correo electrónico y redes sociales (Facebook, Twitter y páginas web oficiales) de las principales federaciones regionales y clubes de Judo españoles, así como de los contactos personales de los investigadores, utilizando la técnica de muestreo de bola de nieve (Browne, 2005).

Los cuestionarios estuvieron disponibles en línea durante tres meses (desde octubre a diciembre de 2020). Los participantes tuvieron una cantidad ilimitada de tiempo para completar la encuesta, aunque el tiempo máximo requerido eran 10-15 minutos aproximadamente. Una vez cerrado el plazo de admisión de encuestas, estas fueron revisadas y depuradas, eliminando respuestas contradictorias y cuestionarios vacíos o incompletos.

3.1.4. Análisis estadístico

Los datos recopilados mediante los cuestionarios fueron analizados utilizando el software *Statistical Package for Social Science* (SPSS, IBM Corporation; Armonk, NY, USA), versión 25.0.

Se realizó un análisis descriptivo para explorar las características de la muestra. Las características de la muestra se describieron mediante frecuencias, porcentajes, medias (M) y desviaciones típicas (SD). Como ya ha sido indicado, la muestra se dividió en 5 grupos en función del nivel de AF de los estudiantes universitarios y del nivel competitivo de los judocas. Se realizaron tres ANOVAs para comparar el efecto del tipo de grupo estudiado sobre las dimensiones de la IE (AE, CE y RE). También se llevaron a cabo tres ANCOVAs de una vía para determinar posibles diferencias en cada una de las dimensiones de la IE (AE, CE y RE) según el tipo de grupo, controlando por género y edad. La significación estadística se estableció en $p < 0,05$. Sin embargo, dado que la IE consta de tres dimensiones, el nivel de significación se ajustó a $p < 0,017$. Para los análisis post-hoc se utilizó la prueba de Bonferroni. Para interpretar el tamaño del efecto, se utilizó el índice Eta cuadrado parcial (η^2_p), estableciéndose valores por debajo de 0,06 como un efecto pequeño, entre 0,06 y 0,14 como un efecto moderado, y superiores a 0,14 como un efecto grande (Cohen, 1998).

3.2. ESTUDIO 2: NIVELES DE IE EN JUDOCAS Y EN PRACTICANTES DE OTRAS MODALIDADES DEPORTIVAS

3.2.1. Muestra

Participaron un total de 2232 deportistas, practicantes de ocho disciplinas deportivas diferentes: voleibol, atletismo, tiro olímpico, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia y Judo. Los criterios de inclusión para los participantes fueron que todos los deportistas debían licencia federativa oficial y haber competido en la temporada 2020. Se excluyeron todos los registros con datos incorrectos ($n = 13$), así como las respuestas del personal técnico o de los entrenadores ($n = 53$). De esta manera, como se puede observar en la Tabla 11, la muestra final fue de 2166 deportistas (edad $25,20 \pm 10,17$ años), de los cuales 1200 (55,4%) eran hombres (edad $27,85 \pm 11,10$ años) y 966 (44,6%) eran mujeres (edad $21,90 \pm 7,68$ años). Según los datos proporcionados por el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2021), el 77% de las licencias federativas españolas expedidas en 2020 eran de hombres, frente al 23% de mujeres. Por tanto, en el presente estudio existió una distribución de la muestra más equitativa en relación al género.

Por disciplinas deportivas, la muestra incluyó a 387 (17,9%) practicantes de Judo, frente a 1779 deportistas de otras modalidades. Junto al Judo, el atletismo ($n = 542$, 25%) y el voleibol ($n = 282$, 13%) fueron los deportes con un mayor número de participantes. Del conjunto de la muestra, 339 deportistas (15,7%) habían formado parte del equipo nacional en los últimos dos años en sus correspondientes modalidades deportivas (ver Tabla 11).

Tabla 11. Características y distribución de la muestra de deportistas según género.

	Total ($N = 2166$)		Hombres ($N = 1200$)		Mujeres ($N = 966$)	
	N	%	N	%	N	%
Disciplinas deportivas						
Voleibol	282	13,00	85	7,10	197	20,40
Atletismo	542	25,00	285	23,80	257	26,60
Tiro Olímpico	143	6,60	132	11,00	11	1,10
Fútbol	210	9,70	181	15,10	29	3,00
Baloncesto	183	8,40	133	11,10	50	5,20
Balonmano	215	9,90	138	11,50	77	8,00
Gimnasia	204	9,40	18	1,50	186	19,30
Judo	387	17,90	228	19,00	159	16,50
Nacionalidad						
Española	2074	95,80	1154	96,20	920	95,20
Extrajera	92	4,20	46	3,80	46	4,80

Tabla 11. Características y distribución de la muestra de deportistas según género. Continuación.

	Total (N = 2166)		Hombres (N = 1200)		Mujeres (N = 966)	
	N	%	N	%	N	%
País de residencia						
España	2136	98,60	1181	98,40	955	98,90
Otros	30	1,40	19	1,60	11	1,10
Equipo Nacional						
Sí	339	15,70	138	11,50	201	20,80
No	1827	84,30	1062	88,50	765	79,20

3.2.2. Instrumentos y variables

Para la evaluación de la IE se utilizó la *Wong Law Emotional Intelligence Scale Short Form* (WLEIS-S; Wong y Law, 2002), adaptada y validada en español por Extremera-Pacheco, Rey-Peña y Sánchez-Álvarez, (2019) (ver Anexo III).

Este instrumento está compuesto por 16 ítems, que evalúan la IE percibida, como rasgo. Para responder a cada uno de los ítems, se plantea una escala tipo Likert de 7 puntos, siendo 1 «completamente en desacuerdo» y 7 «completamente de acuerdo». De los 16 ítems, 4 se relacionan con la evaluación de las emociones propias (EEP, ejemplo de ítem: «La mayoría de las veces sé distinguir por qué tengo ciertos sentimientos»), 4 con la evaluación de las emociones de los otros (EEO, ejemplo de ítem: «Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos»), 4 con el uso de las emociones (UE, ejemplo de ítem: «Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda») y otros 4 con la regulación de las emociones (RE, ejemplo de ítem: «Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado»).

Para cada una de estas 4 dimensiones de la IE, la puntuación final es la media de las puntuaciones obtenidas en los 4 ítems asociados a las mismas, quedando comprendida entre 1 y 7. La puntuación en IE Total es la media de las puntuaciones finales de cada una de las dimensiones, quedando también comprendida entre 1 y 7.

Nuestros resultados mostraron una consistencia interna buena y similar en tres de las dimensiones de la IE, así como en la IE Total: EEP ($\alpha = 0,855$), UE ($\alpha = 0,852$), RE ($\alpha = 0,883$) e IE total ($\alpha = 0,873$), mientras que en la dimensión EEO ($\alpha = 0,779$), la consistencia interna fue aceptable.

Además de la escala WLEIS-S para la evaluación de la IE, el cuestionario en línea también recogía información del resto de variables objeto de estudio: modalidad deportiva (voleibol, atletismo, tiro olímpico, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia o Judo), edad (en años), género (masculino o femenino), nacionalidad (española o extranjera), país de residencia (España u otros países), rol del participante (entrenador o deportista) y nivel deportivo [deportista convocado por la selección nacional en los últimos dos años (sí o no)].

3.2.3. Procedimiento

La versión final de la encuesta se formateó en un cuestionario de formularios de Google, cargándose y compartiéndose a través de la plataforma de encuestas en línea de Google. Se utilizó la técnica de muestreo de bola de nieve (Browne, 2005). Partiendo de los contactos personales de los investigadores, el enlace a la encuesta se distribuyó a través de grupos WhatsApp entre clubes, federaciones, entrenadores, personal técnico, etc., de los diferentes deportes indicados. Dos días después se envió un recordatorio con el objetivo de aumentar la tasa de respuesta (Deutskens, de Ruyter, Wetzels y Oosterveld, 2004). El cuestionario permaneció abierto durante 10 días (después de los cuales no se aceptaron encuestas). Los participantes tuvieron una cantidad ilimitada de tiempo para completar la encuesta, aunque el tiempo máximo requerido eran 5-10 minutos aproximadamente. Una vez cerrado el plazo de admisión de encuestas, estas fueron revisadas y depuradas, eliminando respuestas contradictorias, cuestionarios vacíos o incompletos o que no se ajustaban a los criterios de inclusión.

3.2.4. Análisis estadístico

Las variables se describieron utilizando la media (M) y la desviación típica (SD). Para verificar la distribución normal de las variables se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov. La homogeneidad de varianza se comprobó utilizando la prueba de Levene. Los valores superiores a tres desviaciones típicas fueron excluidos, con el fin de evitar valores atípicos extremos (*outliers*). Se llevó a cabo una prueba t de Student para muestras independientes para evaluar diferencias de edad en función género. También se realizó un ANOVA de una vía para comprobar posibles diferencias de edad entre deportes. Además, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación lineal entre la edad y las distintas dimensiones de la IE. Por último, se realizó un ANCOVA de una vía para determinar diferencias significativas entre deportes en la IE, controlando la edad. Los análisis post-hoc se realizaron utilizando la prueba de Bonferroni. El tamaño del efecto se estimó utilizando el índice d de Cohen (d) en las comparaciones según género, estableciendo dos puntos de corte: efecto medio (0,30) y efecto grande (0,60). Por otro lado, los tamaños del efecto se determinaron utilizando el Eta cuadrado (η^2) para los grupos de deportes según los siguientes criterios (Cohen, 1998): efecto pequeño (<0,06); efecto moderado (0,06–0,14); y efecto grande (>0,14). Los datos recopilados se analizaron utilizando el software *Statistical Package for Social Science* (SPSS, IBM Corporation; Armonk, NY, USA), versión 25.0. El nivel de significación se estableció en 0,05.

3.3. ESTUDIO 3: NIVELES DE RESILIENCIA PSICOLÓGICA EN JUDOCAS Y EN PRACTICANTES DE OTRAS MODALIDADES DEPORTIVAS

3.3.1. Muestra

La población objeto de estudio fueron deportistas, competidores en activo y mayores de 18 años, de cinco deportes diferentes: baloncesto, balonmano, voleibol, atletismo y Judo. La muestra fue seleccionada de forma no probabilística e incidental. Se utilizó la técnica de muestreo de bola de nieve (Browne, 2005). Se recogieron inicialmente un total de 1645 encuestas, pero sólo se analizaron los resultados de los deportistas que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: ser español y vivir en España durante la realización de la encuesta, tener licencia federativa en vigor y haber competido oficialmente durante el año 2020. Además, se excluyeron del estudio las encuestas incompletas, las de los deportistas menores de 18 años o mayores de 39 años y las realizadas por personal técnico. Tras el filtrado y depurado de las encuestas, la muestra final estuvo constituida por 1047 deportistas, distribuidos de la siguiente manera según deportes: baloncesto (n = 165), atletismo (n = 242), balonmano (n = 165), voleibol (n = 158) y Judo (n = 317). Además, los deportistas fueron clasificados en tres categorías deportivas: deportes de equipo (n = 488), deportes individuales (n = 242) y deportes de combate (n = 317), así como en dos tipos de deporte: deportes de equipo (n = 488) y deportes de no equipo (n = 559).

De los 1047 deportistas participantes en el estudio, 589 fueron hombres (56,3%) y 458 mujeres (43,7%) con $24,37 \pm 6,01$ y $24,05 \pm 5,78$ años, respectivamente. Estos porcentajes fueron prácticamente iguales a la distribución real de la población federada española en los cinco deportes analizados (57,6% hombres y 42,4% mujeres) (CSD, 2020). En cuanto al nivel deportivo, 167 deportistas señalaron haber sido convocados por sus selecciones nacionales en los últimos dos años, mientras que 880 deportistas no lo fueron. En la Tabla 12 se pueden observar los datos descriptivos de edad y resiliencia psicológica (puntuación BRS) de la muestra, según género, deporte, categoría deportiva y tipo de deporte.

Tabla 12. Datos descriptivos de edad y resiliencia psicológica según género, deporte, categoría deportiva y tipo de deporte.

	Género	BRS		Edad (años)	
		M	SD	M	SD
Deporte					
Baloncesto (<i>n</i> = 165)	Hombres (<i>n</i> = 118)	3,49	0,66	23,81	5,49
	Mujeres (<i>n</i> = 47)	3,19	0,76	23,28	4,69
Atletismo (<i>n</i> = 242)	Hombres (<i>n</i> = 139)	3,51	0,66	23,69	5,27
	Mujeres (<i>n</i> = 103)	3,23	0,80	22,77	5,16
Balonmano (<i>n</i> = 165)	Hombres (<i>n</i> = 104)	3,51	0,59	23,32	5,00
	Mujeres (<i>n</i> = 61)	3,36	0,72	23,03	4,45
Voleibol (<i>n</i> = 158)	Hombres (<i>n</i> = 52)	3,51	0,64	23,92	5,46
	Mujeres (<i>n</i> = 106)	3,23	0,71	24,77	5,97
Judo (<i>n</i> = 317)	Hombres (<i>n</i> = 176)	3,59	0,68	26,03	7,21
	Mujeres (<i>n</i> = 141)	3,24	0,70	25,16	6,60
Categoría deportiva					
Deportes de equipo (<i>n</i> = 488)	Hombres (<i>n</i> = 274)	3,50	0,63	23,65	5,29
	Mujeres (<i>n</i> = 214)	3,26	0,72	23,95	5,34
Deportes individuales (<i>n</i> = 242)	Hombres (<i>n</i> = 139)	3,51	0,66	23,69	5,27
	Mujeres (<i>n</i> = 103)	3,23	0,80	22,77	5,16
Deportes de combate (<i>n</i> = 317)	Hombres (<i>n</i> = 176)	3,59	0,68	26,03	7,21
	Mujeres (<i>n</i> = 141)	3,24	0,70	25,16	6,60
Tipo de deporte					
Deportes de equipo (<i>n</i> = 488)	Hombres (<i>n</i> = 274)	3,50	0,63	23,65	5,29
	Mujeres (<i>n</i> = 214)	3,26	0,72	23,95	5,34
Deportes de no equipo (<i>n</i> = 559)	Hombres (<i>n</i> = 315)	3,55	0,67	25,00	6,52
	Mujeres (<i>n</i> = 214)	3,26	0,72	23,95	5,34
Total (<i>n</i> = 1047)	Hombres (<i>n</i> = 589)	3,53	0,65	24,37	6,01
	Mujeres (<i>n</i> = 458)	3,25	0,73	24,05	5,78

M = Media; *SD* = Desviación típica; *BRS* = puntuaciones en resiliencia psicológica según la *Brief Resilience Scale*

3.3.2. Instrumentos y variables

La resiliencia psicológica fue evaluada mediante la versión validada en español (Rodríguez-Rey, Alonso-Tapia y Hernansaiz-Garrido, 2016) (ver Anexo IV) de la *Brief Resilience Scale* (BRS) (Smith *et al.*, 2008).

Este instrumento está compuesto por seis ítems o afirmaciones, tres (directos) redactados en la misma dirección de la medida de la escala (1, 3 y 5) y los demás (indirectos) en dirección contraria a la medida de la escala (2, 4 y 6). Para responder se dispone de una escala tipo Likert de 5 puntos, yendo desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 5 (totalmente de acuerdo). El instrumento genera una puntuación única (entre 1 y 5 puntos), que se obtiene al sumar las puntuaciones de los tres ítems redactados en positivo y de los tres redactados en negativo (asignándoles previamente la puntuación inversa), dividiendo el resultado entre el total de ítems (6). Cuanto mayor es la puntuación final, mayor es el grado de resiliencia psicológica.

En la versión validada en español, la fiabilidad (consistencia interna) de la BRS fue buena ($\alpha = 0,83$). En nuestro estudio fue de $\alpha = 0,74$, valor que puede considerarse aceptable.

Además de la escala BRS para la evaluación de la resiliencia psicológica, el cuestionario en línea también recogía información del resto de variables objeto de estudio: edad (años), género (masculino o femenino), residencia (España u otros países), nacionalidad (española u otra nacionalidad), nivel deportivo [convocado por la selección nacional en los últimos dos años (sí o no)], deporte (baloncesto, atletismo, balonmano, voleibol y Judo) y rol del participante (deportista o personal técnico). Además, se crearon otras dos nuevas variables a posteriori para la clasificar los diferentes deportes: categoría deportiva (deportes de equipo, deportes individuales y deportes de combate) y tipo de deporte (deporte de equipo y deporte de no equipo).

3.3.3. Procedimiento

La versión final de la encuesta se formateó en un cuestionario de formularios de Google, cargándose y compartiéndose a través de la plataforma de encuestas en línea de Google. Partiendo de los contactos personales de los investigadores, el enlace a la encuesta se distribuyó a través de diferentes redes sociales, correo electrónico y páginas oficiales de las diferentes federaciones deportivas. El cuestionario permaneció abierto durante 10 días (después de los cuales no se aceptaron encuestas). Los participantes tuvieron una cantidad ilimitada de tiempo para completar la encuesta, aunque el tiempo máximo requerido eran 5-10 minutos aproximadamente. Una vez cerrado el plazo de admisión de encuestas, estas fueron revisadas y depuradas, eliminando respuestas contradictorias, cuestionarios vacíos o incompletos o que no se ajustaban a los criterios de inclusión.

3.3.4. Análisis estadístico

Los datos recogidos a través de los cuestionarios fueron analizados utilizando el software *Statistical Package for Social Science* (SPSS, IBM Corporation; Armonk, NY, USA), versión 25.0. El nivel de significación se estableció en $p < 0,05$.

Los datos se describieron mediante medias (M) y desviaciones típicas (SD). La distribución normal de las variables se verificó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Se realizó una

regresión lineal para determinar la influencia de la edad sobre los valores de la BRS. Se realizaron pruebas t de Student para muestras independientes con el fin de evaluar posibles diferencias en las puntuaciones de resiliencia psicológica según nivel deportivo, género y tipo de deporte (de equipo vs. no de equipo), mientras que para los análisis de dichas diferencias según deporte y categoría deportiva (de equipo, individual y de combate) se efectuó un análisis de varianza (ANOVA). Las comparaciones post-hoc entre grupos se realizaron utilizando la prueba de Games-Howell. Cuando se encontraron diferencias estadísticas, el tamaño del efecto se calculó utilizando los valores de la g de Hedges, estableciendo tres puntos de corte [efecto bajo (0,20), efecto medio (0,50) y efecto grande (0,80)], o bien, con el índice Eta cuadrado (η^2 ; valores 0,01 = efecto pequeño, 0,06 = efecto mediano y 0,13 = efecto grande) (Cohen, 2013). El intervalo de confianza para el tamaño del efecto se estableció en el 95%. Por último, para analizar las posibles diferencias en resiliencia psicológica entre géneros, deporte, tipo de deporte, categoría deportiva y nivel deportivo, controlando el efecto de la edad, se realizó un análisis de covarianza (ANCOVA).

3.4. ESTUDIO 4: RELACIONES ENTRE RESILIENCIA PSICOLÓGICA, EXPERIENCIA DEPORTIVA Y NIVEL COMPETITIVO EN JUDOCAS

3.4.1 Muestra

La población objeto de estudio fueron practicantes de Judo en activo, con una edad mínima de 18 años y residentes en España.

La muestra fue seleccionada de manera no probabilística e incidental. Se utilizó la técnica de muestreo de bola de nieve (Browne, 2005), a partir de los contactos personales de los investigadores y de las redes sociales de las federaciones regionales de Judo y de los principales clubes españoles de Judo.

Se recogieron un total de 726 encuestas. Tras depurar las encuestas recibidas, la muestra final quedó compuesta por 702 practicantes de Judo. De ellos, 469 (66,8%) eran hombres ($40,32 \pm 14,11$ años) y 233 (33,2%) mujeres ($31,46 \pm 10,97$ años). En función de su nivel competitivo, 194 judocas (27,6%), fueron clasificados como TOP. En la Tabla 13 se muestran las principales características de la muestra y su distribución.

Tabla 13. Características y distribución de la muestra de judocas.

Variables	Total	Hombres	Mujeres
Edad ^a	37,38 (13,79)	40,32 (14,11)	31,46 (10,97)
Edad de inicio en la práctica del Judo ^a	11,29 (10,06)	11,77 (10,32)	10,32 (9,47)
Años practicando Judo ^a	22,84 (14,16)	24,42 (14,95)	19,65 (11,81)
Horas semanales de práctica ^a	8,13 (7,24)	7,71 (7,28)	8,95 (7,09)
Años compitiendo en Judo ^a	8,87 (9,44)	8,57 (9,90)	9,47 (8,40)
Ranking Mundial (1-70) ^b			
No	630 (89,7)	449 (95,7)	181 (77,7)
Sí	72 (10,3)	20 (4,3)	52 (22,3)
DAN/DAR ^b			
No	543 (77,4)	404 (86,1)	139 (59,7)
Sí	159 (22,6)	65 (13,9)	94 (40,3)
Equipo Nacional ^b			
No	570 (81,2)	422 (90,0)	148 (63,5)
Sí	132 (18,8)	47 (10,0)	85 (36,5)
Nivel Competitivo ^b			
No TOP	508 (72,4)	380 (81,0)	128 (54,9)
TOP	194 (27,6)	89 (19,0)	105 (45,1)
TOTAL ^b	702 (100)	469 (66,8)	233 (33,2)

Los resultados están expresados en: ^a media (desviación típica); ^b frecuencia (porcentaje).

DAN/DAR = Deportista de Alto Nivel / Deportista de Alto Rendimiento.

3.4.2. Instrumentos y variables

Se analizaron cuatro grupos de variables: demográficas (género y edad), psicológicas (resiliencia), variables relacionadas con la experiencia en la práctica del Judo (edad de inicio en la práctica del Judo; años practicando Judo; horas semanales de práctica y años compitiendo, en caso de haberlo hecho) y variables relativas al nivel competitivo: equipo nacional [formar o haber formado parte del equipo nacional junior y/o senior de Judo (sí o no)]; deportista de alto nivel (DAN) o deportista de alto rendimiento (DAR) [ser o haber sido reconocido como DAN y/o DAR por los organismos oficiales competentes (sí o no)] y ranking mundial [ocupar o haber ocupado los 70 primeros puestos del ranking mundial junior y/o senior de Judo en su correspondiente categoría de peso (sí o no)].

Además, se creó una nueva variable para clasificar a los judocas en dos únicos grupos, a partir de las distintas variables relacionadas con su nivel competitivo: TOP (incluyendo a aquellos participantes que respondieron «sí» a las variables «equipo nacional» y/o «DAN o DAR» y/o «ranking mundial») y no-TOP (cuando no se reunía ninguno de los tres criterios).

Para la evaluación de la resiliencia psicológica se utilizó la *10 ítem Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 10; Campbell-Sills y Stein, 2007) (ver Anexo V). Se trata de una escala auto-administrada de 10 ítems, que surge frente a ciertas limitaciones reveladas por la estructura factorial de la original *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003) de 25 ítems. El CD-RISC 10 incluye los ítems 1, 4, 6, 7, 8, 11, 14, 16, 17 y 19 de la escala original.

Para responder a cada ítem, se dispone de una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta (0 = nunca; 4 = casi siempre). La puntuación final del cuestionario es la suma de las respuestas obtenidas en cada ítem, con un rango de puntuación total de 0 a 40. Las puntuaciones más altas indican mayores niveles de resiliencia.

El CD-RISC 10 ha resultado ser una escala estable con excelentes propiedades psicométricas (Campbell-Sills y Stein, 2007; Wang, Shi, Zhang y Zhang, 2010). La fiabilidad y validez de la versión española del CD-RISC 10 ha sido evaluada por Notario-Pacheco *et al.* (2011) en adultos jóvenes, mostrando buenas propiedades psicométricas, un alto nivel de fiabilidad ($\alpha = 0,85$) y corroborando, además, su estructura unifactorial. En el presente estudio, la fiabilidad del CD-RISC 10 también fue alta y muy similar ($\alpha = 0,87$).

En el contexto deportivo, Gucciardi *et al.* (2011) afirman que el CD-RISC 10 es un instrumento de medida óptimo y psicométricamente sólido para la evaluación de la resiliencia psicológica. De hecho, el CD-RISC 10, junto a la escala original CD-RISC de 25 ítems, han sido los instrumentos cuantitativos más utilizados para el estudio de la resiliencia en el ámbito del deporte (Bicalho *et al.*, 2020).

