UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas

Tesis Doctoral

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

Martín González Santiago

Las Palmas de Gran Canaria

2015

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas

TESIS DOCTORAL

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

Investigación presentada para la obtención del Grado de Doctor en Medicina del Deporte a través del Programa de Doctorado Avances en Traumatología, Medicina del Deporte y Cuidado de Heridas

Autor

Martin González Santiago

Directores

Dr. José Manuel Izquierdo Ramírez

Dr. José Antonio Ruiz Caballero

Dr. Ricardo Navarro García

Las Palmas de Gran Canaria

Noviembre, 2015

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA
Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas

Anexo I

D. JUAN RAMÓN HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ, SECRETARIO DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS MÉDICAS Y QUIRÚRGICAS DE LA UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA,

CERTIFICA

Que el Consejo Ordinario de Departamento de Doctores en su sesión de fecha 28 de octubre de 2015, tomó el acuerdo de dar el consentimiento para su tramitación, a la tesis doctoral titulada: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD, presentada por el/la doctorando/a, Don Martín González Santiago y dirigida por los doctores, Don José Manuel Izquierdo Ramírez, Don Ricardo Navarro García, Don José Antonio Ruiz Caballero.

Y para que así conste, y a efectos de lo previsto en el Artº 73.2 del Reglamento de Estudios de Doctorado de esta Universidad, firmo la presente en Las Palmas de Gran Canaria, a veintiocho de octubre de dos mil quince.

ANEXO II

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas

Programa de Doctorado Avances en Traumatología, Medicina del Deporte y Cuidado de Heridas

TÍTULO DE LA TESIS

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

Tesis Doctoral presentada por:

Martín González Santiago

Dirigida por:

Dr. José Manuel Izquierdo Ramírez

Dr. José Antonio Ruíz Caballero

Dr. Ricardo Navarro García

Director Director

José Manuel Izquierdo Rámirez José Antonio Ruiz Caballero

Director Doctorando

Ricardo Navarro García Martín González y Santiago

Las Palmas de Gran Canaria, a 20 de noviembre de 2015

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas

TESIS DOCTORAL

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

Autor

Martin González Santiago

Directores

Dr. José Manuel Izquierdo Ramírez

Dr. José Antonio Ruiz Caballero

Dr. Ricardo Navarro García

Las Palmas de Gran Canaria

Noviembre, 2015

A mi hijo Martín, mi "Pequeño Samurai" mi verdadero "leitmotiv". Con él la palabra "querer" cobra todo su significado hasta cotas inimaginables. Con el deseo de verte siempre feliz y disfrutar de todos los momentos que la vida nos regale juntos para ser testigo de tus logros y tus sueños...

A mi mujer, Virginia por casi dar sencilla y literalmente su vida al traerme a este mundo mi tesoro más preciado. A mi "Pequeño Samurai".

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer desde estas humildes líneas, desde esta concatenación de letras que configura cada palabra, a todos aquellos que, de una forma u otra, me han ayudado para que este trabajo al final saliera a la luz. No obstante, mis más sinceras disculpas a priori de aquellos que sin querer me pueda olvidar de citar.

A mis directores de Tesis:

A los doctores don Ricardo Navarro García y don José Antonio Ruíz Caballero por permitirme participar en su programa de doctorado al amparo del Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas: "Avances en Medicina, Traumatología del Deporte y Cuidado de Heridas". Por sus permanentes ánimos para no desistir con esta Tesis, por su incondicional y permanente apoyo.

Al doctor don José Manuel Izquierdo Ramírez, ya no sólo como director, no solo de *iure* sino también de *facto*, de esta Tesis en la que su actuación ha ido más allá de la responsabilidad que cualquier otro director hubiese asumido. Desde aquí tan sólo quiero simplemente darle las gracias por su amistad sincera y permanente a lo largo de tantos años, por tantas noches de desvelos y de duro trabajo, por las maratonianas conversaciones telefónicas en relación con esta investigación; pero sobre todo por ser un amigo y, en esta época, en una sociedad tan carente de principios, por ser una persona de honor.

A mis "Maestros" de Artes Marciales, a don Sebastián Suárez Miranda (DEP), a don Francisco Jesús Valdés Esparragosa, a don Ruy San de Mendoza (DEP), a don Brian Macarthy, a don Masaaki Hatsumi, a todos ellos, mi más sincero agradecimiento por enseñarme el duro, pero increíble "camino" de las Artes Marciales.

A los distintos "Maestros" de Artes Marciales que han colaborado en esta Tesis al permitirme pasarles los cuestionarios a sus alumnos, interrumpiendo el normal desarrollo de sus clases.

Al *Sempai* y amigo don Daniel Miranda Bermúdez por su amistad y lealtad a lo largo de tantos años. Como amigo y como *Sensei* quiero agradecer su inestimable ayuda, por saber estar siempre en un discreto segundo plano con la humildad que le caracteriza.

A mi amigo don Tomás Domínguez Fleitas, Secretario Regional de la Confederación Española de Policía del Cuerpo Nacional de Policía, por su amistad y permanente colaboración para con esta Tesis.

A mi amigo el Subinspector del Grupo Operativo de Intervención y Apoyo, Unidad Especial y Unidad Canina Policial de Las Palmas de Gran Canaria don Jorge Luz González por su amistad, interés y colaboración con esta Tesis con los policías bajo su mando y cualquier otro aspecto relacionado con la formación policial.

A mi amigo el Inspector Jefe del Grupo II de la Unidad de Intervención Policial del Cuerpo Nacional de Policía don Pablo Casanova Acebes por su inestimable ayuda en esta Tesis con los policías bajo su mando, por el honor de su amistad y el placer de muchos ratos de confidencias.

A don Isidro Moreno Vega por su amistad permanente, por su leal preocupación y dedicación por todos los que nos preciamos de ser simplemente sus amigos.

A mi amigo don Miguel Ángel Parramón y Bregolat simplemente por su amistad y compromiso con sus amigos y valores.

A mi amigo y *Dai Sempai* don Aythami Medina Hernández por hacerse cargo de mis clases de Artes Marciales durante más de seis meses. Un honor tenerte como brazo derecho en el mundo de las Artes Marciales y de la Instrucción Policial. Merecidas esas tres estrellas de la Lealtad, el Coraje y el Honor que tan dignamente llevas permanentemente en tu *keikogi* y en tu piel.

A mi *Sempai* don Adrián Jiménez por su apoyo durante estos meses de ausencias en los que ha sabido estar, sin ningún género de dudas, a la altura de las circunstancias. Quizás está dónde otros no han sabido estar durante mi ausencia y, ha cogido el testigo dignamente.

Al resto de mis *Sempais* y amigos: Al Caballero Legionario don Josemi Pino Suárez y al Guardia Civil don Jonay Cabrera Herrera, quienes, a pesar de la distancia de sus destinos sienten, y viven como pocos el espíritu del *Budo*. Ambos, junto con el resto de *Sempais* mencionados son un ejemplo a seguir y un referente por aquellos que se inician en estas disciplinas de guerra.

A mis siempre amigos incondicionales y compañeros de Artes Marciales con los que he caminado desde la década de los 80, entrenando duramente en Dojos, playas y

campos, viajando siempre a congresos y seminarios nacionales e internacionales, desde estas líneas un fuerte abrazo a don Porfirio Jesús García y a don Francisco Alexis Jiménez Martín por la perennidad de su amistad.

A mis alumnos y amigos doña Paula Machín y don Ernesto Guajardo por la colaboración prestada en la maquetación de esta investigación por regalarme vuestro tiempo.

A mis amigos y también "doctorandos", don Daniel Montesdeoca y don Carlos Thams por los mutuos ánimos compartidos a deshoras con objeto de nuestras respectivas tesis.

A la doctora doña María del Carmen Rodríguez Pérez por animarme en la realización de esta Tesis Doctoral. Por sus "doctos" consejos, por su apoyo y por las confidencias compartidas durante tantos años de amistad además de su implicación en la elaboración de esta Tesis.

A la Ilma. Sra. doña Virginia Peña Hernández por la revisión como experta lingüista de esta Tesis, por sus aportaciones, por su tiempo, por su vida.

Un saludo cordial a los que tocaron a la puerta, llegaron de puntillas a mi vida y un día se fueron... Gracias a mis amigos, creí que eran muchos, pero no son tantos.

A aquellos que permanecieron a pesar de la distancia, del tiempo les mando un sincero, merecido, leal y afectuoso abrazo.

A mis "enemigos" o no tan amigos, por templar mi paciencia y mi carácter.

A mis alumnos, a los ausentes y a los presentes. A los que han entendido el significado de las Artes Marciales y los que no. A los primeros por sus "Espíritus Guerreros", la lealtad y amistad dadas.

A Catty y Bushi (*In memoriam*), por tantos soplos de aliento carentes de palabras, porque a pesar del transcurrir del tiempo, tienen y tendrán siempre, con carácter imborrable, su espacio en lo mejor de mis recuerdos.

A Ares, por su permanente y cálida compañía, por su mirada callada durante tantas horas a los pies de la mesa en la que se ha escrito esta investigación.

A todos, sin excepción, gracias.

Sensei Martín González y Santiago

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN I

PARTE I: JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Capítulo 1 DEPORTES DE LUCHA Y ARTES MARCIALES 3

Introducción. 5

1 Deportes de Lucha versus Artes Marciales **6**

2 Los sistemas de lucha en la antigüedad **16**

2.1 Grecia. 16

2.2 Roma. 22

2.3 India. 22

2.4 China. 26

2.5 Japón. 28

3 Disciplinas objeto de investigación: del *Bujutsu al Budo* **29**

3.1 *Judo.* 31

3.2 *Karate.* 41

3.3 *Bujutsu.* 49

3.4 *Ju-Jutsu.* 51

3.5 *Taekwondo.* 57

3.6 *Kick Boxing.* 61

Resumen. 67

Capítulo 2 FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD 69

Introducción. 71

1 Fuerzas y Cuerpos de Seguridad **71**

1.1 Concepto de Policía. 71

2 Influencia de la Unión Europea en la Policía **78**

2.1 Aspectos generales. 78

2.2 Incidencia de la normativa Europea en la Seguridad Nacional. 81

2.3 Modelo Policial General. 89

2.4 Modelo Policial Español. 93

2.5 Cuerpos Policiales en España. 103

2.6 Códigos deontológicos de la Policía en la Unión Europea. 111

Resumen. 116

Capítulo 3		**CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD**	119
		Introducción.	121
1		**Factores motivacionales**	**126**
	1.1	Aspectos teóricos de la Motivación Intrínseca y Extrínseca.	128
	1.2	Teoría de la Motivación con cauce competitivo.	129
	1.3	Teoría Social y Cognitiva de la Motivación.	131
	1.4	Teoría de la Atribución Causal.	132
	1.5	Teoría de la Asociación Cognitiva como modelo.	134
	1.6	Subjetividad e intencionalidad en la Motivación orientada a la acción.	135
	1.7	Motivación en Artistas Marciales y Policías.	139
2		**Control emocional de situaciones estresantes**	**140**
	2.1	Demandas de las situaciones y características de las acciones.	141
	2.2	Situaciones estresantes y control de la acción.	146
	2.3	El síndrome de Burnout.	149
3		**Evaluación del rendimiento**	**153**
	3.1	Características de las respuestas del budoka y del policía.	153
	3.2	Agentes de evaluación.	153
	3.3	Mejora de la actuación a través de la evaluación.	154
4		**Cohesión y cooperación**	**163**
	4.1	Cohesión grupal.	163
	4.2	Nivel de satisfacción.	164
		Resumen.	165

PARTE II: DISEÑO EMPÍRICO

Capítulo 4		**CONDICIÓN PSICOLÓGICA EN ARTES MARCIALES Y FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD: DISEÑO DE EVALUACIÓN**	**169**
		Introducción	171
1		**Objetivos**	**172**
2		**Variables objeto de investigación**	**174**
3		**Hipótesis**	**175**
4		**Método**	**175**

5		**Muestra**	**176**
6		**Material, Instrumento, Normas y Puntuaciones**	**180**
	6.1	Cuestionario Psicológico de Rendimiento.	181
	6.2	Procedimiento de Aplicación del Cuestionario.	184
	6.3	Normas de Corrección y Evaluación.	184
	6.4	Criterios de Puntuación.	185
7		**Diseño y tratamiento estadístico**	**185**
8		**Procedimiento**	**187**
		Resumen.	188
Capítulo 5		**ANÁLISIS DE RESULTADOS**	**189**
		Introducción.	191
1		**Medidas de tendencia central**	**193**
2		**Comparación de puntuaciones medias**	**196**
	2.1	Características Psicológicas de Rendimiento según el sexo y el estado civil.	196
	2.2	Características Psicológicas de Rendimiento según el Grupo de Pertenencia.	198
	2.3	Características Psicológicas de Rendimiento según la Sanción, Lesión y Expectativas de Continuidad.	201
3		**Propuesta de Adaptación del Cuestionario de Características Psicológicas de Rendimiento**	**205**
	3.1	Coeficientes de Correlación.	205
	3.2	Análisis Factorial: Componentes de la Varianza.	206
	3.3	Coeficiente de Fiabilidad de Cronbach.	208
4		**Baremos adaptados a los grupos**	**213**
		Resumen.	217
Capítulo 6		**DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**	**219**
		Introducción.	221
1		**Discusión**	**222**
	1.1	Sobre el Cuestionario.	223
	1.2	Sobre las características psicológicas de rendimiento.	224
	1.3	Relaciones psicológicas implicadas.	226
	1.4	Propuestas de baremos estandarizados.	227
	1.5	Estrategias de afrontamiento a partir de las evaluaciones e informes.	228
2		**Futuras líneas de investigación: propuestas**	**229**
3		**Conclusiones**	**230**

	GLOSARIO DE TÉRMINOS	**234**
ANEXO A	**CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO EN A.M.**	**245**
Tabla A1	Instrucciones de aplicación del CPRDAM.	245
Tabla A2	Registro de datos de identificación de los sujetos evaluados.	246
Tabla A3	Contenido del Cuestionario CPRDAM: 55 reactivos o cuestiones.	247
Tabla A4	Modelo de Informe Diagnóstico Individual.	248
Tabla A5	Informe Diagnóstico de Grupo o Dojo.	249
ANEXO B	**ANÁLISIS ESTADÍSTICOS COMPLEMENTARIOS**	**250**
Tabla B1	Nivel de significación de los resultados según la edad.	250
Tabla B2	Nivel de significación de los resultados según el sexo.	250
Tabla B3	Nivel de significación de los resultados según el estado civil.	250
Tabla B4	Significación de los resultados según los Grupos de Pertenencia.	251
Tabla B5	Pruebas sólidas de igualdad de medias. Prueba Post Hoc de comparaciones múltiples.	252
Figura B1	Características psicológicas de rendimiento investigadas en los Grupos de Pertenencia.	252
Figura B2	Variables de la Escala y la correlación con las Variables Sociodemográficas seleccionadas.	253
Figura B3	Características Psicológicas de Rendimiento y su relación con las variables edad, sexo, Grupo de Pertenencia, Tipo de Actividad y lesión.	254
Figura B4	Análisis factorial de las características psicológicas de rendimiento.	254
Figura B5	Componentes rotados del análisis factorial realizado en las habilidades psicológicas de rendimiento.	255
Tabla B6	Frecuencia del tipo de lesión observada en la muestra investigada.	255
Tabla B7	Lesiones por Grupos de Pertenencia.	255
Tabla B8	Recuento de sujetos de la muestra y lesiones por el Tipo de Actividad realizada.	256
Tabla B9	Correlación de la variable lesión con las subescalas y escala de las características psicológicas.	256
Figura B6	Tipos de lesión y Grupo de Pertenencia.	257
Figura B7	Tipo de lesión por Tipo de Actividad desempeñada.	257
Tabla B10	Cálculo global de Percentiles.	258
Tabla B11	Contribución cada cuestión a la fiabilidad del Cuestionario, según la correlación total del elemento.	259
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	**261**

Índice de Tablas y Figuras

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Origen y evolución del vocablo Deporte, según García Blanco.	7
Tabla 2	Clasificación de los Deportes según Bouet.	8
Tabla 3	Clasificación de los Deportes según Matveiev.	8
Tabla 4	Clasificación por categorías de competición en *Judo.*	35
Tabla 5	Relación entre el tipo de locus of control y la estabilidad.	133
Tabla 6	Distribución de los sujetos de la muestra por intervalos de edad.	177
Tabla 7	Distribución de los sujetos según el sexo.	178
Tabla 8	Tipos de Actividad en la que participan los sujetos evaluados.	179
Tabla 9	Variables sociodemográficas de la muestra disponible.	180
Tabla 10	Comparación de puntuaciones medias de las variables psicológicas evaluadas.	193
Tabla 11	Estadísticos descriptivos de las puntuaciones en las variables evaluadas.	194
Tabla 12	Comparación de la media de las variables evaluadas en muestra única.	195
Tabla 13	Prueba T para un valor de contraste hipotetizado en la prueba global.	195
Tabla 14	*Anova* de un factor para prueba de muestra única.	195
Tabla 15	Comparaciones múltiples de las variables dependientes.	198
Tabla 16	Subconjuntos homogéneos, de las Características Psicológicas de Rendimiento.	201
Tabla 17	Pruebas de igualdad de las medias de las Características Psicológicas y Tipos de Actividad.	201
Tabla 18	Coeficiente de correlación de *Pearson* en las variables criterio evaluadas.	205
Tabla 19	Matriz de componente rotado.	207
Tabla 20	Coeficientes de fiabilidad del CPRAM considerando en su conjunto las cinco variables del cuestionario (factores).	208
Tabla 21	Coeficiente de fiabilidad *Alpha* para las variables del CPRAM, estadística total de cada elemento.	210
Tabla 22	Casos seleccionados para el análisis.	211
Tabla 23	Coeficientes de fiabilidad del CPRAM en Artes Marciales y FFCCS.	211
Tabla 24	*Anova* con prueba para no aditividad de *Tukey* para Artes Marciales y FFCCS.	211

Tabla 25	Prueba de T cuadrado de Hotelling.	212
Tabla 26	Coeficiente de correlación intraclase.	212
Tabla 27a	Baremo: Características Psicológicas de Rendimiento según el Tipo de Actividad (Parte I).	215
Tabla 27b	Baremo: Características Psicológicas de Rendimiento según el Tipo de Actividad (Parte II).	216

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Clasificación de los deportes de oposición.	9
Figura 2	Evolución de las Artes Marciales.	30
Figura 3	Correspondencias del hombre y su relación directa en la evolución y práctica de las Artes Marciales.	30
Figura 4	Interacción entre los componentes de los estilos de aprendizaje.	125
Figura 5	Relación de los procesos psicológicos con el mundo.	136
Figura 6	Dimensiones de la energía psíquica y su relación con el estrés.	145
Figura 7	Distribución temporal de los registros realizados.	177
Figura 8	Distribución de los sujetos según la edad.	177
Figura 9	Distribución de los sujetos según el Grupo de Pertenencia.	178
Figura 10	Características Psicológicas Globales de la muestra evaluada.	194
Figura 11	Puntuaciones medias en Habilidad Mental según el sexo de los participantes.	197
Figura 12	Puntuaciones medias de los sujetos en las características psicológicas de rendimiento en función del estado civil.	197
Figura 13	Puntuaciones medias de las Características Psicológicas de Rendimiento.	199
Figura 14	Puntuación media de las Características Psicológicas de Rendimiento según el Tipo de Actividad.	200
Figura 15	Sujetos lesionados y no lesionados según el Grupo de Pertenencia.	202
Figura 16	Porcentaje del tipo de lesiones observadas, sin distinción de Grupos de Pertenencia.	203
Figura 17	Porcentaje de la distribución de la muestra por Grupo de Pertenencia y Tipo de Actividad.	209

Abreviaturas

AC	Antes de Cristo
Art	Artículo
CAAS	Convenio de Aplicación del Acuerdo de Schengen
CCAA	Comunidades Autónomas
CE	Constitución Española
CEE	Comunidad Económica Europea
CGPC	Cuerpo General de Policía Canaria
CGS	*Competitive Goal Setting*
CNP	Cuerpo Nacional de Policía
CPRD	Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo
CPRAM	Cuestionario Psicológico de Rendimiento en Artes Marciales
DAO	Dirección Adjunta Operativa
DaO	Diagnóstico asistido por Ordenador
DC	Después de Cristo
DPF	Defensa Personal Femenina
DPP	Defensa Personal Policial
EUROPOL	Oficina Europea de Policía
FFCCSSEE	Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del estado
FFCCSS	Fuerzas y Cuerpos de Seguridad
GC	Guardia Civil
GOES	Grupo Operativo Especial de Seguridad
GOIA UE UCAPOL	Grupo Operativo de Intervención y Apoyo. Unidad Especial. Unidad Canina Policial
INTERPOL	Organización Internacional de Policía Criminal
ITF	*International Taekwondo Federation*
LO	Ley Orgánica
LOFCS	Ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad
LRBRL	Ley Reguladora de Bases del Régimen Local
ONU	Organización de Naciones Unidas
"P"	Percentil
PD	Puntuación Directa
PL	Policía Local
RAE	Real Academia Española de la Lengua
RD	Real Decreto
S	Siglo
SIRENE	*Suplementary Information Request at the National Entries*

SIS	Sistema de Información Shengen
SOQ	Cuestionario de Orientación Deportiva
UE	Unión Europea
WTF	*World Taekwondo Federation*

Introducción

INTRODUCCIÓN

Siglos de historia avalan las actuales Artes Marciales y cientos de batallas en épocas convulsas hicieron de las distintas Artes Marciales una verdadera ciencia de combate.

El código de conducta del Guerrero que regía en todo momento su comportamiento, bien, en tiempos de paz, como en periodos de guerra. En tiempos de paz el *samurai* se preparaba para la guerra. Y en tiempos de guerra su funcionalidad, su carácter cultivado y entrenado para tal fin abrazaba el combate sin ningún temor a la muerte siempre que esta fuese digna y con honor. Todo ese comportamiento marcial de nobleza y valor estaba sujeto a un código, el *Bushido*, "el camino del Guerrero".

El *Bushido* contiene las siguientes siete virtudes conductuales, éticas y morales, que sin ningún género de dudas condicionaban psicológicamente el comportamiento del *samurai* y que a continuación transcribimos con la intención de intentar dejar patente en la ulterior investigación, la importancia de este código que aún perdura en la práctica de las Artes Marciales es capital e, influyen en aquellos policías que practican Defensa Personal Policial.

Hemos de recordar que esta modalidad proviene de las Artes Marciales pero adaptada al ámbito de actuación concreta de los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

GI (honradez y justicia):

"Sé honrado en tus tratos con todo el mundo. Cree en la justicia, pero no en la que emana de los demás, sino en la tuya propia. Para un auténtico *samurai* no existen las tonalidades de gris en lo que se refiere a honradez y justicia. Sólo existe lo correcto y lo incorrecto".

YU (valor heroico):

"Álzate sobre las masas de gente que temen actuar. Ocultarse como una tortuga en su caparazón no es vivir. Un *samurai* debe tener valor heroico. Es absolutamente arriesgado, es peligroso, pero sin duda también es vivir la vida de forma plena, completa, maravillosa. El coraje heroico no es ciego. Es inteligente y fuerte. Reemplaza el respeto y la precaución".

JIN (compasión):

"Mediante un entrenamiento intenso el *samurai* se convierte en rápido y fuerte. No es como el resto de los hombres, ya que desarrolla un poder tan grande que debe ser usado solo para el bien de todos. El *samurai* debe tener compasión. El *samurai* debe ayudar a sus hermanos en cualquier oportunidad. Si la oportunidad no surge, se sale de su camino para encontrarla".

REI (cortesía):

"Ser un guerrero no justifica la crueldad. Un *samurai* no tiene motivo para ser cruel, no necesita demostrar su fuerza a nadie salvo a sí mismo. Un *samurai* debe ser cortés siempre, especialmente hacia sus enemigos. Sin esta muestra directa de respeto hacia sus oponentes, el *samurai* no es mejor que los animales. Un samurai es temido por su fiereza en la batalla, pero es respetado por su manera de tratar a los demás. La auténtica fuerza interior del *samurai* se vuelve evidente en tiempos de apuros".

MEYO (honor):

"El auténtico *samurai* solo tiene un juez de su propio honor, él mismo. Las decisiones que toma y cómo las lleva a cabo son un reflejo de quién es en realidad. Nadie puede ocultarse de sí mismo, y los samuráis no son una excepción".

MAKOTO (sinceridad absoluta):

"Cuando un samurai dice que hará algo, es como si ya estuviera hecho. Nada en este mundo lo detendrá en la realización de lo que ha dicho que hará. No ha de dar su palabra. No ha de prometer. El simple hecho de hablar ha puesto en movimiento el acto de hacer. 'Hablar' y 'hacer' son, para un *samurai*, la misma acción".

CHUGO (deber y lealtad):

"Para el *samurai*, haber hecho o dicho 'algo', significa que ese 'algo' le pertenece. Es responsable de ello y de todas las consecuencias que le sigan. Un *samurai* es intensamente leal a aquellos bajo su cuidado. Para aquellos de los que es responsable, permanece fieramente fiel. Las palabras de un *samurai* son como sus huellas: puedes seguirlas donde quiera que él vaya, por ello el *samurai* debe tener cuidado con el camino que sigue".

Una vez leído el anterior código que aún sigue impregnando las Artes Marciales, primordialmente en las más clásicas o tradicionales ¿Cómo no íbamos a realizar un

planteamiento de investigación que las incluyera al igual que, por cierta afinidad, en cuanto a su preparación a los miembros de las distintas policías?

Con esa impronta de conducta casi obligada, de esa huella que aún perdura en los modernos sistemas de combate que no ignora sus orígenes, estamos casi seguros de que las características psicológicas son trascendentales en los participantes de ambos colectivos.

Los distintos entrenamientos de Artes Marciales, su preparación física, su preparación técnica, los combates para la aplicación de las distintas habilidades técnicas en el caso de las Artes Marciales, la preparación mental para aguantar los golpes en los entrenamientos y en competición. La frecuente realización de técnicas de endurecimiento del cuerpo, técnicas que consisten el golpear con los puños, con las piernas e, incluso, con un palo al practicante de Artes Marciales, no son sólo habilidades de trabajo de las distintas cualidades físicas condicionales como la fuerza, sino de concentración. Gracias a esa habilidad mental se pueden realizar técnicas de rompimientos de tablones de madera, de ladrillos y, en ocasiones, ladrillos a los que se les rocía alcohol y se les prende fuego, con lo que se incrementa el nivel de estrés para la persona que va a ejecutar el rompimiento.

Creemos *a priori* en sus altas capacidades debido a que no sólo se trabaja y entrena el aspecto físico, sino también, el mental o espiritual. Los "Artistas Marciales", al igual que los policías, son capaces de aguantar férreos entrenamientos. Van aumentando su adaptabilidad al esfuerzo. Al incremento del umbral del dolor. En el caso de los funcionarios policiales trabajar diariamente sabiendo que una situación normal se convierte rápidamente en una situación de peligro en la que la vida de terceros e, incluso, la suya propia, están en juego. No sólo la responsabilidad aquí es importante, lo es más aún el autocontrol que precisa realizar una labor portando y usando armas de fuego. Son conscientes de que una decisión equivocada puede costar la vida propia o la de algún compañero. No obstante, la mayoría de las veces no utilizan las referenciadas armas, sino que intervienen prácticamente cuerpo a cuerpo contra cualquier delincuente utilizando técnicas específicas y adaptadas de las Artes Marciales, técnicas de reducción, control, conducción, cacheos, engrilletamientos, etc., cuya asimilación los hará más eficaces y con un mayor rendimiento.

Todo lo expuesto nos hace pensar en unas altas características de control del estrés y de una muy alta motivación para seguir trabajando con la misma o más ganas con el

objeto de ser más eficientes y eficaces. Esa es una de nuestras hipótesis de partida. A raíz de ahí, es importante realizar desde un punto de vista científico con esta investigación que realizamos dentro del programa de Doctorado "Avances en Medicina, Traumatología del Deporte, cuidado de heridas, encuadrado en el Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas", una evaluación en unos colectivos que nunca han sido objeto de estudio. Nunca antes se había estudiado, diagnosticado y evaluado las diferentes Características Psicológicas de Rendimiento en Artes Marciales y, mucho menos, en las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Junto a las exigencias de los entrenamientos, de los combates, competiciones e intervenciones policiales, los objetivos bien deportivos dentro del ámbito de las Artes Marciales de un lado, o bien profesional en el ámbito policial, la existencia de expectativas de éxito o fracaso, el nivel de habilidad, etc., es necesario, además, tener en cuenta la situación personal de cada sujeto; es decir, cada persona tiene unas circunstancias específicas que plantean unas necesidades psicológicas también específicas, por lo que si comprendemos las primeras podremos detectar mejor cuáles son las segundas y determinar cuál es el trabajo psicológico que en cada caso conviene realizar (Buceta, 2003). La cuestión radica en analizar las circunstancias que inciden en estas situaciones (métodos, estrategias, técnicas, actitudes, expectativas, etc.) respecto a los colectivos que vamos a estudiar.

Desde esta perspectiva debemos considerar la situación de partida de cada sujeto (diagnóstico previo) y los conocimientos en cada una de las fases del entrenamiento (inicial, intermedia y final) mediante el estudio de las condiciones materiales, personales, sociales y actitudinales. En nuestro caso las habilidades psicológicas condicionales de los practicantes de Artes Marciales y de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

En la primera parte, presentamos una panorámica general de las Artes Marciales, diferencias más significativas con los deportes de lucha o combate, orígenes, las diferentes expresiones en su contexto histórico con el objeto de identificar las características que las definen, diferencias y las relaciones que existen entre ellas. Lógicamente nos orientamos a las características mentales explícitas e implícitas que cada una de ellas comporta y a la vez se desarrolla a través de la experiencia y de la práctica.

A continuación, entendemos que se hace necesario exponer el origen, la historia, el ámbito competencial legal y marco de actuación de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (Policías), así como saber que todas han de actuar conforme a la legalidad vigente que

marca nuestro ordenamiento jurídico y la adaptación de éste a las directrices de la Unión Europea en esta materia. Los policías que integran los distintos cuerpos procederán a actuar tal y como se dispone en los principios básicos de actuación que se regula en la propia Ley de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Estas actuaciones encuadradas en ese "buen proceder profesional", condicionan o modulan las características psicológicas que han de tener estos profesionales de la Seguridad Pública y que trataremos en el capítulo siguiente.

Llegados a este nivel, estamos interesados en analizar las características psicológicas más destacadas, tanto en los artistas como en lo policías relacionadas con el rendimiento en cada una de las actividades que realizan, razón por la cual utilizaremos instrumentos apropiados que nos proporcionen dicha información.

En la segunda parte, describimos el tipo de análisis que hemos realizado con los sujetos objeto de evaluación, definiendo las variables seleccionadas y planteando las hipótesis de partida que orienten el tipo de investigación que aquí planteamos, buscando el método más adecuado para alcanzar los objetivos propuestos a través del estudio de dichas variables.

Un análisis estadístico inicial, desde la orientación descriptiva, define la muestra de sujetos pertenecientes a distintos centros donde se practican las Artes Marciales y Unidades de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que han participado en la investigación, donde se observan las variables demográficas y los datos que posteriormente serán considerados en análisis más detallados.

El segundo apartado combina las variables demográficas con las características psicológicas evaluadas, núcleo fundamental de nuestro estudio y es ahora cuando procede llevar a cabo el análisis de resultados e interpretarlos a la luz de las teorías y planteamientos que se han descrito en la primera parte, para una mayor comprensión de la realidad psicológica de los sujetos de la muestra evaluada.

El rigor de la investigación, la metodología de procedimientos y el análisis adecuado de los datos nos llevan a la observación sistemática de dichas características psicológicas. Si nuestra interpretación es adecuada y está respaldada por los datos, tiene componentes de aplicación práctica; entonces estaremos en condiciones de llegar a las conclusiones que nos indicarán si la tarea inicial propuesta, después de llevar a cabo múltiples actividades, ha alcanzado el objetivo planteado.

PARTE I

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

"No hay hombres extraordinarios sino hombres ordinarios en situaciones extraordinarias"
(Anónimo)

CAPÍTULO 1

DEPORTES DE LUCHA Y ARTES MARCIALES

INTRODUCCIÓN

Es difícil remontarse a la génesis de las Artes Marciales. A veces es casi imposible trazar una línea divisoria entre la leyenda y la realidad. Lo que sí es evidente es que cada una de las Artes Marciales ha de entenderse en el contexto histórico en el que se ha desarrollado, tanto en el tiempo como en el espacio, ahondando incluso en los aspectos más enigmáticos del Taoísmo, Confucionismo y Budismo, todas ellas distintas corrientes filosóficas que han impregnado (y aún lo siguen haciendo) el aspecto ritual que, sin ningún género de dudas, envuelve de un halo de cierto misticismo la práctica y entrenamiento de estas legendarias disciplinas de guerra.

Etimológicamente, la expresión "Artes Marciales" proviene de la mitología clásica occidental, deriva concretamente del latín *ars martialis* o habilidades o artes del dios romano Marte o dios de la Guerra. En la Grecia clásica se correspondía con el dios Ares, hijo de Zeus y Hera. Son sistemas de prácticas y tradiciones codificadas para el entrenamiento en el combate cuerpo a cuerpo, con y sin armas. Los registros más antiguos del uso de este concepto datan del siglo XVI. Este término fue empleado como la acepción que se dio a los términos chinos wŭ yì y wŭ shù. Los términos japoneses *bugei* y *bujutsu*, en la edición de 1920 del *Takenobu's Japanese English Dictionary*, fueron traducidos de igual manera. Ambos significan "el arte o resolución de los asuntos militares".

Es conveniente matizar que, en su origen, estos sistemas de lucha o combate realmente eran Artes de Guerra, aunque hoy día se ha mantenido esta expresión para englobar de forma genérica la mayoría de los sistemas de lucha. No obstante, es preciso aclarar que no todos los sistemas de lucha son Artes Marciales ni todas las Artes Marciales son, por lo tanto, deportes de lucha.

Actualmente las Artes Marciales se estudian por diversos motivos, entre los que cabe destacar la mejora de la condición física, el desarrollo personal, la funcionalidad de las mismas para poder utilizarlas como defensa personal y para el desarrollo de la confianza y la autoestima. Al practicante de Artes Marciales se le conoce como Artista Marcial por los neófitos de estas disciplinas y *Budoka*[1] por los entendidos en estas materias.

[1] Vocablo o término que se utiliza en las Artes Marciales para designar a aquella persona que practica una o varias Artes Marciales. Este término comporta la asunción por parte del practicante del código ético o de conducta que envuelve la práctica de estas disciplinas.

1 DEPORTES DE LUCHA VERSUS ARTES MARCIALES

Al igual que hemos hecho en el epígrafe anterior, resulta conveniente analizar la etimología de la palabra deporte desde los distintos ámbitos, el lingüístico, el científico (encuadrado dentro de lo que constituyen las Ciencias de la Actividad Física y Deportiva), etc. Precisamente los distintos ámbitos confieren esa complejidad para dar un único significado, lo que provoca grandes divergencias para su correcta comprensión por aquellos que son legos en esta materia, además del dinamismo y evolución del término a lo largo de la historia y de las distintas épocas. De hecho, José María Cagigal (1981, p. 24) nos afirma que *"todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte"*. Tanto para Hsu (2000), como para Oliveira (2006), les es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara. Para éste último por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible.

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992, p. 482), nos encontramos con que en su primera acepción el término *deporte significa "recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre"*. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la *"actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas"*. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

García Blanco (1997), afirma que el origen de la palabra deporte está en el término *"deporto"*, tal y como veremos a continuación en la Tabla 1. La etimología es de origen latino, para posteriormente pasar, evolucionar y ser adoptada por las distintas lenguas romances formando la palabra y significado que como tal conocemos hoy día.

Tabla 1

Origen y evolución del vocablo Deporte, según García Blanco

DEPORTO	Depuerto (S.XIII), del antiguo deportarse	Castellano
	Deport	Francés
	Deportare	Italiano
	Disport	Inglés

Fuente: García Blanco, B. (1997). Origen del concepto "deporte". Habilidad motriz (9), 41-44. En Robles, J.; Abad, M. T. y Giménez, F. J. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138. 2009.

Para el Barón Pierre Coubertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994, p. 14), restaurador de las Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es *"culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo".*

En cambio, Parlebás (1981), citado por Hernández Moreno (1994, p. 15) define el deporte como *"situación motriz de competición reglada e institucionalizada"* a la que el mismo Hernández Moreno (1994, p. 15 y 1996) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: "situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada".

Existen autores posteriores con otras definiciones sobre la acepción de deporte. No obstante, nosotros entendemos que la del doctor Hernández Moreno es la más acertada quizás y a nuestro modesto entender, por lo tangible de su definición.

Existen distintas taxonomías de los deportes, en función de, por ejemplo, a quiénes va destinado y el objetivo que se pretende. En este sentido José María Cagigal (1979), *la palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio.* Puede hablarse de un tipo de deporte en función de si es para esparcimiento, como espectáculo, como práctica, como salud, como rendimiento, como competición, etc. Siguiendo esta corriente hoy día puede aún subdividirse aún más, si es competitivo, educativo, de iniciación, si es adaptado a necesidades o colectivos especiales, etc.

No obstante, para dirimir y destacar a *posteriori* las diferencias entre deportes de lucha y artes marciales sí es importante saber cómo se clasifican los deportes de combate. En este sentido, Bouet (1968) propone una clasificación y adopta un punto de vista más

general, que denomina experiencia vivida, en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo. Bouet distingue cinco grupos de disciplinas (1968):

Tabla 2

Clasificación de los Deportes, según Bouet

Deporte de Combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo es la referencia
	Sin implemento	
Deportes de Pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte
	Individuales	
Deportes Atléticos y gimnásticos	Atléticos de medición objetiva	Referencia las posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
	Gimnásticos de medición subjetiva	
Deportes en la naturaleza	Se realizan en medio natural y conllevan un riesgo	
Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, son las que generan la energía, el hombre solo las controla y dirige	

Fuente: Bouet, M. (1968): Signification du sport. París: P.U.F. En Robles, J.; Abad, M. T. y Giménez, F. J. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138. 2009.

En contraposición, Durand (196, p. 14) establece una clasificación a la que le resta una categoría, le da principalmente una orientación pedagógica al deporte y los clasifica por tanto en cuatro grupos: individuales, de equipo, de combate y en la naturaleza.

Por el contrario, Matveiev (1980), originario de la escuela rusa, en un concepto diametralmente opuesto y, en relación al tipo de esfuerzo que cada deporte requiere, establece, nuevamente cinco categorías, como podemos comprobar en la Tabla 3.

Tabla 3

Clasificación de los Deportes según Matveiev

Deportes Acíclicos	Predomina los movimientos de intensidad máxima: saltos en atletismo, en gimnasia, halterofilia, carrera de velocidad, etc.
Deportes con predominio de la resistencia	Deportes de intensidad submáxima: medio fondo, natación (100 y 400 m.), Deportes de intensidad baja, más de 800 m. en natación, fondo en atletismo, etc.)
Deportes de Equipo	Deportes de alta intensidad con pausas constantes en el tiempo, baloncesto, fútbol-sala, etc. Deportes de alta duración con pocas interrupciones: fútbol, hockey hierba, etc.
Deportes de Combate o Deportes de Lucha	Enfrentamientos directos entre individuos: Lucha, esgrima, boxeo, etc.
Deportes Complejos y pruebas múltiples	Esfuerzos muy diversos y amplios, pentatlón moderno, héptatlon, gimnasia deportiva, etc.

Fuente: Matveiev, L. (1975). Periodización del entrenamiento deportivo. Madrid: INEF. En Robles, J.; Abad, M. T. y Giménez, F. J. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138. 2009.

Parlebás (1988, p. 74) nos presenta una clasificación según los criterios de acción motriz, considerando esta como un sistema de interacción global entre el sujeto actuante, el entorno físico y el o los otros eventuales participantes. Para ello utiliza tres criterios: interacción con compañeros (C), interacción con el adversario e incertidumbre de la información procedente del medio (I).

A partir de los planteamientos de Parlebás (1988), Blázquez y Hernández (1984) añaden dos nuevos elementos (Figura 1): uno en relación al cómo se utiliza el espacio en el que se desarrolla y otro en relación al cómo participan los jugadores (Robles, J.; Abad, M. T. y Giménez, F. J. 2009).

- ✓ Deportes psicomotrices o individuales: Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que puedan influenciar en la ejecución del gesto técnico.
- ✓ Deportes de oposición: Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente. Aquí podemos diferenciar tres grupos, tal y como se muestran en el siguiente gráfico en el que se establece un Diagrama de Flujos de Datos que refleja el criterio de estos dos autores en relación a este tipo de deportes.
- ✓ Deportes de cooperación[2]: Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos, como se representan a continuación.
- ✓ Deportes de cooperación-oposición3: Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otro de similares características.

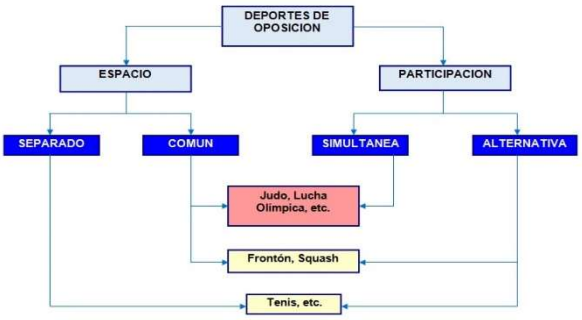


Figura 1. Clasificación de los deportes de oposición, según Blázquez y Hernández, 1984. Fuente: Robles, J.; Abad, M. T. y Giménez, F. J. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138-2009.

[2] No referenciaremos los dos últimos apartados precedentes al no ser objeto de estudio porque no pertenecen a los deportes de lucha o de combate, en contraposición sí se han reflejado en el diagrama de flujos que se expone a continuación los apartados primero y segundo por estar en él encuadrados los Deportes de Lucha que sí son objeto de estudio en esta investigación y que pertenecen al universo de la muestra seleccionada cuyos resultados serán objeto de estudio y discusión en el marco empírico.

Partiendo de las premisas anteriormente expuestas a lo largo de éste epígrafe, podemos afirmar que las Artes Marciales no son un deporte tal y como todos nosotros entendemos éste término. Aquellos ejercicios preparatorios que constituyen una parte funcional del aprendizaje no deben de confundirse con el entrenamiento de los deportistas ni con la búsqueda de la potencia física.

Tampoco las cualidades físicas básicas o condicionales (como la resistencia, la fuerza o la velocidad) se trabajan como un fin último, sino como un medio para conseguir algo. Si bien es cierto que en una primera etapa pueden ser importantes, no lo es menos el que son consustanciales al trabajo desarrollado, pero no son un objetivo en sí mismas. Todos sabemos que las cualidades físicas son involutivas, es decir, las vamos perdiendo con el paso del tiempo. Si centramos nuestra vida marcial en estas cualidades, ésta será muy corta; es más no evolucionaremos como artistas marciales. Por otra parte, siempre habrá personas con más y mejores cualidades físicas que nosotros que podrían derrotarnos en este ámbito si basamos todo el entrenamiento en estos aspectos. Además, la iniciación en ejercicios específicos de las Artes Marciales implica una mejora de la condición física de base y, desde esta óptica, no hay un desarrollo completo del individuo sin un cuerpo adaptado a la disciplina que practica.

Aunque el deporte está hoy día estrechamente ligado a la competición, el ideal de las Artes Marciales no se adecúa en absoluto a esta premisa. La competición exalta las distintas posibilidades en un dominio restringido, con un tiempo muy limitado y una serie de reglas bien definidas que cercenan todo el potencial de actuación del sujeto, así como el bagaje técnico del individuo.

En ocasiones, la competición puede ser más perjudicial que beneficiosa porque no permite al deportista disfrutar ampliamente de todas sus capacidades y realizarse plenamente, haciendo que consuma rápidamente todas sus reservas energéticas. Cabría plantearse como reflexión, aunque no sea objeto de estudio en esta tesis, si el alto rendimiento enfocado a la alta competición no soslaya el equilibrio del deportista, sin ahondar en el aspecto perjudicial de las lesiones que se agravan al llevar al organismo a situaciones límite que, sin ningún tipo de dudas, pasarán factura en un futuro inmediato. Es obvio que hoy por hoy la vida de cualquier competidor de primera línea en la élite de su deporte es cada vez más corta.