3.4.3. Procedimiento

La versión final de la encuesta se formateó en un cuestionario de formularios de Google, incluyendo preguntas relativas a las variables de estudio, así como el CD-RISC 10. Se cargó y compartió en la plataforma de encuestas en línea de Google. Partiendo de los contactos personales de los investigadores, el enlace a la encuesta se distribuyó a través de grupos WhatsApp, correo electrónico y redes sociales (Facebook, Twitter y páginas web oficiales) de las principales federaciones regionales y clubes de Judo españoles, utilizando la técnica de muestreo de bola de nieve (Browne, 2005),

El cuestionario estuvo disponible en línea durante tres meses (desde octubre a diciembre de 2020), Las respuestas fueron anónimas y los participantes tuvieron una cantidad ilimitada de tiempo para completar la encuesta, aunque el tiempo máximo requerido fueron 10 minutos

aproximadamente. Una vez cerrado el plazo de admisión de encuestas, estas fueron revisadas y depuradas, eliminando respuestas contradictorias y cuestionarios vacíos o incompleto

3.4.4. Análisis estadístico

Los datos recopilados mediante los cuestionarios fueron analizados utilizando el software *Statistical Package for Social Science* (SPSS, IBM Corporation; Armonk, NY, USA), versión 25.0.

Se llevó a cabo un análisis descriptivo para explorar las características de la muestra, que fueron descritas mediante frecuencias, porcentajes, medias (M) y desviaciones típicas (SD).

Antes de realizar pruebas inferenciales, se comprobaron los supuestos paramétricos. Para los análisis bivariados se utilizaron pruebas t de Student para muestras independientes y coeficientes de correlación de Pearson. Se realizó un ANCOVA de dos vías para analizar el impacto del género y el nivel competitivo sobre la resiliencia psicológica (puntuación total CD-RISC 10). En caso de incumplimiento de algún supuesto, se utilizaron técnicas de re-muestreo *Bootstrap*. El nivel de significación se estableció en $p = 0,05$ y se utilizó el índice Eta cuadrado parcial (η^2_p) como estimador del tamaño del efecto (valores $< 0,06$ efecto pequeño, $\geq 0,06$ y $\leq 0,14$ efecto moderado y $> 0,14$ efecto grande) (Cohen, 1998).

RESULTADOS

4. RESULTADOS

4.1. RESULTADOS RELATIVOS A LOS NIVELES DE IE EN JUDOCAS EN COMPARACIÓN CON ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

A continuación, se exponen los resultados obtenidos para cada una de las dimensiones de la IE.

Atención Emocional (AE):

Como se puede observar en la Tabla 14, el análisis de varianza mostró que pertenecer a alguno de los grupos de estudio tenía un efecto significativo pequeño en la AE, $F(4, 3420) = 7,23$, $p \leq ,001$, $\eta^2_p = 0,008$. Las comparaciones post-hoc, usando la prueba de Bonferroni, indicaron que la puntuación media de AE para el grupo de estudiantes universitarios que no alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS ($M = 29,41$; $SD = 6,31$) fue significativamente diferente a la del grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,70$; $SD = 6,15$), a la obtenida por los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 28,89$; $SD = 6,00$) y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 27,14$; $SD = 6,53$). La puntuación media de AE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS, pero no practicaban deporte ($M = 28,91$; $SD = 6,17$), fue significativamente diferente a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 27,14$; $SD = 6,53$). La puntuación media de AE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,70$; $SD = 6,15$), también fue significativamente diferente a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 27,14$; $SD = 6,53$).

El ANCOVA de una vía mostró que pertenecer a alguno de los grupos de estudio tenía un efecto significativo pequeño en la AE, después de controlar por género y edad, $F(4, 3420) = 3,59$, $p = ,006$, $\eta^2_p = 0,004$ (ver Tabla 14). Las comparaciones post-hoc, usando la prueba de Bonferroni, indicaron que la puntuación media de AE para el grupo de estudiantes universitarios que no alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS ($M = 29,41$; $SD = 6,31$) era significativamente diferente a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 27,14$; $SD = 6,53$). La puntuación media en AE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS, pero no practicaban deporte ($M = 28,91$; $SD = 6,17$), también fue significativamente diferente a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 27,14$; $SD = 6,53$).

Claridad Emocional (CE):

El análisis de varianza mostró que pertenecer a alguno de los grupos de estudio tenía un efecto significativo pequeño en la CE, $F(4, 3420) = 24,99$, $p \leq 0,001$, $\eta^2_p = 0,028$ (ver Tabla 14). Las comparaciones post-hoc, utilizando la prueba de Bonferroni, indicaron que la puntuación media de CE para el grupo de estudiantes universitarios que no alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS ($M = 27,68$; $SD = 6,37$), fue significativamente diferente a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 28,44$; $SD = 6,11$) y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 29,09$; $SD = 5,95$). La puntuación media en CE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS, pero no practicaban deporte ($M = 27,46$; $SD = 6,09$), fue significativamente diferente a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 28,44$; $SD = 6,11$) y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 29,09$; $SD = 5,95$). La puntuación media en CE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,04$; $SD = 6,04$), también fue significativamente diferente a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 28,44$; $SD = 6,11$) y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 29,09$; $SD = 5,95$).

El ANCOVA de una vía no mostró un efecto significativo de la pertenencia a alguno de los grupos de estudio sobre la CE, después de controlar por género y edad, $F(4, 3420) = 2,70$, $p = 0,029$, $\eta^2_p = 0,003$ (ver Tabla 14).

Reparación Emocional (RE):

El análisis de varianza mostró que pertenecer a alguno de los grupos de estudio tenía un efecto significativo pequeño en la RE, $F(4, 3420) = 48,91$, $p \leq 0,001$, $\eta^2_p = 0,054$ (ver Tabla 14). Las comparaciones post-hoc, utilizando la prueba de Bonferroni, indicaron que la puntuación media de RE para el grupo de estudiantes universitarios que no alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS ($M = 27,17$; $SD = 6,25$), fue significativamente diferente a la del grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,66$; $SD = 5,57$), a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 29,00$; $SD = 5,71$), y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 30,75$; $SD = 5,05$). Asimismo, la puntuación media en RE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS, pero no practicaban deporte ($M = 27,16$; $SD = 6,14$), fue significativamente diferente a la del grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,66$; $SD = 5,57$), a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 29,00$; $SD = 5,71$), y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 30,75$; $SD = 5,05$). La puntuación media en RE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,66$; $SD = 5,57$), fue también significativamente diferente a la

de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 29,00$; $SD = 5,71$), y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 30,75$; $SD = 5,05$).

El ANCOVA de una vía mostró que pertenecer a alguno de los grupos de estudio tenía un efecto significativo pequeño en la RE, después de controlar por género y edad, $F(4, 3420) = 18,40$, $p \leq 0,001$, $\eta_p^2 = 0,021$ (ver Tabla 14). Las comparaciones post-hoc, utilizando la prueba de Bonferroni, mostraron que la puntuación media en RE para el grupo de estudiantes universitarios que no alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS ($M = 27,17$; $SD = 6,25$), fue significativamente diferente a la del grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,66$; $SD = 5,57$), a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 29,00$; $SD = 5,71$), y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 30,75$; $SD = 5,05$). La puntuación media en RE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanza el nivel de AF recomendado por la OMS, pero no practicaban deporte ($M = 27,16$; $SD = 6,14$), fue significativamente diferente a la del grupo de estudiantes universitarios que alcanzaron el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,66$; $SD = 5,57$), a la de los practicantes de Judo que no eran deportistas de alto nivel competitivo ($M = 29,00$; $SD = 5,71$), y a la de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 30,75$; $SD = 5,05$). Asimismo, la puntuación media en RE para el grupo de estudiantes universitarios que alcanzaban el nivel de AF recomendado por la OMS y practicaban deporte ($M = 28,66$; $SD = 5,57$), fue significativamente diferente de los practicantes de Judo de alto nivel competitivo ($M = 30,75$; $SD = 5,05$).

En la Tabla 14 se muestran las diferencias entre los grupos estudiados en las dimensiones de la IE (AE, CE y RE), utilizándose análisis de varianza (ANOVA) de una vía para los análisis del modelo bruto y análisis de covarianza (ANCOVA), controlando por género y edad, para los análisis del modelo ajustado.

Tabla 14. Diferencias entre grupos estudiados en las dimensiones de la IE (AE, CE y RE).

	Descriptivos		Bruto		Ajustado	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>p</i>	η_p^2
Atención Emocional			0,006*	0,008	≤0,001*	0,004
Grupo 1 ^{3,4,5,5'}	29,41	6,31				
Grupo 2 ^{5,5'}	28,91	6,17				
Grupo 3 ⁵	28,70	6,15				
Grupo 4	28,89	6,00				
Grupo 5	27,14	6,53				

Tabla 14. Diferencias entre grupos estudiados en las dimensiones de la IE (AE, CE y RE). Continuación.

	Descriptivos		Bruto		Ajustado	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>	η_p^2	<i>p</i>	η_p^2
Claridad Emocional			≤0,001*	0,028	0,029	0,003
Grupo 1 ^{4,5}	27,68	6,37				
Grupo 2 ^{4,5}	27,46	6,09				
Grupo 3 ^{4,5}	28,04	6,04				
Grupo 4	28,44	6,11				
Grupo 5	29,09	5,95				
Reparación Emocional			≤0,001*	0,054	≤0,001*	0,021
Grupo 1 ^{3,4,5,3',4',5'}	27,17	6,25				
Grupo 2 ^{3,4,5,3',4',5'}	27,16	6,14				
Grupo 3 ^{4,5,5'}	28,66	5,57				
Grupo 4	29,00	5,71				
Grupo 5	30,75	5,05				

η_p^2 = Eta cuadrado parcial; * $p \leq ,01$; el modelo ajustado fue controlado por género y edad; Grupo 1: No alcanzaron niveles de AF recomendados por la OMS; Grupo 2: Alcanzaron niveles de AF recomendado por la OMS (no practicaban deporte); Grupo 3: Alcanzaron niveles de AF recomendados por la OMS (practicaban deporte); Grupo 4: judocas de menor nivel competitivo; Grupo 5: judocas de alto nivel competitivo; ³ = Diferencias significativas con el grupo 3 (Bruto); ⁴ = Diferencias significativas con el grupo 4 (Bruto); ⁵ = Diferencias significativas con el grupo 5 (Bruto); ^{3'} = Diferencias significativas con el grupo 3 (Ajustado); ^{4'} = Diferencias significativas con el grupo 4 (Ajustado); ^{5'} = Diferencias significativas con el grupo 5 (Ajustado).

4.2. RESULTADOS RELATIVOS A LOS NIVELES DE IE EN JUDOCAS Y EN PRACTICANTES DE OTRAS MODALIDADES DEPORTIVAS

En primer lugar, se analizaron posibles diferencias en la edad de los deportistas en función del género y el deporte (Tabla 15). Se encontraron diferencias significativas en la edad según el género, siendo mayor en los hombres que en las mujeres [$t(2164) = 14,17$; $p < 0,001$; $d = 0,613$]. Además, la edad también presentó diferencias significativas en función del deporte [$F(7, 2158) = 186,38$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,377$]. Los análisis post-hoc de Bonferroni mostraron que la gimnasia presentó la edad más baja, con diferencias significativas respecto al resto de los grupos ($p < 0,001$, en todas las comparaciones). Por el contrario, los deportistas de tiro y Judo eran los más mayores en todas las comparaciones ($p < 0,001$, en ambos casos). Además, los jugadores de balonmano mostraron diferencias significativas de edad con los de fútbol ($p < 0,01$), con valores más altos para los futbolistas; por último, los deportistas de voleibol y atletismo fueron significativamente más jóvenes que los de fútbol ($p < 0,001$, en ambos casos) y baloncesto ($p < 0,01$, en ambos casos).

Tabla 15. Diferencias de edad en función del género y el deporte.

	Edad			Diferencias entre grupos
	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SD</i>	
Género				
Mujeres	966	21,89	7,67	♀***
Hombres	1200	27,85	11,10	
Deporte				
Voleibol	282	21,85	7,49	C***, D***, E**, G***, H***
Atletismo	542	21,80	8,32	C***, D***, E**, G***, H***
Tiro olímpico	143	44,84	9,44	D***, E***, F***, G***, H***
Fútbol	210	25,75	5,21	F**, G***, H***
Baloncesto	183	24,64	6,27	G***, H***
Balonmano	215	22,82	5,96	G***, H***
Gimnasia	204	18,40	3,75	H***
Judo	387	30,00	11,41	

Notas: ♀ = diferencias entre géneros; A = diferencias con voleibol; B = diferencias con atletismo; C = diferencias con tiro olímpico; D = diferencias con fútbol; E = diferencias con baloncesto; F = diferencias con balonmano, G = diferencias con gimnasia; H = diferencias con Judo. * = $p < 0,05$; ** = $p < 0,01$; *** = $p < 0,001$.

Adicionalmente, se encontró que la edad de los deportistas se correlacionaba con la IE (ver Tabla 16). En los hombres, se halló una asociación positiva entre la edad y algunas dimensiones de la IE (EEP, UE y RE), así como con la IE Total, con valores que iban de $r = 0,159$ a $0,218$ ($p < 0,001$, en todos los casos). De manera similar, la EEP, UE, RE y la IE Total presentaron una asociación positiva con la edad en el caso de las mujeres, con un rango de valores de $r = 0,192$ a $0,272$ ($p < 0,001$, en todos los casos). Sin embargo, la EEO no mostró ninguna relación con la edad, independientemente del género ($p > 0,05$).

Tabla 16. Correlación de la edad con las dimensiones de Inteligencia Emocional (EEP, EEO, UE, RE) y con la Inteligencia Emocional Total (IE Total).

	Edad	EEP	EEO	UE	RE	IE Total
Edad	—	0,272***	-0,032	0,192***	0,207***	0,237***
EEP	0,200***	—	0,201***	0,415***	0,538***	0,771***
EEO	0,053	0,244***	—	0,172***	0,173***	0,482***
UE	0,159***	0,464***	0,271***	—	0,428***	0,728***
RE	0,203***	0,441***	0,204***	0,397***	—	0,789***
IE Total	0,218***	0,745***	0,573***	0,766***	0,746***	—

Notas: EEP = Evaluación de las emociones propias; EEO = Evaluación de las emociones de los otros; UE = Uso de las emociones; RE = Regulación de las emociones; IE Total = Inteligencia emocional total. Los resultados de los hombres se muestran en la esquina inferior izquierda y los resultados de las mujeres en la esquina superior derecha * = $p < 0,05$, ** = $p < 0,01$, *** = $p < 0,001$.

En la Tabla 17 se recogen los resultados del ANCOVA efectuado, controlando la edad como covariable, para determinar posibles diferencias entre deportes en las distintas dimensiones de la IE, así como en la IE Total, tanto en el conjunto de la muestra, como en hombres y mujeres de manera diferenciada. Además, se analizó también el efecto de la edad para confirmar su relación con las distintas dimensiones de la IE y con la IE Total.

Análisis general (muestra total):

La edad se relacionó significativamente con la EEP [F (7, 2157) = 67,03, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,030$], UE [F (7, 2157) = 41,75, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,015$], RE [F (7, 2157) = 54,87, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,025$] e IE Total [F (1, 2155) = 55,84, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,025$], aunque no se relacionó con la EEO ($p > 0,05$).

Además, cuando se controló la edad, hubo un efecto significativo del deporte en la EEP [F (7, 2157) = 6,41, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,020$], UE [F (7, 2157) = 14,85, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,036$], RE [F (7, 2157) = 7,33, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,023$] e IE Total [F (7, 2155) = 10,52, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,033$]. Sin embargo, aunque la edad no se relacionó significativamente con la EEO, sí se encontraron diferencias significativas por deporte [F (1, 2153) = 56,35, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,020$] (ver Tabla 17).

Las pruebas post-hoc (ver Figura 2 y Tabla 17) mostraron, con respecto a la EEP, que el fútbol presentó valores más altos que el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,55$), gimnasia ($p < 0,001$, $d = 0,53$), voleibol ($p < 0,01$; $d = 0,35$), atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,25$) y baloncesto ($p < 0,05$, $d = 0,33$). Además, la gimnasia mostró valores más bajos que el Judo ($p < 0,01$; $d = 0,34$), el tiro ($p < 0,01$; $d = 0,43$) y el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,25$). Además, el balonmano obtuvo una puntuación peor que el Judo ($p < 0,01$; $d = 0,33$) y el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,45$). Por otro lado, en las comparaciones de la EEO, el Judo mostró valores más altos que el fútbol ($p < 0,001$; $d = 0,40$), el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,45$) y el baloncesto ($p < 0,05$; $d = 0,28$). Además, el balonmano obtuvo una puntuación más baja que la gimnasia ($p < 0,01$; $d = 0,35$), el voleibol ($p < 0,05$; $d = 0,30$) y el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,30$). En relación con el análisis de la UE, el Judo obtuvo mayores valores que el voleibol ($p < 0,001$; $d = 0,49$), el baloncesto ($p < 0,001$; $d = 0,47$), el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,57$) y la gimnasia ($p < 0,05$; $d = 0,32$). El balonmano también mostró diferencias con el fútbol ($p < 0,001$; $d = 0,60$), el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,33$) y el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,44$), obteniendo una puntuación más baja. Además, el baloncesto obtuvo resultados más bajos que el fútbol ($p < 0,001$; $d = 0,51$) y el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,23$). De manera similar, el voleibol presentó valores inferiores a los del fútbol ($p < 0,001$; $d = 0,52$), el atletismo ($p < 0,01$; $d = 0,26$) y el tiro ($p < 0,01$; $d = 0,36$). Del mismo modo, la gimnasia obtuvo una puntuación inferior que el fútbol ($p < 0,05$; $d = 0,36$). Considerando el análisis de la RE, el Judo obtuvo una puntuación más alta que el voleibol ($p < 0,001$; $d = 0,40$), el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,34$), la gimnasia ($p < 0,001$; $d = 0,49$) y el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,49$). Además, el fútbol presentó valores más altos que el balonmano ($p < 0,05$; $d = 0,32$) y la gimnasia ($p < 0,05$; $d = 0,33$). Por último, en relación a la IE, el Judo presentó una puntuación significativamente más alta que la gimnasia ($p < 0,001$; $d = 0,45$), el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,45$), el voleibol ($p < 0,001$; $d = 0,45$) y el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,45$).

Tabla 17. Diferencias en las dimensiones de la IE (EEP, EEO, UE y RE) y en la IE Total según deporte y género (modelo ajustado por edad).

	EEP			EEO			UE			RE			IE Total		
	M	SD	Dif	M	SD	Dif	M	SD	Dif	M	SD	Dif	M	SD	Dif
Mujeres															
Voleibol	5,31	1,10	C***	5,63	0,91		5,15	1,23		4,68	1,23		5,19	0,79	
Atletismo	5,23	1,21	C***, H**	5,68	0,81		5,27	1,29		4,56	1,37		5,19	0,78	
Tiro olímpico	6,57	0,40		5,48	1,10		5,82	1,06		5,64	1,13		5,88	0,63	
Fútbol	5,70	1,16	C*	5,24	1,19		5,91	0,98	E*	5,12	0,99		5,50	0,60	
Baloncesto	5,16	1,15	C***	5,83	0,73		5,07	1,30		4,83	1,29		5,20	0,80	
Balonmano	4,96	0,91	H***, C***	5,30	0,90	B*, E*, H*	4,94	1,31		4,33	1,26	H*	4,92	0,72	B*, D*, H***
Gimnasia	5,05	1,19	H***, C***	5,57	1,00		5,22	1,16		4,56	1,28		5,10	0,87	
Judo	5,61	0,92	C***	5,68	0,92		5,73	1,01	A*, F**	5,11	1,20		5,53	0,73	
Hombres															
Voleibol	5,61	0,92		5,23	0,99		5,25	1,19	B*, C*, D**, G**, H***	4,99	1,20	H**	5,27	0,75	H***
Atletismo	5,70	0,90		5,32	0,85	H*	5,70	1,09	E*, F***	5,09	1,13	H***	5,45	0,70	F**, H*
Tiro olímpico	6,16	0,98		5,37	0,88		6,00	0,86	E*, F**	5,49	1,08	H*	5,75	0,67	F*
Fútbol	5,85	0,75		5,28	0,81	H*	5,81	0,94	E**, F***	5,15	1,09	H**	5,52	0,63	F**
Baloncesto	5,58	1,18		5,21	1,00	H**	5,33	1,21	G**, H***	5,16	1,27	H*	5,32	0,82	H***
Balonmano	5,41	1,03	C*, D**	5,18	0,90	H**	5,20	1,24	G**, H***	4,91	1,21	H***	5,18	0,77	H***
Gimnasia	5,83	1,24		5,63	0,86		6,29	0,90		4,96	0,88		5,68	0,70	
Judo	5,81	0,87		5,61	1,00		5,95	1,00		5,69	1,06		5,77	0,71	
Total muestra															
Voleibol	5,40	1,05	D**	5,51	0,95	F*	5,18	1,22	B**, C*, D***, H***	4,77	1,23	H***	5,22	0,78	D**, H***
Atletismo	5,48	1,08	D*, G*	5,49	0,85	F*	5,50	1,21	E*, F***	4,84	1,27	H***	5,33	0,75	F**, H**
Tiro olímpico	6,19	0,95	F*, G**	5,38	0,89		5,98	0,87	F*	5,51	1,08		5,76	0,67	F**
Fútbol	5,83	0,82	E*, F***, G***	5,27	0,87	H***	5,83	0,94	E***, F***, G*	5,15	1,08	F*, G*	5,52	0,62	F***, G*
Baloncesto	5,47	1,18		5,38	0,97	H*	5,25	1,24	H***	5,07	1,28		5,29	0,81	H***
Balonmano	5,25	1,01	H**	5,22	0,90	G**, H***	5,11	1,27	H***	4,70	1,25	H***	5,09	0,76	H***
Gimnasia	5,12	1,21	H**	5,57	0,98		5,31	1,18	H*	4,59	1,25	H***	5,15	0,87	H***
Judo	5,73	0,90		5,64	0,97		5,86	1,01		5,45	1,15		5,67	0,72	

Notas: Dif = Diferencias entre grupos; A = diferencias con Voleibol; B = diferencias con Atletismo; C = diferencias con Tiro olímpico; D = diferencias con Fútbol; E = diferencias con Baloncesto; F = diferencias con Balonmano; G = diferencias con Gimnasia; H = diferencias con Judo; EEP = Evaluación de las emociones propias; EEO = Evaluación de las emociones de los otros; UE = Uso de las emociones; RE = Regulación de las emociones; IE Total = Inteligencia emocional total; * = $p < 0,05$, ** = $p < 0,01$, *** = $p < 0,001$.

= 0,64), el baloncesto ($p < 0,001$; $d = 0,40$), el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,29$) y el voleibol ($p < 0,001$; $d = 0,44$). Además, el balonmano presentó valores más bajos que el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,34$), el fútbol ($p < 0,001$; $d = 0,56$) y el tiro ($p < 0,01$; $d = 0,47$). Asimismo, el fútbol obtuvo una puntuación más alta que el voleibol ($p < 0,01$; $d = 0,34$) y la gimnasia ($p < 0,05$; $d = 0,35$).

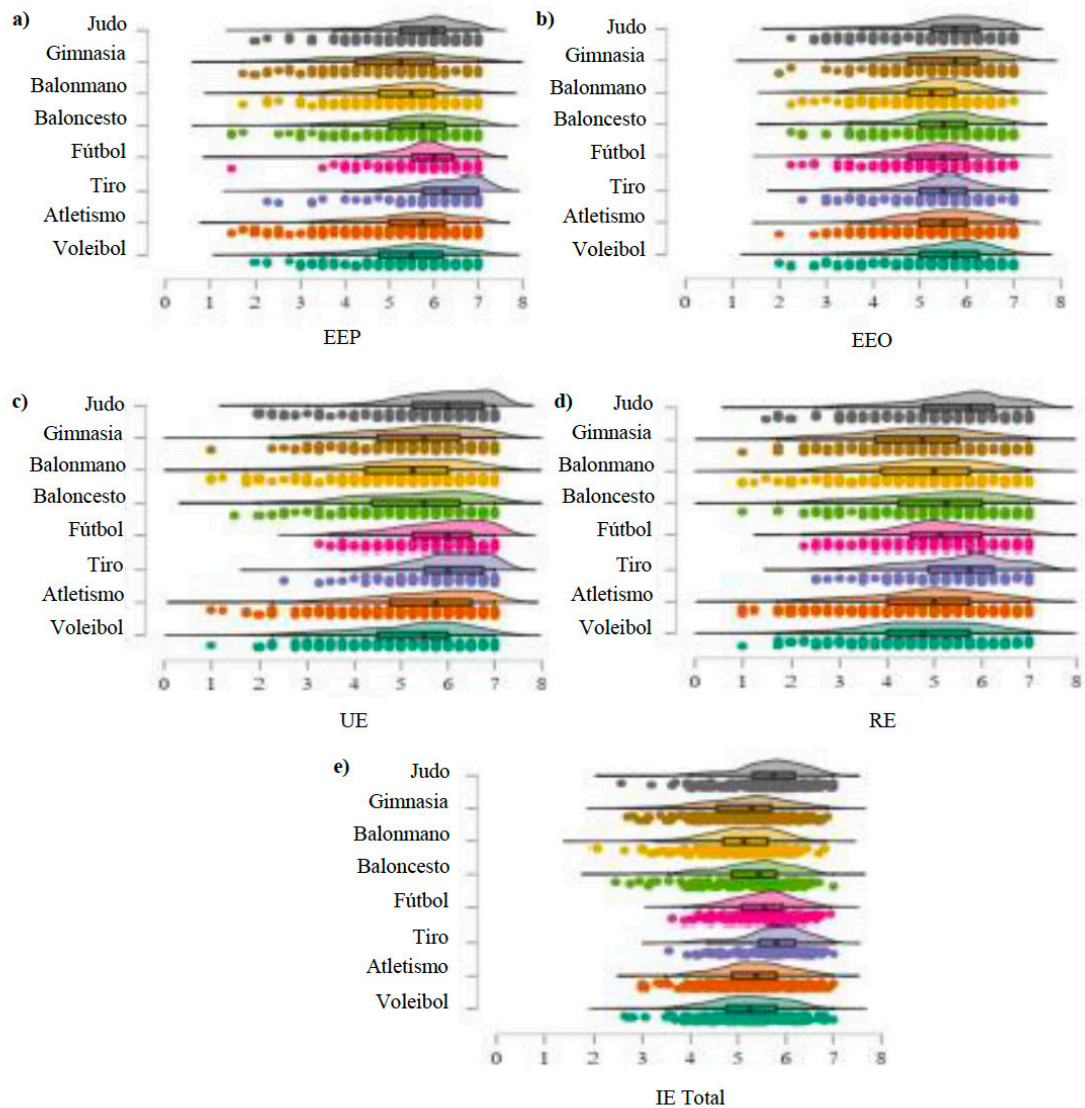


Figura 2 (a-e). Representación gráfica de marcadores de inteligencia emocional por deportes en la muestra total.

a) = respuestas por deporte en evaluación de las emociones propias (EEP); b) = respuestas por deporte en evaluación de las emociones de los otros (EEO); c) = respuestas por deporte en uso de las emociones (UE); d) = respuestas por deporte en regulación de las emociones (RE); e) = respuestas por deporte en inteligencia emocional total (IE Total).

Análisis en las mujeres:

La edad se relacionó con la EEP [F (1, 957) = 2,90, $p = 0,005$; $\eta^2 = 0,021$], UE [F (1, 950) = 20,54, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,021$], RE [F (1, 957) = 21,81, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,022$] e IE Total [F (1, 957) = 29,20, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,030$], pero no se asoció con la EEO ($p > 0,05$).

Además, con la edad controlada como covariable, se halló un efecto significativo del deporte en la EEP [F (7, 957) = 44,33, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,044$], EEO [F (7, 955) = 2,92, $p = 0,005$; $\eta^2 = 0,021$], UE [F (7, 950) = 3,61, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,026$], RE [F (7, 957) = 2,43, $p = 0,018$; $\eta^2 = 0,017$] e IE Total [F (7, 957) = 3,97, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,028$] (ver Tabla 17).

Las comparaciones post-hoc (ver Figura 3 y Tabla 17) mostraron que el tiro presentaba puntuaciones en EEP más altas que todos los demás deportes: voleibol ($p < 0,001$; $d = 0,57$), atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,56$), fútbol ($p < 0,05$; $d = 0,31$), baloncesto ($p < 0,001$; $d = 0,81$), balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,47$), gimnasia ($p < 0,001$; $d = 0,66$) y Judo ($p < 0,001$; $d = 0,58$). Además, el Judo tuvo mayores valores de EEP que la gimnasia ($p < 0,001$; $d = 0,23$), el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,51$) y el atletismo ($p < 0,01$; $d = 0,12$). Por otra parte, en relación a la EEO, el balonmano presentó valores más bajos que el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,44$), el baloncesto ($p < 0,05$; $d = 0,64$) y el Judo ($p < 0,05$; $d = 0,45$). Con respecto a la UOE, el Judo presentó valores más altos que el voleibol ($p < 0,05$; $d = 0,37$) y el balonmano ($p < 0,01$; $d = 0,59$), mientras que el fútbol tuvo puntuaciones mayores que el baloncesto ($p < 0,05$; $d = 0,70$). Además, el Judo obtuvo un mayor valor en RE que el balonmano ($p < 0,05$; $d = 0,51$) y, el balonmano, presentó una puntuación total en IE más baja que el Judo ($p < 0,001$; $d = 0,69$), el fútbol ($p < 0,05$; $d = 0,77$) y el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,39$).

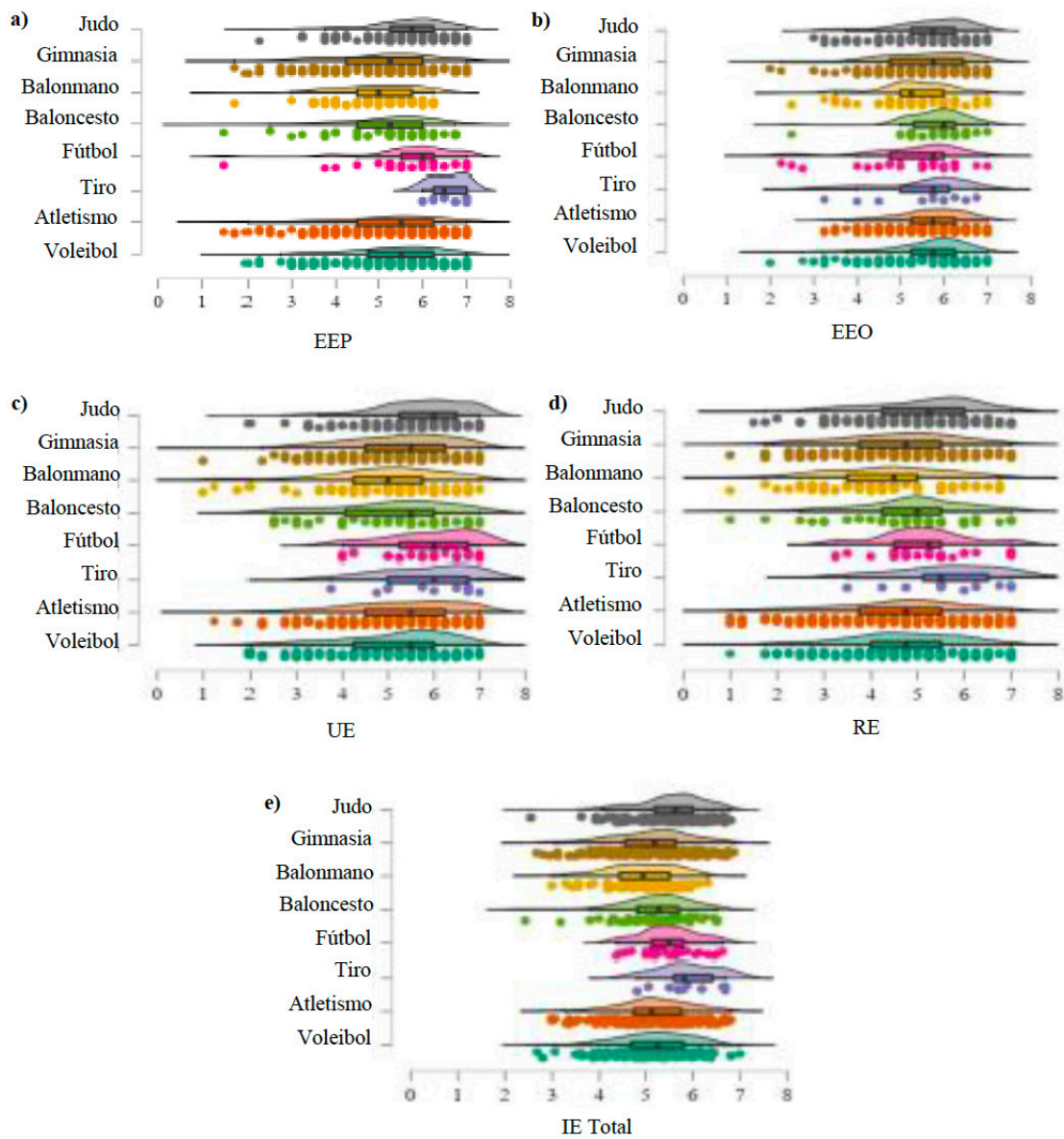


Figura 3 (a-e). Representación gráfica de marcadores de inteligencia emocional por deportes en las mujeres.

a) = respuestas por deporte en evaluación de las emociones propias (EEP); b) = respuestas por deporte en evaluación de las emociones de los otros (EEO); c) = respuestas por deporte en uso de las emociones (UE); d) = respuestas por deporte en regulación de las emociones (RE); e) = respuestas por deporte en inteligencia emocional total (IE Total).

Análisis en los hombres:

La edad también se relacionó con la EEP [F (1, 1191) = 18,50, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,015$], UE [F (1, 1185) = 6,70, $p = 0,010$; $\eta^2 = 0,006$], RE [F (1, 1191) = 20,48, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,017$] e IE Total [F (1, 1191) = 19,17, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,016$], pero no con la EEO ($p > 0,05$).

Además, con la edad controlada como covariable, se encontró un efecto significativo del deporte en la EEP [F (7, 1191) = 2,97, $p = 0,004$; $\eta^2 = 0,017$], EEO [F (7, 1189) = 0,23, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,022$], UE [F (7, 1185) = 9,15, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,051$], RE [F (7, 1191) = 5,07, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,029$] e IE Total [F (7, 1191) = 7,73, $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,043$] (ver Tabla 17).

Las comparaciones post-hoc (ver Figura 4 y Tabla 17) indicaron que el balonmano tuvo valores más bajos en EEP que el fútbol ($p < 0,01$; $d = 0,45$) y el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,45$). Respecto a la EEO, el Judo mostró niveles más altos que el baloncesto ($p < 0,01$; $d = 0,39$), el balonmano ($p < 0,01$; $d = 0,43$), el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,37$) y el fútbol ($p < 0,05$; $d = 0,35$). Además, el voleibol registró valores de UE significativamente más bajos que el Judo ($p < 0,001$; $d = 0,58$), la gimnasia ($p < 0,01$; $d = 0,92$), el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,40$), el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,52$) y el fútbol ($p < 0,01$; $d = 0,52$). Baloncesto y balonmano también obtuvieron valores más bajos que el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,35$ y $p < 0,001$; $d = 0,44$, respectivamente), el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,45$ / $p < 0,01$; $d = 0,54$), el fútbol ($p < 0,01$; $d = 0,45$ / $p < 0,001$; $d = 0,54$), la gimnasia ($p < 0,01$; $d = 0,85$ / $p < 0,001$; $d = 0,91$) y el Judo ($p < 0,001$; $d = 0,51$ / $p < 0,01$; $d = 0,61$). En cuanto a la RE, el Judo obtuvo mayores valores que el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,57$), el atletismo ($p < 0,001$; $d = 0,41$), el voleibol ($p < 0,01$; $d = 0,51$), el fútbol ($p < 0,01$; $d = 0,40$), el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,39$) y el baloncesto ($p < 0,05$; $d = 0,36$). Por último, en relación con las puntuaciones totales de IE, el Judo presentó valores más altos que el voleibol ($p < 0,001$; $d = 0,57$), el baloncesto ($p < 0,001$; $d = 0,50$), el balonmano ($p < 0,001$; $d = 0,69$) y el atletismo ($p < 0,05$; $d = 0,57$). Además, el balonmano obtuvo puntuaciones más bajas que el fútbol ($p < 0,01$; $d = 0,46$), el atletismo ($p < 0,01$; $d = 0,38$) y el tiro ($p < 0,05$; $d = 0,48$).

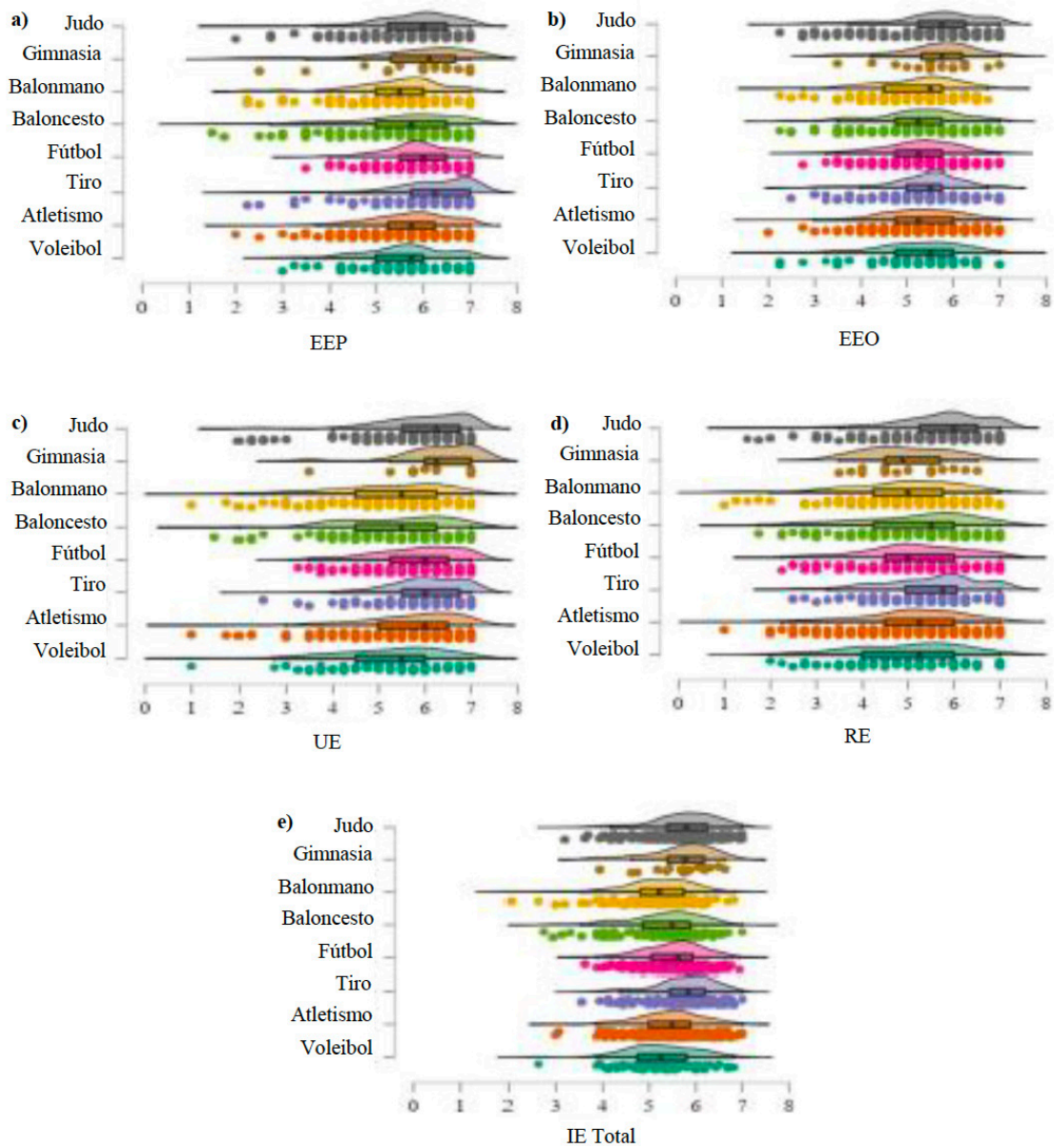


Figura 4 (a-e). Representación gráfica de marcadores de inteligencia emocional por deportes en los hombres.

a) = respuestas por deporte en evaluación de las emociones propias (EEP); b) = respuestas por deporte en evaluación de las emociones de los otros (EEO); c) = respuestas por deporte en uso de las emociones (UE); d) = respuestas por deporte en regulación de las emociones (RE); e) = respuestas por deporte en inteligencia emocional total (IE Total).

4.3. RESULTADOS RELATIVOS A LOS NIVELES DE RESILIENCIA PSICOLÓGICA EN JUDOCAS Y EN PRACTICANTES DE OTRAS MODALIDADES DEPORTIVAS

La regresión lineal efectuada para determinar la influencia de la edad sobre los valores de la BRS, mostró que la edad era un predictor significativo de los valores de resiliencia psicológica, $F(1, 1045) = 15,32$; $p < 0,001$. En consecuencia, la edad se incluyó en todas las comparaciones posteriores. Las pruebas *t* de Student por pares de grupos (género, nivel deportivo y tipo de deporte) mostraron las siguientes diferencias. Los hombres tenían puntuaciones de resiliencia más altas que las mujeres ($p < 0,001$; *g* de Hedges = 0,405), sin existir diferencias de edad en función del género ($p > 0,05$). El nivel deportivo no se asoció con los valores de resiliencia y tampoco hubo diferencias de edad entre ambos grupos (alto y bajo nivel deportivo) ($p > 0,05$). Según el tipo de deporte, los practicantes de deportes de equipo eran más jóvenes que los practicantes de deportes no de equipo ($p = 0,019$; *g* de Hedges = 0,144). Sin embargo, ambos grupos deportivos no diferían en sus puntuaciones de resiliencia ($p > 0,05$) (ver Tabla 18).

Tabla 18. Comparaciones de edad y niveles de resiliencia según género, nivel deportivo y tipo de deporte.

Variable	Comparación grupos				<i>p</i>	Tamaño efecto <i>g</i> de Hedges	Intervalo de confianza 95%	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			<i>LI</i>	<i>LS</i>
	Hombre		Mujer					
BRS	3,53	0,65	3,25	0,73	< ,001	0,405	0,282	0,529
Edad	24,37	6,01	24,05	5,78	,394			
	Bajo nivel deportivo		Alto nivel deportivo					
BRS	3,41	0,70	3,40	0,73	,940			
Edad	24,09	5,88	24,99	6,01	,071			
	Deporte equipo		Deporte no-equipos					
BRS	3,39	0,68	3,42	0,72	,611			
Edad	23,78	5,31	24,63	6,36	,019	0,144	0,022	0,265

Notas: *M* = Media; *SD* = Desviación típica; *p* = nivel de significación; *g* de Hedges = tamaño del efecto; *LI* = límite inferior; *LS* = límite superior; edad = edad en años; BRS = puntuación resiliencia según *Brief Resilience Scale*.

El análisis de varianza por categoría deportiva (deportes de equipo, deportes individuales y deportes de combate) mostró diferencias en la edad de los practicantes [$F(2, 1044) = 13,78$; $p < 0,001$], pero no en los valores de resiliencia psicológica ($p > 0,05$). Los análisis post-hoc mostraron que las diferencias de edad se debían a que los practicantes de deportes de combate tenían una mayor edad media que los practicantes de deportes individuales ($p < 0,001$) y de

deportes de equipo ($p < 0,001$).

Del mismo modo, el análisis de varianza por deporte también arrojó diferencias en la edad de los practicantes [$F(4, 1042) = 7,91$; $p < 0,001$], pero no en los valores de resiliencia psicológica ($p > 0,05$). Los análisis post-hoc mostraron que las diferencias de edad se debían a que los practicantes de Judo tenían una edad media superior a los de baloncesto ($p = 0,005$), atletismo ($p < 0,001$) y balonmano ($p < 0,001$), pero no a los de voleibol ($p > 0,05$) (ver Tabla 19).

Tabla 19. Comparaciones de edad y niveles de resiliencia según categoría deportiva y deporte.

	Edad		<i>p</i>	Tamaño efecto	Intervalo de confianza 95%		BRS	
	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>g</i> de Hedges	<i>LI</i>	<i>LS</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Categoría deportiva								
Deportes de equipo	23,78 ^A	5,31	< ,001	0,31	0,167	0,452	3,39	0,68
Deportes individuales	23,30 ^A	5,23	< ,001	0,374	0,205	0,542	3,39	0,74
Deportes de combate	25,64	6,95					3,43	0,71
Total	24,23	5,91					3,40	0,70
Deporte								
Baloncesto	23,66 ^B	5,27	,005	0,308	0,119	0,497	3,40	0,70
Atletismo	23,30 ^B	5,23	< ,001	0,374	0,205	0,542	3,39	0,74
Balonmano	23,21 ^B	4,79	< ,001	0,386	0,196	0,576	3,45	0,64
Voleibol	24,49	5,80					3,32	0,70
Judo	25,64	6,95					3,43	0,71
Total	24,23	5,91					3,40	0,70

Notas: *M* = Media; *SD* = Desviación típica; *p* = nivel de significación; *g* de Hedges = tamaño del efecto; *LI* = límite inferior; *LS* = límite superior; edad = edad en años; BRS = puntuación resiliencia según Brief Resilience Scale. A = diferencias significativas con deportes de combate; B = diferencias significativas con Judo.

Finalmente, se realizó una prueba de ANCOVA para verificar las diferencias entre los distintos grupos controlando la edad. Se confirmaron las diferencias en las puntuaciones de resiliencia entre géneros [$F(1, 1044) = 41,98; p < 0,001; \eta^2 = 0,039$]. Sin embargo, no se encontraron diferencias en los valores de resiliencia entre los deportes (baloncesto, atletismo, balonmano, voleibol y Judo), las categorías deportivas (deportes de equipo, deportes individuales y deportes de combate), los tipos de deporte (deportes de equipo y deportes no de equipo) y el nivel deportivo ($p > 0,05$, en todos los casos).

4.4. RESULTADOS RELATIVOS A LAS RELACIONES ENTRE RESILIENCIA PSICOLÓGICA, EXPERIENCIA DEPORTIVA Y NIVEL COMPETITIVO EN JUDOCAS

En la Tabla 20 se muestran las asociaciones entre las distintas variables analizadas en la muestra de judocas y la puntuación total obtenida en el CD-RISC 10. Respecto a las variables demográficas, se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia en función del género ($p = 0,030$), siendo mayores en hombres que en mujeres. También se halló una asociación positiva y significativa ($p = 0,035$) entre la edad y la puntuación total del CD-RISC 10.

En cuanto a las variables relacionadas con la experiencia en la práctica del Judo, se encontró que la puntuación total del CD-RISC 10 se asociaba de manera positiva y significativa con el número de años practicando ($p = 0,019$) y compitiendo en Judo ($p < 0,001$). Sin embargo, no se hallaron asociaciones significativas con la edad de inicio en la práctica del Judo ($p = 0,647$), ni con el número de horas semanales de práctica ($p = 0,130$).

Por último, también se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia en función de todas las variables relacionadas con el nivel competitivo de los judocas: equipo nacional, DAN/DAR, ranking mundial y TOP/no-TOP ($p < 0,001$, en todos los casos). Las puntuaciones en resiliencia fueron significativamente más altas para los judocas que formaban o habían formado parte del equipo nacional junior y/o senior; para los que habían sido reconocidos como DAN y/o DAR; para los que ocupaban o habían ocupado los 70 primeros puestos del ranking mundial junior y/o senior de Judo en su correspondiente categoría de peso y, finalmente, para aquellos que habían sido incluidos en la categoría TOP en función de su nivel competitivo (ver Tabla 20).

Al clasificar la muestra de judocas según su nivel competitivo (TOP vs. no-TOP), se encontró que su distribución difería significativamente en función del género [$\chi^2(1) = 52,976; p < 0,001$], siendo mayor el porcentaje de mujeres TOP (45,1%; $n = 105$) que el de hombres (19,0%; $n = 89$). Asimismo, tal y como se muestra en la Tabla 21, también se hallaron diferencias significativas ($p < 0,001$ en todos los casos) entre los judocas TOP y no-TOP en el resto de variables analizadas (edad de inicio en la práctica del Judo, años practicando Judo, horas semanales de práctica y años compitiendo en Judo), a excepción de la edad ($p = 0,272$).

Tabla 20. Asociaciones de la puntuación total del CD-RISC 10 con las variables de escala y categóricas analizadas.