En el ámbito de los Deportes de Lucha e, incluso, si se nos permite, en las también denominadas Artes Marciales Deportivas, el problema es generado por los maestros o

entrenadores que hacen de la competición un fin en sí mismo por la demanda y el prestigio social que conlleva el cosechar grandes éxitos. No obstante, hay que advertir que puede ser un medio interesante para buscar un desarrollo de las habilidades o técnicas específicas de combate, pero nunca un fin en sí mismo.

El culto que se rinde al campeón, a aquella persona que gana una competición o un torneo desvirtúa las Artes Marciales, pues le desvían del principal objetivo, que es la búsqueda del camino que lleva al conocimiento de nosotros mismos. Lao Tsé (1986) "*El que conoce a los demás es inteligente, el que se conoce a sí mismo es iluminado*", esta es una máxima filosófica que impregna actualmente las Artes Marciales y busca la equidad entre el aspecto técnico guerrero o marcial y el aspecto mental y de autocontrol de todas las técnicas de destrucción de carácter utilitario que se aprenden en la práctica de artes marciales.

Se busca la victoria a cualquier precio. Un Arte Marcial que se limita a los *Kumite* (combates que se realizan en un tatami) ya no es un Arte Marcial por entero, se desvirtúa y pierde toda su esencia.

En las Artes Marciales, a veces, para ganar, es necesario no combatir y mostrarle al contrario que ese no es el objetivo primordial. Lao Tsé (1986) ya comentaba hace más de tres mil años en su obra el *Tao Te King* "El buen militar no es belicoso, el buen guerrero no es irascible, el buen vencedor evita la guerra". Aunque parezca un contrasentido, estas máximas de absoluta vigencia en la práctica cotidiana de estas disciplinas marciales envuelven por completo su práctica.

A modo de ejemplo, hay técnicas de *sutemi*[3] (sacrificio o abandono) cuya realización en una competición suponen automáticamente la pérdida del combate, pero que en la vida real podrían salvarnos la vida si estuviera en juego. Es por eso que todas las reglas de la competición pierden todo su significado y valor.

La visión de un Arte Marcial es mucho más global y admite, en situaciones límite, cualquier técnica dirigida a salvaguardar nuestra integridad física y la de terceros.

[3] Los *sutemis,* también llamadas técnicas de sacrificio o abandono, reciben ese nombre porque para alcanzar el objetivo que se pretende hay que dejar de adoptar, abandonar, sacrificar, una posición de superioridad para coger otra inferior, que, nos permita otra ejecución técnica para neutralizar al adversario. Por ejemplo en vez de proyectar en posición de bipedestación, uno lo hace en una transición para ejecutar la técnica en sedestación, desde el suelo en la que si saliese mal estaría en una posición de desventaja.

Nagato (1993, p. 12) afirmaba *"...Ganar o perder en un deporte regido por reglas, simplemente no tiene validez en un mundo donde no existen reglas..."*. De igual forma este mismo autor decía que: El *ukemi* (caída) de *Judo* no es válido salvo en lugares nivelados como en una esterilla, colchoneta o *tatami...* en el que se realiza en competición". Es un *ukemi* deportivo que no sirve en cualquier otro terreno que no sea llano y uniforme en el que su ejecución puede causarnos lesiones de gravedad (incluso tetraplejias), procediendo la realización de otro tipo de *ukemi,* de esos que no se enseñan cuando te preparan para la competición".

En definitiva, existen varias formas de aprender y practicar Artes Marciales, pero *grosso modo* hay dos posiciones totalmente contrarias.

La primera consiste en hacer caso omiso del contexto cultural en el que se fraguó, incluso negar esta realidad, considerando exclusivamente el aspecto físico del Arte Marcial. De ahí su clasificación como deportes de lucha o de combate, enclaustrándolas dentro de los límites de la competición deportiva, barrera que se franquea con bastante frecuencia. Esta actitud tiene sus ventajas y sus desventajas, aunque pueda justificarse, conduce inevitablemente a disociar el Arte Marcial de su contexto original, de la cultura y el pensamiento, de lo que es y debe seguir siendo una de las representaciones más practicadas durante siglos y, en algunos casos, con milenios de historia. Así pues, en escaso tiempo y a través de la vía de la competición, nuestra sociedad ha erosionado los principios y motivaciones más trascendentes que presidían las Artes Marciales, haciendo de algunas de ellas actividades puramente físicas.

La segunda, considera la disciplina marcial como un todo, destacando los aspectos culturales del país que originó dicho Arte Marcial y profundizando en sus entresijos más recónditos. Esta concepción se preocupa por estudiar los usos y costumbres, así como técnicas de combate codificadas en un *densho*[4] o *gokyo*. En definitiva, una filosofía totalmente indisociable de la práctica que puede llevar el artista marcial a afrontar un nuevo estilo de vida alejado de la rutina diaria en la que nuestra civilización occidental nos envuelve con su día a día.

Un Arte Marcial comporta no sólo la práctica de una disciplina, sino también de una filosofía de vida que acompaña al individuo durante toda su vida. Digamos pues que

[4] *Densho o Shoden* es un texto de transmisión que se escribe en el makimono o pergamino y describe técnicas, katas o secretos del estilo al cual pertenece el pergamino. El texto con frecuencia representa un catálogo de las técnicas de la disciplina y representa los conocimientos requeridos para adquirir el grado que corresponda en cada momento.

persigue la formación integral de la persona abarcando tanto el aspecto físico que comporta la ejecución técnica, como el mental o espiritual. Santos J. (1987) hizo referencia a las cualidades técnicas, que según el maestro Jigoro Kano, fundador del *Judo*, eran necesarias para el progreso del *Budoka* (practicante de una o varias artes marciales): *Shin* (espíritu), *Gi* (Técnica), *Tai* (cuerpo), entendiéndose por éste el empleo de la fuerza física. Estos tres aspectos eran criterios de evaluación para un practicante de una disciplina marcial. De esta forma y en una etapa inicial, el practicante basa todo en el uso de la fuerza ante la ausencia de la técnica. En un estadio más avanzado ya comienza a realizar sus ejecuciones técnicas correctamente pero aún sin la presencia del control de la mente sobre el cuerpo. Por último y correspondiéndose con la maestría, es la mente la que controla el exceso de fuerza y la ejecución técnica, controlando todas nuestras acciones adecuando su aplicación al momento preciso.

Ésta segunda corriente anteriormente planteada considera que la competición no ha de realizarse con el adversario con el ánimo de superarle, sino que el individuo que practica un Arte Marcial trata de superarse a sí mismo cada día para mejorar de esa forma como *Budoka* en todos los planos. Los combates no existirían como tales porque para eso el individuo nunca habrá de luchar con reglas, por puntos, con un tiempo determinado e, incluso, con limitaciones técnicas importantes.

El entrenamiento de Artes Marciales se desarrolla en un *Dojo* en un ambiente de tranquilidad que induce a la calma. Aunque esto pueda parecer un contrasentido, los entrenamientos se rigen por unas reglas de exquisita etiqueta y cortesía denominadas *rei shiki*, resultado de una larga tradición histórica.

En Oriente el *Sensei* tiene, hoy día una autoridad moral que nadie se atreve a discutir. Es una persona valorada por su conocimiento. Habría que plantearnos si existe diferencia con los profesores y entrenadores en la sociedad occidental ¿Son respetados los entrenadores en sus decisiones por el público asistente y por sus propios deportistas?

Estamos acostumbrados a ver entrenamientos de cualquier otra actividad deportiva en los que la falta de respeto y de disciplina de los deportistas hacia su actividad y a su entrenador son constantes. En esta línea *Sense*i Ueshiba[5] decía que: *"no puede haber calma interior ni progreso en un ambiente de algarabía, donde proliferan las*

[5] Moreihei Ueshiba fue el creador y fundador del *Aikido*. Sus enseñanzas fueron recogidas por su hijo un libro titulado "El Espíritu del *Aikido*". Ueshiba Sensei, nació el 14 de diciembre de 1883 y murió el 26 de abril de 1969.

chanzas, chistes, risotadas, gritos, palabrotas, en una palabra, donde no hay respeto por el lugar en el que buscamos nuestro propio mejoramiento".

Todo lo que sea ajeno a esto es impensable en la práctica de Artes Marciales que como tales son consideradas también llamadas Artes Marciales Tradicionales o Artes Marciales Puras con el objeto de diferenciarlas de las Artes Marciales Deportivas o Deportes de Lucha o de Combate.

Como conclusión a este apartado y enlazando con la definición de deporte de Hernández Moreno (1994, p. 15 y 1996) que ha de contener los siguientes cinco parámetros "situación motriz, de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada", podemos afirmar que, un deporte es de lucha si puede integrarse plenamente en esta concepción porque contiene todos los elementos (hay situación motriz, hay competición indistintamente de la modalidad de que se trate; está reglada porque existen unas normas para competir, puntuar, etc.; hay una parte lúdica porque se realiza porque al que la practica le gusta y disfruta; y, está institucionalizada porque muchos organismos, asociaciones deportivas, federaciones insulares, provinciales, autonómicas, nacionales e internacionales representan y acogen para potenciarlas las distintas disciplinas).

No puede decirse lo mismo de las Artes Marciales, por lo menos de aquellas Artes Marciales, puras, tradicionales o no deportivas. Primero porque en un Arte Marcial Tradicional no se entiende un combate por puntos, con reglas, en un tiempo combate y de descanso determinado, en un entorno o un espacio fijo, este conjunto de normas conductuales y de tiempos, destinadas a garantizar la integridad física de los oponentes; además, siempre hay un árbitro presente, que puede detener el combate.

Aunque los deportes de combate se alejan del combate real. No obstante, si hay que destacar que el desarrollo de estos combates que permiten enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles, pero siempre dentro de un entorno seguro, concepto antagónico al fin último de las Artes Marciales tradicionales, cuya premisa es luchar por la vida de uno o la de terceros, en el momento que sea preciso, el aquí y el ahora y siempre para salvaguardar la vida o la integridad física, la única premisa en cuanto a normas es que no hay reglas.

El espacio puede fluctuar en función de dónde seamos agredidos por lo que no estará estandarizado, el tiempo será el necesario para sobrevivir, las técnicas serán

aquellas que permitan salvaguardar la vida independientemente de si está prohibida por la peligrosidad que conlleva su ejecución, por todo ello rompe la premisa de uno de los requisitos establecidos: la competición. Ello no conlleva que no se hagan combates, pero no con el ánimo de competir y ganar un torneo, sino con el objeto de aplicar las técnicas y conseguir una superación personal con uno mismo y no en relación con el adversario.

Con este planteamiento se añade otro elemento diferenciador que entendemos crucial, la filosofía de vida de las distintas corrientes orientales de las que más adelante hablaremos, que, imbuyen por completo la práctica de las Artes Marciales no "deportivas", a las verdaderas "Artes de Guerra" en relación a las Artes Marciales Deportivas y los Deportes de Lucha.

La noción de "deporte de combate" es diferente, por tanto, a la de "arte marcial", pues, aunque pueden coincidir en varias técnicas y tácticas, son totalmente diferentes en su objetivo y como se ha expuesto anteriormente, todo está permitido para eliminar al enemigo que compromete nuestra vida o integridad física.

Estos dos puntos de vista son fundamentalmente diferentes, pero históricamente vinculados. En los países asiáticos el aprendizaje de las artes marciales clásicas y tradicionales se efectuaba para enfrentar al enemigo. El cuerpo y la mente del individuo se transformaban en una verdadera arma de guerra y sirvieron para oponerse en caso de invasión de otros países o grupos. Así, esta visión de las artes marciales servía y sirve aún como un fin utilitario en el caso de que hiciera falta en una sociedad cada vez más carente de principios y de valores, donde la violencia nos despierta todos los días en los distintos informativos a la vez, que según las estadísticas, el índice de delitos se ha disparado en la actualidad. Hoy por hoy se mantiene el ulterior objetivo de la práctica de estas disciplinas, cuyo fin último sería y es por lo tanto, defender la vida y la integridad física, tanto personal como la de terceros y que nuestro actual ordenamiento jurídico incluso avala para poder alegar, llegado el caso, la eximente de legítima defensa siempre que se aprecien una serie de circunstancias que permitan aplicarla.

2 LOS SISTEMAS DE LUCHA EN LA ANTIGÜEDAD

La representación más arcaica de una escena de lucha de la que tenemos noticias se corresponde con una pintura rupestre española de la Cueva Vieja en Albacete, que pertenece al periodo Mesolítico (de 10000 a 5000 a.C.), y en la que se observan dos hombres luchando con los puños. Los testimonios más antiguos sobre artes de combate sin armas proceden de inscripciones jeroglíficas egipcias que se remontan al año 4000 a.C. durante el Antiguo Imperio. Estos escritos describen combates de entrenamiento militar semejantes al pugilismo de nuestra época, incluso utilizando una especie de guantes que protegían el puño y cubrían el brazo hasta la altura del codo.

También se han encontrado restos pertenecientes al reino sumerio de Mesopotamia que datan aproximadamente del año 3000 a. C. revelando que también allí se practicó un sistema de combate en el que también se empleaban los puños según Oyama (1970).

Existen también otros vestigios muchos más recientes. Un ejemplo lo tenemos en los murales del templo Beni Asan, en Egipto, que datan del 2300 a.C. y muestran un combate de técnica más depurada. Este sistema pasaría más tarde a la isla de Creta, donde los cretenses construyeron sobre el año 2000 a.C., un templo dedicado a la diosa Hera de Olimpia, en cuyo honor se celebraban juegos que serían los antecedentes de los que más tarde tendrían lugar en Grecia. Los juegos cretenses eran básicamente militares, aunque estaban rodeados de una cierta aureola de misticismo mágico-religioso, siendo el pugilato y la lucha las disciplina más relevantes y que más expectación despertaban en estos juegos.

2.1 GRECIA

Para este pueblo la belleza o el culto al cuerpo era una forma de honrar a sus dioses. Todos los ritos religiosos estaban estrechamente ligados a la danza, la literatura, la música y, por supuesto, a todo tipo de ejercicios físicos que constituían la base de una muy conocida institución local, el *gimnasium*[6] era el centro cuya etimología hace referencia a que las personas entrenaban casi desnudos, en definitiva, era el lugar en el

[6] Estaba constituido por un vasto conjunto de construcciones y espacios descubiertos, comunicados entre sí por medio de pórticos, con salas de ejercicios y sala de hidroterapia, etc. Los mejores *gimnasium* se encontraban en Esparta, con la particularidad de que en ellos, y en un mismo plano de igualdad, se admitían a las mujeres, aspecto éste que no sucedía con los demás.

que se reunían jóvenes, adultos y ancianos para rendir culto a su peculiar forma de vida. Los gimnastas, entrenaban bajo la supervisión del *gimnasiarca,* (un antecesor de lo que hoy conocemos como los entrenadores deportivos), y las enseñanzas comprendían la carrera, el salto, lanzamientos, ejercicios con halteras, el pugilato, la lucha, el pankration, juegos de pelota o la esferística, entre otros.

Grecia fue invadida por los Jonios sobre el año 2000 a. C. y por los Aqueos sobre el 1800 a. C. y tanto unos como otros continuaron celebrando sus juegos en honor al dios Zeus, imitando las pasadas costumbres de sus predecesores, los cuales en distintas fechas, lo venían dedicando a la diosa Hera.

Sobre el año 1580 a. C. los Jonios y los Aqueos agruparon sus respectivos juegos o certámenes para dar lugar de esa manera al primer encuentro olímpico.

2.1.1 Los Juegos Olímpicos

Sin ningún género de dudas los Juegos Olímpicos fueron los más importantes de entre las cuatro manifestaciones agonísticas celebradas en Grecia de entre los Juegos Píticos, los Ístmicos y los Nemeos.

Los Juegos Píticos, según la leyenda, se originaron por iniciativa del propio dios Apolo, con el fin de calmar a la serpiente Pitón, a quién el dios había desposeído de su antiguo señorío en el pedregoso valle de Delfos, dónde tenía lugar el desarrollo y la celebración de tales juegos. Los Juegos Píticos se celebraban también cada cuatro años, alternándose con los de Olimpia.

Los Juegos Ístmicos, cuya creación se atribuía a Teseo, el legendario Rey de Atenas, se celebraban cada dos años en Corinto. Aunque estos juegos se desmarcaban del carácter religioso del que eran propios los juegos de Olimpia y Delfos, por haber sido Corinto un lugar muy céntrico, eran los juegos más concurridos de todos los encuentros y festivales Panhelénicos. La tregua convenida no era tan rigurosa como la que se realizaba en los anteriores juegos Olímpicos y Píticos, a pesar de los esfuerzos de esta región para conseguirlo.

Los Juegos Nemeos se celebraban en Nemea, cerca de Argos, cada tres años también con su correspondiente tregua y que no siempre era respetada. La leyenda atribuía el origen de estos festivales, al igual que los de Olimpia a Hércules.

Gracias al hecho de que casi cada año tenía lugar la celebración de unos u otros juegos, la paz era posible con cierta frecuencia, favoreciendo a cualquier persona que por cualquier motivo se dirigiese a participar o a ver dichos encuentros desde Marsella, Cirene y Bizancio.

Anteriormente ha quedado reflejada en la exposición la importancia de los juegos que se celebraban en la península griega y que gozaban de un gran prestigio, los Olímpicos, que se disputaban cada cuatro años en la llanura de Olimpia, cerca de Elida en el Peloponeso a final del periodo estival. Su duración se prolongó a lo largo de doce siglos de historia.

Tras la invasión de los Dóricos sobre el siglo XII a. C., hubo una interrupción en la celebración de los juegos, reanudándose más tarde aproximadamente sobre el año 776 a. C. De cualquier forma, en cuanto a la lucha, que es lo que nos compete, se incluyó en los decimoctavos juegos sobre el año 688 a. C.

La trascendencia de los festivales olímpicos era tal que muchos historiadores, al detallar cualquier tipo de acontecimientos, utilizaban el orden cronológico de las Olimpiadas (entre dos consecutivas) en lugar de hacer mención al calendario.

Los diferentes certámenes comenzaban con una sola prueba, que consistía en una carrera de longitud de un estadio, distancia que variaba según el lugar, siendo la del olímpico de 180 metros. Con el transcurso del tiempo se fueron incorporando otra serie de pruebas: en el año 680, las carreras de carros; más tarde pruebas infantiles; y en el año 396, los concursos de arte. Al principio los juegos duraban una sola jornada, llegando a alargarse con el tiempo hasta cinco días.

El primer día de celebración tenían lugar las distintas ceremonias religiosas, así como el juramento de los atletas y jueces frente al altar de Zeus. Los días siguientes se desarrollaban los juegos propiamente dichos: la carrera pedestre, la *hoplitodromía* o carrera de guerreros armados, la lucha, el pugilato, el *pankration* y el *pentatlón*. Éste último, tal y como su nombre indica, constaba de cinco pruebas: la carrera, el salto, el lanzamiento de jabalina, el lanzamiento de disco y, por supuesto, la lucha.

De todos ellos, el que requería una instrucción más clásica era la lucha ya que para ella no bastaba la propia fuerza de los contendientes, sino que, además, era preciso que adquiriesen suficiente destreza y habilidad en las ejecuciones de los distintos movimientos, presas, esquivas, conocimiento de los reglamentos, etc.

La lucha perpendicular, conocida hoy como la lucha grecorromana, era el menos letal de los sistemas de combate de la época debido a que estaba prohibido golpearse con los puños o con el pie, por lo que se obtendría la victoria por medio de presas en los miembros superiores y del cuerpo en la zona torácica.

Las competiciones se complementaban, además, con carreras de caballos y carreras de cuadrigas.

El quinto y último día de los juegos eran proclamados los vencedores, denominados *olimpionicos,* a los que se honraban con cantos guerreros, columnas figurativas y honores de diversas clases, realizándose sacrificios y banquetes en su honor.

Parece ser que en un principio los premios consistieron en trípodes, calderos de bronce y otros objetos de valor. La información escrita más antigua que se posee relativa a estos certámenes procede del libro XIII de la Ilíada de Homero, en el que se describen los juegos celebrados por Aquiles con motivo del funeral de su gran y amado amigo Patroclus.

Como detalle significativo, el primer premio que se cita en esta obra es una esclava joven y un trípode; el segundo, una yegua de seis años con su cría; el tercero un gran cazo de bronce nuevo que aún no había sido puesto sobre el fuego; el cuarto, dos talentos de oro (2.400 pesos de oro); y, el quinto, una urna con dos asas.

No obstante, pronto se idealizó el galardón o el premio que distinguía a los vencedores de las diferentes pruebas. En Olimpia se les imponían coronas de olivo silvestre; en Delfos, coronas de laurel; en Corinto, de pino; y, en Nemea, de hojas de apio. Sin embargo, la ciudad natal de la que era originario el vencedor le recompensaba a éste con pensiones y privilegios. Por ejemplo, en Atenas, en tiempos de Solón se premiaba con quinientos dracmas al atleta ateniense que vencía en las olimpíadas y con cien dracmas al que resultaba vencedor de los juegos Ístmicos, aparte se le otorgaba el derecho de erigir una estatua para conmemorar el triunfo obtenido en el mismo lugar de realización de los juegos.

Del anteriormente citado poema de Homero, y en relación a las distintas actividades luctatorias, se desprende que los combates eran muy violentos, así como el considerable número de heridos y de muertos.

Se dice que Theógenes, un luchador bastante afamado de la época (siglo V a. C.), venció por fuera de combate a dos mil ciento dos hombres, de los que resultaron muertos

unos mil ochocientos. Según Quintiliano, uno de los mejores luchadores de su tiempo, Milo, hombre grande y fuerte que se había especializado en inmovilizar a sus contrincantes, participó en cinco ocasiones en los juegos Olímpicos, seis en los Píticos, diez en los Ístmicos y nueve en los Nemeos. Milo se ejercitaba y entrenaba levantando todos los días un becerro del suelo, cosa que siguió haciendo hasta que el animal se convirtió en vaca adulta. En una ocasión, realizó la hazaña de cargar una vaca, dar una vuelta al estadio olímpico cargándola para matarla posteriormente de un solo golpe y comérsela en el mismo lugar, todo ello haciendo gala de un voraz apetito que le había llevado a consumir diariamente unas dieciocho libras de carne, otro tanto de pan y abundante cantidad de vino.