Variables	Puntuación total CD-RISC 10			
	Media	SD	<i>r</i> / <i>t</i>	<i>p</i>
Edad	-	-	0,080	0,035
Edad inicio práctica del Judo	-	-	0,017	0,647
Años practicando Judo	-	-	0,089	0,019
Horas semanales de práctica	-	-	0,057	0,130
Años compitiendo en Judo	,	-	0,161	<0,001
Ranking Mundial (1-70)				
No	33,36	4,76	2,175	0,030
Sí	32,53	4,80		
DAN/DAR				
No	32,91	4,86	-3,526	<0,001
Sí	34,63	3,79		
Equipo Nacional				
No	32,77	4,88	-3,473	<0,001
Sí	34,16	4,29		
Nivel Competitivo				
No TOP	32,78	4,89	-4,001	<0,001
TOP	34,41	4,05		
Ranking Mundial (1-70)				
No	32,64	4,94	-4,374	<0,001
Sí	34,25	4,14		
TOTAL	33,08	4,79	-	-

SD = desviación típica; *r* = correlación de Pearson; *t* = valor de t; *p* = valor de p.

Tabla 21. Distribución de la muestra según nivel competitivo (TOP vs. no-TOP).

Variables	Nivel competitivo		<i>t</i>	<i>p</i>
	TOP	no-TOP		
Edad	36,45 (14,35)	37,73 (13,57)	1,099	,272
Edad inicio práctica del Judo	7,15 (4,19)	12,87 (11,14)	9,880	<,001
Años practicando Judo	27,79 (13,03)	20,95 (14,12)	-5,864	<,001
Horas semanales de práctica	11,97 (8,73)	6,66 (5,97)	-7,802	<,001
Años compitiendo en Judo	15,07 (7,60)	6,50 (8,99)	-12,669	<,001

Los resultados están expresados en media (desviación típica); *t* = valor de *t*; *p* = valor de *p*.

Considerando las relaciones observadas de algunas variables con el nivel de resiliencia, así como las diferencias encontradas en la distribución de la muestra en función de su nivel competitivo, se efectuó un ANCOVA de dos factores para evaluar la posible asociación del nivel competitivo y el género con la resiliencia psicológica (puntuación total del CD-RISC 10), así como el posible efecto de interacción entre dichas variables. El modelo se ajustó por todas las variables cuantitativas analizadas (edad, edad de inicio en la práctica del Judo, años practicando Judo, horas semanales de práctica y años compitiendo en Judo). Los resultados obtenidos mostraron diferencias significativas en las puntuaciones de resiliencia en función del género [$F(1, 693) = 7,831, p = 0,005, \eta^2_p = 0,011$], siendo la puntuación media ajustada de los hombres ($M = 33,82; SE = 0,28$) superior a la de las mujeres ($M = 32,61; SE = 0,32$). También se hallaron diferencias significativas en la puntuación total del CD-RISC 10 según el nivel competitivo de los judocas [$F(1, 693) = 12,800, p < 0,001, \eta^2_p = 0,018$], siendo mayor la puntuación media ajustada de los judocas TOP ($M = 34,05; SE = 0,37$) que la de los no-TOP ($M = 32,38; SE = 0,25$). Sin embargo, no se encontró efecto de interacción entre las variables género y nivel competitivo con las puntuaciones de resiliencia [$F(1, 693) = 0,263, p = 0,608$] (ver Figura 5).

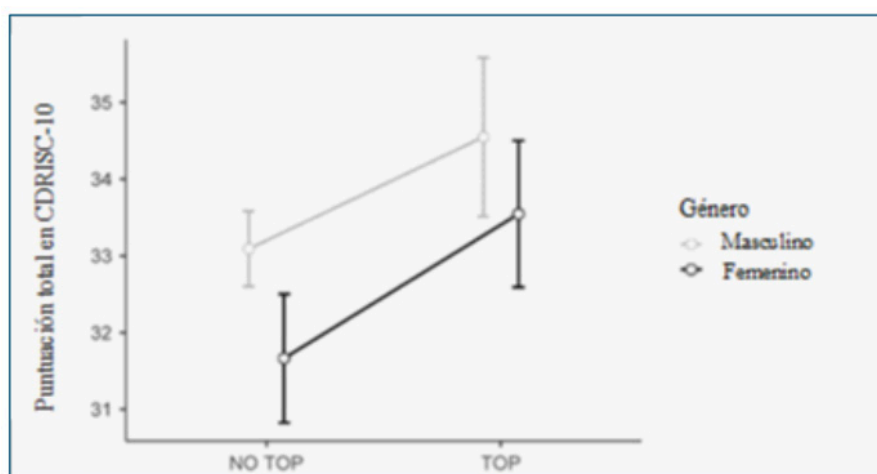


Figura 5. Puntuación total en CD-RISC 10 según nivel competitivo y género.

DISCUSIÓN

5. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación fue analizar y comparar las posibles asociaciones entre la práctica del Judo, de distintas modalidades deportivas y/o la realización de AF, con los niveles de IE y resiliencia psicológica. Con esta finalidad, se llevaron a cabo cuatro estudios diferenciados, dos de ellos dirigidos al análisis de estas relaciones con la IE y otros dos enfocados a sus posibles asociaciones con la resiliencia psicológica.

En este capítulo se discuten los resultados obtenidos en dichos estudios, comenzando, en primer lugar, con los relativos a la IE [niveles de IE en judocas en comparación con estudiantes universitarios (Estudio 1) y con practicantes de otras modalidades deportivas (Estudio 2)], para continuar con los dirigidos al análisis de la resiliencia psicológica [niveles de resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas (Estudio 3) y relaciones entre resiliencia psicológica, experiencia deportiva y nivel competitivo en judocas (Estudio 4)].

Así, en el Estudio 1 se analizaron las diferencias en las dimensiones de la IE (AE, CE y RE) entre cinco grupos diferenciados: estudiantes universitarios que no cumplían con las recomendaciones de AF de la OMS, estudiantes universitarios que cumplían con las recomendaciones de AF de la OMS (pero no practicaban deporte), estudiantes universitarios que cumplían con las recomendaciones de AF de la OMS y practicaban deporte, judocas que no eran deportistas de alto nivel competitivo y, por último, practicantes de Judo de alto nivel competitivo.

Nuestros hallazgos muestran que existen diferencias significativas en la RE entre los estudiantes universitarios y los practicantes de Judo con diferentes niveles competitivos. Además, estas diferencias se mantienen cuando se controla el género y la edad. Así, aquellos estudiantes universitarios que no cumplen con las recomendaciones de la OMS sobre AF tienen significativamente menos RE que los estudiantes universitarios que cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS y hacen deporte, que los practicantes de Judo que no son deportistas de alto nivel competitivo y que los judocas de alto nivel competitivo.

Asimismo, los estudiantes universitarios que cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS sin practicar deporte, tienen significativamente menos RE que aquellos estudiantes universitarios que cumplen las recomendaciones de AF de la OMS haciendo deporte, que los practicantes de Judo de menor nivel competitivo y que los judocas de alto nivel competitivo. Adicionalmente, los estudiantes universitarios que cumplen las recomendaciones de AF de la OMS y hacen deporte, tienen significativamente menos RE que los practicantes de Judo con alto nivel competitivo.

En otras palabras, aquellos que practican deporte parecen tener valores significativamente más altos de RE que los que no practican deporte. Los judocas, además, tienen niveles significativamente más altos de RE que los estudiantes universitarios que cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS y practican deportes. Y si el Judo se practica a nivel de alto rendimiento, la RE es aún mayor. Esto sugiere que los judocas que compiten a niveles más altos, desarrollan una mayor capacidad para manejar sus emociones de manera efectiva, lo cual puede ser crucial en situaciones de alta presión y competencia intensa.

En relación con el nivel competitivo, diferentes estudios han mostrado resultados similares, encontrando también que los deportistas de alto nivel presentaban valores de RE significativamente más altos que los deportistas de un nivel competitivo más bajo. Estos resultados se han observado en deportes de combate (Merino *et al.*, 2020; Merino *et al.*, 2019) y en piragüistas (Saies, Arribas-Galarrag, Cecchini, Luis-de Cos y Otaegi, 2014). Esto podría atribuirse a que los deportistas de alto nivel poseen más experiencia y están inmersos en un entorno competitivo. Para alcanzar este nivel, han enfrentado y superado numerosos desafíos, ganando y perdiendo en múltiples ocasiones, lo que les ha permitido desarrollar habilidades para manejar y superar situaciones adversas. Salovey *et al.* (1995), establecieron que la RE está asociada con el control de pensamientos intrusivos y rumiativos que, a menudo, acompañan situaciones estresantes. Así, en el contexto deportivo, los deportistas que logran recuperarse emocionalmente de situaciones adversas, competirán mejor. A partir de estas premisas, los psicólogos deportivos han desarrollado diferentes técnicas orientadas a lograr un rendimiento óptimo (Lane *et al.*, 2010). Estas estrategias para regular las emociones se vuelven cruciales en el contexto deportivo (Jones, 2003).

Nuestros hallazgos también respaldan los resultados obtenidos por otros estudios que compararon a deportistas con no deportistas y encontraron un manejo del estrés significativamente superior en los primeros (Bostani y Saiiari, 2011). En este sentido, en el estudio desarrollado por Pasand, Mohammadi, Soltani y Bazgir (2013), los deportistas obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los no deportistas en resolución de problemas, variable también relacionada con la RE. Además, las diferencias encontradas en el presente estudio entre los practicantes de Judo y los de otros deportes, apoyan las conclusiones obtenidas por Reche-García *et al.* (2020), quienes hallaron que los practicantes de deportes de combate tenían niveles significativamente más altos de resiliencia que los practicantes de deportes individuales o de equipo. En definitiva, los deportes de combate parecen tener algunas características diferenciadoras respecto al resto de deportes que pueden estar relacionadas con el trabajo y la mejora de la RE (Piskorska *et al.*, 2016).

Por otra parte, en lo que respecta a la dimensión de la AE, los resultados del presente estudio muestran que los estudiantes universitarios que no cumplen con las recomendaciones de la OMS sobre AF tienen mayor AE que los estudiantes universitarios que cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS practicando deportes, que los practicantes de Judo que no son deportistas de alto nivel competitivo y que los judocas de alto nivel competitivo. Sin

embargo, al controlar el modelo de análisis por género, estas diferencias sólo se mantienen con el grupo de practicantes de Judo de mayor nivel competitivo. Estos resultados sugieren que las personas que no cumplen con las recomendaciones de AF pueden tener un problema, ya que la AE es una variable inversa, es decir, una mayor AE está relacionada con un ajuste emocional más pobre (Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Extremera y Ramos, 2005), con reacciones excesivas a emociones negativas (Yiend, 2010) y con una alta repetición de pensamientos negativos. En este sentido, Roy *et al.* (2015) señalan que los practicantes de deportes de equipo, de carácter más dinámico, podrían beneficiarse de la flexibilidad asociada a su práctica, mostrando niveles más bajos de rumiación. Asimismo, algunos autores afirman que, específicamente en deportes de combate, parece desarrollarse una mayor defensa psicológica, lo que contribuye a evitar la ansiedad y otras emociones negativas, bloqueando el impacto real de ciertas amenazas (Ivantchev y Yordanov, 2014).

En esta misma línea, diferentes estudios también han mostrado que los deportistas tienen mejores resultados en IE que las personas que no practican deporte (Szabo y Urbán, 2014; Lepir, Lakić y Takšić, 2018). Sin embargo, solamente la investigación desarrollada por Costarelli y Stamou (2009) estudió estas diferencias comparando deportistas de alto rendimiento de taekwondo y Judo con no deportistas, llegando a resultados similares. Así, encontraron valores significativamente más altos en IE entre los deportistas de alto rendimiento que entre las personas que no practicaban deporte, específicamente en asertividad y flexibilidad emocional.

En cuanto a la dimensión de la CE, nuestros resultados han mostrado niveles significativamente más altos de CE en los practicantes de Judo (tanto en los judocas de alto nivel competitivo como en el resto de practicantes de Judo) que en el resto de grupos de estudiantes universitarios. Sin embargo, estas diferencias desaparecen al controlar en el modelo de análisis el género y la edad de la muestra. Estos resultados no son coincidentes con los de los estudios realizados por Merino *et al.* (2019 y 2020), quienes encontraron que los practicantes de deportes de combate de alto rendimiento tenían niveles de CE significativamente más altos que los deportistas de un nivel competitivo inferior.

Es importante destacar que los niveles de CE en todos los grupos que hemos estudiado (Judocas y estudiantes universitarios), según los valores de referencia del instrumento de evaluación empleado (TMMS-24), son adecuados (Fernández Berrocal *et al.*, 2004). Sin embargo, en el caso de los practicantes de Judo (tanto de alto nivel competitivo como de menor nivel competitivo), dichos valores están más cerca del nivel excelente. En este sentido, no parece que la práctica de deportes o, específicamente, la práctica del Judo, así como el hecho de ser deportista de alto rendimiento en este deporte, proporcionen un contexto que mejore de alguna manera la CE. Más bien, en el caso de la CE, parece que el género y la edad son variables más relevantes que practicar deporte o, específicamente, Judo (Acebes-Sánchez *et al.*, 2019; Antoñanzas, 2017).

A la luz de los resultados obtenidos en este primer estudio, las hipótesis que se plantearon inicialmente parecen confirmarse. En concreto, (i) que los estudiantes universitarios que no

alcanzasen las recomendaciones de la OMS sobre AF, presentarían peores valores de IE que el resto de los grupos considerados; (ii) que, entre los estudiantes universitarios, aquellos que alcanzasen las recomendaciones sobre AF de la OMS, practicando específicamente deporte, serían los que presentarían mejores valores de IE y (iii), que los judocas y, especialmente, los de mayor nivel competitivo, presentarían mejores valores de IE que los estudiantes universitarios

Asimismo, consideramos que nuestros resultados apoyan la idea de que la práctica de AF y, en concreto, de deporte, conduce a una mejora en determinadas variables psicológicas, como la IE. Por otro lado, el Judo, debido quizás a su filosofía interna, podría ser un medio adecuado para desarrollar la IE de sus practicantes. Igualmente, los resultados del presente estudio también parecen indicar que, quienes se convierten en deportistas de alto rendimiento, podrían mostrar mejores niveles de IE, aspecto que debería ser tenido en cuenta por entrenadores y psicólogos deportivos.

En el Estudio 2 se buscaba comparar posibles diferencias en los niveles de IE [tanto en IE Total como en sus cuatro dimensiones (EEP, EEO, UE y RE)] entre deportistas competidores de ocho modalidades deportivas (voleibol, atletismo, tiro olímpico, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia rítmica y Judo), controlando los análisis por género y edad.

Pues bien, en el caso de las mujeres, nuestros resultados muestran que las deportistas de tiro alcanzan valores significativamente más altos en la dimensión EEP que el resto de mujeres practicantes de los distintos deportes evaluados (voleibol, atletismo, fútbol, baloncesto, balonmano, gimnasia y Judo). Aunque no se han encontrado estudios preliminares que comparen estos deportes, Dal y Doğan (2019) afirman que los tiradores con niveles más altos de IE percibían el estrés físico y psicológico inducido por los proyectiles como un desafío, lo que conducía a un mejor rendimiento. Por otro lado, las judocas presentan valores significativamente más altos en EEP que las deportistas de atletismo, balonmano y gimnasia. Del mismo modo, las practicantes de Judo también alcanzaron valores significativamente más altos que las de balonmano en EEO, RE y en IE Total.

Como ha sido indicado previamente, Piskorska *et al.* (2016) describieron que los deportes de combate tienen características diferenciadoras frente a otros deportes que pueden favorecer el trabajo y la mejora de la IE. Resultados similares fueron encontrados por Reche-García *et al.* (2020), hallando niveles significativamente más altos de IE y resiliencia psicológica en los practicantes de deportes de combate, en comparación con los de deportes individuales (es decir, atletismo y gimnasia) o con los de deportes de equipo (es decir, balonmano).

En el caso de los hombres, los resultados de nuestro estudio ponen de manifiesto que los judocas son los deportistas que muestran niveles más altos de IE. En concreto, los judocas presentan una mayor capacidad para percibir y entender las emociones de las personas a su alrededor (EEO), en comparación con los deportistas de atletismo, fútbol, baloncesto y balonmano.

Además, tienen una habilidad superior para utilizar sus emociones, dirigiéndolas hacia actividades constructivas y de desempeño personal (UE), que los deportistas de voleibol, baloncesto y balonmano. Asimismo, los judocas tienen una mayor capacidad para regular sus emociones y controlar su comportamiento en estados emocionales extremos (RE), en comparación con los deportistas de voleibol, tiro, atletismo, fútbol, baloncesto y balonmano. Por último, muestran valores de IE total significativamente más altos que los de voleibol, atletismo, baloncesto y balonmano.

Estos resultados están en línea con los encontrados por Mitic, Mitrović, Bratić y Nurkić (2011), quienes afirman que los judocas, en comparación con otros deportistas, tienen un mayor control sobre sus emociones. Según estos autores, esto se debe a que en Judo los competidores tienen una alta carga emocional, pero, al mismo tiempo, deben controlar sus emociones durante la lucha para no cometer posibles errores. Además, Stankovic, Todorović, Milošević, Mitrović y Stojiljković (2022), en un estudio en el que comparaban a practicantes de deportes de equipo con judocas, encontraron que los deportistas de deportes de equipo puntuaron más alto en emocionalidad y agresividad que los judocas. Esto se traduce en que los deportistas de equipo experimentan miedo al peligro físico, ansiedad en respuesta a las tensiones de la vida, necesidad de apoyo emocional por parte de otros, y empatía y lazos sentimentales con otros.

Al controlar las comparaciones por género y edad, nuestros resultados presentan al Judo como un deporte con altos niveles de EEO en comparación con los deportes colectivos (balonmano, baloncesto y fútbol); en la dimensión RE, los judocas también alcanzan valores significativamente más altos que los practicantes de deportes de equipo (voleibol y balonmano) e individuales (atletismo y gimnasia), mientras que en la dimensión UE puntúan más alto que los practicantes de voleibol, baloncesto, balonmano y gimnasia. Finalmente, los practicantes de Judo muestran una mayor IE Total que los practicantes de voleibol, baloncesto, balonmano, atletismo y gimnasia. Estos resultados están en línea con los obtenidos en el Estudio 1, siendo los judocas (tanto los de alto nivel competitivo como los de un nivel competitivo inferior) los que mostraban mejores valores de IE en comparación con el resto de grupos estudiados (estudiantes universitarios no activos, activos, pero no practicantes de deporte, y activos practicantes de algún deporte). Así pues, como señalaban Szabo y Urban (2014), el Judo, como deporte de combate, podría fomentar la IE.

Los resultados hasta aquí expuestos muestran que, en general, los judocas tienen niveles de IE más altos en comparación con casi todos los demás deportes estudiados, tanto en mujeres como en hombres. Además, al controlar los análisis por género y edad, estos resultados se mantienen. Es cierto que también se han encontrado diferencias significativas entre otros deportes analizados, sin embargo, no han sido tan notables ni consistentes como las encontradas al comparar el Judo con el resto de modalidades deportivas. Como principal excepción, cabe señalar que las mujeres deportistas de tiro olímpico han mostrado niveles de EEP significativamente más altos que el resto de los deportes analizados. Con estas salvedades, los resultados obtenidos en el presente estudio nos permiten confirmar la principal hipótesis que se planteó inicialmente, es decir,

que los judocas presentarían niveles de IE más altos que los practicantes de otras modalidades deportivas, tanto en hombres como en mujeres y con independencia de la edad.

Asimismo, también se planteó la hipótesis de que los practicantes de deportes individuales mostrarían valores más altos de IE que los de deportes colectivos. Pues bien, nuestros resultados también parecen confirmar parcialmente esta hipótesis. En efecto, en el presente estudio, los deportes de equipo (balonmano, baloncesto y voleibol), en general, muestran valores más bajos de IE que los deportes individuales (gimnasia, tiro o Judo), con la excepción del fútbol. Sin embargo, al revisar la evidencia científica, la mayoría de los estudios no han encontrado diferencias significativas en los niveles de IE según el tipo de deporte (Kajbafnezhad, *et al.*, 2011; Laborde *et al.*, 2014). De hecho, Akelaitis y Malinauskas (2018) afirmaron, en un estudio con 204 deportistas individuales y 212 de equipo, que los deportistas de equipo mostraron mayores habilidades de autoconciencia y autorregulación. No obstante, cabe destacar que se trataba de una muestra con edades comprendidas entre los 15 y los 18 años, lo cual podría ser relevante. Por el contrario, Acebes-Sánchez (2019), con una muestra similar a la nuestra en términos de número, edad y nacionalidad (1784 españoles mayores de edad que practicaban algún tipo de deporte), encontró que los practicantes de deportes individuales mostraban valores significativamente más altos de IE que los practicantes de deportes colectivos.

Es importante señalar que el fútbol, a pesar de ser un deporte de equipo, no sigue el mismo patrón. De hecho, los futbolistas tienen valores más altos en RE que balonmano y gimnasia; en UE que voleibol, baloncesto, balonmano y gimnasia; y en IE total que voleibol y balonmano. Aunque no se han encontrado resultados similares en la literatura previa, una posible explicación podría deberse al hecho de que este deporte cuenta con mayores recursos que otros (por ejemplo, la presencia de psicólogos deportivos en los equipos técnicos).

En lo que respecta al análisis de la resiliencia psicológica en judocas y en practicantes de otras modalidades deportivas, los resultados de nuestro estudio (Estudio 3) no arrojan diferencias significativas en los niveles de resiliencia psicológica según el deporte practicado. Ni al considerar cada uno de los cinco deportes analizados individualmente (baloncesto, balonmano, voleibol, atletismo y Judo), ni al agruparlos por categoría de deporte (deporte individual, deporte de equipo y deporte de combate) o tipo de deporte (deporte de equipo vs. no de equipo). Además, estos resultados se confirmaron controlando el posible efecto de la edad (un predictor significativo de los niveles de resiliencia psicológica), y también sin hacerlo, a pesar de las diferencias significativas de edad entre algunos de los grupos.

Así pues, nuestros resultados difieren de los hallados por Reche-García *et al.* (2020). Estos autores encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia psicológica de 278 deportistas (194 hombres y 84 mujeres) que practicaban deportes individuales, de equipo o de combate, siendo significativamente más altos en el caso de los deportes de combate. No se encontraron diferencias entre los deportes individuales y de equipo. Además, como señalan Piskorska *et al.* (2016), en la mayoría de las disciplinas deportivas, durante la competición, se

requiere un esfuerzo máximo de los deportistas, en situaciones de estrés mental y gran cansancio físico. Sin embargo, en el caso de los deportes de combate, deben añadirse otras circunstancias de naturaleza más específica, que suelen estar presentes durante la competición, lo que significa que los rasgos psicológicos y de personalidad de los deportistas, así como sus habilidades cognitivas, son aspectos particularmente importantes de cara al rendimiento en los deportes de combate. Algunas de estas características son el contacto físico y el ataque directo al cuerpo del oponente, la habitual pérdida de peso antes de la competición, y el riesgo de experimentar dolor y posibles lesiones, así como el miedo persistente al fracaso frente al oponente. Todos estos aspectos señalados por Piskorska *et al.* (2016), unidos a las conclusiones del estudio de Reche-García *et al.* (2020), nos llevaron a plantear como hipótesis inicial que los practicantes de deportes de combate (Judo) presentarían niveles más altos de resiliencia psicológica que los de deportes individuales (atletismo) o deportes de equipo (baloncesto, balonmano y voleibol). Sin embargo, a la luz de los resultados obtenidos en nuestro estudio, dicha hipótesis no se sostiene.

Además, en todos los deportes analizados se registraron valores medios de resiliencia psicológica muy similares e incluidos, en todos los casos, dentro del rango de resiliencia psicológica «normal» (3,00-4,30), según los puntos de corte para la interpretación de las puntuaciones de la BRS (Smith *et al.*, 2008; Smith, Epstein, Ortiz, Christopher y Tooley, 2013). Por lo tanto, los resultados del presente estudio estarían en línea con los de otras investigaciones previas que tampoco encontraron ninguna asociación entre los niveles de resiliencia psicológica y el deporte practicado (Boghrabadi *et al.*, 2015; Bingol y Bayansalduz, 2016; Chacón-Cuberos *et al.*, 2016). Es cierto que, en estos estudios, no se compararon explícitamente los niveles de resiliencia psicológica en deportes de combate frente a deportes individuales o de equipo, como hicieron Reche-García *et al.* (2020). No obstante, en el estudio realizado por Bingol y Bayansalduz (2016) con 777 deportistas (313 mujeres y 464 hombres), con una experiencia mínima de cinco años de práctica, todos los participantes incluidos en el grupo de deportes individuales (n=286), eran practicantes de deportes de combate (boxeo, lucha, muay thai y taekwondo), cuyos niveles de resiliencia psicológica no mostraron diferencias significativas respecto a los de los practicantes de deportes colectivos (voleibol, baloncesto, balonmano y fútbol).