2.1.2 Clases de lucha

En los juegos Olímpicos, las luchas cuerpo a cuerpo duraban prácticamente todo un día y eran de tres clases. La primera consistía en realizar técnicas de derribo. Los contrincantes se agarraban, intentando de esta manera hacer caer al contrario. Los golpes no estaban permitidos, de manera similar al *Judo*, al *Wrestling* inglés e, incluso, a nuestra Lucha Canaria.

Se trata de un sistema de lucha perpendicular como anteriormente hemos reseñado. De este sistema de lucha existen numerosos testimonios gráficos en vasos, esculturas, monedas, en el que se dan pruebas de una gran sistematización de las técnicas. Incluso en un papiro griego hallado en Egipto se consignan y detallan los nombres de cada movimiento y los sistemas por dominar al adversario, demostrando un gran conocimiento técnico.

Uno de los valores y virtudes que más apreciaban los griegos era el juego limpio, nuestro actual *fair play,* llegándose a dar el caso de que un atleta siciliano cuyo nombre era Leontisco, fue descalificado por tratar de derribar a su oponente de manera que éste se rompiese los dedos en la caída. Por otra parte, eran dignos de admiración los que eran capaces de vencer con ejecuciones técnicas perfectamente realizadas y limpias, sin caer al suelo o sin rozarlo prácticamente.

La segunda clase de lucha era el pugilato, el más conocido y popular de todos los juegos, hasta el punto que se suponía según la leyenda, propio de los dioses, que también lo habían practicado en el Olimpo. Por otra parte, los héroes de Homero: (Hércules, Teseo, Tideo y otros) lucharon a puñetazos. En un principio se combatía con las manos

desnudas, más adelante se empezaron a cubrírselas con una especie de cestas adaptadas o bien se envolvían en largas bandas o cintas para logra un aspecto de semejantes características a los actuales guantes de boxeo (salvando obvias diferencias). El combate se realizaba en un espacio no delimitado y sólo terminaba cuando uno de los luchadores se declaraba vencido, para ello habría de levantar la mano para indicarlo. En no pocas ocasiones y debido al fragor de los combates, se transgredían las reglas en la lucha, se golpeaba y en el pugilato se estrangulaba al oponente, tal como pasa hoy en el boxeo con el ánimo de no recibir más golpes.

Precisamente esta falta de respeto a los reglamentos y su transgresión del pionero "juego limpio" dio lugar al nacimiento del *pankration*, que no era otra cosa sino una mezcla de lucha y de pugilato, con el empleo de toda clase de recursos técnicos como patadas, puntapiés, traspiés, mordeduras, arañazos y cualquier otro medio para debilitar al contrincantes y hacer de esta forma que se rindiera. Puede resultar totalmente antagónico que esta clase de lucha fuera practicada en la cuna de la cultura occidental, por ese pueblo civilizado y culto que eran los griegos y que los mismos tolerasen el juego sucio con un sistema que permitía todo, atacar los ojos, tirar de los pelos, arrancar orejas, luxar los dedos, etc. Por ejemplo, a Alcibíades, se le reprochaba que "mordiese como una mujer" cuando luchaba; y Galeno, en un opúsculo sobre los Juegos Olímpicos, comentó "que el burro sería el vencedor en el pancracio porque es el animal que mejor cocea".

El gran maestro Oyama[7] cita el caso de un luchador, Archachion, quien, al verse en una situación en la que estaba siendo estrangulado por las piernas de su oponente, obligó a éste a rendirse al arrancarle una uña del dedo gordo de su pie. Archachion murió al finalizar los juegos y fue coronado a título póstumo con la corona de vencedor correspondiente. El *pankration* fue abandonado por los griegos, finalmente, por considerarlo excesivamente violento.

Con el paso de los años, se produjo una cierta profesionalización entre los participantes de los juegos, apareciendo "técnicas sucias", que se contraponían con la civilización de la época, llegando a originarse una auténtica contracultura de los grandes valores de la lucha del momento. Con la decadencia de la cultura griega disminuyó de

[7] El Maestro Oyama fue el fundador del estilo de *Karate Kyokushin Kai*, uno de los estilos de *Karate* más duros que existen, practicó durante muchos años el boxeo y la lucha grecorromana.

forma sensible el éxito de los certámenes, hasta el punto de que el emperador Teodosio, en el año 392 d. C., mandó que se suprimieran ya que apenas tenían seguimiento.

Posteriormente, con la llegada del Cristianismo desaparecieron todas las instituciones paganas griegas, así como sus templos, que fueron saqueados. Un terremoto terminó por destruir la ciudad de Olimpia hasta que sus ruinas fueron encontradas por la Escuela Alemana de Arqueología en 1875. El barón Pierre de Coubertain dio nuevamente vida a los Juegos Olímpicos modernos en el año 1896.

2.2 ROMA

El Imperio Romano asimiló gran parte de la cultura griega incorporándola a la suya. Se introdujo la lucha hacia el final de la segunda mitad del siglo II a. C. No obstante, en ningún momento alcanzó la popularidad que tuvo en Grecia.

Por otra parte, los romanos rescataron el *pankration*, que alcanzó su cenit en los sangrientos combates del circo romano, que terminaban con la muerte de uno o ambos luchadores.

En realidad, el pueblo romano no era muy aficionado a este tipo de luchas. Los únicos juegos de invención romana fueron los combates de hombres contra fieras, en los que los hombres que se exponían a tales sanguinarios entretenimientos se llamaban "*venatores*" o "bestiarios". Por lo general, eran mercenarios romanos, criminales o condenados por motivos políticos o religiosos que se defendían desesperadamente en las arenas de los circos romanos ante los ojos del César y del pueblo romano.

2.3 INDIA

Existe una leyenda de unos 5000 años de antigüedad sobre un príncipe que se dedicó a estudiar los sistemas de combate o de lucha de los animales, analizando todos y cada uno de sus movimientos de forma cuidadosa. De sus observaciones extrajo una serie de movimientos y de técnicas de combate con el único fin de que pudieran ser utilizadas por el hombre. Para llevarlas a la práctica no dudó en sacrificar a un centenar de esclavos en la búsqueda de la localización exacta de los puntos vitales del cuerpo humano, experimentando con ellos los golpes que previamente habían descubierto, citado por Habersetzer (1969).

Los primeros habitantes de la India parecen haber sido los Melanios y los Drávidas, de raza negra, apenas se sabe algo sobre los mismos.

Entre los siglos XII y X a. C. los Arios invadieron la zona noroccidental de la India. Las proezas de este pueblo se hayan reflejadas en los cuatro libros de "*veda*" o del "conocimiento", de carácter sagrado y escritos hacia el año 1000 a. C.

Esta raza se dividió en varias castas o clases, siendo las preponderantes la guerrera y la sacerdotal, de las cuales procedía su *Rajá* o rey, al cual, se le daba sin ningún tipo de dudas un origen divino. De igual forma, para esta raza, también procedían de dios las distintas castas. Por ejemplo, la casta sacerdotal que se originaba en la boca de dios, la casta guerrera, llamada también *rajás o Ksastrillas* en los brazos; los comerciantes y campesinos llamados "*vaisías*" en la barriga; los *"sudras"* o sirvientes, trabajadores y gente despreciada por las castas superiores como los verdugos, carniceros, enterradores, procedían de los pies de dios. A estos últimos les estaba prohibido el acceso a la lectura de los textos sagrados o "*vedas*". Además de estas cuatro castas, había otras impuras formadas por los parias y los *pulias*, llamados también los intocables.

La religión de los arios era el Vedismo, cuyo texto más importante, el *Rig Veda,* escrito en lengua sánscrita, reúne los textos sagrados interpretados por los sacerdotes o *brahamanes*, que ocupaban la cúspide de la jerarquía social. La práctica constante de sacrificios en el vedismo era habitual, un privilegio de esta casta sacerdotal, a la que le estaba reservado el derecho y el privilegio de hablar con dios.

Esta religión era politeísta y subrayaba el dualismo entre el elemento femenino y el masculino. El dios védico por excelencia fue Indra, en lucha constante con los demonios, era asistido por otros dioses de menos relevancia que simbolizaban los elementos de la naturaleza.

La casta guerrera de los *ksastrillas*, literalmente "guerrero cuyo puño es un arma", fue originariamente la dominante en todas ellas hasta que la de los sacerdotes se consolidó como la más destacada. Estos guerreros, que podrían equipararse a los caballeros del medievo europeo o, a los *samuráis* japoneses (evidentemente en su propio contexto culturar, religioso y social), desempeñaron un papel sobresaliente en el desarrollo de la cultura de la India hasta el surgimiento de los *brahmanes*. Esta casta practicó un arte marcial denominado *Vájramushti*, término que significa "uno cuyo puño cerrado es duro), similar al concepto del término *Karate* Japonés.

Posteriormente, el pueblo ario normalizó una serie de prácticas de relajación y meditación, conocido como Yoga en el Upanishads, en la misma época en la que fueron

escritas las primeras inscripciones que se poseen sobre las artes marciales o de combate indias.

El yoga y su sistema de respiración fue una gran contribución en gran medida al resurgir de antiguas técnicas de lucha y ejerció una influencia definitiva en todas las artes marciales orientales, sobre las que está bien latente la influencia del Zen. A través de la religión los distintos sistemas de combate sin armas indios se introdujeron en China.

No obstante, hay que admitir, que si los métodos de lucha sin armas que se desarrollaron en la India no eran producto de la cultura hindú primitiva, necesariamente tuvieron que introducirlos los arios y, dado que los arios destruyeron la civilización de los primitivos hindúes, se deduce que estos poseyeron una sofisticada tecnología de combate bastante sistematizada.

Existe otro dato que refuerza la teoría de la influencia aria en los sistemas de combate o de lucha de la India: la referencia a los juegos en los que el príncipe Siddaharta Gautama, Buda, venció y recibió el premio de la novia (juegos que recuerdan aquellos que se celebraban en la antigua Grecia). Hallamos una gran similitud entre los juegos disputados por el Buda para conquistar a su novia y los que celebraban los antiguos griegos, lo que puede llevarnos a deducir que los arios trajeron con ellos las técnicas de combate empleadas por los atletas griegos como la lucha y el pugilato. No obstante debemos de ser muy cautos con este tipo de teoría ya que es muy difícil de probar la conexión, entre los sistemas de lucha occidentales y los hindúes.

El primer testimonio escrito sobre un sistema de lucha sin armas indio se halla en la escritura budista *lotus Sutra*, de autor anónimo. En el capítulo XIV de este libro existe un pasaje de Buda, quien se dirige a un discípulo llamado Manjsri diciéndole: “En la esfera de la acción e intimidad, el budista vive en un estado de paciencia..., no busca el trato de reyes y princesas..., ni el de herejes..., ni el de pugilistas...”. Dado que el pugilismo es el arte de combatir con los puños, las palabras de Buda constituyen la prueba de que un arte de tal naturaleza existía en la india cuando se escribió el *Lotus Sutra.*

La versión del *Lotus Sutra* que goza de más crédito en Asia es la traducción china del mismo con el nombre *Fa-hua-san-chingn* en la que se denomina al arte pugilístico antes citado *Hsiang-cha-hsiang-pu* cuyo significado se traduce como “pegada o golpeo mutuo o combate a golpes”, confirmando la traducción del sánscrito como arte marcial sin armas.

En el *Lotus Sutra* se recoge otro arte de combate denominado *nata*, palabra también de origen sánscrito que significa "carácter viril" y también "ejecutante o danzante". Es, por tanto, bastante significativo ya que existe una similitud entre las danzas orientales y los ejercicios formales o reglamentarios de las artes marciales sistematizados bajo el nombre de *katas* para las Artes Marciales Japonesas, *puntses* para las Artes Marciales Coreanas e, incluso, la "sombra" en el pugilismo moderno o boxeo.

2.3.1 El Budismo y los sistemas de combate

Tal y como ya hemos mencionado anteriormente, la casta guerrera de los *kastrilla,* fue la dominante en la India hasta que surgió la clase sacerdotal de los *brahamanes.* Para esta casta religiosa constituía un deber moral convertirse en sacerdote misionero, por lo que los múltiples viajes eran constantes, entrañando un grave riesgo debido a las fieras, salteadores de caminos y personas que no profesaban la religión o doctrina que ellos iban a dar a conocer, por lo el conocimiento y la práctica de diversos sistemas de combate se hacía necesaria para poder sobrevivir.

La situación todavía se complicaba aún más ya que, en aquella época la India estaba dividida en dieciséis principados que constantemente estaban en lucha. Por lo tanto, las habilidades combativas eran consideradas como consustanciales no sólo en los guerreros o *kastrillas*, sino por supuesto, en los sacerdotes o *brahamanes.*

Existen documentos budistas que muestran tres tipos de sistematizaciones técnicas de lucha para aplicarlas al adversario o, en su defecto, soltarse de las mismas, es decir todo tipo de presas o inmovilizaciones; técnicas de golpeo; y, por último, todas las técnicas de proyecciones y derribos.

El periodo brahamánico tuvo dos épocas claramente diferenciadas en función del nacimiento de Siddaharta Gautama o Buda, una época prebúdica o anterior a su nacimiento; y otra búdica o posterior al mismo.

Maestros de *Shorinji Kempo*, han buscado el origen de las Artes Marciales japonesas en la India, concretamente en *Tamirnadau y Kerara*, provincias del sur en un artes marcial llamado *Kararipaito*, de similares características al primitivo sistema introducido por el monje Bodhidharma. *Karari* significa campo de batalla y *paito* adiestramiento, por lo tanto adiestramiento para el campo de batalla o adiestramiento para la guerra o la lucha. No obstante constaba de técnicas muy sencillas, no encontrándose

habilidades para aprovechar la fuerza del contrario en beneficio propio, consistiendo en desarrollar y buscar la máxima eficacia en el empleo de la propia fuerza.

2.4 CHINA

Es el país oriental que mejor ha hecho de catalizador de las técnicas de combate sin armas practicadas ya desde la antigüedad. China ha sido un nexo de unión entre los distintos países del mundo antiguo y centro neurálgico entre Oriente y Occidente.

La tradición guerrera de este pueblo queda patente desde el inicio del Imperio Chino. La subsistencia de éste constituye la hazaña más impresionante de resistencia política durante las edades Antigua, Media y Moderna. Podría decirse que el Imperio Chino fue equiparable al Imperio Romano, que llegó a ser un mero componente de los dominios euroasiáticos de los mongoles.

Durante 500 años, desde 2201 a. C. hasta el 311 d. C., los núcleos sustanciales de China Oriental (la llanura septentrional, el valle del Yangzi y la cuenca del Sicuani) siguieron siendo una unidad política, aparte de una breve división tripartita hacia finales del siglo III d. C., China Oriental se fragmentó en dos. Una serie de dinastías bárbaras lucharon entre sí por la supremacía del Norte.

En la región del Yangzi medio e inferior, varias dinastías Han conservarían y enriquecerían el legado de su cultura tradicional, sentando las bases del desarrollo económico de esa zona, todavía poco habitada y primitiva. Durante más de medio milenio, desde 589 hasta 1126 d. C., volvería a constituirse el imperio, con un periodo intermedio de fragmentación del 906 al 960 d.C.

Entre 1126 y finales de la década de 1270 d.C., Norte y Sur volverían a escindirse: la dinastía Jin del pueblo Ruzhen (podía considerarse la antecesora de los manchúes) gobernó al Norte del Valle del Río Huai, mientras que la dinastía china de los Song mantuvo su dominio en el Sur. Los mongoles aniquilaron la dinastía Jin en 1234 d. C. y la Song meridional en el 1279 d. C. unificando China de nuevo, pero dentro de los vastísimos confines del Imperio Mongol.

En definitiva, y si exceptuamos breves periodos de transición, no sería del todo incorrecto afirmar que desde entonces, China Oriental estuvo regida por una sola autoridad política. Las salvedades más trascendentes fueron el periodo de los Señores de

la Guerra, que tuvo lugar su apogeo entre 1916 y 1927 y la ocupación parcial japonesa de 1937 a 1945.

2.4.1 El impacto del Budismo en China

Los primeros misioneros budistas llegaron a China por las rutas comerciales en el siglo I a. C., pero hasta el siglo V el budismo no se difundió ampliamente, asociado a la rama de los Xianbi, que instauró la dinastía Wei de los Toba (365-535 d. C.), a partir de entonces, llegó a controlar gran parte del norte de China.

Al principio el budismo fue practicado por extranjeros, pero a finales del siglo III, las clases sociales más altas de la sociedad china habían empezado a asimilarla de forma decisiva. Estuvo confinado en gran parte en las ciudades, pero pronto el influjo del taoísmo llevaría a los monjes a fundar monasterios y ermitas en las montañas, convirtiéndose en lugares sagrados para las dos creencias.

Del siglo III a. C. proceden las primeras noticias sobre artes de combate chinas. Según la leyenda, un médico llamado Hua T'o preparó una tabla de movimientos gimnásticos destinados a mejorar la salud del cuerpo. Para la elaboración de esta tabla se inspiró en la que sería la fuente habitual de conocimientos de otros muchos creadores de sistemas de lucha chinos que era la contemplación de los más diversos y variados ejemplares del reino animal. Esta imitación del comportamiento animal aplicado al combate es el origen de las Artes Marciales Chinas sin armas, más parecido para el profano a una danza que a un sistema de lucha.

Este sistema fue posiblemente el que dio origen al desarrollo del arte de combate chino llamado *Chuan-Fa* en mandarín, *Kenfat* en cantonés y *Kempo* en japonés, nombre genérico que significa "ley del puño" y también la misma acepción puede significar "primera ley", abarcando innumerables sistemas de combates sin armas, conocidos hoy por los occidentales con la denominación popular de *Kung Fu*, un arte marcial plagado de cientos de estilos de combate, ya sean externos e internos, duros o blandos, con armas o sin ellas, etc.

No obstante, existe otra teoría que propugna que el descubrimiento de esta serie de técnicas de combate se debió a un general que vivió en el siglo XI o XII de nuestra era, autor del libro Patuanchin.

Durante el periodo Chou el símbolo utilizado para escribir la palabra "puño", implicaba un significado de fuerza física y de marcialidad del individuo, simbolizando la

lucha cuerpo a cuerpo, sin armas. Este modo de combatir con los puños era mucho más frecuente que la utilización de los agarres, proyecciones o derribos que posteriormente fueron adquiriendo la importancia que merecen como tal en cualquier sistema de lucha completo que se precie, pero siempre de forma paulatina.

2.5 JAPÓN

Los orígenes del pueblo japonés permanecen en el misterio. La polémica es permanente entre los distintos arqueólogos. Los japoneses sostienen haber ocupado y dominado Corea desde principios del Paleolítico, mientras que los coreanos pretenden que el Japón fue creado por una tribu coreana. Este problema de dominación de un país por otro es actualmente un tema tabú.

Las excavaciones arqueológicas de Sozudai (prefectura De Oita en Kyusu) y más recientemente (1970) de Iwajuku (prefe. De Grumma) atestiguan de todas formas, la existencia de un paleolítico japonés desde 45000 a. C. Pero, contrariamente a la arqueología china, la ciencia arqueológica japonesa es muy joven, fue fundada por Arai Hakuseki a finales del siglo XVII.

El *Kojiki* (tratado que recoge crónicas de las cosas antiguas) relata que las ocho primeras islas del archipiélago japonés (Kyushu, Shikoku, Honshu, Awaji, Sado, Tshushima, Iki y Oki a lo largo del mar del Japón) fueron engendradas por los dioses Izanagi e Izanami. Según la leyenda, las islas nacieron en el año 660 a. C. de las gotas de agua que caían de una alabarda que las dos divinidades habían agitado en el mar, mientras que ellas se mantenían en un puente imaginario entre el cielo y la tierra.

El budismo se introdujo a mediados del siglo VI en Asuka, capital de la época, por una delegación de coreanos. A finales de este siglo, la corte se convirtió al budismo y el príncipe Shotoku fomentó esta religión, en la primera constitución redactada en el año 622 d. C.

La Emperatriz Gemmei (661-721 d. C.) trasladó la capital a Nara. El siglo de oro de Nara durará 74 años, durante los cuales no solamente el budismo, sino las letras y las artes se desarrollaron en la escuela de China.

Los sistemas de combate predecesores a las Artes Marciales comienzan a consolidarse. Kyoto llega a ser capital en el 784 d. C. al principio de la época Heian hasta 1992. En 1156 estallan las guerras civiles de Hogen y de Heiji hasta que en 1185

Minamoto Yoritomo se hace con el poder y traslada la capital a Kamakura y en el año 1192 llega a ser *Shogun*, es decir generalísimo, y establece las bases de un gobierno militar que regirá el Japón hasta la restauración Meiji con, entre otros, el código de lealtad del *samurai,*[8] *el Bushido*[9]*,* que no será llamado así sino a partir del siglo XVII. El último de los Minamoto fue asesinado en 1219.

Las Artes Marciales se desarrollaron en el Japón a finales del siglo XII, con la clase de los guerreros samurái. Pero mucho antes de la expansión de estas artes, varios juegos y deportes eran muy populares y todavía son practicados con una connotación religiosa. Entre estos últimos la cetrería o *takagar*, y la forma ancestral de fútbol o *kemari* fueron introducidas desde China. El tiro con arco a caballo o *Yabusame* se remonta al siglo VII. El deporte nipón por excelencia es, en cambio, el *Sumo*, lucha japonesa de dos hombres de gran corpulencia precedida de todo un ritual *Shinto* [10].Los primeros campeonatos de Sumo tuvieron lugar ante el emperador en el año 200 a. C.

3 DISCIPLINAS OBJETO DE INVESTIGACIÓN: DEL *BUJUTSU* AL *BUDO*

Las Artes Marciales, cuya finalidad era estrictamente utilitaria, la de vencer en las distintas guerras y la de aniquilar a un potencial enemigo en combate se resumen en el término japonés *Bujutsu.* Las artes o *jutsu* fueron convertidas oficialmente en "caminos" (japonés do) en el año 1926, para darles un aspecto moral e imbuirlas de un código ético y de cortesía que sobrepasara las técnicas de destrucción y de autodefensa y convertirlas así en disciplinas de coordinación del cuerpo y del espíritu con el objetivo de buscar la propia armonía del practicante, suavizando el aspecto letal y dañino de su práctica (Ver Figura 2).