Sin embargo, cuando hemos evaluado los niveles de resiliencia psicológica en una muestra específica de judocas (Estudio 4) mediante la escala CD-RISC 10, en lugar de la BRS, los resultados obtenidos revelan niveles altos de resiliencia psicológica. En concreto, los judocas alcanzaron una puntuación media total de 33,08 puntos (SD = 4,79) en la escala CD-RISC 10. Esta puntuación se considera alta según los rangos establecidos para la interpretación de la escala (Davidson, 2018). Por tanto, aunque en el Estudio 3 no se encontraron diferencias significativas en los valores de resiliencia psicológica al comparar el Judo con otras modalidades deportivas (baloncesto, balonmano, voleibol, y atletismo) utilizando la escala BRS, estando dentro del rango «normal» en todos los casos, los resultados del Estudio 4, empleando la escala CD-RISC 10, sí nos permiten confirmar otra de las hipótesis planteadas. En concreto, que los judocas presentarían altos niveles de resiliencia psicológica.

Existen factores como, por ejemplo, las características y distribución de las muestras, que limitan una comparación directa de las puntuaciones alcanzadas por los judocas con las obtenidas en otros estudios previos, en los que también se empleó el CD-RISC 10 como instrumento para la evaluación de la resiliencia psicológica, ya sea con población general adulta y sana o con población deportista. No obstante, partiendo de esta premisa, los judocas participantes en el Estudio 4 parecen alcanzar una puntuación total media en resiliencia psicológica sensiblemente superior a la hallada en diversas investigaciones previas.

Así, Davidson (2018) señala que, en dos encuestas poblacionales efectuadas en Estados Unidos (EE.UU.) realizadas sobre población adulta y sana, los rangos de puntuación medios de la escala CD-RISC 10 se situaron entre 31 y 32 puntos. Sin embargo, algunos estudios llevados a cabo en otros países no pertenecientes a EE. UU., han arrojado por lo general puntuaciones sustancialmente más bajas, lo que sugiere que los factores étnico-culturales deben tenerse en cuenta al medir la resiliencia psicológica (Davidson, 2018). Este es el caso, por ejemplo, de los estudios realizados con población general adulta y sana en Brasil (Lopes y Martins, 2011), en Grecia (Kyriazos y Stalikas, 2021) o en España (Antúnez, Navarro y Adán, 2015), en los que se obtuvieron rangos medios de puntuación total entre 28 y 29 puntos.

En el ámbito específico del deporte, otras investigaciones realizadas con población adulta y competidora en diferentes modalidades deportivas obtuvieron puntuaciones totales medias en el CD-RISC 10 que oscilaban entre 29 y 31 puntos (Belem *et al.*, 2017; Codonhato *et al.* 2018a y 2018b; González *et al.*, 2016; Gucciardi *et al.*, 2011). Entre ellas, las puntuaciones más altas (31 puntos) se registraron en el estudio efectuado por Belem *et al.* (2017), en el que participaron 50 hombres practicantes de artes marciales mixtas.

No obstante, como ya ha sido previamente indicado, otros estudios en los que se han empleado instrumentos distintos a la escala CD-RISC 10 para la evaluación de la resiliencia psicológica, han llegado a resultados dispares al comparar los niveles de resiliencia de practicantes de Judo o de deportes de combate con los de otras disciplinas deportivas (Bingol y Bayansalduz, 2016; Reche-García *et al.*, 2020).

Por otra parte, tanto en el Estudio 3 como en el Estudio 4, se planteaban como objetivos analizar las posibles asociaciones de los niveles de resiliencia psicológica con las variables sociodemográficas género y edad. Pues bien, los resultados obtenidos en esta investigación revelan que los niveles de resiliencia psicológica, ya sea en deportistas españoles practicantes de diversas disciplinas deportivas, como en el caso concreto de los judocas, están asociados con el género y la edad, pese a haberse utilizado distintos instrumentos para la evaluación de la resiliencia (BRS y CD-RISC 10, respectivamente).

Respecto al género, los varones practicantes de distintas modalidades deportivas, así como los judocas masculinos, obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en resiliencia psicológica que las mujeres. Estos hallazgos confirman las hipótesis planteadas, que predecían que los niveles de resiliencia psicológica serían significativamente mayores en los deportistas y

en los judocas varones. Además, las relaciones encontradas en nuestro Estudio 3 entre género y resiliencia psicológica, a pesar de presentar un tamaño del efecto pequeño, se confirmaron al controlar el efecto de la edad. Asimismo, en el Estudio 4, dichas relaciones también se mantuvieron incluso cuando el modelo de análisis se ajustó por todas las variables cuantitativas estudiadas, siendo también pequeño el tamaño del efecto.

Estos resultados son coincidentes con los obtenidos en otros estudios previos con población adulta y sana, en los que también se hallaron mayores niveles de resiliencia psicológica en hombres que en mujeres (Cheng, Dong, He, Zhong y Yao, 2020; Kavčič, Zager y Dolenc, 2023; Lee *et al.*, 2013; Notario-Pacheco *et al.*, 2011; Pulido-Martos, Fernández-Sánchez y López-Zafra, 2020). No obstante, otros autores advierten que los resultados sobre las diferencias de género en materia de resiliencia psicológica no son concluyentes (Davidson, 2018; Lee *et al.*, 2013; Pulido-Martos *et al.*, 2020). Al igual que algunos estudios reportan asociaciones como las ya indicadas, otras investigaciones no han encontrado relaciones entre ambas variables (Antúnez *et al.*, 2015; Liu, Fairweather-Schmidt, Burns y Roberts, 2015; Lopes y Martins, 2011).

En el contexto deportivo, se replica la situación que acaba de ser descrita. Así, nuestros resultados concuerdan con los de otros estudios que también encontraron niveles de resiliencia psicológica significativamente mayores en hombres que en mujeres deportistas (Biricik y Sivrikaya, 2020; Zurita-Ortega *et al.*, 2017). Patsiaouras (2021), en su investigación con jugadores de voleibol, también encontró niveles más altos de resiliencia psicológica en hombres que en mujeres. Las mujeres mostraron menos determinación que los hombres para superar obstáculos que interferían con el logro de sus objetivos en el voleibol. En contraste, los hombres encontraron más fácil alejarse de pensamientos problemáticos y desarrollar habilidades de pensamiento orientadas a encontrar soluciones

Sin embargo, otras investigaciones con muestras de deportistas no han hallado diferencias de género en los niveles de resiliencia psicológica (Bingol y Bayansalduz, 2016; Boghrabadi *et al.*, 2015; Hosseini y Besharat, 2010).

Con relación a la edad, nuestros resultados muestran, tanto en los deportistas españoles de diferentes modalidades deportivas, como en la muestra específica de judocas, una correlación positiva y significativa con los niveles de resiliencia psicológica. Por lo tanto, se cumplen las hipótesis planteadas sobre las asociaciones de la edad con la resiliencia psicológica en ambos estudios (Estudios 3 y 4).

La literatura revisada en este sentido, tampoco arroja resultados concluyentes. Algunos estudios efectuados con población general no han reportado diferencias de edad en los niveles de resiliencia psicológica (Connor y Davidson, 2003; Pulido-Martos *et al.*, 2020). Otros, en cambio, han revelado asociaciones positivas entre ambas variables (Lundman, Strandberg, Eisemann, Gustafson y Brulin, 2007; Portzky, Wagnild, De Bacquer y Audenaert, 2010; Rodríguez-Rey *et al.*, 2016).

En el ámbito del deporte, nuestros resultados coinciden con los de Codonhato *et al.* (2018b), quienes también encontraron asociaciones positivas entre la edad y la resiliencia psicológica en muestras de deportistas. Según Codonhato *et al.* (2018b), esta relación puede ser un resultado coherente con el concepto mismo de resiliencia. Un posible mecanismo que podría explicar estas asociaciones positivas es la exposición a diversas experiencias personales, sociales y profesionales. Es razonable suponer que, con el aumento de la edad, los individuos enfrentan un mayor número de adversidades en diferentes contextos vitales, lo que podría incrementar sus niveles de resiliencia psicológica.

Sin embargo, al igual que en los estudios realizados con la población general, los resultados sobre la relación entre edad y resiliencia psicológica en deportistas no son concluyentes. Varios autores, como Chacón-Cuberos *et al.* (2016), Reche-García *et al.* (2020), y Tutte y Reche-García (2016), han obtenido resultados contrarios a los de nuestra investigación, al no encontrar diferencias significativas en los niveles de resiliencia psicológica según la edad en sus muestras específicas de deportistas.

Esta divergencia de resultados sobre las posibles diferencias de género y edad en los niveles de resiliencia psicológica, ya sea en población general o en grupos específicos de población, podría deberse, según explican diversos autores, a razones metodológicas. Lee *et al.* (2013) señalan que bastantes estudios que han analizado dichas relaciones lo han hecho con muestras relativamente pequeñas y homogéneas. Las diferencias en los tipos de instrumento (y sus versiones) empleados para la evaluación de la resiliencia psicológica, podría ser otra razón. Así, por ejemplo, algunos autores sugieren que las diferencias de género observadas en ciertas investigaciones que han empleado el CD-RISC 10 como instrumento de evaluación, podrían deberse a que dicha escala se enfoca en cualidades resilientes menos destacadas en las mujeres que en los hombres (Cheng *et al.*, 2020; Kavčič *et al.*, 2023; Pulido-Martos *et al.*, 2020). Adicionalmente, otros motivos que podrían justificar los resultados no concluyentes sobre las diferencias de edad en los niveles de resiliencia psicológica serían los pequeños rangos de edad de las muestras empleadas en diversos estudios, junto al tratamiento de la edad como una variable ordinal (clasificaciones por grupos de edad), lo que podría crear ciertos sesgos, en lugar de hacerlo como una variable de escala continua, que captaría mejor la realidad (Pulido-Martos *et al.*, 2020).

Aunque el papel de la edad y el género en la resiliencia psicológica aún necesita ser investigado en detalle en futuros estudios, nuestra aportación a este debate es clara.

En la presente investigación, se han utilizado muestras muy amplias y heterogéneas, tanto de deportistas españoles de diferentes disciplinas (atletismo, Judo, baloncesto, balonmano y voleibol), como de practicantes de Judo específicamente. Además, en el caso concreto de la muestra de judocas, el rango de edad fue muy extenso (desde 18 hasta 79 años) y su distribución por género (66.8% hombres y 33.2% mujeres) resultó bastante próxima a la distribución real de la población española federada en Judo en la actualidad (74.1% hombres y 25.9% mujeres) (CSD, 2023).

A pesar de las diferencias metodológicas en nuestros Estudios 3 y 4, como el uso de dos instrumentos de medida diferentes (BRS y CD-RISC, respectivamente), en ambos se encontró que, en las dos muestras analizadas, los niveles de resiliencia psicológica eran mayores en hombres que en mujeres y se asociaban positivamente con la edad. Por tanto, nuestros resultados apuntan en una dirección que deberá ser confirmada en futuras investigaciones.

Respecto a las posibles relaciones entre los niveles de resiliencia psicológica y las variables relacionadas con la experiencia en la práctica del Judo, nuestros resultados del Estudio 4 muestran que la puntuación total del CD-RISC 10 se asocia positiva y significativamente con el número de años practicando y compitiendo en Judo, pero no con la edad de inicio en la práctica del Judo, ni con el número de horas semanales de práctica. Por ello, nuestra hipótesis en relación a que los niveles de resiliencia psicológica se correlacionarían directa y significativamente con la experiencia deportiva de los judocas, sólo se confirma parcialmente.

De manera similar a nuestros resultados, Pujszo, Janowska y Stępnia (2019), en un estudio en el que participaron 76 hombres practicantes de distintas artes marciales (Aikido, Muay Thai/ Kickboxing y Judo), concluyeron que la experiencia de entrenamiento a largo plazo (número de años de entrenamiento) se asociaba con un incremento en los niveles de resiliencia psicológica.

Al igual que señalábamos al analizar las diferencias de edad en los niveles de resiliencia psicológica, es posible que estas relaciones encontradas entre el número de años practicando y compitiendo en Judo, también estén en línea con el propio concepto de resiliencia psicológica. Si el desarrollo de la resiliencia psicológica es un proceso que se da a lo largo del tiempo (Luthar *et al.*, 2000), en función de las experiencias vividas, es probable que los judocas más experimentados se hayan enfrentado a un mayor número de adversidades en situaciones de entrenamiento y competición, lo que podría contribuir a sus mayores niveles de resiliencia psicológica. Paralelamente, otros trabajos también han hallado que la experiencia en la práctica deportiva se encontraría asociada con una mejor adaptación emocional (Rodríguez-Romo *et al.*, 2021) y con una mayor capacidad para afrontar el estrés (Laborde *et al.*, 2013). Asimismo, nuestros resultados coinciden parcialmente con los obtenidos por Reche-García *et al.* (2020) sobre una muestra de 278 hombres y mujeres practicantes de deportes individuales, colectivos y de combate. Al igual que en el presente estudio, estos autores no encontraron diferencias en los niveles de resiliencia psicológica en función del número de sesiones semanales de entrenamiento. Sin embargo, de manera contraria a nuestros resultados, no hallaron asociaciones entre la resiliencia psicológica y el número de años de práctica en el caso de los deportes colectivos y de combate, mientras que, en los deportes individuales, los niveles de resiliencia psicológica fueron mayores entre los deportistas con menos años de experiencia. Creemos que razones de índole metodológica podrían estar detrás de estos resultados. El tratamiento que realizan Reche *et al.* (2020) de las distintas variables mencionadas (número de sesiones semanales de entrenamiento, años de práctica y resiliencia), considerándolas como variables ordinales (clasificaciones por grupos), así como el pequeño tamaño de algunas de las sub-muestras de deportistas, podrían justificar la disparidad con nuestros resultados.

Al examinar la relación entre el nivel competitivo y los niveles de resiliencia psicológica de la muestra de judocas, nuestra investigación refleja que los niveles de resiliencia difieren significativamente en función de todas las variables relacionadas con el nivel competitivo. Así, aquellos judocas que forman o han formado parte del Equipo Nacional de Judo en las categorías junior y/o senior, los que han sido reconocidos como DAN y/o DAR y los que ocupan o han ocupado los 70 primeros puestos del ranking mundial junior y/o senior de Judo en sus correspondientes categorías de peso, presentan mayores niveles de resiliencia psicológica que aquellos otros judocas no incluidos en alguno de estos grupos. Del mismo modo, los judocas incluidos en la categoría TOP en función de su nivel competitivo, obtuvieron puntuaciones totales medias en el CD-RISC 10 significativamente superiores a las de los judocas no-TOP. Aunque el tamaño del efecto fue pequeño, se comprobó que estas diferencias en los niveles de resiliencia psicológica entre los judocas TOP y no TOP seguían produciéndose con independencia del efecto que pudieran tener sobre ellas el resto de las variables analizadas en el presente estudio (edad y variables relativas a la experiencia deportiva) o de las diferencias observadas en la distribución de la muestra en función de su nivel competitivo (Judocas TOP vs. no-TOP). Además, no se encontró efecto de interacción entre las variables género y nivel competitivo, reproduciéndose estas diferencias tanto en hombres como en mujeres.

Por tanto, parece verificarse la hipótesis que se planteó sobre las posibles relaciones entre el nivel competitivo de los judocas y sus puntuaciones en resiliencia psicológica. En concreto, que los judocas de mayor nivel competitivo (Judocas TOP) presentarían niveles de resiliencia psicológica significativamente más altos que el resto de judocas (no TOP), tanto en hombres como en mujeres, con independencia de la edad y la experiencia deportiva.

Estos resultados estarían alineados con el amplio consenso que parece existir en la literatura a la hora de asociar positivamente la resiliencia psicológica con el rendimiento deportivo (Belem *et al.*, 2014; Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; Hosseini y Besharat, 2010; Litwic-Kaminska, 2013; Meggs *et al.*, 2015; Yang *et al.*, 2019). Así, por ejemplo, Hosseini y Besharat (2010), con una muestra de deportistas de diferentes modalidades deportivas, encontraron que la resiliencia psicológica se asociaba positivamente con el logro deportivo y el bienestar psicológico y negativamente con el malestar psicológico. En el caso concreto de los deportes de combate, Yang *et al.* (2019), en su estudio con practicantes de taekwondo de educación secundaria, concluyeron que la resiliencia psicológica mejoraba la capacidad de estos deportistas para utilizar las habilidades psicológicas, teniendo efectos positivos en la mejora del rendimiento. Litwic-Kaminska (2013), con una muestra de practicantes de Judo y taekwondo, encuentra que los deportistas con mayores niveles de resiliencia psicológica son los que, con menos frecuencia, tratan una situación como daño o pérdida. Además, experimentan una menor ansiedad deportiva y utilizan habitualmente estrategias de afrontamiento dirigidas al objetivo y la acción (consideradas las más efectivas), lo que influiría favorablemente sobre su rendimiento deportivo.

Pese a que en el Estudio 4 encontramos valores más altos de resiliencia psicológica entre los judocas de mayor nivel competitivo, estas relaciones no parecen reproducirse en el Estudio 3. Así, al comparar los niveles de resiliencia psicológica de los deportistas españoles que habían sido seleccionados para formar parte del equipo nacional durante los últimos dos años frente al resto de competidores, no se encontraron diferencias significativas. Por tanto, nuestra hipótesis inicial, que hacía referencia a que los niveles de resiliencia psicológica serían significativamente más altos en los deportistas con un mayor nivel competitivo, no parece sostenerse a tenor de los resultados obtenidos.

Nuestros resultados coinciden con uno de los dos estudios encontrados en los que se analizaron específicamente posibles diferencias en los niveles de resiliencia psicológica según el nivel competitivo de los deportistas (Patsiaouras, 2021; Castro-Sánchez *et al.*, 2016). Así, como en nuestra investigación, Castro-Sánchez *et al.* (2016) no encontraron relaciones estadísticamente significativas entre ambas variables en una muestra de 43 deportistas (fútbol, balonmano y deportes de invierno), clasificados por su nivel competitivo en profesionales, semiprofesionales, amateurs y aficionados. En contraste, Patsiaouras (2021), con una muestra de 98 jugadores de voleibol, encontró que los jugadores con un nivel competitivo más alto eran capaces de concentrarse más en encontrar soluciones y superar problemas, en comparación con los jugadores de nivel más bajo.

En definitiva, nuestros hallazgos podrían sugerir que un rendimiento deportivo óptimo no necesariamente implica pertenecer al grupo de deportistas de alto nivel competitivo (deportistas de alto nivel). Más bien, se refiere a la capacidad del deportista, sin importar su categoría o nivel, para utilizar de manera eficaz y eficiente sus capacidades y recursos disponibles para alcanzar los mejores resultados posibles en su disciplina deportiva. Por lo tanto, nuestros resultados no contradicen las asociaciones positivas entre resiliencia psicológica y rendimiento deportivo que se han descrito en estudios anteriores (Belem *et al.*, 2014; Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; Hosseini y Besharat, 2010; Litwic-Kaminska, 2013; Meggs *et al.*, 2015; Yang *et al.*, 2019); más bien, las complementan. Es decir, que las relaciones positivas entre resiliencia psicológica y rendimiento deportivo pueden existir independientemente del nivel competitivo del deportista.

CONCLUSIONES

6. CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la presente investigación, se desprenden las siguientes conclusiones:

- Existen diferencias significativas en la IE (AE, CE y RE) entre los estudiantes universitarios que no cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS, los estudiantes universitarios que sí cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS (no practican deporte), los estudiantes universitarios que sí cumplen las recomendaciones de AF de la OMS (practicando deporte), y los practicantes de Judo de diferentes niveles competitivos. Al controlar el género y la edad de los participantes en los modelos de análisis, estas diferencias se mantienen específicamente en AE y RE.
- Los practicantes de Judo que no son deportistas de alto nivel competitivo, así como los judocas de alto nivel competitivo, tienen mejores niveles de IE que cualquiera de los grupos de universitarios: estudiantes que no cumplen con las recomendaciones de AF de la OMS, estudiantes que sí cumplen con las recomendaciones de la OMS (no practican deporte), y estudiantes que sí cumplen con las recomendaciones de la OMS (practican deporte).
- Entre los estudiantes universitarios, aquellos que no alcanzan las recomendaciones de la OMS sobre AF, son los que muestran peores niveles de IE. En cambio, los que sí cumplen con dichas recomendaciones y, además, practican deporte, son los que presentan mejores niveles de IE.
- Los judocas tienen niveles de IE más altos en comparación con los demás deportes estudiados (voleibol, atletismo, tiro olímpico, fútbol, baloncesto, balonmano o gimnasia), tanto en mujeres como en hombres. Además, al controlar los análisis por género y edad, estos resultados se mantienen. Aunque también se han encontrado diferencias significativas entre otros deportes analizados, no han sido tan notables ni consistentes como al comparar el Judo con el resto de modalidades deportivas. Como excepción, cabe señalar que las mujeres deportistas de tiro olímpico muestran niveles de EEP significativamente más altos que el resto de los deportes analizados.
- En general, los deportes de equipo (balonmano, baloncesto y voleibol) presentan valores más bajos de IE que los deportes individuales (gimnasia, tiro olímpico o Judo), a excepción del fútbol.

- La resiliencia psicológica no parece estar asociada con el deporte practicado (baloncesto, balonmano, voleibol, atletismo o Judo). Tampoco se encuentran asociaciones al agrupar estos deportes por categorías deportivas [deportes individuales (atletismo), deportes de equipo (baloncesto, balonmano y voleibol) y deportes de combate (Judo)] o tipos de deporte [deportes de equipo (baloncesto, balonmano y voleibol) frente a deportes no de equipo (atletismo y Judo)].
- La resiliencia psicológica no se relaciona con el nivel competitivo de los deportistas (seleccionados para el equipo nacional en los últimos dos años frente a no seleccionados). En cambio, el género y la edad de los deportistas sí aparecen asociados a los niveles de resiliencia psicológica, siendo más altos en hombres que en mujeres y aumentando con la edad.
- En el caso concreto de los practicantes de Judo, encontramos niveles altos de resiliencia psicológica, más elevados en los hombres que en las mujeres y asociados positivamente con la edad. Además, las puntuaciones en resiliencia psicológica también se correlacionan de manera positiva con el número de años practicando y compitiendo en Judo.
- Los judocas con mayor nivel competitivo (judocas TOP) presentan niveles de resiliencia psicológica más altos que los judocas de nivel competitivo inferior (judocas no-TOP). Estas diferencias en resiliencia psicológica en función del nivel competitivo siguen manteniéndose, tanto en hombres como en mujeres, con independencia del efecto que pudiesen tener sobre ellas el resto de variables estudiadas (edad, edad de inicio en la práctica del Judo, años practicando Judo, horas semanales de práctica y años compitiendo en Judo).

LIMITACIONES Y FORTALEZAS

7. LIMITACIONES Y FORTALEZAS

Esta investigación no ha estado exenta de diversas limitaciones. En primer lugar, los diferentes estudios desarrollados han sido, en todos los casos, de carácter descriptivo y transversal, lo que no permite establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas.

Por otra parte, la AF, la IE y la resiliencia psicológica han sido evaluadas a través de cuestionarios auto-administrados.

En el caso de la medición de la AF, en lugar de utilizar instrumentos objetivos (por ejemplo, podómetros o acelerómetros), que podrían proporcionar información más precisa, se utilizó el cuestionario GPAQ v2, auto-administrado y basado en la autopercepción de cada individuo. El uso de estos cuestionarios podría llevar a malas interpretaciones, sesgo de deseabilidad social y, en el caso de la AF, a errores de memoria al recordar el tipo, intensidad, frecuencia y duración de las actividades realizadas (Adams *et al.*, 2005; Duncan, Sydemann, Perri, Limacher y Martin, 2001) y, como consecuencia, a una sobreestimación de los resultados (Haskell, 2012; Warren *et al.*, 2010). Sin embargo, desde un punto de vista práctico, el empleo de dicho cuestionario, con las limitaciones indicadas, nos ha permitido valorar los niveles de AF en una muestra muy amplia de estudiantes universitarios, a la que nos habría sido imposible llegar utilizando herramientas objetivas de medición.

Para la evaluación de la IE, se han utilizado los cuestionarios TMMS-24 y WLEIS-S. Estos instrumentos miden la IE como rasgo cuando, en la actualidad, dicha variable tiende a identificarse también como proceso. Pese a esta limitación, los dos estudios que hemos efectuado evaluando niveles de IE, también tienen importantes fortalezas, destacando especialmente que se llevaron a cabo con muestras muy amplias y heterogéneas.

Así, en el caso del Estudio 1, realizado con estudiantes universitarios y deportistas de Judo, se ofrece una visión conjunta, hasta ahora inexistente, de las posibles relaciones entre la IE, los niveles de AF, la práctica deportiva y, de manera concreta, la práctica de un deporte como el Judo, diferenciando a los practicantes, además, en función de su nivel competitivo.

En cuanto al Estudio 2, no se conoce ninguna investigación previa en el ámbito de la IE en el deporte, que haya realizado una comparación tan grande en términos de tamaño de muestra y número de deportes y deportistas. Además, en esta investigación se destacan las realidades de la IE según diferentes deportes.

En la evaluación de la resiliencia psicológica, al igual que en el caso de la IE, también existen limitaciones relacionadas con los instrumentos utilizados (escalas BRS y CD-RISC 10). Estos instrumentos se basan en la conceptualización de la resiliencia psicológica como un rasgo,

evaluando los recursos personales o cualidades que favorecen la adaptación positiva a la adversidad, pero no necesariamente el proceso de resiliencia (González *et al.*, 2016).

Adicionalmente, la escala BRS (Smith *et al.*, 2008) utilizada en el Estudio 3, es una prueba psicométrica que no ha sido desarrollada específicamente para el contexto deportivo y también, como en los casos anteriores, se basa en un cuestionario de auto-informe. En este sentido, varios autores han criticado el uso de escalas generales para medir la resiliencia psicológica en el deporte, ya que estas fueron desarrolladas en otros campos y evalúan factores específicos del contexto en el que surgen, lo que dificulta su generalización a otras poblaciones (Sarkar y Fletcher, 2013; Sarkar y Fletcher, 2014; Galli *et al.*, 2019). Sin embargo, el uso de esta herramienta también tiene diversos puntos positivos que nos llevaron a seleccionarla para su uso en este estudio. Al ser una escala corta (seis ítems), se consideró conveniente para minimizar el tiempo de respuesta, la fatiga de los participantes y, en consecuencia, la pérdida de información y calidad de las respuestas. Además, la BRS parece ser una escala válida y confiable para evaluar la resiliencia en el ámbito deportivo (Nogueira-Neves, Barbosa, da Silva, Brandão y Zanetti, 2018), aunque no haya sido desarrollada específicamente para el deporte.

Teniendo presentes las limitaciones indicadas, creemos que nuestro estudio proporciona mayor claridad que la existente hasta la fecha sobre las posibles asociaciones de la resiliencia psicológica con el tipo de deporte practicado, el nivel competitivo, el género y la edad de los deportistas. En esta línea, consideramos que la principal fortaleza del Estudio 3 radica en la amplitud de la muestra estudiada y su heterogeneidad, con un número significativo de participantes en cada una de las categorías de las diferentes variables analizadas y un amplio rango de edad, que abarca de los 18 a los 39 años. Hasta la fecha, hay muy pocos estudios cuantitativos sobre resiliencia psicológica en el ámbito deportivo con muestras de características similares a las utilizadas en este estudio (Bicalho *et al.*, 2020).

En el Estudio 4 la escala utilizada para evaluar la resiliencia psicológica fue el CD-RISC 10 que, aunque es considerada una herramienta de medición óptima, con sólidas propiedades psicométricas para la evaluación de la resiliencia psicológica entre los deportistas (Gucciardi *et al.*, 2011; González *et al.*, 2016), también presenta ciertas limitaciones. El CD-RISC se utiliza habitualmente en el contexto deportivo, sin embargo, al igual que la escala BRS, es un cuestionario general de auto-informe que tampoco fue diseñado específicamente para su uso con deportistas. Así, aunque puede ser útil para identificar la capacidad general de los deportistas para superar la adversidad, algunos autores han criticado su uso, y el uso de otros instrumentos generales de evaluación, para medir la resiliencia psicológica en el deporte, considerando que los factores son específicos de cada contexto (Galli *et al.*, 2019; Sarkar y Fletcher, 2014). Sin embargo, también es cierto que, hasta la fecha, no se ha desarrollado ningún instrumento específico para evaluar la resiliencia psicológica en el contexto deportivo, ni para medir la resiliencia como un proceso de adaptación positiva a la adversidad (González *et al.*, 2016; Galli *et al.*, 2019).

A pesar de lo indicado, creemos que el uso del CD-RISC 10 también representa, al mismo tiempo, una fortaleza del estudio. El CD-RISC 10, junto con la escala CD-RISC original de 25 ítems, se encuentran entre los instrumentos cuantitativos más utilizados para evaluar la resiliencia psicológica, tanto en el ámbito específico del deporte (Bicalho *et al.*, 2020) como entre otros grupos de población (Salisu y Hashim, 2017; Windle *et al.*, 2011). Esta circunstancia, nos permite comparar nuestros resultados con los de numerosos estudios previos que han utilizado el mismo instrumento de evaluación. Además, se trata también de una escala corta (10 ítems), que minimiza el tiempo de respuesta, evita fatigar a los participantes con una encuesta larga y reduce así la pérdida de calidad en las respuestas.

Finalmente, creemos que otra fortaleza de este Estudio 4 es el gran tamaño de la muestra específica de judocas, su distribución en términos de género, que refleja en gran medida la distribución real de los judocas españoles federados la actualidad, y el amplio rango de edad de los participantes. Hasta donde sabemos, pocos estudios cuantitativos sobre resiliencia psicológica en el campo del deporte han utilizado una muestra de características similares, empleándose a menudo muestras pequeñas y homogéneas (Bicalho *et al.*, 2020) que dificultan hacer comparaciones entre grupos y afectan a la posible generalización de sus resultados.

APLICACIONES PRÁCTICAS

8. APLICACIONES PRÁCTICAS

A partir de esta investigación, consideramos que nuestros resultados respaldan la idea de que la práctica de AF, específicamente a través del deporte, parece contribuir a una mejora en variables psicológicas como la IE. Esto sugiere que aquellas personas que se involucran en la práctica regular de AF, tienden a desarrollar una mayor IE en comparación con aquellas que no participan en tales actividades y, por lo tanto, cuentan con una mejor salud mental y emocional.

Además, parece que las personas que practican Judo logran desarrollar niveles más altos de IE. El Judo, debido a su filosofía y valores intrínsecos, podría fomentar el desarrollo de la IE en sus practicantes. Este hallazgo sugiere que promover la práctica del Judo entre los jóvenes podría ser especialmente beneficioso, ya que la IE es una variable protectora para la salud mental. Por todas estas razones, se podría introducir el Judo dentro del currículo de Educación Física, resaltando no sólo los beneficios físicos, sino también los psicológicos. Además, se podrían crear programas específicos para fomentar la práctica del Judo, especialmente entre la población más joven y desfavorecida. Estos programas promoverían la accesibilidad al deporte y el desarrollo de habilidades emocionales desde una edad temprana, brindando a estos jóvenes una herramienta valiosa para su crecimiento personal y bienestar emocional.

Asimismo, nuestros resultados subrayan la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo. Los judocas que alcanzan niveles competitivos más altos, parecen mostrar mejores niveles de IE y de resiliencia psicológica. Este es un aspecto crucial para entrenadores y psicólogos deportivos, quienes deberían considerar la IE y la resiliencia psicológica como variables fundamentales a desarrollar activamente dentro de los programas de entrenamiento. Implementar técnicas psicológicas para fomentar una mejor gestión emocional y una mentalidad resiliente entre los deportistas, podría resultar esencial para conseguir un buen rendimiento deportivo. Por lo tanto, se debería promover la formación continua de entrenadores y psicólogos deportivos, brindándoles herramientas para integrar estos aspectos en el entrenamiento diario. Desarrollar mayores niveles de IE y de resiliencia psicológica podría contribuir significativamente a una mejor gestión emocional y mayor capacidad para superar adversidades, lo que, a su vez, puede llevar a un mejor rendimiento competitivo.

Nuestros resultados también indican que la práctica del Judo puede estar asociada con altos niveles de resiliencia psicológica, especialmente cuando se realiza de manera prolongada. Esto sugiere que el Judo podría ser un método efectivo para desarrollar esta cualidad esencial a lo largo de los años.

Por todas estas razones, consideramos relevante realizar evaluaciones periódicas de la IE y la resiliencia psicológica, tanto en la población general, para analizar su salud mental y capacidad para enfrentar problemas, como en los deportistas, para ajustar sus programas de entrenamiento según sea necesario y mejorar su rendimiento.

FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

9. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

A raíz de la investigación desarrollada, consideramos que algunas líneas de investigación futuras podrían dirigirse a:

- Implementar programas de intervención a través de diferentes deportes para mejorar los niveles de IE y resiliencia psicológica, analizando si ciertos deportes, como el Judo, son más efectivos en el desarrollo de estas cualidades.
- Analizar qué circunstancias o factores hacen que los deportes de combate parezcan particularmente efectivos en el desarrollo de la IE y la resiliencia psicológica.
- Investigar las variables específicas que, en deportistas de alto rendimiento, se correlacionan con un mejor desempeño emocional y psicológico.
- Realizar estudios longitudinales que permitan establecer relaciones causales y observar los cambios en la IE y la resiliencia psicológica durante la práctica deportiva, evaluando cómo estos cambios se manifiestan en diferentes contextos y a lo largo del tiempo.
- Investigar qué factores individuales, sociales y ambientales influyen en el desarrollo de la IE y la resiliencia psicológica en deportistas. Diseñar estrategias personalizadas basadas en estas variables para optimizar el entrenamiento psicológico.
- Profundizar en el estudio de las asociaciones del género y la edad con el desarrollo de la IE y la resiliencia psicológica en deportistas. Desarrollar intervenciones específicas para diferentes grupos demográficos que permitan analizar los beneficios psicológicos de la práctica deportiva.
- Examinar cómo la exposición gradual y controlada a situaciones estresantes en el entrenamiento deportivo puede fortalecer la resiliencia psicológica y la IE, y cómo estas prácticas pueden ser integradas en los programas de entrenamiento.
- Evaluar la eficacia de diferentes técnicas psicológicas, dirigidas a la mejora de la IE y la resiliencia psicológica, en deportistas de alto rendimiento.
- Investigar los beneficios a largo plazo de la práctica deportiva regular en la IE y la resiliencia psicológica, y cómo estos beneficios pueden contribuir al bienestar general y al éxito personal fuera del ámbito deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abraham, R. (1999). Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 125(2), 209.
- Acebes Sánchez, J. (2019). *Relaciones entre actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de Madrid* (Doctoral dissertation, Ciencias).
- Acebes-Sánchez, J., Díez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodríguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study. *BMC public health*, 19, 1-7.
- Adams, S. A., Matthews, C. E., Ebbeling, C. B., Moore, C. G., Cunningham, J. E., Fulton, J., & Hebert, J. R. (2005). The effect of social desirability and social approval on self-reports of physical activity. *American journal of epidemiology*, 161(4), 389-398.
- Ahumada, F. (2011). La relación entre inteligencia emocional y salud mental. In *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Akelaitis, A. V., & Malinauskas, R. K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (2), 62-67.
- Almansba, R., Franchini, E., & Sterkowicz, S. (2007). Uchi-komi avec charge, une approche physiologique d'un nouveau test spécifique au Judo. *Science & Sports*, 22(5), 216-223.
- Alventosa, P. M. (1999). Aspectos conceptuales del Judo: las bases tradicionales. In *Introducción al Judo* (pp. 247-262). Editorial Hispano Europea.
- Amador, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 351-368.
- Andrei, F., & Petrides, K. V. (2013). Trait emotional intelligence and somatic complaints with reference to positive and negative mood. *Psihologija*, 46(1), 5-15.
- Antonio Agirre, I. (2019). Inteligencia emocional percibida. Un nuevo instrumento de medida y su contribución a un modelo de ajuste personal y escolar en la adolescencia.
- Antoñanzas, J. L. (2017). The relationship between psychopathology and emotional intelligence in adolescents and adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1093-1096.

- Antúnez, J. M., Navarro, J. F., & Adan, A. (2015). Circadian typology is related to resilience and optimism in healthy adults. *Chronobiology International*, 32(4), 524-530.
- Archer, E., & Blair, S. N. (2011). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease: from evolution to epidemiology. *Progress in cardiovascular diseases*, 53(6), 387-396.
- Arribas Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J. A., Arruza, J. A., & Luis de Cos, M. I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists.
- Auweele YV, De-Cuyper B, Van-Mele V. y Rzewnicki, R.(1993). elite performance and personality: From description and prediction to diagnosis and intervention. . :257-299.
- Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de artes marciales Asiáticas*, 44-57.
- Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High ability studies*, 15(2), 211-228.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. *Estilos de vida en la adolescencia*, 19, 37-64.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory* (Vol. 40). Multi-health systems.
- Bar-On, R. E., & Parker, J. D. (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Jossey-Bass/Wiley.
- Bar-On, R., & Handley, R. (2003). The Bar-On EQ-360.
- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness?. *Military psychology*, 18(sup1), S131-S148.
- Batool, S. S., & Khalid, R. (2009). Low emotional intelligence: A risk factor for depression. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 6(02), 65-72.
- Bayego, E. S., Vila, G. S., & Martínez, I. S. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. *Medicina clínica*, 138(1), 18-24.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 49-68.
- Bekendam Blanco, N. (2013). Diferencias en Inteligencia, Inteligencia Emocional y Personalidad entre nadadores y sujetos sedentarios. *Revista Kronos*, 12(2).

- Beldoch, M. (1964). Sensitivity to expression of emotional meaning in three modes of communication. *The communication of emotional meaning*, 1, 31-42.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16, 447-455.
- Belem, I. C., Santos, V. A. P. D., Caruzzo, N. M., Rigoni, P. A. G., Both, J., & Vieira, J. L. L. (2017). What coping strategies are used for athletes of MMA more resilient to stress?. *Journal of Physical Education*, 28, e2843.
- Bermúdez, M. P., Álvarez, I. T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas psychologica*, 2(1), 27-32.
- Betrán, J. O. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(86), 3-6.
- Bicalho, C. C. F., Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resiliencia de los atletas: una revisión sistemática basada en un análisis de redes de citas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Bingol, E., & Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches. *The Anthropologist*, 24(3), 827-835.
- Biricik, Y. S., & Sivrikaya, M. H. (2020). Investigation of psychological resilience and self-effect levels of faculty of sports students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 82-89.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional.
- Black, P. H., & Garbutt, L. D. (2002). Stress, inflammation and cardiovascular disease. *Journal of psychosomatic research*, 52(1), 1-23.
- Blais, L., Trilles, F., & Lacouture, P. (2007). Three-dimensional joint dynamics and energy expenditure during the execution of a Judo throwing technique (Morote Seoi Nage). *Journal of sports sciences*, 25(11), 1211-1220.
- Blanchard, K. (1986). Cheska. A.: *Antropología del deporte*, Barcelona: Bellaterra.
- Boghrabadi, S. G., Arabameri, E., & Sheikh, M. (2015). A comparative study on resiliency and stress coping strategies among individual and team elite athletes and non-athletes. *International Journal of Review in Life Sciences*, 5(3), 566-572.

- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Southon, J., & Boiché, J. C. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The sport psychologist, 23*(2), 252-270.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist, 59*(1), 20.
- Bostani, M., & Saiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 2259-2263.
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pombo, L. C., Miarka, B., & Lane, A. M. (2018). Body weight and mood state modifications in mixed martial arts: an exploratory pilot. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 32*(9), 2548-2554.
- Braverman, M. T. (1999). Research on resilience and its implications for tobacco prevention. *Nicotine & Tobacco Research, 1*(Suppl_1), S67-S72.
- Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 22*(2), 89-97.
- Brousse, M., & Matsumoto, D. R. (1999). Judo: a sport and a way of life. (*No Title*).
- Browne, K. (2005). Snowball sampling: using social networks to research non-heterosexual women. *International journal of social research methodology, 8*(1), 47-60.
- Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. (2010) Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of EvidenceBased Medicine. 3*:205-19
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and health, 6*(6), 790-804.
- Cabello, R., Fernández-Berrocal, P., Castillo, R., & Extremera, N. (2011). Are women more emotionally intelligent than men? Empirical evidence. In *III International Congress of Emotional Intelligence*.
- Cagigal, J. M., & Fortius, C. A. (1996). José María Cagigal. *Obras selectas, 1*.
- Cagigal, J. M., Muros, R. C., & Hinkelbein, F. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. kapelusz.
- Callister, R., Callister, R. J., Staron, R. S., Fleck, S. J., Tesch, P., & Dudley, G. A. (1991). Physiological characteristics of elite Judo athletes. *International Journal of Sports Medicine, 12*(02), 196-203.

- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, E. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 26(1), 62-97.
- Carratalá, V. (1997). Aspectos a considerar en el entrenamiento de Judo. *Mejora del rendimiento deportivo a través del Randori y del Shiai. El Judo y las ciencias del deporte. Vitoria. Instituto Vasco de Educación Física.*
- Carratalá, V., & Carratalá, E. (2000). Judo. *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deportes.*
- Carratalá, V., Pablos, C., & Carqués, L. (2003). Valoración de la fuerza explosiva, elástico-explosiva de los judocas infantiles y cadetes del equipo nacional español. *Valencia: Universidad de Valencia.*
- Carver, C.S., Scheier, M.F., y Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Casimiro Andujar, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años).
- Casimiro, A., Delgado, M., & Águila, C. (2005). Actividad Física, Educación Física y Salud: aspectos generales. *Casimiro, A; Delgado, M. & Águila, C. Actividad física, educación física y salud. Almería: Editorial Universidad de Almería y Ayuntamiento de Almería, 17-30.*
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Castro Sanchez, M., Chacon Cuberos, R., Zurita Ortega, F., & Espejo Garces, T. (2016). Levels of resilience based on sport discipline, competitive level and sport injuries. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (29), 162-165.
- Castro-Sánchez, M., Zurita, F., & Chacón Cuberos, R. (2018a). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305.

- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018b). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International journal of environmental research and public health*, *15*(5), 894.
- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (Eds.). (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. WHO Regional Office Europe.
- Cecchini, J. A. (2002). Los contenidos de la educación física para educación primaria.
- Ceylan, B., & Balci, S. (2017). The impact of new rule changes in Judo: A comparison of points and penalties during Grand Slam Paris between 2016 and 2017. *International Journal of Advances in Sport Management*, *2*(3), 91-94.
- Chacon Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garces, T., & Zurita Ortega, F. (2016). Research of resilience depending on the type of sport: football, handball and ski.
- Chacón Cuberos, R., Puertas Molero, P., & Pérez Cortés, A. J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Pérez-Turpin, J. A., Olmedo-Moreno, E. M., & Zurita Ortega, F. (2019). Levels of physical activity are associated with the motivational climate and resilience in university students of physical education from Andalucía: an explanatory model. *Frontiers in psychology*, *10*, 1821.
- Chamarro Lusa, A., & Oberst, U. (2004). Modelos teóricos en inteligencia emocional y su medida. *Aloma*, *2004*, Núm. 14.
- Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H., & Terry, P. C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in tae kwon-do. *Perceptual and motor skills*, *85*(3_suppl), 1275-1278.
- Chavesa, G. C., Berrocalb, P. F., Capillac, E. B., Valadezc, R. B., Ramosc, B. C., Salamancac, R. H., & Querinoc, B. V. (2004). Dolor postoperatorio e inteligencia emocional. *Rev. Esp. Anesthesiol. Reanim*, *51*(2), 75-79.
- Cheng, C., Dong, D., He, J., Zhong, X., & Yao, S. (2020). Psychometric properties of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in Chinese undergraduates and depressive patients. *Journal of affective disorders*, *261*, 211-220.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of sport and exercise*, *10*(2), 271-278.
- Choi, M. S., & Kim, S. M. (2014). The development of an emotional intelligence scale in youth players. *J. Coach. Dev*, *16*, 61-74.

- Codnhato, R., Rubio, V., Oliveira, P. M. P., Resende, C. F., Rosa, B. A. M., Pujals, C., & Fiorese, L. (2018b). Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PloS one*, *13*(12), e0210174.
- Codnhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018a). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, *24*(5), 352-356.
- Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* 2nd ed.(Hillsdale, NJ: L. Erlbaum Associates).
- Cohen, J. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*; Academic Press: Cambridge, MA, USA, 2013.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.
- Corman, A.M(2003). *Dictionary of Psychology*; Oxford University Press: Oxford, UK.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *7*(2), 104-111.
- CSD. Estadística de Deporte Federado 2022. 2021. 2022. 2023.
- Cyrulnik, B. (2004). *Os Patinhos Feios [Theuglyducklings]*. São Pau-lo: Martins Fontes.
- Dal, N., & Doğan, E. (2019). Heart Rate Variability, Flow and Emotional Intelligence as Predictors of Novice Archers' Shooting Accuracy. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, *1*(2), 65-73.
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C. G., & Åkerstedt, T. (2012). Psychosocial stress and health problems: health in Sweden: the National Public Health Report 2012. Chapter 6. *Scandinavian journal of public health*, *40*(9_ suppl), 121-134.
- Davidson, J. R. (2018). Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Unpublished
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical psychology review*, *30*(5), 479-495.
- Day, A. L., & Carroll, S. A. (2008). Faking emotional intelligence (EI): comparing response distortion on ability and trait-based EI measures. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *29*(6), 761-784.

- De Figueiredo Queiros, M. M., Fernández-Berrocal, P., Extrema, N., & Queirós, P. S. (2006). Actividad Física en la tercera edad: Análisis de su relaciones con la Inteligencia Emocional percibida y los estilos de respuesta a la depresión. *Ansiedad y estrés*, 12.
- de la Cruz Portilla, A. C. (2020). Influencia de la inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral: Revisión de Estudios. *Revista Unimar*, 38(2), 63-94.
- de Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40.
- Deutskens, E., De Ruyter, K., Wetzels, M., & Oosterveld, P. (2004). Response rate and response quality of internet-based surveys: An experimental study. *Marketing letters*, 15, 21-36.
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud* (pp. 24-56). Barcelona: Inde.
- Diem, C. (1966). *Historia de los deportes: Volumen I*. Luis de Caralt.
- Douglas, E. F., McDaniel, M. A., & Snell, A. F. (1996, August). The validity of non-cognitive measure decays when applicants fake. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 1996, No. 1, pp. 127-131). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Duncan, G. E., Sydeman, S. J., Perri, M. G., Limacher, M. C., & Martin, A. D. (2001). Can sedentary adults accurately recall the intensity of their physical activity?. *Preventive Medicine*, 33(1), 18-26.
- Durántez, C. (2001). *Pierre de Coubertin y su ideario*. Comunidad de Madrid, Consejería de Educación.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Escobar-Molina, R., Rodríguez-Ruiz, S., Gutiérrez-García, C., & Franchini, E. (2015). Weight loss and psychological-related states in high-level Judo athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 25(2), 110-118.
- Espartero, J., Gutiérrez, C., & Villamón, M. (2003). Las actividades de lucha. *Tabernero, B. y Márquez, S. (Coords.)*, 283-324.
- Espinosa Mildestein, M., Santana Lugones, J. L., & González Pascual, J. A. (2019). Exigencias del combate de Judo para la etapa de iniciación del judoca. *Conrado*, 15(66), 54-58.
- Everly, G., Smith, K. J., & Welzant, V. (2008). Cognitive-affective resilience indicia as predictors of burnout and job-related outcome. *International journal of emergency mental health*, 10, 185-190.

- Extremera Pacheco, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004a). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa, 6*(2), 1-17.
- Extremera Pacheco, N., Rey Peña, L., & Sánchez Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law emotional intelligence scale (WLEIS-S). *Psicothema*.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004b). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista iberoamericana de educación, 34*(3), 1-9.
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 1069-1079.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M., & Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista latinoamericana de psicología, 36*(2), 209-228.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., & Cabello, R. (2006). Inteligencia emocional, estilos de respuesta y depresión. *Ansiedad y estrés, 12*.
- Fajardo, J. A. T. (2004). *Iniciación al Judo*. Wanceulen SL.
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*.
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: Comparisons between combat sports, gender and levels using the trait meta-mood scale and the inventory of situations and anxiety response. *Frontiers in psychology, 11*, 130.
- Fernández-Abascal, E. G., & Cantero, F. P. (1999). Ira y hostilidad: aspectos básicos y de intervención. In *Emociones y salud* (pp. 185-208). Ariel España.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006a). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema, 18*, 7-12.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2006b). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y estrés, 12*.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological reports, 94*(3), 751-755.