[8] La palabra *samurái* se utiliza para designar a los guerreros del antiguo Japón, aunque su verdadero significado es "el que sirve". Los *Samurai* eran una élite militar que gobernó el país durante cientos de años. Dentro de los *samuráis* existían una serie de categorías similar a los empleos de los actuales militares y del que Las Artes Marciales han mantenido una cierta correspondencia con los distintos grados que se ostentan durante su práctica. También se conoce a los guerreros *Samurais* con el nombre de *Bushi.*

[9] En la tradición japonesa el *Bushidō* es un término traducido como "el camino del guerrero". Es un código ético estricto y particular al que muchos *samuráis* entregaban sus vidas, que exigía lealtad y honor hasta la muerte. Si un samurái fallaba en mantener su honor, podía recobrarlo practicando el *sepukku,* (suicidio ritual).

[10] *Sintoísmo* (del japonés *Shinto*), a veces llamado *sintoísmo*, es el nombre de una religión oriunda de Japón. Incluye la adoración de los *kami* o espíritus de la naturaleza. Algunos *kami* son locales y son conocidos como espíritus o genios de un lugar en particular, pero otros representan objetos naturales mayores y procesos, por ejemplo, *Amaterasu*, la diosa del Sol. Actualmente el *Sintoísmo* constituye la segunda religión con mayor número de fieles de Japón, sólo superada ligeramente por el Budismo japonés.

Figura 2. *Evolución de las Artes Marciales*. Fuente: Protin, A.: Aikido. Un Arte Marcial. Barcelona: Editorial Ibis. 1990

Las distintas técnicas de combate son un vehículo, un medio para mejorar cada día más como personas. Surge de esta manera la transición del *Bujutsu* al *Budo* (Ver Figura 3).

	CONYUNTURA HISTÓRICO SOCIAL	EVOLUCIÓN DEL ARTE MARCIAL	ASPECTOS	ASPIRACIONES HUMANAS	IDENTIFICACIÓN HOMBRE UNIVERSO
DO	FAVORABLE	DO DISCIPLINA DEL COMPORTAMIENTO	INTEGRATIVO	BUSQUEDA DE LA UNIVERSIDAD	CABEZA CIELO
BUDO	PAZ RELATIVA O INTERMITENTE	KATA FORMA RITUAL	FORMAL CONDUCTUAL	TENDENCIA A LA SOCIALIZACIÓN	PECHO ATMÓSFERA
BUJUTSU	HOSTIL	WAZA MÉTODO DE COMBATE	UTILITARIO DESTRUCTIVO	REINO DE LA INDIVIDUALIDAD	VIENTRE PIERNAS TIERRA

Figura 3. *Correspondencias del hombre y su relación directa en la evolución y práctica de las Artes Marciales*. Fuente: Protin, A.: Aikido. Un Arte Marcial. Barcelona: Editorial Ibis. 1990

3.1 *JUDO*

Literalmente significa "el camino de la suavidad o de la no resistencia". Esta disciplina fue creada por Jigoro Kano (1860-1938). Los pilares fundamentales sobre los que Kano basó este arte fueron varias escuelas de *Ju-Jutsu* practicadas por los guerreros *Bushi o samurais.* La eficacia de este arte marcial antecesora del *Judo* fue probada en innumerables guerras y batallas.

Se establece por parte de la Unesco una declaración del *Judo* "como el mejor deporte para niños de 4 a 12 años", de acuerdo con la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de 1978 del mismo organismo internacional en la que se recoge que "la Organización promueve la educación física y del deporte, destacando el papel que este tipo de educación puede desempeñar en el desarrollo cognitivo y físico de los niños, proporcionándoles las bases necesarias para su plena realización como persona y su bienestar".

El *Judo* como deporte permite una educación física integral, potenciando por medio del conocimiento de este las posibilidades psicomotrices tales como la ubicación espacial, la perspectiva, el ambidextrismo, la lateralidad, la coordinación conjunta e independiente, de ambas manos y pies, y acciones como lanzar, tirar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, entre otras; y de relación con otras personas, haciendo uso del juego y la lucha como un elemento integrador y dinamizador e introduciendo la iniciación técnico, táctico y deportiva de forma adaptada, además de buscar un acondicionamiento físico general e idóneo.

El Comité Olímpico Internacional (COI) lo considera el deporte más completo ya que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar, a similitud de otros deportes, como la natación y la gimnasia artística. Actualmente el *Judo* en su forma deportiva se ha especializado en las proyecciones, con algunas inmovilizaciones, luxaciones y estrangulaciones.

No obstante, en su práctica integral no ha dejado de lado la enseñanza de los golpes, los desarmes, varias luxaciones de articulaciones, el uso de los puntos de presión y los métodos de reanimación, lo que lo hace muy apropiado, al igual que otras disciplinas marciales para las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, así como para los miembros de las Fuerzas Armadas entre otros colectivos afines.

Jigoro Kano buscaba desarrollar un arte: una disciplina marcial que no fuera mortal, que sirviese como base de entrenamiento y que se convirtiese en un "deporte marcial" que hoy conocemos como artes marciales deportivas. Para ello, Jigoro Kano cogió de estas disciplinas predecesoras de su sistema lo que consideró más oportuno. Ideó un arte marcial basado en el "camino de la no resistencia", de la "suavidad", posiblemente por influencia de una vieja leyenda de artes marciales en la que se cuenta que un monje se hallaba contemplando una nevada y vio como una de las ramas gruesas y fuertes de un cerezo se partía bajo el peso de la nieve que en ella se había acumulado, mientras que otras ramas más delgadas, suaves y flexibles, simplemente se doblaban a consecuencia del peso de la nieve y del viento, de forma que la nieve caía al suelo y recuperaban la posición inicial, por lo que Kano *Sensei* comprendió que había que ceder para vencer desarrollado a partir de ahí su sistema de lucha: el *Judo*.

Un planteamiento coherente, si una persona de 100 Kg. nos ataca con toda su potencia y nosotros con un peso de 70 Kg nos oponemos frontalmente a ella, seremos inevitablemente arrollados. En cambio, si no nos oponemos a esa fuerza, sino que cedemos a ella a la vez que le sumamos la nuestra mientras desviamos la dirección del ataque, el enemigo será proyectado todavía con una fuerza mayor. Esto es, en líneas muy generales, el *Judo* como concepto, que el maestro Kano resumió en la máxima *Sei-Ryoku-Zen-Yo,* (mínimo esfuerzo y máxima eficacia), cualquier cosa que una persona haga debe hacerlo a fin de obtener unos buenos resultados, y el mejor modo es usar nuestra propia fuerza, nuestra energía en la dirección justa, con el menor desgaste y del modo más eficaz.

Kano *Sensei* codificó y aprovechó todas las técnicas de *Ju-jutsu* que se habían revelado como muy eficaces en los combates, tanto en posición de bipedestación como en decúbito, con el fin de inmovilizar, derribar mediante proyecciones y neutralizar al adversario.

El *Judo* fue creado en el año 1882 en Tokyo, en el templo budista de Eihoji. Su fundador, Jigoro Kano, lo dotó de ciertos principios éticos o morales del *Budismo Zen*, desarrollándose rápidamente. El primer cinturón negro de esta disciplina fue entregado por su fundador a Tairo Shiro en 1883.

En el año 1889 Jigoro Kano emprendió un viaje a Europa para divulgar y promocionar su arte con técnicas especiales en cuanto a su vistosidad y plasticidad. Muy pronto contó con unos seiscientos seguidores de su disciplina. Fue precisamente ese mismo año en Francia, tras haber realizado una exhibición en Marsella, cuando se

instauraron los primeros *dojos* bajo la tutela de los maestros Jean Joseph Renaud y de Guy de Montgrillard. A raíz de esto, algunos alumnos de estos maestros franceses viajaron a Japón en 1908 para perfeccionar allí sus técnicas bajo la gran dirección de Kano *Sensei*, entre ellos se encontraba el Teniente de Navío Le Prieur.

El maestro Kano crea con gran esfuerzo el *Kodokan* en 1922, que se convierten en el centro de referencia mundial para la práctica de esta disciplina. Cualquier modificación técnica de los *katas*, las formas en las que se ejecutan las diferentes técnicas, se hacen en este lugar e internacionalmente se adoptan los cambios que se produzcan. Etimológicamente, (*Ko* significa pequeño, *do*, vía o camino; y, *Kan,* escuela); por lo tanto, la escuela dónde se enseña el pequeño camino.

En 1924 un japonés, Isiguro Keishichi, 5º Dan de *Judo Kodokan*, viaja a Francia para abrir un *dojo* en ese país a fin de enseñar y desarrollar la práctica de ésta actividad. En 1935 otro japonés, el maestro Kawaishi Mikonosuke abre también allí su propio *dojo*, donde imparte clases ya no solo de *Judo*, sino también de *Ju-Jutsu*, creado un club Franco-Nipón que al año siguiente dejaría, pasando a fusionarse con el *Ju-Jutsu* Club de Francia.

El primer cinturón negro de origen galo es M. Cottreau en el año 1939. La segunda Gran Guerra interrumpe estas prácticas en Europa que se remontarían tras la misma en el año 1942, para celebrarse el primer Campeonato Nacional de Francia de *Judo* en 1943 en el que el ganador fue Jean de Herdt.

En 1946, tras el fin de la segunda Guerra Mundial, se crea la Federación Francesa de *Ju-Jutsu* y *Judo*. Este mismo año la práctica del *Judo* se prohíbe en Japón al igual que cualquier otra disciplina marcial. No obstante su enseñanza a los americanos destacados en el país nipón sí estaba autorizada. En el año 1947 el Reino Unido gana el primer Torneo Internacional de *Judo* contra Francia con tres combates ganados frente a uno.

El maestro Kawaishi regresa a Francia e instaura su propio método de enseñanza de *Judo*, cambiando la terminología japonesa por la francesa, diferenciando los grados del *judoka* en función del color del *obi* o cinturón, de igual manera realiza una numeración de las técnicas (método que llegaría a España bastantes años más tarde manteniendo la numeración y haciendo la clasificación en función de la parte del cuerpo que de una forma determinante influye en su ejecución, hecho de gran trascendencia que ayudaría a la popularización del *Judo*. Se funda ese mismo año el Colegio de Cinturones Negros.

En 1948 se crea la Federación Europea de *Judo*. En el año 1950 los americanos autorizan las prácticas de las Artes Marciales, entre ellas el *Judo* que ya se puede practicar en las distintas escuelas de Japón.

En 1950 comienza la práctica del *Judo* en las ciudades de Madrid y Barcelona como modalidad adscrita a la Federación Española de Lucha.

En 1951 el equipo francés de *Judo* obtiene e primer campeonato de Europa de esta disciplina, venciendo esta vez al equipo de Gran Bretaña.

Posteriormente llegan a Francia los grandes maestros de *Judo*, ambos discípulos de Kano *Sensei*, los japoneses Awazo e Uchiro.

En Tokyo, el *Judo* se convirtió en un Deporte Nacional cuya enseñanza se hizo obligatoria en las escuelas japonesas.

En el año 1952 se crea la Federación Internacional de *Judo* a la que están adscritos ciento dieciocho países, incluida España. En este año tiene lugar el Primer Campeonato Nacional de España de *Judo*, el campeón individual fue Aparicio y Cataluña por equipos.

En 1956 se celebra en Japón el Primer Campeonato Mundial que ganan de manera aplastante los japoneses Natsui y Yoshimatsu. De igual forma, el segundo campeonato del Mundo lo vuelve a ganar Japón, representado por Sone y Kaminaga, quedándose los franceses en las semifinales. A partir del Primer Campeonato del Mundo se celebran con carácter bianual. Los primeros campeonatos femeninos de *Judo* se inauguraron en el año 1982.

No obstante, el dominio de los japoneses sobre su nueva disciplina marcial se vino abajo con los triunfos consecutivos del holandés Geesink en todos los eventos mundiales de la disciplina contra el *judoka* nipón Sone. No es raro pensar, a raíz de estas victorias que el prototipo de *judoka* tenía que ser grande y pesado al igual que el holandés, para tener una ventaja añadida en las competiciones. Por ello, se crearon distintas categorías en función del peso de los *judokas*, siendo esto totalmente contrario al espíritu del *Judo* o, por lo menos, de su fundador Jigoro Kano. Los japoneses pensaron que de esta forma y de cara a las primeras olimpiadas en que el *Judo* estaba considerado ya deporte olímpico, tendrían más posibilidades de hacerse con el triunfo.

La organización de los Juegos Olímpicos de 1964 concedió a Tokio su celebración. Los japoneses consiguieron la inclusión del *Judo* en estas olimpiadas en las

que esta disciplina debutaba como deporte exhibición. En las categorías inferiores los japoneses demostraron su gran maestría y dominio de la técnica, pero en la máxima categoría, la de los grandes pesos, el orgullo y la esperanza nipona cayó precisamente a manos del holandés Anton Geesink que arrebató a pueblo japonés la medalla de otro tras vencer a Kaminaga por *osaekomi,* esto es por inmovilización.

Geesink demostró que con una fuerza física como la suya unida a la técnica aprendida de los propios maestros japoneses, podría superar la agilidad y estrategia en el combate de los *judokas* de éste país. Los japoneses habían logrado inscribir el *Judo* con el objetivo de conseguir un mayor número de medallas olímpicas. En efecto, así fue. Se llevaron tres medallas de oro en esta disciplina, pero en la máxima categoría, ante más de 15000 espectadores y todo Japón sentado ante el televisor, su ídolo Kaminaga sucumbía ante el holandés. Los japoneses se consolaron con que el holandés estuvo perfeccionando su técnica en el Japón durante dos años. Geesink llegó a ser en doce ocasiones Campeón de Europa y un campeonato del mundo con 125 kilos de peso y dos metros de altura.

Los nipones veían con algo más que escepticismo que nadie pudiera en su propio país arrebatarles el secreto y la victoria de un arte que era a priori de ellos y en una ocasión tan especial como la celebración de unos Juegos Olímpicos que a la vez servían de escaparate hacia el resto del mundo. Por todo ello, ese día la mayor parte del pueblo japonés consideró que aquel era un día de luto para su país.

Tras convertirse el *Judo* en disciplina olímpica en 1964, sus reglas sufrieron diversos e importantes cambios. Aunque al final del presente epígrafe se reflejarán minuciosamente todas las categorías de competición de esta modalidad apuntamos las categorías por pesos en *Judo* de una forma muy genérica en la Tabla 4.

Tabla 4

Clasificación de Judo por categorías de competición.

Categorías	Hombres	Mujeres
Súperligeros	< de 60 Kg.	< de 48 Kg.
Semiligeros	De 60 a 65 Kg.	De 48 a 62 Kg.
Ligeros	De 65 a 71 Kg.	De 52 a 56 Kg.
Semimedios	De 71 a 78 Kg.	De 56 a 61 Kg.
Medios	De 78 a 86 Kg.	De 61 a 66 Kg.
Semipesados	De 86 a 95 Kg.	De 66 a 72 Kg.
Pesados	> de 95 Kg.	> de 72 Kg.

Fuente: Elaboración propia

En España en el año 1971 tiene lugar el primer éxito internacional del *Judo* Español con el canario Santiago Ojeda como subcampeón de Europa en todas las categorías.

Cuando Jigoro Kano creó este sistema, se mostró siempre contrario a que se realizasen competiciones públicas de su arte, considerando que debía ser una disciplina de entrenamiento del cuerpo y del espíritu, lo que reflejó fielmente en su máxima *Jita-Kyo-Ei* ("ayuda y prosperidad mutua"). Jigoro Kano (1986) afirmaba que: *"Sólo a través de la colaboración y la ayuda mutua, junto a las concesiones recíprocas, se pueden realizar progresos".*

El bienestar y la prosperidad mutua entre las personas se basan en unas relaciones de ayuda, tolerancia y concesiones recíprocas. Si cada uno hace las cosas a su capricho, la confusión será el resultado.

El último objetivo del *Judo* se identifica con el último objetivo del hombre, que consiste en perfeccionarse y servir a la sociedad.

Uno de los últimos exponentes del verdadero espíritu del *Judo Kodoka*n, trabajando un *Judo* suave y con apenas utilización de la fuerza, fue el francés Yves Klein, quien obtuvo su cinturón negro 4º Dan en Japón en el *Kodokan.*

La esencia más importante del *Judo*, fuera del aspecto competitivo que lo desvirtúa (a nuestra manera de entenderlo), se resume en un juramento que los judokas que acuden al Kodokan deben de realizar para ser admitidos: *"Una vez en el Kodokan, no dejaré mi estudio sin una razón válida... No deshonraré el Dojo. No diré ni mostraré sin autorización, los secretos que me han sido revelados. Primero como alumnos, y después como maestro siempre seguiré las reglas del Dojo."*

Por todo ello, la idea del *Judo* era para Kano, no sólo un arte que podía servir para la defensa, sino que llevaba aparejada una filosofía y una forma de vida.

Hoy por hoy, el *Judo* de competición ha desvirtuado la esencia que comportó para el maestro Kano y para otros artistas marciales que pensamos que se está convirtiendo en una auténtica prueba de fuerza donde la plasticidad en la ejecución de las mayoría de sus técnicas se está perdiendo precisamente por el miedo que tienen los competidores a ser derrotados realizando un *Judo* tosco que se ampara en numerosas reglas para no perder el combate. El espíritu ancestral de abandono, de desapego o de *mushotoku*, salvo honrosas excepciones, ha desaparecido.

Los diferentes campeonatos y torneos entre los distintos países ha conllevado un aumento del bagaje técnico y a un cambio de ciento ochenta grados en la propia filosofía de cara a las distintas exigencias sociales, trabajando sólo lo que puede servir en la práctica competitiva o *shiai,* relegando a un segundo plano todo lo demás. El *Judo* es actualmente, uno de los deportes más extendidos en todo el mundo.

3.1.1 La no resistencia en el *Judo*

En el estudio del *Judo,* la no resistencia constituye un principio técnico primordial. Un *judoka* debe ceder a la fuerza de su oponente conforme si es empujado o traído ya que, al obrar así, no solamente anula el esfuerzo contrario y optimiza el gasto de la propia energía, sino que facilita más la conservación del equilibrio de lo que se lograría al ofrecer resistencia, al tiempo que debilita el equilibrio del oponente. En una palabra, es la manera de aceptar las cosas según se presentan para cambiarlas ventajosamente. Fue debido a este factor que el arte se diera a conocer con el nombre de *Judo* o, lo que es lo mismo, "el Camino de la Suavidad, de la no Resistencia".

Este principio, tal y como lo hemos descrito, puede parecer lo suficientemente sencillo y claro como para que cualquiera pueda entenderlo y seguirlo en la práctica; más para actuar sin oponer resistencia al ser atacado y para guardar el debido equilibrio en circunstancias que cambian rápidamente, es preciso alcanzar un alto nivel de sutileza.

Otro aspecto de la "no resistencia" es que en el *Judo* nuestro interés es inicialmente despertado por su llamativa presentación, el poder sugestivo de su arte, la plasticidad, etc. Posteriormente, en su estudio y entrenamiento el interés se centra en la técnica de su arte y en el progreso físico. El anhelo principal es el de alcanzar grados superiores y tener notables actuaciones en las competiciones en que participe.

Si el *judoka* no desiste en esta etapa, por cualquier tipo de desencanto o por el desaliento que produce la dura tarea de los ejercicios fundamentales en los entrenamientos, se habrá progresado al realizar y comprender los principios de la "no resistencia", la naturaleza de la fuerza y la debilidad.

Con lo reflejado anteriormente, se tendrá conciencia de la seguridad en uno mismo y un acendrado sentido del equilibrio que surge del interior. El disfrutar de los efectos beneficiosos del ejercicio mental y físico, así como de la distracción que proporciona el entrenamiento, se convierten en la atracción principal.

Cuando se pasa la etapa de los ejercicios básicos y se alcanza un grado aceptable de técnica, es cuando se empieza a apreciar la sutileza y finura de este arte. Entonces, una vez superada la dura etapa del aprendizaje, es cuando ya el interés se concentra en más puntos que la obtención de la eficiencia en el arte, también en el movimiento estético simple, la coordinación rítmica de los componentes del cuerpo, el equilibrio mental y físico, entre otros aspectos. Por ello, hay muchos practicantes que, aun siendo su objetivo el poder obtener grandes resultados en competiciones, se torna indiferente el hecho de resultar vencedor o vencido en competición y considera al oponente como un compañero que coopera en el esfuerzo para la demostración del arte que practican.

De hecho, en los entrenamientos el ser hábilmente proyectado se vuelve tan agradable y divertido como lo es la sensación de satisfacción que se deriva de una perfecta ejecución de una proyección. En *Judo* es importante ser buen *uke*, es decir la persona que cae, a la que se le ejecuta la técnica. Siendo un buen *uke*, se llegará a ser un buen *Judoka.*

Así, a través de todas las etapas del progreso, el sentido estético se afianza al lado de la eficiencia, ambos mental y espiritualmente listos para proseguir el avance en busca de la identidad del más huidizo, del más concentrado en sí mismo, del más dominante: "yo, la llave de todas las cosas".

En esta forma, el entrenamiento del *Judo*, sobre el principio de la no resistencia y el equilibrio promueve el proceso mental que, a su vez, conduce a una mejor comprensión de las leyes naturales y la forma de resolver los problemas humanos, independientemente de cualquier tipo de fuerzas ideológicas a que estemos sujetos.

3.1.2 Jigoro Kano

Este Maestro de Artes Marciales y fundador del *Judo* Kodokan nació el 28 de octubre de 1860 en Mikage (Hyogo, Japón) en el seno de una familia acomodada (altos funcionarios imperiales). Comenzó sus estudios en Ciencias Políticas en el año 1881 culminándolos en el año 1.884 en la Universidad de Kyoto. Tras sus estudios trabajó en el Ministerio de la Casa Imperial de Japón.