- Fernández-Berrocal, P., Salovey, P., Vera, A., Extremera, N., & Ramos, N. (2005). Cultural influences on the relation between perceived emotional intelligence and depression. *International Review of Social Psychology*, 18(1), 91-107.
- Filaire, E., Larue, J., & Rouveix, M. (2011). Eating behaviours in relation to emotional intelligence. *International journal of sports medicine*, 32(04), 309-315.
- Filaire, E., Maso, F., Sagnol, M., Ferrand, C., & Lac, G. (2001). Anxiety, hormonal responses, and coping during a Judo competition. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(1), 55-63.
- Filaire, E., Rouveix, M., Pannafieux, C., & Ferrand, C. (2007). Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male Judoists and cyclists. *Journal of sports science & medicine*, 6(1), 50.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., & Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in Judo athletes during competitions. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), 263-268.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Franchini, E., Artioli, G. G., & Brito, C. J. (2013). Judo combat: time-motion analysis and physiology. *International journal of Performance Analysis in sport*, 13(3), 624-641.
- Franchini, E., Branco, B. M., Agostinho, M. F., Calmet, M., & Candau, R. (2015). Influence of linear and undulating strength periodization on physical fitness, physiological, and performance responses to simulated Judo matches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(2), 358-367.
- Franchini, E., Takito, M. Y., & Calmet, M. (2013). European Judo Championships: impact of the new rule changes on points and penalties. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 474-479.
- Franchini, E., Yuri Takito, M., Yuzo Nakamura, F., Ayumi Matsushigue, K., & Peduti Dal Molin Kiss, M. A. (2003). Effects of recovery type after a Judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 43(4), 424-43
- Gabour, M. C. (2020). *The Relationship between Physical Activity and Emotional Intelligence in Adolescents* (Doctoral dissertation, University of Massachusetts Boston).
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.

- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). «Bouncing back» from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Galli, N., Otten, M., Pagano, K., Gonzalez, S. P., & Miller, J. (2019). A Preliminary Examination of the Relationship Between the Connor-Davidson Resilience Scale-10 and Resilient Performance in Competitive Weightlifting. *Journal of Sport Behavior*, 42(3).
- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica. (*No Title*).
- García, J. J. (1997). Actividades físicas organizadas: AFO. Zamora. *Universidad de Salamanca. Apuntes Inéditos*.
- García, J. M. G. (2012). *Rendimiento en Judo*. Virtual Sport.
- Gardner, H. (2005). Inteligencias múltiples (Vol. 46).
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 97-111.
- Gartzia, L., Aritzeta, A., Balluerka, N., & Heredia, E. B. (2012). Inteligencia emocional y género: más allá de las diferencias sexuales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(2), 567-575.
- Gáspár, Z., Soós, I., & Szabo, A. (2017). Is there a link between the volume of physical exercise and emotional intelligence (EQ)? *Polish Psychological Bulletin*, 48(1), 105-110.
- Giménez, A. M. (2006). El pensamiento táctico en el Judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego. *Revista digital Lecturas de EF y Deportes*, 11.
- Gleeson, G. (1984). Wakefield: All about Judo.
- Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires, Argentina. *Kairos SA*.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Gómez, B. V., & Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas* (Vol. 34). Instituto de la Mujer.
- Gonzalez, S. P., Moore, E. W. G., Newton, M., & Galli, N. A. (2016). Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 31-39.

- Gordon, K. A. (1996). Resilient Hispanic youths' self-concept and motivational patterns. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(1), 63-73.
- Grosser, M., & Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. Martínez Roca.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & 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.
- Gupta, G., & Kumar, S. (2010). Mental health in relation to emotional intelligence and self efficacy among college students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 36(1), 61-67.
- Gutiérrez García, C. (2003). *Introducción y desarrollo del Judo en España (de principios del siglo XX a 1965): el proceso de implantación de un método educativo y de combate importado de Japón* (Doctoral dissertation, Universidad de León).
- Hammermeister, J., Pickering, M. A., McGraw, L., & Ohlson, C. (2012). The relationship between sport related psychological skills and indicators of PTSD among Stryker Brigade soldiers: The mediating effects of perceived psychological resilience. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 40.
- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J., ... & Lyoo, I. K. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of sports science & medicine*, 5(3), 381.
- Han, M. W. (1996). Psychological profiles of Korean elite Judoists. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6_suppl), S67-S71.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs*, 159, 175.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research quarterly for exercise and sport*, 73(1), 87-97.
- Hart, P. L., Brannan, J. D., & De Chesnay, M. (2014). Resilience in nurses: An integrative review. *Journal of nursing management*, 22(6), 720-734.
- Haskell, W. L. (2012). Physical activity by self-report: a brief history and future issues. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(s1), S5-S10.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation

- for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Heath, M. A., Donald, D. R., Theron, L. C., & Lyon, R. C. (2014). AIDS in South Africa: Therapeutic interventions to strengthen resilience among orphans and vulnerable children. *School Psychology International*, 35(3), 309-337.
- Hegberg, N. J., & Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7.
- Hernández, H. M. (1994). *Fundamentos del deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo*. INDE Publicaciones.
- Herrera, M. V. (2003). Historia del Judo y de las artes marciales. In *Compendio histórico de la actividad física y el deporte* (pp. 599-636). Masson.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of applied sport psychology*, 16(3), 199-219.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Huizinga, J. (2008). *Homo ludens: proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur*. Amsterdam University Press.
- IJF (2017). Estatutos de la FIJ.Asociación suiza.Congreso de la FIJ del 25 de agosto 2017. Budapest
- IJF (2020). Documento SOR. Reglamento de organización y deporte IJF.
- IJF (2022). IJF.org - International Judo Federation. Consulta realizada el 15 de agosto del 2022.
- Ivantchev, N., & Yordanov, S. (2014). Specifics of the psychological defense of those learning the combat sports. *Psychological Thought*, 7(2), 179-186.
- Jahangard, L., Haghghi, M., Bajoghli, H., Ahmadpanah, M., Ghaleiha, A., Zarrabian, M. K., & Brand, S. (2012). Training emotional intelligence improves both emotional intelligence and depressive symptoms in inpatients with borderline personality disorder and depression. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 16(3), 197-204.
- Jekauc, D., & Brand, R. (2017). How do emotions and feelings regulate physical activity?. *Frontiers in Psychology*, 8, 1145.

- Jiménez Morales, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79.
- Johnson, B., Down, B., Le Cornu, R., Peters, J., Sullivan, A., Pearce, J., & Hunter, J. (2014). Promoting early career teacher resilience: A framework for understanding and acting. *Teachers and Teaching*, 20(5), 530-546.
- Jones, G. (2002). Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of applied sport psychology*, 14(4), 268-281.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The sport psychologist*, 17(4), 471-486.
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: an integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of applied psychology*, 95(1), 54.
- Junge, A., Dvorak, J., Rosch, D., Graf-Baumann, T., Chomiak, J., & Peterson, L. (2000). Psychological and sport-specific characteristics of football players. *The American journal of sports medicine*, 28(5_suppl), 22-28.
- Ka Wing Ho, F., Louie, L. H. T., Chow, C. B., Hing Sang Wong, W., & Ip, P. (2015). Physical activity improves mental health through resilience in Hog Kong Chinese adolescents. *BMC Pediatrics*, 15(1).
- Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249.
- Kano, J. (1989). *Judo Kodokan*. Madrid: Editorial Eyras.
- Kavčič, T., Zager Kocjan, G., & Dolenc, P. (2023). Measurement invariance of the CD-RISC-10 across gender, age, and education: A study with Slovenian adults. *Current Psychology*, 42(3), 1727-1737.
- Keefer, K. V. (2015). Self-report assessments of emotional competencies: A critical look at methods and meanings. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 3-23.
- Keefer, K. V., Holden, R. R., & Parker, J. D. (2013). Longitudinal assessment of trait emotional intelligence: measurement invariance and construct continuity from late childhood to adolescence. *Psychological assessment*, 25(4), 1255.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59-64.

- Kim, S., Greenwell, T. C., Andrew, D. P., Lee, J., & Mahony, D. F. (2008). An analysis of spectator motives in an individual combat sport: A study of mixed martial arts fans. *Sport Marketing Quarterly*, 17(2), 109.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European physical education review*, 11(3), 239-255.
- Kolayis, H., & Sari, I. (2011). Anxiety, self-esteem and competition ranking of judocas. *Archives of Budo*, 7(1), 11-15.
- Koral, J., & Dosseville, F. (2009). Combination of gradual and rapid weight loss: Effects on physical performance and psychological state of elite Judo athletes. *Journal of sports sciences*, 27(2), 115-120.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in «Olympic» competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(4), 686-695.
- Kyriazos, T., & Stalikas, A. (2021). Psychometric Evidence of the 10-Item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC10, Greek Version) and the Predictive Power of Resilience on Well-Being and Distress. *Open Journal of Social Sciences*, 9(11), 280-308.
- Laborde, S., Brüll, A., Weber, J., & Anders, L. S. (2011). Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability?. *Personality and individual differences*, 51(1), 23-27.
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F., & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490.
- Laborde, S., Guillén, F., & Watson, M. (2017). Trait emotional intelligence questionnaire full-form and short-form versions: Links with sport participation frequency and duration and type of sport practiced. *Personality and Individual Differences*, 108, 5-9.
- Laborde, S., Raab, M., & Dosseville, F. (2013). Emotions and performance: Valuable insights from the sports domain. *Handbook of psychology of emotions: Recent theoretical perspectives and novel empirical findings*, 1, 325-358.
- Ladino, P. K., Correa, C. H. G., Correa, C. A. G., & Angulo, J. C. C. (2016). Ejercicio físico e inteligencia emocional en un grupo de estudiantes universitarias. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 11(1), 31-36.

- Lagardera Otero, F. (1996). Notas para una historia social del deporte en España. *Historia de la educación: Revista Interuniversitaria*.
- Lane, A. M., & Wilson, M. (2011). Emotions and trait emotional intelligence among ultra-endurance runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 358-362.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 388.
- Le Bars, H., Gernigon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(2), 274-285.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91(3), 269-279.
- Lee, S. Y., Tung, H. H., Peng, L. N., Chen, L. K., Hsu, C. I., & Huang, Y. L. (2020). Resilience among older cardiovascular disease patients with probable sarcopenia. *Archives of gerontology and geriatrics*, 86, 103939.
- Lepir, D., Lakić, S., & Takšić, V. (2018). Relacije bavljenja sportom i emocionalne inteligencije na srednjoškolskom uzrastu. *Primenjena psihologija*, 11(3), 285-300.
- Leuner, B. (1966). Emotional intelligence and emancipation. A psychodynamic study on women. *Praxis der kinderpsychologie und kinderpsychiatrie*, 15(6), 196-203.
- Li, G. S. F., Lu, F. J., & Wang, A. H. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63.
- Litwic-Kaminska, K. (2013). Resiliency and stress experience among Judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 4(2), 167-172.
- Liu, D. W., Fairweather-Schmidt, A. K., Burns, R. A., & Roberts, R. M. (2015). The Connor-Davidson Resilience Scale: Establishing invariance between gender across the lifespan in a large community based study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37, 340-348.
- Llorens, J. L. C. (1990). Deportes de combate y lucha aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(19), 21-28.
- Llorens, J. L. C. (1993). Estudio de las situaciones de oposición y competición. Aplicación de los universales ludomotores a los deportes de combate: el Judo. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(32), 54-64.

- Lopes, V. R., & Martins, M. D. C. F. (2011). Validação fatorial da escala de resiliência de Connor-Davidson (Cd-Risc-10) para brasileiros. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, 11*(2), 36-50.
- López, J. R. (2000). *Historia del deporte* (Vol. 20). Inde.
- López Chaves, A. (2019). *El tratamiento del Judo femenino en la prensa española (1972-2012)* (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- López, M. I. P., & Vélez, D. C. (2010). La competición como herramienta formativa. Diferentes propuestas en minibasket. *Wanceulen: Educación Física Digital, 7*(7), 4-14.
- Lu, F. J., Li, G. S. F., Hsu, E. Y. W., & Williams, L. (2010). Relationship between athletes' emotional intelligence and precompetitive anxiety. *Perceptual and motor skills, 110*(1), 323-338.
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian journal of caring sciences, 21*(2), 229-237.
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (2002). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. *Resilience and development: Positive life adaptations, 129-160*.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543-562.
- MacEachen, E., Polzer, J., & Clarke, J. (2008). «You are free to set your own hours»: Governing worker productivity and health through flexibility and resilience. *Social Science & Medicine, 66*(5), 1019-1033.
- Madsen, M. D., & Abell, N. (2010). Trauma resilience scale: Validation of protective factors associated with adaptation following violence. *Research on social work practice, 20*(2), 223-233.
- Magnini, V. P., Lee, G., & Kim, B. (2011). The cascading affective consequences of exercise among hotel workers. *International Journal of Contemporary Hospitality Management, 23*(5), 624-643.
- Magrum, E. D., Waller, S., Campbell, S., & Schempp, P. G. (2019). Emotional intelligence in sport: a ten-year review (2008-2018). *International Journal of Coaching Science, 13*(2).
- Marczak, M., & Ginszt, M. (2017). Emotional intelligence in male and female sport climbers. *Journal of Education, Health and Sport, 7*(9), 551-557.
- Martín, M. (2013). Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte. Tesis doctoral: Universidad de Valencia.

- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Martinez, P. (2002). Análisis integral de las características del Judo. *Efdeportes, Revista Digital*, nº52.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 49(6), 554-564.
- Marttinen, R. H., Judelson, D. A., Wiersma, L. D., & Coburn, J. W. (2011). Effects of self-selected mass loss on performance and mood in collegiate wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(4), 1010-1015.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2013). Competence, risk, and resilience in military families: Conceptual commentary. *Clinical child and family psychology review*, 16, 278-281.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000a). Models of emotional intelligence. *Handbook of intelligence*, 2, 396-420.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000b). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability.
- Mayer, J.D. y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). Nueva York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P. y Caruso, D. (2002). Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MS-CEIT), Version 2.0. Toronto: Multi-Health Systems.
- Meggs, J., Golby, J., Mallett, C. J., Gucciardi, D. F., & Polman, R. C. (2015). The cortisol awakening response and resilience in elite swimmers. *International journal of sports medicine*, 169-174.

- Merino Fernández, M., Dal Bello, F., Brabec Mota Barreto, L., Brito, C. J., Miarka, B., & López Díaz de Durana, A. (2019). State-trait anxiety and reduced emotional intelligence in combat sport athletes of different genders and competitive levels.
- Miller, M. (2002). Resilience elements in students with learning disabilities. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 291-298.
- Mir, S. M., Talebian, S., Naseri, N., & Hadian, M. R. (2014). Assessment of knee proprioception in the anterior cruciate ligament injury risk position in healthy subjects: a cross-sectional study. *Journal of physical therapy science, 26*(10), 1515-1518.
- Mitić, P., Mitrović, M., Bratić, M., & Nurkić, M. (2011). Emotional competence, styles of coping with stressful situations, anxiety and personality traits in judocas. *Serbian Journal of Sports Sciences, (4)*.
- Montenegro, S. O. (2006). Disordered eating in athletes. *International Journal of Athletic Therapy and Training, 11*(1), 60-62.
- Morales del Moral, A., & Guzmán Ordóñez, M. (2000). Diccionario temático de los deportes: manual de términos en la actividad física y el deporte. (*No Title*).
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of sport and exercise, 14*(4), 549-559.
- Morris, J. N., Heady, J. A., Raffle, P. A. B., Roberts, C. G., & Parks, J. W. (1953). Coronary heart-disease and physical activity of work. *The lancet, 262*(6796), 1111-1120.
- Mujika, I. (2010). Intense training: the key to optimal performance before and during the taper. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 20*, 24-31.
- Nakamura, K., Kodoma, T., & Mukaino, Y. (2014). Characteristics of Neurotic Angst of Martial Arts Athletes: A Study using STAI and EQS. *Rigakuryoho Kagaku, 29*(1).
- Navas, M. D. C. O. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de orientación y psicopedagogía, 21*(2), 462-470.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence:(How) is it possible?. *Personality and individual differences, 47*(1), 36-41.
- Nieuwenhuys, A., Pijpers, J. R., Oudejans, R. R., & Bakker, F. C. (2008). The influence of anxiety on visual attention in climbing. *Journal of sport and exercise psychology, 30*(2), 171-185.
- Nogueira-Neves, A., Barbosa, F. P., da Silva, M. P. S., Brandão, M. R. F., & Zanetti, M. C. (2018). Confirmatory factor analysis of the Brief Resilience Scale for Brazilian athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(1), 103-110.

- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., & Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and quality of life outcomes*, 9, 1-6.
- Núñez Martín, M., & Castillo Gualda, R. (2019). El papel de la inteligencia emocional en la enfermedad cardiovascular. *Gaceta Sanitaria*, 33(4), 377-380.
- Olmedilla Zafra, A. (2005). Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional.
- On, B., & Inventory, R. B. O. E. Q. (1997). Technical manual. *Toronto: Multi Health Systems*.
- Organización Mundial de la Salud (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud [Documento en línea]. Disponible: http://www.who.int/gb/bd/PDF/bd46/sbd46_p2.pdf [Consulta: 2023, Agosto 20].
- Ortega, F. Z., Santos, E. O. Z., Moral, P. V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Molina, J. J. M. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en Judo según el género. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 71-81.
- Ospina Muñoz, D. E. (2007). La medición de la resiliencia. *Investigación y educación en enfermería*, 25(1), 58-65.
- Ozcorta, E. J. F., Torres, B. J. A., & Buñuel, P. S. L. (2015). Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física. *Cultura, ciencia y deporte*, 10(28), 31-39.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Paredes Ortiz, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Universidad Internacional Deportiva.
- Pasand, F., Mohammadi, N., Soltani, E., & Bazgir, B. (2013). Comparison of emotional intelligence in athletes and non-athletes, based on some demographic variables. *Eur. J. Sci. Res*, 116, 302-310.
- 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.
- Payne, W. L. (1985). A study of emotion: developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire.

- Pérez-Fuentes, M. D. C., Gázquez Linares, J. J., Molero Jurado, M. D. M., Martínez, Á., Barragán Martín, A. B., & Simón Márquez, M. D. M. (2016). Inteligencia emocional y salud en el envejecimiento: beneficios del programa PECE-PM. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 11-23.
- Pérez-González, J. C., Petrides, K. V., & Furnham, A. (2007). La medida de la inteligencia emocional rasgo. In *Manual de inteligencia emocional* (pp. 81-98). Pirámide.
- Perpiñà Martí, G., Sidera Caballero, F., & Serrat Sellabona, E. (2021). Rendimiento académico en educación primaria: relaciones con la Inteligencia Emocional y las Habilidades Sociales. *Revista de educación*.
- Perrin, P., Deviterne, D., Hugel, F., & Perrot, C. (2002). Judo, better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control. *Gait & posture*, 15(2), 187-194.
- Perrot, C., Deviterne, D., & Perrin, P. H. (1998). Influence of training on postural and motor control in a combative sport. *Journal of human movement studies*, 35(3), 119-136.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 29(2), 313-320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. *Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2008*, A1-H14.
- Pino Medina, J. M. D. (2013). Influencia de las inteligencias múltiples en el rendimiento deportivo en fútbol.
- Pires, D. A., Lima, P. A., & Penna, E. M. (2019). Resiliencia em atletas de Artes Marciais mistas: Relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 19(2), 243-255.
- Piskorska, E., Mieszkowski, J., Kochanowicz, A., Wędrowska, E., Niespodziński, B., & Borkowska, A. (2016). Mental skills in combat sports-review of methods anxiety evaluation. *Archives of budo: health promotion and prevention*, 12(1), e11279-e11279.
- Poilpot, M. (2004). La resiliencia: el realismo de la esperanza. *Cyrulnik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M. y otros. El realismo de la esperanza, Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*, 11-14.

- Portzky, M., Wagnild, G., De Bacquer, D., & Audenaert, K. (2010). Psychometric evaluation of the Dutch Resilience Scale RS-nl on 3265 healthy participants: a confirmation of the association between age and resilience found with the Swedish version. *Scandinavian journal of caring sciences*, 24, 86-92.
- Pujso, M., Janowska, P., & Stepniak, R. (2019). The psychic resilience on an example of some martial arts fighters. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(7), 467-478.
- Pulido-Martos, M., Fernández-Sánchez, M. D., & Lopez-Zafra, E. (2020). Measurement invariance across gender and age in the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Spanish general population. *Quality of Life Research*, 29, 1373-1384.
- Ramírez Torrealba, J. (2013). Taxonomía de las disciplinas deportivas. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*, 5(2), 1-24.
- Ramos, V. H. D., Mancha-Triguero, D., Godoy, S. J. I., & Buñuel, P. S. L. (2022). Motivación, inteligencia emocional y carga de entrenamiento en función del género y categoría en baloncesto en edades escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 15-32.
- Rathee, N. K., & Sharma, A. (2010). Exploring the effects of a 12 weeks physical activity program on emotional intelligence and mental health among visually impaired children in India. *The International Journal of Sport and Society*, 1(4), 77.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., & Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2), 70-79.
- RFEJYDA (2018). Estatutos RFEJYDA . Registro de asociaciones deportivas. CSD
- Robles-Rodríguez, A., Abad-Robles, M. T., Robles-Rodríguez, J., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Factores psicológicos asociados a la formación y al rendimiento en judocas de elite. *JUMP*, (1), 27-37.
- Rodríguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J., & Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and validity of the brief resilience scale (BRS) Spanish version. *Psychological assessment*, 28(5), e1
- Rodriguez-Romo, G., Blanco-Garcia, C., Diez-Vega, I., & Acebes-Sánchez, J. (2021). Emotional intelligence of undergraduate athletes: The role of sports experience. *Frontiers in psychology*, 12, 609154.
- Román Viñas, B., Ribas Barba, L., Ngo, J., & Serra Majem, L. (2013). Validación en población catalana del cuestionario internacional de actividad física. *Gaceta Sanitaria*, 27, 254-257.

- Romero-Franco, N., Martínez-López, E., Hita-Contreras, F., Lomas-Vega, R., & Martínez-Amat, A. (2014). Effects of an anaerobic lactic training session on the postural stability of athletes. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 55(6), 578-586.
- Romero-Mesa, J., Pelaez-Fernandez, M. A., & Extremera, N. (2021). Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 1287-1301.
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Emotional intelligence and sport: current state of research.
- Ros VL, Oliva FJC. Técnica, táctica individual y táctica colectiva: Teoría de la implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (I). . 1997(68):5-11.
- Roy, M.M.; Ememert, D.; Efrees, A.; Eradzevick, J.; Epretz, J.; Enoël, B.(2015) Rumination and Performance in Dynamic, Team Sport.Front. Psychol. 6, 2016.
- Rubaltelli, E., Agnoli, S., & Leo, I. (2018). Emotional intelligence impact on half marathon finish times. *Personality and Individual Differences*, 128, 107-112.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 143-151.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. En J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (pp. 181-214). New York: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511752872.013
- Rutter, M. (2006). The promotion of resilience in the face of adversity.
- Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-De Cos, I., & Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21-30.
- Sainz, M. (2010). Creatividad, personalidad y competencia socio-emocional en alumnos de alta habilidad versus no alta habilidad. Tesis doctoral: Universidad de Murcia
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Rohr, B. A., & Andrews, J. J. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of health psychology*, 12(6), 937-948.

- Salavera, C., Usán, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences?. *Journal of adolescence, 60*, 39-46.
- Salgado Lévano, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Liberabit, 11*(11), 41-48.
- Salguero, J. M., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences, 53*(1), 29-32.
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2015). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of Sport and exercise, 19*, 10-17.
- Salisu, I., & Hashim, N. (2017). A critical review of scales used in resilience research. *IOSR Journal of Business and Management, 19*(4), 23-33.
- Salma Tavakol Moghadam, M., Seyed Saeed Najafi, M., & Yektatalab, S. (2018). The effect of self-care education on emotional intelligence and HbA1c level in patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled clinical trial. *International journal of community based nursing and midwifery, 6*(1), 39.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality, 9*(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & 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), 4474.
- Sanches, S. M. (2007). A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 1*(1).
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.
- Sánchez Bañuelos, F. (2000, November). Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. In *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 63-79).