Desde muy joven se interesó por las Artes Marciales, estudiando las siguientes escuelas en las que llegó a alcanzar el grado de experto, la primera y con el maestro de *Ju- Jutsu* Fukuda Hachinosuke del Ryu Tenjin Shinyo en el año 1877 hasta la muerte de éste en el año 1879, posteriormente y ya en el año 1.881 buscó la tutela de los maestros Iso Masachi e Ikudo Tsunetoshi ambos de la escuela de *Ju Jutsu Kito Ryu.*

Por fin en 1882 Kano ve cumplido su sueño y funda un pequeño *dojo* en el monasterio de Eisho-Ji (Tokyo) con la ayuda de sus alumnos Yokoyama Sakujiro, Yamashita Yoshiachi y de Saigo Shiro, que se convirtieron en los primeros alumnos cinturones negros del maestro Kano.

Fue a partir de ese momento cuando Jigoro Kano comienza a investigar sobre las escuelas de *Ju Jutsu* crea una disciplina deportiva menos violenta y peligrosa fundando uno de los deportes de lucha más conocidos en todo el mundo, el *Judo.*

En el año 1893 recibe el nombramiento de Decano de la Escuela Normal Superior de Tokyo y haciendo uso de su posición, aprovecha para viajar a Europa y realizar las distintas exhibiciones y demostraciones de su arte. A principios del siglo XX viaja a China para proseguir con las enseñanzas de los principios éticos, morales y técnicos de su disciplina.

En 1915 el Rey de Suecia le impuso la medalla de los Juegos Olímpicos en reconocimiento por promover el deporte.

En el año 1920 cesa en su actividad docente y de representación, deja el decanato y vuelca todas sus fuerzas en la promoción del *Judo*, formando instructores y maestros venidos de todas las partes del mundo al *Kodokan*.

La muerte le sobreviene cuando se encontraba navegando a su vuelta del Cairo a bordo del barco Hikawa Maru, viaje que había realizado como delegado por Japón a una Asamblea General del Comité Olímpico Internacional sin poder llegar a ver su propia disciplina marcial integrada plenamente en el deporte Olímpico, lo que se produce a partir de los Juegos Olímpicos de Tokyo en 1964. Su obra *Kodokan Judo* fue publicada *post mortem.*

3.1.3 El *Judo* como deporte de Lucha y sus categorías de competición

El *Judo*, tiene como objetivo derribar al oponente usando la fuerza de éste. En el *Judo* de competición se puede vencer de cuatro formas: la primera es derribando al oponente sobre su espalda (*Tachi waza*) provocando un *ippon* directo, es decir, un punto. Cuando el oponente no cae perfectamente sobre su espalda el combate puede continuar en lo que se conoce con el nombre de *newaza*, trabajo o combate de suelo. En el suelo se pueden realizar estrangulamientos, luxaciones a la articulación del codo y también inmovilizaciones que consisten en mantener controlado al oponente en el suelo con la

espalda pegada al *tatami*. El combate se puede perder si se es descalificado por el árbitro, así como puede ganarse por puntos.

Las estrangulaciones *shime-waza* solo pueden usarse en competición a partir de la categoría cadete (15 años o más) y las luxaciones o técnicas de *kansetsu-waza* a partir de la categoría junior (17 años o más). Los puntos se consiguen mediante derribos que no sean *ippon* directos, mediante inmovilizaciones que no alcanzan el tiempo necesario para ser consideradas *ippon* o, de igual manera, mediante sanciones del árbitro al contrario.

En el *Judo* de competición se pueden marcar 4 clases de puntos:

- ✓ *Ippon*: Punto completo, gana el combate. Cuando se proyecta al contrario, se obtiene un *Ippon* si se consigue derribarlo haciendo que caiga sobre la totalidad de su espalda. También se puntúa con *ippon* la inmovilización del adversario durante más de 20 segundos, si se rinde golpeando dos o más veces el *tatami* o si en una estrangulación o luxación se considera que debe finalizar el combate con victoria del que la ha realizado. En Occidente a menudo se considera que un *ippon* equivale a 10 puntos.
- ✓ *Waza-ari*: Medio punto. Dos *waza-ari* equivalen a un *ippon*. Se puntúa *waza-ari* la proyección del adversario sin que llegue a caer completamente de espaldas. La equivalencia occidental de *waza-ari* es de 7 puntos.
- ✓ *Yuko*: Punto menor que el *waza-ari*, equivale a 1/4 de punto y se obtiene al proyectar al oponente al suelo y éste cae de lado. En occidente suele considerarse como 5 puntos.
- ✓ *Koka*: Era la menor de las puntuaciones y se otorgaba cuando se proyectaba al adversario sobre sus piernas o nalgas o, en caso de inmovilizarlo en el suelo entre 10 y 15 segundos. Actualmente, la puntuación de *koka* se ha suprimido, ahora el árbitro decide si es *yuko*, o por el contrario, no se puntúa.
- ✓ Del mismo modo que existe un sistema de puntuación para las acciones válidas, también existe otro para las penalizaciones o infracciones que realice el *judoka* durante el transcurso de la competición, tal y como se muestran a continuación:
- ✓ *Hansoku-ma*ke: Es una acción que equivale por sí sola la descalificación del *judo*ka, al ser penalizado con 10 puntos. Significa conceder un *ippon* al adversario.

- ✓ *Shido*: Supone una penalización cuando la falta cometida es leve. El árbitro tomará nota de esa acción. Conviene apuntar que los Shido son acumulativos. Van dando al contrario la puntuación equivalente en la escala, el primero es solo un aviso; el segundo llamado *chui* cuenta como un *yuko* al oponente; el tercero *keikoku* un *waza-ari.* Cuando el competidor, llega al cuarto *shido* se convierte en *hansoku- make.*

No obstante, en las nuevas reglas establecidas por la Federación Internacional del *Judo,* se han eliminado las sanciones de *chui y keikoku*, dejando solo el *shido* para faltas leves (faltas tácticas) y el *hansoku-make* para faltas graves que comprometan la integridad física de los competidores o vayan en contra del espíritu del *Judo.*

Todas las penalizaciones pueden ir sumándose hasta llegar a la eliminación del *judoka.* Las acciones prohibidas dentro del *Judo* y que pueden ser motivo de alguna de las penalizaciones anteriores son: dar puntapiés, golpes, morder al oponente, hacer cosquillas al contrario, efectuar luxaciones sobre las articulaciones excepto la del codo.

3.2 *KARATE*

Etimológicamente, es una palabra japonesa compuesta (*Kara* significa desnuda; *Te*, mano y *Do*, vía o camino), que se traduce como el "Camino de la mano desnuda", aunque el verdadero sentido sería el camino del combate con las manos desnudas, es decir, sin armas.

Sin ningún género de dudas, el *Karate Do* como arte marcial se origina en la isla de Okinawa, aunque arrastra influencias de algunos sistemas de lucha de los distintos países asiáticos como la India y China.

Okinawa es la isla principal del archipiélago de Ryukyu o Nansei, que a su vez eran llamadas Liu Chu por los chinos y ocupada por éstos en el siglo XVI para posteriormente ser ocupada por los japoneses, que prohibieron a los habitantes nativos de estas islas la posesión de cualquier tipo de armas. No obstante y con la finalidad de poder defenderse contra el invasor y poder combatirlo se desarrolla un sistema de combate con las manos desnudas, es decir, sin armas que llamaron *Te* o *Tode*.

Fue a partir del siglo XVII cuando esta modalidad se impuso en toda la isla de Okinawa. Su expansión y desarrollo fue tal que en poco tiempo se conoció como Okinawa Te, es decir, la mano de Okinawa, introduciendo métodos de golpeo con todas las partes

del cuerpo humano, se buscaba la eficacia con ataques directos y no la estética de los movimientos con golpes decisivos que pretendía servir de defensa contra los maleantes y las tropas armadas de los invasores.

Los campesinos y habitantes de la isla se entrenaban el más absoluto secreto, desarrollando técnicas muy variadas que les permitirían rechazar de manera eficaz los ataques del invasor. Tras los siglos de contacto con China, habían conocido técnicas del boxeo chino o *Kempo*, haciendo uso de los pies y manos lo que permitía dejar fuera de combate a cualquier enemigo sin la necesidad de luchar en una distancia próxima.

Estos sistemas eran artes de guerra, verdaderas Artes Marciales en las que primaba el pragmatismo, la lucha por la supervivencia de un pueblo frente a otro, un *jutsu*. El número de estilos que se habían desarrollados eran bastante numerosos, todos ellos se denominaban por referencia al lugar dónde se practicaba: *Shuri-Te, Tomari-Te, Naha-Te, Okinawa-Te,* etc.

Fue en el siglo XIX cuando la práctica y el estudio del *Okinawa Te* fue sistematizado para buscar fines más pacíficos hasta el punto que se decidió integrarlo en las enseñanzas de las escuelas. Se empezaron a valorar las cualidades morales y físicas, no se aprendía a combatir para defender la vida, sino para contribuir a la realización personal de cada uno de los practicantes.

Fue entonces cuando un practicante de este estilo marcial, el Maestro Gichin Funakoshi, oriundo de Okinawa, intentó unificar los distintos estilos del *Okinawa Te*, haciendo numerosas giras para mostrar todos los entresijos de su arte y de sus técnicas.

Su hijo, Funakoshi Yoshitaka, tuvo una labor importante ayudando a su padre en la dirección del *Dojo* principal e, incluso, fue clave para entender el *Karate-Do* como una vía de superación personal y moral, quitando si cabe, la violencia desmedida de las disciplinas predecesoras, conformando un arte que podía ser practicado en tiempos de paz al igual que el *Judo*. Para ello Funakoshi Sensei, en su libro *Karate Do Kyohan* habla de las seis importantes reglas que han de seguir los practicantes del *Karate*, (en realidad son cinco porque omite la tercera):

- ✓ Debes de ser serio en el entrenamiento.
- ✓ Debes entrenar entregándote en cuerpo y alma, sin preocuparte de la teoría.
- ✓ Evita la vanidad y el dogmatismo.

- ✓ Trata de verte como realmente eres, imitando lo meritorio que veas en el trabajo de otros.
- ✓ Mantén las normas éticas en tu vida diaria, tanto en público como en privado.

3.2.1 Gichin Funakoshi

Fue el fundador de la moderna concepción del *Karate Do* y creador del estilo *Shotokan*. Nació en 1869 en Shuri (Okinawa), donde era muy común la práctica de otras artes marciales que posteriormente influirían en su estilo.

En 1879, con tan sólo once años, comenzó a estudiar el Okinawa Te bajo la tutela del maestro Itosu Anka. En el año 1888 Funakoshi aprobó su examen como profesor de escuela. En 1902 realiza una exhibición de su arte ante la presencia del comisionado de escuelas de la prefectura de Kagoshima, el señor Shintaro Okawa, que incorpora su práctica en los programas de Educación Física de Okinawa. En 1906 el *Sensei* Funakoshi participa en la primera demostración pública del *Okinawa Te* ante los altos cargos de la Marina Imperial Japonesa.

En 1912 realizó varias exhibiciones de su arte y comenzó a tener cierta popularidad en la provincia de Kagoshima, que más tarde iría extendiéndose por otras. En 1914 realiza una gira de dos años con un grupo de maestros de Okinawa, realizando innumerables exhibiciones públicas, dos años más tarde es invitado a presentar su arte en el *Budoku-Ten* de Kyoto, realizando la primera exhibición pública en Japón. En 1917 tras alcanzar cada vez más mayor fama, fue invitado a la capital Tokyo para realizar una gran demostración oficial de su estilo con sus alumnos. Finalmente, realiza una demostración ante el príncipe Hiro Hito, posterior emperador de Japón, y fue invitado por el Maestro de *Judo* Jigoro Kano al *Kodokan* a realizar otra exhibición de su arte ante practicantes y expertos en *Ju-Jutsu y Judo.*

Decide posteriormente quedarse en Tokyo para popularizar más aún, si cabe, su disciplina. Realiza otra demostración de su *Karate* con motivo del festival de Educación Física y es aquí en Tokyo dónde escribiría un gran número de reflexiones que quedaron recogida en obras tales como *Ryu Kyu Kempo Karate,* aunque la más relevante sin ningún género de dudas fue *Karate Do Kyohan*.

En 1924 consigue que se incorpore el *Karate* al programa de estudios de la Universidad de Keio en Gijiku y en el año 1926 funda el segundo club universitario de *Karate* en la Universidad de Tokyo, siguiéndole los de las universidades de Waseda,

Takosoky y Shodai en el año 1927. Es en este periodo cuando surgen discrepancias con algunos de sus alumnos, motivadas por la inclusión del *Ju Kumite*, o combate suave, por lo que tres de sus alumnos, entre ellos Oshuka dejarían el *Dojo.* Ya en el año 1930 supervisa y coordina más de una docena de clubes universitarios en donde la práctica del *Karate* comienza a divulgarse en estas instituciones.

En 1933 Gichin sustituye los nombres originales chinos de muchos de los *katas* para ponerlos en japonés. En 1935 publica su obra más trascendental sobre la que ya hemos realizado anteriores referencias en esta tesis, *Karate-Do Kyohan.*

Sobre el año 1936 había abiertos más de una treintena de dojos de *Karate* impartiendo clases ya no sólo en las universidades, sino también en importantes empresas. En este año inaugura su primer *Dojo,* el *Shotokan*, en el barrio de Mijuroko en Tokyo. Su actividad docente y formativa en esta materia quedó disminuida con la Segunda Guerra Mundial, de hecho, su *Hombu Dojo o Dojo* Principal fue bombardeado y destruido, tras la segunda Gran Guerra Japón queda bajo el control y dominio norteamericano.

En 1947 el maestro Funakoshi muere y su mujer decide intentar reconstruir su *Dojo*, pero las artes marciales japonesas estaban prohibidas por los americanos, por lo que las fuerzas de ocupación se lo impidieron.

En 1949 uno de sus alumnos, el japonés Isao Obata, crea la Asociación Japonesa de *Karate* y nombra a su *Sensei* director de la entidad.

Será en 1950 cuando esta asociación desarrolla las reglas de la competición del *Karate.* En el año 1956, Funakoshi *Sensei* escribe su último libro de carácter biográfico, *Karate Do*, mi camino.

Funakoshi muere en Tokyo en 1957. Su legado, hoy en día, pertenece a millones de personas que estudian, viven y sienten el arte marcial que creó, el *Karate Shotokan*.

3.2.2 Otras Escuelas de *Karate Do*

Paralelamente al establecimiento y consolidación del *Karate Shotokan* que Funakoshi *Sensei* había desarrollado, se fueron consolidando otros estilos o escuelas de *Karate*: la *Shito Ryu*, la *Kyushinaki*, la *Goju Ryu*, la *Wado Ryu*, entre otras.

a) La Escuela *Shito Ryu*

Estilo de *Karate* creado por el Maestro Kenwa Mabuni, nacido en Okinawa en 1893, a su vez descendiente directo del gran *samurai* Onigusiku. Al igual que el maestro Funakoshi, comenzó el aprendizaje de las Artes Marciales cuando estaban prohibidas bajo la tutela del Maestro Yasutsune, que a su vez era secretario del emperador en Okinawa. Yasutsune destacaba por su duro entrenamiento realizado con el makiwara (esterilla prensada atada a un tablón para endurecer y hacer los golpes mucho más contundentes). Fue su otro maestro, Itosu, quien desarrolló los *katas Pin -An (Heian)* y un gran número de *katas* superiores.

Tras estudiar con el maestro Itosu, Kenwa Mabuni estudia bajo la supervisión del maestro Kanryo Higashionna, verdadero experto del sistema *Naha-Te*. Higashionna, había viajado a China dónde aprendió las diferentes técnicas de combate de aquel país para introducirlas posteriormente en su sistema. Mabuni *Sensei* estudia el arte del *Kobudo* como maestro más destacado de la época, Sakumoto *Sensei*, aunque perfeccionaría este sistema con el maestro Aragaki.

En el año 1922 decide trasladarse a Kyoto y más tarde a Osaka donde se instala y funda la escuela de los dos Corazones, la *Hanko Ryu* en honor a los dos maestros que tuvo en su juventud en Okinawa, pero después le cambiaría el nombre por el de *Shito Ryu*, que quiere decir "Escuela de Itosu e Higashionna" en honor a sus dos maestros.

Mabuni tuvo amistad con el Maestro *Ninja* Fujita, por lo que también pudo estudiar las características del arte marcial del *Ninjutsu*, incorporando varias técnicas a su estilo de *Karate.*

El estilo de *Karate Shito Ryu*, posee una gran cantidad de *Katas* por lo que se considera uno de los estilos más difíciles de dominar ya que no hay ningún estilo de *Karate* que posea un número tan elevado de ellas.

En la actualidad los discípulos de Mabuni *Sensei* son grandes maestros de reconocido prestigio de este sistema de *Karate* como Masachika Tsujikawa, Ryusho Sagami, Iwata, etc., configurando un gran elenco de grandes maestros de la *Shito Ryu* a nivel mundial.

Además del estilo de *Karate* creado, Mabuni escribió tres obras de importancia para los seguidores de sus enseñanzas: *Sipai No Kenkyu, Yoshi Goshin Jutsu y Kobojunzai Goshinjutsu Karate Kempo.*

El Maestro Mabuni muere en el año 1925, pero deja la *Shito Ryu* como una de las escuelas de *Karate* más importantes del Japón, actualmente está entre las cuatro escuelas de *Karate* más relevantes del mundo. Su hijo Kenei Mabuni, ejerce actualmente como presidente de la Asociación Internacional de *Shito Ryu.*

b) La Escuela Kyushinkai

Masutatsu Oyama fue el creador de este estilo de *Karate*. Oyama nació en Corea en el año 1923. Cuando era apenas un adolescente, tuvo que marcharse de su casa tras golpear a su padre después de que éste último hiciera lo mismo con su madre, lo que no estaba bien visto según las normas de comportamiento de Confucio. A la edad de nueve años empieza a practicar el *Kempo* Coreano, después se marcharía a Japón. También se inicia en el estudio del boxeo y de la lucha grecorromana para más tarde practicar *Judo.*

En aquel entonces Masutatsu Oyama conoció al Maestro de *Karate* Gichin Funakoshi, que estaba tratando de introducir mediante distintas demostraciones su arte en Japón. Oyama comprendió al verlo que esa era la disciplina y el maestro que estaba buscando. Funakoshi se encargó de enseñarle la ética y la moral que regía su disciplina.

Al terminar la Segunda Guerra Mundial, ya en el año 1947 ganó el primer Campeonato de Japón de *Karate* tras lo que se fue a las montañas para dedicarse a la meditación junto con un duro entrenamiento físico, llegando a convertirse, si cabe, en un *Daruma*[11] del siglo XX. Pasados seis meses continuó con la práctica del *Karate*. Como no encontraba oponentes lo bastante fuertes, encontró en los animales el medio con el que poder probar su fuerza y su habilidad técnica. En 1952 decide viajar a los Estados Unidos para realizar distintas exhibiciones de *Karate* y medirse con más de doscientos luchadores y boxeadores.

Al año siguiente regresa a Japón donde su fama ya le precedía. En 1953 tiene lugar una pelea con un toro al que de un golpe con el canto de su mano *Shuto*, le corta un cuerno y, de un puñetazo lo mata. Su estilo de *Karate*, el *Kyushin Kai*, es el más duro, así como una de las Artes Marciales caracterizada por los sistemas de combate o *Kumite*, de pleno contacto y sin ningún tipo de protecciones en el cuerpo.

[11] El nombre de *Daruma* es la variante japonesa del nombre sánscrito *Dharma.* Más específicamente, los significados, creencias y leyendas de *Daruma* se basan en el monje indio budista conocido como *Bodhidharma*. En Japón a los monjes budistas errantes se les denomina *Daruma*.

El fundador de este estilo es autor de una serie de obras importantes como son: *What is Karate? This is Karate, Vital Karate y, Advance Karate.* El Maestro Oyama es, sin ningún género de dudas, uno de los grandes maestros vivientes de las Artes Marciales y su legado, el *Karate Kyushinkai,* el estilo más impactante en cuanto a su dureza y el estoicismo.

Este particular estilo creado en 1955 es una variante del estilo *Goju Ryu*, el *Kyokushin Kai* es un estilo de *Karate* basado en la fuerza y en el espíritu Zen, sus posiciones son naturales y las técnicas han de ser encadenadas de manera rápida para ir mermando la resistencia del adversario.

Este etilo de Oyama hace especial hincapié en los ejercicios de *Kokyu* o ejercicios respiratorios y a determinados movimientos y técnicas que están prohibidos en el *Karate-Do* pero que resultan muy eficaces en caso de un combate real.

c) La escuela *Goju Ryu*

Este estilo de *Karate* fue fundador e Maestro Miyagi Chojun que nació en el año 1888. El maestro Miyagi Chojun crea su propio estilo de *Karate* en el año 1930 al que le da el nombre de *Goju Ryu Karate*. Su alumno Yamaguchi Gogen le releva y coge el testigo de sus enseñanzas tras su muerte en 1.953. Al igual que la mayoría de los estilos de *Karate*, las técnicas de esta escuela son originarias de Okinawa, enseñadas por el maestro Miyagi Higaonna.

Entre las específicas de *Goju Ryu* están los *sanchin* que son movimientos de escasa amplitud realizados con movimientos de respiración, canalizando la energía interna o *Ki* a través de ellos.

d) La Escuela *Wado Ryu*

Estilo de *Karate* fundado en el año 1939 por el maestro Otsuka Hidenori que nació en el año 1892. Hidenori había sido alumno del Maestro Ghichin Funakoshi. Este estilo de *Karate* es menos violento y quizás menos espectacular que el Karate *Shotokan* de Funakoshi *Sensei*. Excluye de sus técnicas las patadas, basado en movimientos naturales y combina movimientos básicos del *Ju Jutsu* con las técnicas del *Tai-Sabaki* o esquivas acentuadas por su suavidad y armonía en la ejecución técnica. Literalmente, este nombre propio significa la "Escuela de la vía de la armonía".

3.2.3 El *Karate* Deportivo y sus categorías de competición: el *Kumite*

Kumite significa "entrelazar, cruzar o unir las manos", es decir, combate. Es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real. En *Karate* existen varios tipos de *kumite*:

- ✓ *Kihon kumite*: Se utiliza como combate de aprendizaje, preestablecido por pasos.
- ✓ *Kumite deportivo*: Es el que se realiza para la competición. Se ejecuta acorde con el reglamento que se encuentre vigente, con reglas que limitan el impacto de las técnicas.
- ✓ *Kumite a pleno contacto o full contact*: Se utiliza en las competiciones donde el reglamento permite el impacto y la victoria por *nock out*. Este tipo de *kumite* es casi exclusivo del *karate Kyokushinkai* y de otros deportes de contacto.
- ✓ *Kumite libre*: Se realiza para la aplicación realista de las técnicas en el ámbito de defensa personal.

En el *Karate* de competición o deportivo se establecen dos modalidades:

- ✓ El *Ju- Shiai - Kumite* o "combate deportivo libre y flexible entre dos oponentes".
- ✓ *Ju-Kumite* o "combate libre y flexible entre dos oponentes". No obstante, también puede realizarse contra un mayor número de oponentes. El objetivo de este último es poder realizar gran parte del de las ejecuciones técnicas que el *Karate* integra.

Las dos modalidades de *Kumite* deportivo o de competición, *Ju- Shiai - Kumite,* de mayor difusión, se realizan al punto o, lo que es lo mismo, con contacto ligero. También se conoce como *Kumite* tipo *JKA*, por pertenecer a la *Japanese Karate Association.*

En lo que respecta a la segunda modalidad, se la conoce como *Kumite* tipo *WKF*, en alusión a la *World Karate Federation.* Estos reciben el nombre de *Shiai - Kumite.* Estos combates se realizan entre dos *karatekas* bajo una serie de reglas. Cada contrincante debe anotar el mayor número de puntos, intentando marcar algunas técnicas no letales, sobre el rival en zonas y con superficies de contacto permitidas.

Con los requisitos de buena forma, actitud vigorosa, deportividad, distancia correcta y tiempo adecuado, los oponentes utilizan una serie de protecciones reglamentarias (guantillas, protectores bucales, protectores genitales o coquillas,

canilleras y protecciones para los empeines de espuma). En algunas modalidades y categorías, generalmente inferiores, también se utiliza casco protector.

En la competición se les asigna a los contendientes un cinturón de diferentes color, bien rojo o azul según corresponda. Los competidores se situarán en los extremos del *tatami* cerca del área de combate. Al recibir la señal, entran y saludan a los jueces y al rival hasta que se les dé la orden de comenzar el combate. Ganará el *karateka* que marque el mayor número de puntos posibles mediante golpes de puño, patadas, proyecciones y barridos reglamentarios en un tiempo determinado por la categoría y modalidad.

El requisito fundamental para poder competir es que se ha de tener como mínimo el cinturón azul de la modalidad. El resto de categorías que no cumplan estos requisitos sólo podrán competir en campeonatos locales o provinciales.

Al finalizar el tiempo, una vez declarada la victoria de uno de los competidores, saludarán al árbitro, luego entre ellos y nuevamente, al salir del *tatami*.

3.3 *BUJUTSU*

El término *Bujutsu* se traduce como "el arte de la guerra". Las artes marciales japonesas se desarrollaron y fueron probadas en combate por los valientes guerreros *samurai* hace más de 800 años. Los guerreros japoneses se entrenaban tanto en el combate sin armas como en el uso de los armas tradicionales japonesas.

Las técnicas *Bujutsu* incluye no solo el combate sin armas, sino también el uso de toda clase de ejercicios, golpes, patadas, rodillazos, codazos, estrangulamientos, luxaciones de articulaciones, proyecciones, puntos de presión y combate en el suelo. Esta completa combinación de diferentes estilos en cualquier distancia hace del *Bujutsu* la más completa de las Artes Marciales y uno de los medios más eficaces de defensa personal.

La maestría en *Bujutsu* también exige el uso de las armas tradicionales japonesas. El entrenamiento moderno también incluye hoy día la defensa contra cuchillos, armas de fuego como pistolas y otras armas letales. De ahí su significado literal Artes Marciales, porque engloba el más completo entrenamiento. Muchas escuelas de *Ju Jutsu* eran de *Bujutsu*, porque realmente se originaban en él.

En el antiguo Japón durante la época feudal, la supervivencia dependía en gran medida de la propia habilidad para defenderse debido a la existencia de largos periodos

de luchas. Según la labor que se desarrollaba en la comunidad, se aprendía a utilizar las herramientas que se usaban para la vida cotidiana para la propia defensa.

La educación de los guerreros se realizaba dentro de un *Ryu* o escuela, que podía especializarse en el manejo de un solo tipo de arma, como el arco, la lanza o el sable o *katana*[12], enseñar habilidades particulares o ser más genérica y comprender todo aquello que podía servir dentro y fuera del campo de batalla. Algunas personas, al carecer de armas (por no tener derecho a ellas) o utensilios para su defensa, aprendieron a defenderse mediante métodos de combate usando el propio cuerpo (estos métodos con el tiempo dieron paso a las escuelas de *Ju-Jutsu* que se perpetuaron a través de los tiempos sufriendo numerosas modificaciones dependiendo del maestro que transmitía sus conocimientos).

Algunas escuelas o *Ryu* estaban vinculadas estrechamente con un clan, otras eran independientes. Estas escuelas surgían cuando un guerrero, habiendo experimentado su técnica en un duelo o una batalla, enseñaba esa misma técnica a otros que se lo pedían, dentro de su clan, fundando un *Ryu*. A la muerte del fundador, asumía la dirección su hijo o el mejor de sus discípulos, que era adoptado por el clan. A pesar de ello muchas de las escuelas sólo eran capaces de sobrevivir dos o tres generaciones, la extinción se podía producir por la falta de carisma del propio fundador o la competencia de otras escuelas que a menudo desafiaban o destruían la sede de la escuela.

Si una escuela sobrevivía, significaba que sus enseñanzas contenían algunos principios adecuados para el combate, la eficacia era fundamental para subsistir. Las escuelas se regían por principios y fundamentos que incluían una serie de técnicas y movimientos, la forma de enseñarlos de cada una y las materias que reunían eran muy numerosas.

A la totalidad de estas escuelas se le denominó *Bujutsu*. Al final de la época *Edo*, caracterizada por un largo período de paz, las escuelas a las que se acudía con el fin de aprender a defenderse, eran concurridas por aquellos que querían mejorar su posición social o estatus en el clan u otras razones. Al realizar la práctica asidua de las técnicas

[12] La *Katana* simboliza el orden, la autoridad, la rectitud, la lealtad, el valor, el honor y la justicia. Por todo ello es considerada el alma del *samurái*. Hoy en día, ese legado corresponde a los *Sensei*, a los Maestros de Artes Marciales como Maestros de la Guerra, Maestros que sirven con sus enseñanzas a sus alumnos en tiempos de paz como el *Samurai* servía antaño a su *Daimyo* o señor. Para el *Samurai*, la *Katana* era un ser vivo capaz de actuar y tener inteligencia. La empuñadura o Tsuka representa la cabeza, el control, el razonamiento. La funda o saya representa el cuerpo físico, cobijo del espíritu, santuario en el cual habita el alma del sable, la cual se haya representada por la hoja y especialmente por su filo, es por eso por lo que la hoja nunca debe ser tocada porque se toca el alma del poseedor de la *Katana*. En el Japón Feudal este gesto era una gran ofensa que se castigaba con la muerte.

puramente funcionales del *Bujutsu o Buguei,* los practicantes desarrollaron una vida espiritual en el trabajo de las técnicas, dando nacimiento al espíritu del Arte Marcial, el *Budo*[13].

Su amplísimo abanico técnico permite poder combatir en cualquier distancia, ya sea una distancia larga contra todo tipo de armas, con y sin ellas. En distancias medias se utilizan todos los *Atemis* o golpes disponibles ya sea con el tren superior o inferior. En cuanto al tren superior se emplean todo tipo de golpes con la cabeza, hombros, brazos, codos, puños, canto de la mano, dedos, etc. Los golpes que se ejecutan con el tren inferior pueden ser ejecutados con cualquier parte: rodillas, tibia, empeine, talón, planta del pie, etc. En lo que respecta a la distancia próxima se trabajan todo tipo de proyecciones también llamado *Nage waza*, utilizando para ello los brazos, la cadera, los hombros y las piernas, así como todo tipo de proyecciones con *Sutemis*.

Además de estas técnicas, los controles o *Katame Waz*a se aplican a la totalidad del cuerpo y a las extremidades. Es relevante, de igual modo, la ejecución de técnicas de *Kansetsu Waza* o de luxaciones, aplicadas a cualquiera de las articulaciones del cuerpo. En la distancia íntima cabe todo tipo de técnicas de inmovilizaciones también denominadas *Osae waza*. El trabajo de *Shime waza* o de estrangulaciones está siempre presente en el trabajo técnico en esta distancia, (indistintamente de su clasificación, ya sean sanguíneas, respiratorias, nerviosas o mixtas) y presiones en los diferentes puntos vitales del cuerpo humano.

3.4 *JU-JUTSU*

El *Jiu-jitsu* o más correctamente *Ju-Jutsu,* (lit., "el Arte de la Suavidad") es un Arte Marcial Japonés clásico o *Koryu Budo*, que abarca una variedad amplia de sistemas de combate modernos basados en la defensa "sin armas" de uno o más agresores tanto armados como desarmados. Las técnicas básicas incluyen principalmente luxaciones de articulaciones, y además golpes, patadas, rodillazos, esquivas, empujones, proyecciones, derribos y estrangulaciones. Estas técnicas se originan en métodos de batalla de los *Bushi* (guerreros japoneses o *samurai*), para hacer frente a otros guerreros *samurai* con armadura, (de ahí su énfasis en atacar con luxaciones, lanzamientos y estrangulaciones,

[13] *Budo (Budō*) es un término que engloba el conocimiento técnico de las Artes Marciales y un conjunto de normas éticas para sus practicantes referidas a su aplicación de manera similar a lo que representaba el *Bushido* para los guerreros *Samurai*. Literalmente significa el "Camino de las Artes Marciales".

más que fomentar el uso de golpes y patadas) estos se desarrollaron a lo largo de cerca de dos milenios.

El *Ju-Jutsu* clásico, además de la defensa sin armas, admite emplear otros objetos como armas defensivas u ofensivas, como pueden ser el abanico, el parasol, las cuerdas, las monedas y, las armas pequeñas de corte y contundentes como *jutte* o tridente, tanto o cuchillo, *kakushi buki* (armas ocultas) e incluso *kusarikama, ryofundo kusari o bankokuchoki*, que resultan más elaboradas.

El *Ju-Jutsu* era parte de sistemas más amplios llamados *Bujutsu*, que incluía a su vez las principales armas largas del guerrero *samurái* de entonces: *katana* o sable, *tachi* o sable de caballería, *yari* o lanza, *naginata* o alabarda, *jo* o bastón medio y *bo* o bastón largo, entre muchísimas otras. Estos métodos de combate cuerpo a cuerpo eran parte importante de los distintos sistemas desarrollados para emplear en el campo de batalla y se pueden clasificar como *katchu bujutsu o yoroi kumiuchi* (combatir con o sin armas, vestido con la armadura) de la era Sengoku (1467-1603) o *suhada bujutsu* de la era *Edo* (1603-1867) combatir vistiendo a la usanza de la época, con *kimono y hakama*).

Estos sistemas de combates a mano limpia empezaron a conocerse como *Nihon koryu jujutsu* (*Ju-Jutsu* japonés antiguo), entre otros términos, durante el periodo *Muromachi* (1333-1573), de acuerdo con los *densho* de varias escuelas o *ryusha* y a registros históricos.

En cuanto a la historia y al desarrollo del *Ju-Jutsu*, hay que tener en cuenta que uno de los impulsos más importantes de todo ser vivo es el de defenderse del ataque de depredadores o de individuos de la misma especie que compiten por territorio, comida o reproducción. A diferencia de los animales que disponen de mecanismos de defensa incorporados en su propia estructura, el ser humano adaptó aquello de que dispone para defenderse y desarrolla los métodos de defensa tal y como hemos venido señalando en epígrafes precedentes.

Cuando algún método resulta eficaz, las otras personas lo copian o pretenden aprenderlo de quien lo desarrolló, con lo cual se formaliza no sólo la técnica, sino también los métodos de transmisión, esto dio el origen a las Artes Marciales del Japón como ya hemos expuesto. Respecto a los orígenes del arte, hay una historia famosa sobre el guerrero Sekuni, de la provincia de Izumo, quien derrotó y dio muerte a Tajima no Kehaya en la prefectura de Shimane en presencia del Emperador Suinin. De acuerdo con

descripciones, las técnicas utilizadas en este enfrentamiento incluyeron golpes a puntos vitales, proyecciones, inmovilizaciones y el uso de armas tradicionales.

El *Ju-Jutsu* se nutre de técnicas de proyecciones, estrangulaciones, y luxaciones provenientes del *Sumai*, el antecesor del *Sumo*, y de los golpes a puntos vulnerables y vitales que bien podrían provenir del conocimiento marcial de refugiados chinos que durante los disturbios en China en el siglo XIII huían de la dinastía manchú y quienes traían consigo conocimientos de las formas de combate sin armas del *Kung Fu, Wu Shu o Chuan Fa*, (sistemas de los cuales ya se ha hablado en esta investigación en el epígrafe que hace referencia a China) y técnicas desarrolladas a lo largo del período feudal japonés por diferentes clanes a partir del combate en armadura o *kumiuchi*.

Aunque al principio a cada uno de estas artes desarrolladas por individuos o clanes se le dio un nombre particular, luego fueron conocidos tanto en oriente como en occidente bajo la denominación común de *Yawara* o *Jujutsu* y a cada uno se le denominó "estilo" o "escuela" del arte genérico *ryuha* en japonés. Históricamente, se asume que en algunas escuelas como la *Kito Ryu* (escuela a partir de la cual se origina el *Judo* moderno junto con la escuela *Shin'yōryū)*, hay una gran influencia del *Shuai Shiao* o lucha China, que incluye numerosas técnicas de derribos y lanzamientos, provenientes de las Artes Marciales de China. Sin embargo el fundador del *Judo*, el maestro *Jigoro Kano*, afirmó en una declaración realizada en 1888 durante los comienzos de la era *Meiji* en el Japón, (cuando Japón buscaba una mayor identidad al abrirse a occidente) que el *Judo* como tipo de lucha basado en las proyecciones, las presas y derribos del *Ju-Jutsu,* era de origen específicamente Japonés; no Chino.

Es también evidente que en general los sistemas clásicos de *Ju-Jutsu* dan mayor énfasis al trabajo en el suelo *ne-waza*, al entrenamiento en armas tradicionales, y además presentan técnicas mucho más japonesas como las llamadas *idori* o técnicas de control desde la posición arrodillado o *seiza* (forma tradicional de sentarse erguido sobre las piernas dobladas bajo las caderas) así como técnicas *shikko* (desplazamiento de rodillas requerido de antaño en las visitas ante: el señor feudal o *Daimyo*, el líder militar *Shogún*, o, incluso, ante el Emperador) que les son características. Además de las técnicas de desarme ante sable o *tachi waza*, como arma esencial de los guerreros *samuráis.*

Los *Nihon Ju-Jutsu* clásicos cuentan con ciertas características que ayudan a dar un cariz tradicional a la respectiva escuela. Entre tales, podemos mencionar:

- ✓ El *Reishiki* que representa un conjunto de normas de comportamiento y respeto en el *Dojo*.
- ✓ El *Dojo* tiene su piso generalmente cubierto con la tradicional esterilla de arroz también llamadas "*tatami*".
- ✓ El uniforme de práctica, que comúnmente es todo blanco (*keikogi*) y al que con frecuencia se suma una falda-pantalón muy ancha llamado *hakama*. Literalmente el *keikogi* significa ropa de entrenamiento.
- ✓ Simplicidad rústica en el entorno, decoración y actitudes que se define como *wabi-sabi.*
- ✓ El empleo de un sistema de escalafón clásico denominado *Menkyo Kaiden*, distinto al sistema de grados tradicional por cinturones de colores originado en el *Judo* y adoptado inicialmente por el *Karate-do* o sistema de grados *(Kyu y Dan).*
- ✓ La inexistencia de trofeos de campeonato, contratos a largo plazo, insignias, emblemas o cualquier otro elemento externo que pudiera interferir en la práctica.
- ✓ Si bien existen diferencias en la apariencia y en las técnicas de varios sistemas de *Jū- Jutsu* tradicionales, existen varias similitudes:
- ✓ Historias vinculadas y con origen en común en Japón donde con mucha frecuencia están relacionadas con alguna familia o clan.
- ✓ La principal forma de enseñanza es a través de la observación y repetición de las técnicas, muchas veces de acuerdo con patrones definidos en las llamadas *katas* (formas preestablecidas) en solitario o generalmente en parejas características de la escuela.
- ✓ Las técnicas incluyen golpes pero no como un fin en sí mismos sino para facilitar las distintas técnicas o llaves, en las que destacan las luxaciones a las articulaciones, proyecciones o derribos y estrangulaciones.
- ✓ En general incluyen una base filosófica y ética a su práctica basada en el código del *samurai* o *Bushido.*
- ✓ Tienen un sistema de grados basado en general en certificados de aptitud, donde a su vez se evalúa la actitud del practicante.

Hay muchas formas en uso para escribir y pronunciar este arte marcial. En japonés, su nombre es escrito con *kanjis*, ideogramas chinos, pero la transliteración de la palabra japonesa se ha realizado en estos años varias veces y empleando métodos distintos en cada una de ellas, desde que Japón se vio forzado por los Estados Unidos de América a abrir sus puertos en 1854. La palabra *Jū-jutsu*, en la norma actual, se deriva del sistema de transliteración *Hepburn*.

Sin embargo, en la primera mitad del siglo XX era más frecuente hablar de *ju-jitsu o jiu-jitsu* como ya hemos apuntado anteriormente en esta investigación. Dado que de esta manera se dio a conocer el arte y se popularizó hace mucho tiempo, es la palabra en uso en algunos países de Occidente, a pesar de lo poco exacto que resulta *jitsu* para la pronunciación del segundo *kanji* de la palabra.

3.4.1 *Koryu Ju-Jutsu* Escuelas Tradicionales de *Ju-Jutsu*

Se denominan *Koryu* los estilos y escuelas de *Jujutsu* que existían antes de la restauración *Meiji* en 1868, mientras algunos de estos estilos han desaparecido, enumeramos algunos de los sistemas que han sobrevivido y se siguen practicando hoy día, por ejemplo:

Araki Ryu Kogusoku, Asayama Ichiden Ryu, Tenji Shinyo Ryu, Yoshin Ryu, Ryoi Shinto Ryu, Takenouchi Ryu, Fushen Ryu, Shin No Shindo, Kyushin Ryu, Shiten Ryu, Shiten Ryu, Sosuishi Ryu, Sekiguchi Ryu, Daito Ryu, Koppo Jutsu, Takagi Yoshin Ryu, etc.

En general se caracterizan por un sistema *Menkyo* en lugar del nuevo sistema o cinturones *kyu-Dan* y letales técnicas tradicionales que quedan salvaguardadas en un documento que se transmite de generación en generación de maestros a discípulos, llamados *Shoden Makimono o Densho* como ya se ha expuesto anteriormente.

3.4.2 Gendai *Ju-Jutsu* o Escuelas Modernas *Ju-Jutsu*

También denominado *Jujutsu* moderno. Son los estilos y métodos de *Ju-Jutsu* que fueron creados posteriormente a 1868 en oposición a los estilos *Koryu Ju-Jutsu* creados previamente; muchos de estos estilos modernos buscan la formación integral del individuo y usan el sistema *kyu-Dan* originario del *Butokukai* y los cinturones de colores (blanco, marrón y negro) devenidos del *Judo* para identificar los niveles previos al de cinturón negro. Los demás colores que hoy se conocen fueron los creados por el maestro Mikonosuke Kawaishi en Francia durante los años 40 para la promoción inicial del *Judo*

en Europa en contraposición a los sistemas tradicionales que siguen utilizando el sistema *Menkyo Kaiden,* tal y como expusimos en este trabajo de investigación en el apartado de *Judo*.

Ejemplos de *Gendai Ju-Jutsu* son las escuelas *Hakko Ryu* de *Okuyama Ryuho* muy vinculado estructuralmente al *Daito-Ryu Aikijujutsu* o su derivado el *Hakko Denshin Ryu*, El *Danzan Ryu* de Henry Sesishiro Okazaki el *Zendo Ryu Ju-Jutsu* o incluso el *Ju-Jutsu* brasileño que, aunque fue llevado a Brasil por Mitsuyo Maeda a mediados del siglo XX, fue desarrollado por Helio Gracie en Brasil y varios sistemas de *Goshin Budo* como por ejemplo, el *Miyama Ryu* de Antonio Pereira o el *Nihon Dentou Ryu*, que, pese a lo que parece indicar, su Sistema y nombre fue desarrollado en República Dominicana, por el Dr. Alejandro Iván Serrallés Sagalowitz. Esos estilos de *Ju-Jutsu* son practicados a lo largo y ancho del mundo y es evidente que muchos sistemas actuales que no hemos nombrado de *Gendai Ju-Jutsu* han sido fundados por descendientes de japoneses o, inclusive, por no japoneses alumnos directos de estos.

3.4.3 Expansión del *Ju-Jutsu* en Europa

El Bartisu-Club de Londres es la primera escuela europea de *Ju-Jutsu* ya que fue fundada en 1899 por el ingeniero inglés W.E.Barton-Wright, inspirado en el *Ju-Jutsu*, el club es frecuentado por la aristocracia londinense. El Capitán británico Hughes se inscribe en el *Kodokan* de Tokio y en Gran Bretaña llega el profesor japonés de *Ju-Jutsu*, Yokio Tani que abre el Club de la escuela japonesa de la calle Oxford en Londres, donde pronto dos franceses, Jean-Joseph Renaud y Guy de Montgrilhard apodado “Renie”, se inscriben.

En 1904 Renaud y Montgrilhard abren el primer *dojo* en París en el número 55 de la calle Ponthie con la dirección técnica de dos expertos japoneses, los maestros Miyakie y Kanaya. El 26 de octubre de 1905 Renie, realiza un combate con el célebre luchador Georges Dubois en el que a pesar de la diferencia de peso vence rápidamente logrando una gran popularidad pero que resulta efímera, pues poco después pierde contra un luchador ruso de más de 100 kg.