- Sánchez López, M. T., Megías Robles, A., Gómez Leal, R., Gutiérrez Cobo, M. J., & Fernández Berrocal, P. (2018). Relación entre la inteligencia emocional percibida y el comportamiento de riesgo en el ámbito de la salud. *Escritos de Psicología (Internet)*, 11(3), 115-123.
- Sánchez, M., Rodríguez, M. A., & Padilla, V. (2007). ¿ La inteligencia emocional está relacionada con el rendimiento académico. *IPyE: Psicología y Educación*, 1(1), 54-66.
- Sánchez, X., & Torregrossa, M. (2005). El papel de los factores psicológicos en la escalda deportiva: un análisis cualitativo. *Revista de psicología del deporte*, 14(2), 0177-194.
- Sarkar, M. (2017). Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International journal of stress prevention and wellbeing*, 1(3), 1-4.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers?. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*, 42(6), 921-933.
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De la Vega, R., & 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), 83-92.
- Seurín, P. (1949). Hacia una EF. *Metódica, Burdeos, Bière*.
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, health, and well-being at different life stages. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(4), 298-302.
- Shukla, A., & Srivastava, R. (2016). Examining the effect of emotional intelligence on socio-demographic variable and job stress among retail employees. *Cogent Business & Management*, 3(1), 1201905.
- Siebert, A. (2005). *The resilience advantage*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler
- Siegling, A. B., Saklofske, D. H., & Petrides, K. V. (2015). Measures of ability and trait emotional intelligence. *Measures of personality and social psychological constructs*, 381-414.
- Sikorski, W. (1987). Structure of the contest and work capacity of the Judoist. In *Proceedings of the International Congress on Judo: Contemporary Problems of Training and Judo Contest*. Warsaw: Spala-Poland, 1987.

- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2018). Características de força psicológica no Judo: percepções de treinadores. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(1).
- Slačanac, K., Baić, M., & Hrvoje, K. (2021). The relationship between rapid weight loss indicators and selected psychological indicators on success of Croatian wrestlers. *Archives of budo*, 17(1), 67-74.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194-200.
- Smith, B. W., Epstein, E. M., Ortiz, J. A., Christopher, P. J., & Tooley, E. M. (2013). The foundations of resilience: what are the critical resources for bouncing back from stress?. *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice*, 167-187.
- Stanković, N., Todorović, D., Milošević, N., Mitrović, M., & Stojiljković, N. (2022). Aggressiveness in judocas and team athletes: Predictive value of personality traits, emotional intelligence and self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 12, 824123.
- Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2014). Physical activity and personality development across adulthood and old age: Evidence from two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 49, 1-7.
- Stevens, M. J., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2006). Mood profiling during Olympic qualifying Judo competition: a case study testing transactional relationships. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 143.
- Stough, C., Saklofske, D. H., & Parker, J. D. (2009). A brief analysis of 20 years of emotional intelligence: An introduction to assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications. *Assessing emotional intelligence: Theory, research, and applications*, 3-8.
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine*, 14(1), 25-32.
- Szabo, A., & Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence?. *Kinesiology*, 46(1).
- Taira, S. (2009). La esencia del Judo I [The essence of Judo I]. *Gijón: Satori Ediciones*.
- Taira, S. Herguedas, J. Román, F.I. (1992) Judo. (Vol I- II). Comité Olímpico Español. Impresos Izquierdo.
- Takahashi, R. (1992). Plyometrics: Power training for Judo: Plyometric training with medicine balls. *Strength & Conditioning Journal*, 14(2), 66-71.

- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen: Sevilla
- Terry, C. M. (2006). The martial arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 17(3), 645-676.
- Terry, P. C., & Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81(1), 275-286.
- Thomas, S. G., Cox, M. H., LeGal, Y. M., Verde, T. J., & Smith, H. K. (1989). Physiological profiles of the Canadian National Judo Team. *Canadian journal of sport sciences= Journal canadien des sciences du sport*, 14(3), 142-147.
- Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K., & Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786-1795.
- Thorndike, R. L., & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological bulletin*, 34(5), 275.
- Torkfar, A., Abbariki, Z., Rostami, A. G., & Karamiyan, E. (2011). Reviewing relationship between emotional intelligence and competitive anxiety in athlete students, in individual and group fields. *World Applied Sciences Journal*, 15(1), 92-99.
- Torstveit, M. K., Rosenvinge, J. H., & Sundgot-Borgen, J. (2008). Prevalence of eating disorders and the predictive power of risk models in female elite athletes: a controlled study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(1), 108-118.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(2), 77-86.
- Tutte, V., & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 16(3), 73-78. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278451>
- US Preventive Services Task Force, United States. Office of Disease Prevention, & Health Promotion. (1996). *Guide to clinical preventive services: report of the US Preventive Services Task Force*. US Department of Health and Human Services, Office of Public Health and Science, Office of Disease Prevention and Health Promotion.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives.
- Van Bottenburg, M., Rijnen, B., & Van Sterkenburg, J. (2005). Sport participation in the EU: Trends and differences. *Amsterdam: Mulier Institute*.

- Vaquero-Solís, M., Alonso, D. A., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 119-131.
- Vergara, E. (2001). «Las actividades luctatorias y la formación en valores». *Revista Educación Física y Deporte*, 21 (2), 99-104.
- Vicente-Rodriguez, G., Ara, I., Perez-Gomez, J., Serrano-Sanchez, J. A., Dorado, C., & Calbet, J. A. (2004). High femoral bone mineral density accretion in prepubertal soccer players. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(10), 1789-1795.
- Villamón, M. (2003). Historia del Judo y de las artes marciales. In *Compendio histórico de la actividad física y el deporte* (pp. 599-636). Masson.
- Villamón, M. y Brousse, M. (1999). Evolución del Judo. En M. Villamón (dir.): *Introducción al Judo*. Barcelona: Hispano Europea, 103-139.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of gerontological nursing*, 29(12), 42-49.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Wagstaff, C. R., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2016). RESILIENCE IN SPORT. *The Organizational Psychology of Sport: Key Issues and Practical Applications*, 120
- Warner, R., & April, K. (2012). Building personal resilience at work. *Effective executive*, 15(4), 53.
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity—a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Preventive Cardiology*, 17(2), 127-139.
- Watson, B. N. (2008). *Judo memoirs of Jigoro Kano*. Trafford Publishing.
- Weissensteiner, J., Abernethy, B., & Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of expertise in cricket batting: A grounded theory approach. *Journal of applied sport psychology*, 21(3), 276-292.
- Wang, L., Shi, Z., Zhang, Y., & Zhang, Z. (2010). Psychometric properties of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale in Chinese earthquake victims. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 64(5), 499-504.

- White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 379-393.
- Wilmore, H. J., & Costill, L. D. (2002). *Fisiología del Esfuerzo y del Deporte*. 3ra. Edición. Madrid España: Editorial Paidotribo.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and quality of life outcomes*, 9(1), 1-18.
- Wong, C.S., & Law, K.S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)
- World Health Organization. (2007). *Steps to health: A European framework to promote physical activity for health* (No. EUR/06/5062700/10). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Yang, J., Lim, T., Kwon, O., & Han, H. (2019). Structural relationship among resilience, psychological skills and performance of taekwondo sparring athletes. *Archives of Budo*, 15, 45-56.
- Yiend, J. (2010). The effects of emotion on attention: A review of attentional processing of emotional information. *Cognition and emotion*, 221-285.
- Yoshioka, Y., Umeda, T., Nakaji, S., Kojima, A., Tanabe, M., Mochida, N., & Sugawara, K. (2006). Gender differences in the psychological response to weight reduction in Judoists. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 16(2), 187-198.
- Yu, X. N., Lau, J. T., Mak, W. W., Zhang, J., & Lui, W. W. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese adolescents. *Comprehensive psychiatry*, 52(2), 218-224.
- Zamanian, F., Haghghi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z., & Salehian, M. H. (2011). A comparison of emotional intelligence in elite student athletes and non-athletes. *Annals of Biological Research*, 2(6), 179-183.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judocas—a review. *Journal of sports science & medicine*, 12(3), 371.

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO I. TRAIT META-MOOD SCALE-24 (TMMS-24)

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

La TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. En la tabla 1 se muestran los tres componentes.

Tabla 1. Componentes de la IE en el test

	Definición
Atención	Soy capaz de <i>sentir y expresar</i> los sentimientos de forma adecuada
Claridad	<i>Comprendo</i> bien mis estados emocionales
Reparación	Soy capaz de <i>regular</i> los estados emocionales correctamente

Evaluación

Para corregir y obtener una puntuación en cada uno de los factores, sume los ítems del 1 al 8 para el factor *atención emocional*, los ítems del 9 al 16 para el factor *claridad emocional* y del 17 al 24 para el factor *reparación de las emociones*. Luego mire su puntuación en cada una de las tablas que se presentan. Se muestran los puntos de corte para hombres y mujeres, pues existen diferencias en las puntuaciones para cada uno de ellos.

Recuerde que la veracidad y la confianza de los resultados obtenidos dependen de lo sincero que haya sido al responder a las preguntas.

	Puntuaciones <i>Hombres</i>	Puntuaciones <i>Mujeres</i>
Atención	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 21	Debe mejorar su atención: presta poca atención < 24
	Adecuada atención 22 a 32	Adecuada atención 25 a 35
	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 33	Debe mejorar su atención: presta demasiada atención > 36

La TMMS-24 está basada en *Trait Meta-Mood Scale* (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. La escala original es una escala rasgo que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Claridad	Debe mejorar su claridad < 25	Debe mejorar su claridad < 23
	Adecuada claridad 26 a 35	Adecuada claridad 24 a 34
	Excelente claridad > 36	Excelente claridad > 35

	Puntuaciones Hombres	Puntuaciones Mujeres
Reparación	Debe mejorar su reparación < 23	Debe mejorar su reparación < 23
	Adecuada reparación 24 a 35	Adecuada reparación 24 a 34
	Excelente reparación > 36	Excelente reparación > 35

Algunas referencias sobre la utilización de la escala:

- Carranque, G.A., Fernández-Berrocal, P., Baena, E., Bazán, R., Cárdenas, B., Herraiz, R., y Velasco, B. (2004). Dolor postoperatorio e inteligencia emocional. *Revista española de Anestesiología y Reanimación*, 51, 75-79.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2002). Relation of perceived emotional intelligence and health-related quality of life in middle-aged women. *Psychological Reports*, 91, 47-59.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., y Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 260-265.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2003). La inteligencia emocional en el contexto educativo: hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 332, 97-116.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P., Mestre, J. M. y Guil, R. (2004). Medidas de evaluación de la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36, 2.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (en prensa). Inteligencia emocional y diferencias individuales en el meta-conocimiento de los estados emocionales: una revisión de los estudios con el Trait Meta-Mood Scale. *Ansiedad y Estrés*.
- Fernández-Berrocal, P. y Ramos, N (2002). Evaluando la inteligencia emocional. Fernández-Berrocal P y Ramos, N (Eds.), *Corazones inteligentes*. Editorial Kairós: Barcelona.
- Fernández-Berrocal, P., Alcaide, R., Domínguez, E., Fernández-McNally, C., Ramos, N. S., y Ravira, M. (1998). Adaptación al castellano de la escala rasgo de metaconocimiento sobre estados

ANEXO II. GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE VERSIÓN 2 (GPAQv2)

Actividad física			
<p>A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, ya se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa o de buscar trabajo. En estas preguntas, las «actividades físicas intensas» se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las «actividades físicas de intensidad moderada» son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
1	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implique una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como, por ejemplo, levantar pesos, cavar, realizar trabajos de construcción, etc., durante al menos 10 minutos consecutivos?</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Saltar a P4</p>	P1
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <u> </u> <u> </u>	P2
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u></p> <p><u> </u> <u> </u> hrs</p> <p>mins</p>	P3 (a-b)
4	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implique una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, transportar pesos ligeros, etc., durante al menos 10 minutos consecutivos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Saltar a P7</p>	P4
5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <u> </u> <u> </u>	P5
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u></p> <p><u> </u> <u> </u> hrs</p> <p>mins</p>	P6 (a-b)
Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, etc.</p>			
7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Saltar a P10</p>	P7
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <u> </u> <u> </u>	P8
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	<p>Horas : minutos <u> </u> <u> </u> : <u> </u> <u> </u></p> <p><u> </u> <u> </u> hrs</p> <p>mins</p>	P9 (a-b)

ANEXO III. WONG AND LAW EMOTIONAL INTELLIGENCE SCALE SHORT FORM (WLEIS-S)

Versión al castellano del Wong and Law Emotional Intelligence Scale

Instrucciones:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

1.- La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos. (P Intra)	1 2 3 4 5 6 7
2.- Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos. (P Inter)	1 2 3 4 5 6 7
3.- Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas. (AE)	1 2 3 4 5 6 7
4.- Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional. (RE)	1 2 3 4 5 6 7
5.- Tengo una buena comprensión de mis propias emociones. (P Intra)	1 2 3 4 5 6 7
6.- Soy un buen observador de las emociones de los demás. (P Inter)	1 2 3 4 5 6 7
7.- Siempre me digo a mí mismo que soy una persona competente. (AE)	1 2 3 4 5 6 7
8.- Soy capaz de controlar mis propias emociones. (RE)	1 2 3 4 5 6 7
9.- Realmente comprendo lo que yo siento. (P Intra)	1 2 3 4 5 6 7
10.- Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás. (P Inter)	1 2 3 4 5 6 7
11.- Soy una persona auto-motivadora. (AE)	1 2 3 4 5 6 7
12.- Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado. (RE)	1 2 3 4 5 6 7
13.- Siempre sé si estoy o no estoy feliz. (P Intra)	1 2 3 4 5 6 7
14.- Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean. (P Inter)	1 2 3 4 5 6 7
15.- Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda. (AE)	1 2 3 4 5 6 7
16.- Tengo un buen control de mis propias emociones. (RE)	1 2 3 4 5 6 7

Percepción Intrapersonal	= (P Intra)/4	_____
Percepción Interpersonal	= (P Inter)/4	_____
Asimilación Emocional	= (AE)/4	_____
Regulación Emocional	= (RE)/4	_____
Inteligencia Emocional total	= (P Intra+P inter+AE+RE)/4	_____

Referencia versión inglesa:

Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *Leadership Quarterly*, 13, 243-274. [http://dx.doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)

Referencia versión española:

Extremera N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94-100. <http://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>

TABLAS NORMATIVAS
WLEIS
Mujeres
 N = 3.008 mujeres españolas

	%	PERCEPCIÓN INTRAPERSONAL	PERCEPCIÓN INTERPERSONAL	ASIMILACIÓN EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	INTELIGENCIA EMOCIONAL TOTAL
MUY BAJO	< 5	< 3.50	< 3.75	< 3.25	< 2.50	< 3.75
BAJO	5-25	3.50 – 4.75	3.75 – 5.00	3.25 – 4.50	2.50 – 4.00	3.75 – 4.62
MEDIO BAJO	25-50	4.75 – 5.50	5.00 – 5.50	4.50 – 5.25	4.00 – 4.75	4.62 – 5.25
MEDIO ALTO	50-75	5.50 – 6.00	5.50 – 6.00	5.25 – 6.00	4.75 – 5.75	5.25 – 5.75
ALTO	75-95	6.00 – 6.75	6.00 – 6.75	6.00 – 6.75	5.75 – 6.50	5.75 – 6.50
MUY ALTO	> 95	> 6.75	> 6.75	> 6.75	> 6.50	> 6.50
MEDIA		5.31	5.40	5.22	4.75	5.17
D.T.		1.03	0.95	1.08	1.20	0.86

TABLAS NORMATIVAS
WLEIS
Hombres
N = 2151 hombres españoles

	%	PERCEPCIÓN INTRAPERSONAL	PERCEPCIÓN INTERPERSONAL	ASIMILACIÓN EMOCIONAL	REGULACIÓN EMOCIONAL	INTELIGENCIA EMOCIONAL TOTAL
MUY BAJO	< 5	< 3.25	< 3.00	< 3.00	< 2.75	< 3.37
BAJO	5-25	3.25 – 4.50	3.00 – 4.25	3.00 – 4.50	2.75 – 4.00	3.37 – 4.50
MEDIO BAJO	25-50	4.50 – 5.25	4.25 – 5.25	4.50 – 5.25	4.00 – 5.00	4.50 – 5.25
MEDIO ALTO	50-75	5.25 – 6.00	5.25 – 5.75	5.25 – 6.00	5.00 – 5.75	5.25 – 5.81
ALTO	75-95	6.00 – 6.85	5.75 – 6.75	6.00 – 6.90	5.75 – 6.75	5.81 – 6.50
MUY ALTO	> 95	> 6.85	> 6.75	> 6.90	> 6.75	> 6.50
MEDIA		5.23	5.03	5.19	4.92	5.09
D.T.		1.08	1.10	1.16	1.20	0.95

ANEXO IV. BRIEF RESILIENCE SCALE (BRS)

Brief Resilience Scale (BRS) Spanish Translation

	Totalmente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Indiferente	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Tiendo a recuperarme rápidamente después de haberlo pasado mal	1	2	3	4	5
2. Lo paso mal cuando tengo que enfrentarme a situaciones estresantes	1	2	3	4	5
3. No tardo mucho en recuperarme después de una situación estresante	1	2	3	4	5
4. Es difícil para mí recuperarme cuando me ocurre algo malo	1	2	3	4	5
5. Aunque pase por situaciones difíciles, normalmente no lo paso demasiado mal	1	2	3	4	5
6. Suelo tardar mucho tiempo en recuperarme de los contratiempos que me ocurren en mi vida	1	2	3	4	5

ANEXO V. 10 ÍTEM CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC 10)

Por favor, indique cuál es su grado de acuerdo con las siguientes frases o caso durante el último mes. Si alguna en particular no le ha ocurrido, responda según crea que se hubiera sentido. Utilice para ello la siguiente escala: **0 = «En absoluto», 1 = «Rara vez», 2 = «A veces», 3 = «A menudo», 4 = «Casi siempre».**

	0	1	2	3	4
1	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios				
2	Puedo enfrentarme a cualquier cosa				
3	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico				
4	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte				
5	Tengo tendencia a recuperarme pronto después de enfermedades, heridas u otras dificultades				
6	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos				
7	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente				
8	No me desanimo fácilmente ante el fracaso				
9	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales				
10	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos. Por ejemplo, tristeza, temor y enfado				

ANEXO VI. PUBLICACIONES Y PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN VINCULADOS A LA TESIS DOCTORAL

Publicaciones en revistas científicas:

1. **Cecilia Blanco-García**, Jorge Acebes-Sánchez, **Gabriel Rodríguez-Romo** y Daniel Mon-López (2021). Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>

Indicios de calidad: revista indexada en **JCR, IF (2021) = 4.6, Q1**, Social Sciences Citation Index (SSCI), ranking 45/182, categoría Public, Environmental & Occupational Health.

2. **Gabriel Rodríguez-Romo**, **Cecilia Blanco-García**, Ignacio Diez-Vega y Jorge Acebes-Sánchez (2021). Emotional Intelligence of Undergraduate Athletes: The Role of Sports Experience. *Frontiers in Psychology*, 12, 609154. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609154>

Indicios de calidad: revista indexada en **JCR, IF (2021) = 4.2, Q1**, Social Sciences Citation Index (SSCI), ranking 35/148, categoría Psychology, Multidisciplinary

3. Jorge Acebes-Sánchez, **Cecilia Blanco-García**, Ignacio Diez-Vega, Daniel Mon-López y **Gabriel Rodríguez-Romo** (2021). Emotional Intelligence in Physical Activity, Sports and Judo: A Global Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>

Indicios de calidad: revista indexada en **JCR, IF (2021) = 4.6, Q1**, Social Sciences Citation Index (SSCI), ranking 45/182, categoría Public, Environmental & Occupational Health

4. Daniel Mon-López, **Cecilia Blanco-García**, Jorge Acebes-Sánchez, **Gabriel Rodríguez-Romo**, Moisés Marquina, Adrián Martín-Castellanos, Alfonso De la Rubia, Carlos Cordente Martínez, Jesús Oliván Mallén y María Garrido-Muñoz (2023). Emotional intelligence in spanish elite athletes: Is there a differential factor between sports? *Sports*, 11(8), 160. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports11080160>

Indicios de calidad: revista indexada en **SJR, IF (2023) = 0.787, Q1**, ranking 53/242, categoría Physical Therapy, Sports Therapy and Rehabilitation, y en **JCR, IF (2022) = 2.7, Q2**, Emerging Sources Citation Index (ESCI), ranking 43/121, categoría Sport Sciences.

5. María Garrido-Muñoz, **Cecilia Blanco-García**, Ignacio Diez-Vega, Sonia García-Merino, Jorge Acebes-Sánchez y **Gabriel Rodríguez-Romo** (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judocas. A transversal study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1440412. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440412>

Indicios de calidad: revista indexada en **JCR, IF (2023) = 2.6, Q2**, Social Sciences Citation Index (SSCI), ranking 56/128, categoría Psychology, Multidisciplinary

Capítulo de libro:

1. **Gabriel Rodríguez-Romo, Cecilia Blanco-García**, Ignacio Diez-Vega y Jorge Acebes-Sánchez (2022). Emotional Intelligence of Undergraduate Athletes: The Role of Sports Experience. En Manuel Gómez-López, Marianna Alesi and Carla Maria Chicau (Eds.): *Psychological Factors in Physical Education and Sport*, 74-81. Laussane: Frontiers Media S.A. ISBN 978-2-88974-450-3. DOI: <https://doi.org/10.3389/978-2-88974-450-3>

Se trata de un ebook que recoge todos los artículos del número especial «*Psychological Factors in Physical Education and Sport*» publicados en la revista *Frontiers in Psychology*.

Actas de Congresos:

1. Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., **Blanco-García, C.** y **Rodríguez-Romo, G.** (2023). Emotional Intelligence and Mental Health in Judo, in Guilhem, G., Rabita, G., Brocherie, F., Tsolakidis, E., Ferrauti, A., Helge, J.W., Piacentini, M.F. (Eds.): *Book of Abstracts of the 28th Annual Congress of the European College of Sport Science*, 501. INSEP French Institute of Sport – European College of Sport Science, París (Francia). ISBN: 978-3-9818414-6-6.
2. **Rodríguez-Romo, G., Blanco-García, C.**, Garrido-Muñoz, M., García-Merino, S. y Acebes-Sánchez, J. (2023). Relationships between Psychological Resilience and Competitive Level in Judo, in Guilhem, G., Rabita, G., Brocherie, F., Tsolakidis, E., Ferrauti, A., Helge, J.W., Piacentini, M.F. (Eds.): *Book of Abstracts of the 28th Annual Congress of the European College of Sport Science*, 1018. INSEP French Institute of Sport – European College of Sport Science, París (Francia). ISBN: 978-3-9818414-6-6.

Proyectos de Investigación:

Algunas de las publicaciones realizadas por la doctoranda y vinculadas a su Tesis Doctoral, así como las comunicaciones presentadas en Congresos, forman parte del proceso de difusión de resultados de dos Proyectos de Investigación, en los que también ha participado como miembro del equipo investigador, durante su periodo de formación doctoral:

1. **Título del proyecto:** Factores que determinan el rendimiento deportivo en la Alta Competición.

Entidad financiadora: Centro de Estudios del Entrenamiento Deportivo en Alto Rendimiento Deportivo (CEEDAR). Dirección Provincial de Deportes «Pinar del Río», República de Cuba.

Entidad de realización: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF), Universidad Politécnica de Madrid

Duración: de febrero de 2023 a febrero de 2025

Referencia: 10012023-DPD m-Pinar del Río

Cantidad total financiada: 5.000 dólares americanos

Investigador principal: Daniel Mon López

2. **Título del proyecto:** Variables psicológicas y salud mental en la práctica de actividad física y deporte.

Entidad financiadora: Fundación Universidad Francisco de Vitoria. Convocatoria de Ayudas Propias a Proyectos de Investigación 2022

Entidad de realización: Universidad Francisco de Vitoria

Duración: de enero de 2022 a diciembre de 2023

Referencia: UFV2022-66

Cantidad total financiada: 4.500 euros

Investigador principal: Jorge Acebes Sánchez