En 1906 el alemán Eric Rahn abre en Berlín la primera escuela de *Ju-Jutsu*, mientras en Inglaterra Allan Smith es el primer europeo en recibir un cinturón negro. En 1908 Le Prieur será el primer francés que estudia *Judo* en Japón, pero lamentablemente

luego de retornar a Francia no encontrando con quién practicar dentro de su nivel técnico poco a poco abandona el *Ju-Jutsu* y se dedica al buceo.

En 1924 K. Ishiguro y A. Aida, ambos 5º dan, enseñan *jiu-jitsu* en el Sporting Club de París. El científico británico de origen israelí Moshé Feldenkrais abre el *Ju-Jutsu* club de France apoyado por el matrimonio Joliot Curie.

En 1931 otro maestro japonés Minosuke Kawaishi se traslada a Londres y establece el Club de J*udo* anglo-japonés y enseña *Judo* en la Universidad de Oxford, pero en 1935 se traslada a París enseñando *Ju-Jutsu* en el Club israelita, dirigido por Mirkin para pronto abrir su propio club llamado el Club Franco-Japonés que luego se fusiona con el *Ju-Jutsu* club de Francia. En septiembre de 1933 el maestro Jigoro Kano y su asistente Shuidi Nagaoka en el Campeonato de Francia dan una serie de demostraciones y conferencias.

En 1937 Georges London, alumno de Ishiguro y, luego de Kawaishi, abre el Club Saint Honoré de *Ju-Jutsu, Judo y Kárate* en el 274 de la Rue St. Honoré, en pleno centro de París por lo que es el primer discípulo de Kawaishi autorizado a dirigir un *Dojo*, el maestro London se traslada a Uruguay en Latinoamérica en 1958 difundiendo el *Ju-Jutsu* en ese país.

3.5 *TAEKWONDO*

La palabra *taekwondo* proviene de los caracteres Hanja que significan:

- ✓ *(tae, escrito en Hangul)*: Técnicas que impliquen el uso de los pies (patadas).
- ✓ (*kwon,)*: Técnicas que impliquen el uso de los brazos (puños, hombros, manos).
- ✓ *(do)*: Camino de perfeccionamiento. Concepto filosófico oriental, conocido también como tao en chino y como do en japonés.

Por tanto, la palabra *Taekwondo* podría traducirse literalmente como *"*el camino del pie y del puño*"*, nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo (como por ejemplo las rodillas y los codos), prescindiendo por completo del uso de armas, tanto tradicionales como modernas. Se considera un método que busca acondicionar el cuerpo y activarlo sin que surja ningún freno, además del desarrollo de la voluntad y la sabiduría. Basándose en las leyes físicas para generar la máxima potencia enfocada de manera precisa, mediante la

aceleración de la masa corporal en un gesto motor o grupo de estos en combinándolos. El *Taekwondo* busca la percusión en la mayoría de sus técnicas y la relación entre ellas.

Puede decirse que el *Taekwondo* es una variedad coreana del *Karate*, creada en 1955 a partir del antiguo Arte Marcial *Taekyon o Subak* de combate sin armas. Antiguamente estaba reservada la práctica de este arte a los *Hwarang* o jóvenes nobles influenciados por el confucionismo y que se constituyeron en asociación patriótica durante la unificación de Corea por la dinastía de Silla, hacia el año 600 d.C.

La práctica del *Taekyon* fue prohibida a partir del año 1910 bajo la ocupación japonesa y, sustituida por la práctica del *Karate* y del *Kempo* chino. De la mezcla de estos tres estilos surgió el *Taekwondo* tal y como ahora lo conocemos, disciplina marcial de defensa cuya divisa es la de no atacar nunca el primero. Como todas las Artes Marciales actuales, su objetivo es la realización de la síntesis perfecta entre el cuerpo, el espíritu y la naturaleza.

Sus técnicas de combate utilizan en gran medida las piernas con la ejecución de un gran abanico de patadas, así como la realización de las mismas en salto y comprenden además del entrenamiento *hiong* competiciones y pruebas de rompimientos *kyok.pa* de tablas de madera, así como la aplicación de golpes a puntos vitales del cuerpo humano llamados *keupso*. Este sistema no comprende la lucha cuerpo a cuerpo en distancia próxima o íntima.

El traje de entrenamiento es similar al *karategi o judogi*, si bien, se le añaden los caracteres de *Taewondo* bordados en la solapa izquierda. El programa de entrenamiento se divide en 10 *kyu* y 10 *danes.*

Las competiciones se realizan en asaltos de tres minutos cada uno, con un descanso de treinta segundos entre asalto. Son dirigidos por dos jueces, un juez árbitro y cuatro árbitros de toque. El uso de protecciones *hogu* en los combates son obligatorias y hay diez categorías de pesos.

El *Taekwondo* cuenta actualmente con más de quince millones de seguidores en todo el mundo y está presente en unos cien países. En Francia fue introducido por Leed Kwon Young. Fue admitido como deporte demostración en los Juegos Nacionales de Corea en 1962, en los Juegos Panaméricanos y en los Juegos Asiáticos, también fue deporte exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl del año 1988.

3.5.1 Categorías de competición en el *Taekwondo*

En las competiciones de *Taekwondo* los participantes deben enfrentarse en un combate libre en el que deben vencer al oponente consiguiendo más puntos que él o en algunas ocasiones por *KO.* El combate es diferente en las dos modalidades existentes de *Taekwondo*, bien a través de la *World Taekwondo Federation (WTF),* o bien, por medio de la *International Taekwondo Federation (ITF)*. La principal diferencia entre ambas modalidades es el grado de contacto y las superficies de contacto permitidas.

Las competiciones según el reglamento de la *WTF* es el que se utiliza en Juegos Olímpicos. El combate se divide en tres rondas ininterrumpidas con descanso entre ellas. Los participantes que ostentan grados *Kup* o categorías por debajo del cinturón negro. Se realizan tres rondas de un minuto con treinta segundos de descanso entre ellas.

Por el contrario, los grados *Dan*, (cinturones negros o superiores), realizan tres rondas de dos minutos con un minuto de descanso entre cada una. Es obligatorio que los competidores utilicen un dobok o indumentaria adecuada, así como un peto protector llamado hogu, que diferenciará a los dos competidores por su color rojo o azul. Es obligatorio el uso de un casco reglamentario que proteja la cabeza y un protector bucal para los dientes, así como protectores para los antebrazos, espinilleras, protectores para los empeines, taloneras, protección de las rodillas, guantes y protector genital o coquilla.

El vencedor será el competidor que tras las tres rondas haya sumado más cantidad de puntos o consiga un *KO* que raramente se produce en combates deportivos WTF. Si el competidor cae se realizará también aquí una cuenta de descuento de diez segundos al igual que en el boxeo. Anteriormente existía una regla que dictaba la eliminación del competidor en caso de que perdiera por diferencia de siete puntos o más. Esta regla ha sido eliminada ya que actualmente la diferencia es de trece.

Puntúa cualquier ataque de patada o puño que golpee con fuerza el peto protector o *hogu* o cualquier ataque de patada que golpee con fuerza la cabeza o, en raras ocasiones la parte superior de la tráquea. Los ataques deben hacer contacto total con la zona adecuada del adversario y llevar fuerza suficiente como para causar desplazamiento del cuerpo o la cabeza. No se permiten ataques de puño a la cabeza ni ataques por debajo de la cintura.

Las patadas al peto protector puntúan 1 punto, 2 puntos en el caso de que sea efectuada mediante un giro, mientras que los ataques a la cabeza valen 3 puntos, 4 cuando

son efectuadas con giro y 5 cuando la patada se efectúa con dos giros y consigue golpear el casco. Hasta hace poco los ataques con giro no tenían puntuación especial, así como las patadas en la cabeza solo valían 2 puntos.

También se sumaba un punto que se adquiría cuando el adversario cayese al suelo y se iniciaba la "cuenta de protección" si el ataque había aturdido al oponente. Estas últimas medidas se eliminaron hace poco. Los puñetazos se limitan tan solo al peto, y deben ser efectuados de abajo hacia arriba acabando el golpe en el peto, que dado el caso, valdrá solo un punto. En caso de *KO*, el atacante gana el combate.

El sistema de puntuación se lleva mediante unos petos electrónicos, que suben al marcador los impactos recibidos. En caso de golpe a la cabeza o con giro, se detiene el combate para que el árbitro central lo comunique o el entrenador lo reclame (en caso de que no lo haga el árbitro central).

En cuanto a las competiciones según el reglamento de la ITF:

Para las competiciones de combate, existen diferentes categorías según el grado, pesoy la edad de los competidores. El reglamento de lucha es similar al *full-contact.*

El combate se lleva a cabo en un cuadrilátero de 8 X 8 m sin cuerdas ni delimitación física al contrario que los *rings* de boxeo. Dependiendo de la categoría y el nivel de la competición, se pueden realizar de 1 a 3 rondas de entre 1 y 3 minutos, resultando ganador el competidor que al final de las tres rondas sume más puntos.

Los puntos son contados por cuatro jueces que se ubican en una esquina del cuadrilátero cada uno. El sistema de puntuación es el siguiente:

- ✓ Técnica de un (1) punto: golpe de puño a cualquier zona permitida.
- ✓ Técnica de dos (2) puntos: golpe con el pie a la zona del torso.
- ✓ Técnica de tres (3) puntos: golpe con el pie a la zona de la cabeza.

Sólo se permite golpear la parte frontal del cuerpo (desde la cintura a la parte inferior del cuello) y de la cabeza. Se penaliza el acto de golpear intencionadamente al oponente en la espalda o la parte trasera de la cabeza. No se permite golpear con la rodilla, la tibia o el codo (sólo si es con la parte inferior).

Los golpes pueden ser ejecutados con la máxima potencia, no deben tener intención de *KO*. En caso de que este hecho se produjese fortuitamente durante el

combate, el presidente de mesa debe decidir si el competidor que lo llevó a cabo debe ser descalificado o no.

No se permiten agarres, barridos, luxaciones ni proyecciones. No se toleran actitudes o gestos irrespetuosos, provocativos, ofensivos o agresivos hacia otros competidores ni golpes fuera de tiempo (cuando el árbitro dice que se detenga la pelea). En el caso de que un competidor cometa una infracción, el árbitro central detiene el combate y el infractor recibe un aviso. Tres avisos suponen la deducción de un punto al finalizar el combate. Ante una infracción de mayor gravedad, el árbitro puede descontar puntos directamente o incluso descalificar a un competidor.

Es obligatorio utilizar algunas protecciones establecidas por la federación o asociación que organice el combate. Normalmente se requiere el uso de guantes de polipropileno para los puños (llamados *pads*), así como botas protectoras con taloneras del mismo material para los pies. También suele ser obligatorio el uso de protector bucal y protector inguinal. El uso de rodilleras es opcional. En función del nivel de los participantes, se puede utilizar (aunque no es lo habitual) casco y peto protector, tibiales y protectores de antebrazos.

3.6 *KICK BOXING*

El *kick boxing* es un deporte de combate japonés en el cual se mezclan las técnicas del boxeo con las de algunas artes marciales como el *karate* y el boxeo tailandés. Estando así relacionado con el antiguo arte del *muay thai*, pero sin los golpes con el codo y de rodilla que generalmente no son permitidos, siendo así similar al boxeo tailandés moderno o *thai boxing*. Si bien no se le considera un arte marcial formativo tradicional o *Guendai Budo* por excelencia, sino un deporte de combate.

Se considera que un luchador de *kick boxing* es un duro competidor para otros contendientes de distintos tipos de lucha, por la resistencia física, contundencia, y aguante a los golpes de sus practicantes. Actualmente es uno de los sistemas preferidos y de mayor divulgación en el desarrollo de la lucha en pie, usado en las artes marciales combinadas, también llamadas Artes Marciales Mixtas (AMM)".

Osamu Noguchi era hijo de un campeón de los pesos pesados en Boxeo. Desde niño había practicado dicho deporte hasta que sufrió una lesión en la espalda y tuvo que abandonarlo. Se convirtió en promotor y organizador de peleas de boxeo en Japón y realizó varios viajes a Tailandia dónde conoció a Naron Sirii, maestro de *Muay Tha*i. Al

tener también buenas relaciones con Masutatsu Oyama, fundador del estilo de *Karate Kyushinkai*, decide organizar una pelea entre los thai-boxers y los karatekas de Oyama, entre los que se encuentra Kenji Kurosaki, mano derecha del propio Oyama.

Una vez en Tailandia, se suceden tres combates; dos de los cuales los ganan los japoneses y el propio Kurosaki pierde contra el rival tailandés por un golpe de codo descendente. En ese momento, Noguchi comienza a planear la adaptación del *Muay Thai* en Japón; por lo que a principios de los años 60, Kurosaki, Siri y Noguchi llaman al nuevo deporte *Karate Boxing*, sin mucho éxito en Japón. No es hasta 1968 cuando al nuevo deporte se le llama *kick boxing* y se funda la primera federación en el mundo de esta modalidad en Japón.

Al principio, algunas proyecciones, así como otros golpes propios del *Karate* tradicional japonés, eran técnicas válidas en el *kick boxing*, así como las técnicas de talonazos a las pantorrillas y de retención de los brazos para golpear con los codos y rodillas, que son válidas en el *muay thai*. Posteriormente, estas técnicas dejaron de ser usadas y consideradas como no válidas, en la nueva disciplina, de carácter puramente deportivo y competitivo.

La Asociación de *kick boxing* se fundó en Japón poco después. El *kick boxing* fue un éxito, y se volvió muy popular en Japón y muy pronto fue retransmitido en la propia televisión nipona.

Tadashi Sawamura fue uno de los primeros *kickboxers* más conocidos en aquella época. Cuando este se retiró, el *boom* pasó en Japón y el *kick boxing* perdió su popularidad.

El *kick boxing* no ha vuelto a reaparecer en la televisión desde que el reconocido torneo *K-1* comenzó 1993. En 1993, fue cuando Kazuyoshi Ishii (antiguo maestro de *karate kyokushin,* y fundador del *Seidokan Karate*) creó el Torneo *K-1* bajo unas reglas especiales de *kick boxing* (sin golpes de codo, y sin agarres al cuello). El *kick boxing* volvió a popularizarse hasta nuestros días.

Cabe destacar que a pesar de sus raíces este deporte no puede ser considerado un arte marcial, sino justamente un deporte de contacto o deporte de lucha ya que no posee o promulga ninguna filosofía; que técnicamente adopta el boxeo y técnicas de piernas muy similares a la del *Thai Boxing*.

Difiere de las técnicas de piernas del *Taekwondo* ya que las mismas son percutidas en su ejecución a diferencia de las técnicas de piernas del *kick boxing* y del *kárate* que son penetrantes en su ejecución (claro ejemplo de esto es la patada circular del *kick boxing* arma principal en el arsenal de las técnicas de pierna la cual se golpea con el extremo de la tibia con la pierna semiflexionada lo cual le da a la pierna un efecto penetrante similar al de un bate de béisbol, lo cual es ideal para un deporte de *ring* en el cual está permitido el *nock ou*t con manos o pies, a diferencia de otras artes marciales tradicionales donde se busca obtener la percusión o el efecto *snap* en las técnicas de piernas).

Es importante notar que en algunos estilos propios del *Karate* japonés como el *Kyokushinkai*, o el *Shotokan* también se usan patadas frontales, circulares, o laterales penetrantes en mayor o menor medida.

Existen diferentes reglas de *kick boxing*, dependiendo de la modalidad, organización, asociación, federación y el tipo de torneo, ya sea éste *amateur* o profesional.

De manera genérica exponemos las reglas que les son comunes a la mayoría:

- ✓ Son válidos todos los ataques de pierna sobre los muslos, en su interior o exterior, golpeando con la tibia o el empeine, conocidos como *low kicks*. No obstante se permite todo tipo de patadas, frontales laterales, circulares, medio giro y giro completo, sin embargo la ejecución de patadas altas y en giro son muy espectaculares pero poco efectivas en un combate, por lo que se suelen ver en los últimos asaltos si la puesta fuera de combate o *knock out (KO)*, no es ya posible, con el fin de ganar por puntos.
- ✓ En la cadera no se está permitido golpear, ni en los genitales.
- ✓ Cada asalto consta de tres minutos y de un minuto de descanso (con muchas variaciones, tales como dos minutos y medio con 45 segundos, etc.).
- ✓ No se aceptan golpes de codo y solo algunos golpes de rodilla, salvo en la modalidad *K-1,* donde se permiten golpes de rodillas, como la rodilla circular y la rodilla frontal, e inclusive en el reglamento están permitidos los agarres con intención del golpe, pero dentro de un tiempo límite para poder golpear al adversario.
- ✓ Están permitidos todos los golpes de puño, pero ningún golpe con la mano abierta.
- ✓ No se aceptan proyecciones ni agarres.

Actualmente el *kickboxing*, se divide en 5 modalidades competitivas por asaltos, divididas en categorías de peso: *semi-contact, light-contact, full-contact, kick boxing y K1* según las diferentes federaciones o asociaciones de esta disciplina.

a) *Modalidad Semi-Contact:* Es una modalidad de combate al punto donde los dos luchadores pelean con la finalidad de lograr marcar el mayor número de golpes, marcados y sus respectivas puntuaciones usando técnicas legales con velocidad, foco y concentración. La principal característica del *Semi-Contact* son los gestos técnicos únicos y veloces. La modalidad del *Semi-Contact* suele ser ejecutada con un nivel de contacto muy leve, controlando los movimientos de ataque y defensa. Las técnicas de los puñetazos y las patadas son estrictamente controladas. Los puntos válidos se consiguen golpeando en zonas permitidas por el reglamento. Cuando los luchadores van a comenzar, chocan sus guantes y se preparan a que el árbitro inicie el combate, el tiempo solo será detenido cuando el árbitro lo indique para dar algún tipo de aviso a los luchadores o hablar con los jueces de mesa o puntuar la técnica ejecutada. Esta modalidad es muy similar a los combates o competiciones de "*Karate Do*" al punto, donde se pueden marcar los golpes con las piernas y puños tanto en la cabeza como en el tronco y segar las piernas a modo de barrido. Dentro del *Karate* este tipo de competiciones está regida por la *World Karate Federation*, la cual engloba a los 4 estilos de *Karate* tradicional moderno japonés, *Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu* y *Shito Ryu*, en todo el mundo.

b) *Modalidad Light-Contact:* Las competiciones suelen ser ejecutadas con gestos técnicos muy bien controlados, en combinación. En la modalidad *Light-Contact,* los luchadores pelean continuadamente hasta que el árbitro central pronuncie el vocablo inglés *Stop o break.* Se usan técnicas del *Full contact*, (golpes de boxeo, algunas patadas del *karate* o del *Taekwondo*), pero estas técnicas deben ser bien controladas al golpear en zonas permitidas por el reglamento de competición. El *Light-Contact* ha sido creado como una modalidad intermedia entre el *Semi Contact y el Full contact.* El árbitro central no juzga a los luchadores, solo se encarga de hacer respetar las reglas Las peleas pueden ser desarrolladas en un *tatami* o en un *ring*. No hay patadas bajas a los muslos o *low kick*, golpes de rodilla, codo, barridos a los pies, agarres ni proyecciones.

c) *Modalidad de Full-Contact o Kick-Boxing americano:* La *KBFC (Kick Boxing Federation of Champions*) afirma que la modalidad *Full contact* del *kick-boxing*

difiere principalmente del *Light-Contact* en dos aspectos muy importantes; el primero es que incluye la gran mayoría de técnicas del boxeo, el *Karate*, y el *Taekwondo*, pero no los golpes a mano abierta; y se incluyen otras técnicas como el puño en giro, y barridos a las piernas. El segundo aspecto diferenciador y a nuestro juicio más relevante es la búsqueda de la puesta fuera de combate o *knock out (K.O.)* del oponente. No obstante, también son válidas las puntuaciones obtenidas por golpes y combinaciones anotadas. Sin embargo, se mantienen las restricciones en ciertas tácticas tales como: las patadas bajas a los muslos o *low kicks*, los golpes de rodilla o codo, los agarres y las proyecciones o derribos.

d) *Modalidad de Kick- boxing*: Incluye esta modalidad los golpes del boxeo, las patadas penetrantes del *karate* y las patadas bajas del boxeo tailandés o *Muay Thai*. Se busca el *knock out (K. O.)* aunque también aquí son igualmente válidas las puntuaciones obtenidas por golpes y combinaciones anotadas. A pesar de ello, tampoco se permiten los golpes con el codo, los barridos a las piernas, los agarres y las proyecciones. Es importante anotar que esta modalidad y el *Muay Thai* son las que más practicantes ha dado a las artes marciales mixtas (AMM); junto con algunos deportes de combate como el *Judo, el Ju-Jutsu* brasileño, la Lucha Libre Olímpica y el boxeo.

e) Modalidad *K-1*: El nombre de esta modalidad viene dada por el famoso torneo del mismo nombre que se celebra en la ciudad del Osaka en el Japón. Es éste el torneo más famoso del mundo de estas características y el que más dinero paga a los ganadores. Esta modalidad es igual a la de *Kick boxing*. Sin embargo, se da mayor libertad a un mayor número de golpes de rodilla y al uso de agarres para conectar golpes de rodilla; aunque hay un límite de tiempo a la duración de este tipo de agarres, al cuello o tronco del oponente.

El arbitraje se realiza de forma muy similar al boxeo, existe un comité arbitral mínimo compuesto por tres árbitros de mesa o jueces y un árbitro principal, que se sube al *ring* para controlar de cerca el modo en el que se desarrolla el combate.

Existen diversas formas de puntuar aunque la más extendida es la puntuación basada en factores de 10. Lo que significa que 10-10 es empate, 10-9 gana la esquina con 10 puntos, y 10-8 para grandes diferencias de nivel y además cuando existe una cuenta de protección. Generalmente se usan una serie de personas que controlan los golpes que se realizan con las piernas llamados coloquialmente en el argot como “cuentapatadas”

para asegurar que se hace un mínimo de patadas por asalto. Existen diversas reglas al respecto, según la organización, pero generalmente se permite recuperar patadas en asaltos posteriores.

El árbitro del *ring* es quien tiene siempre la última palabra y se debe apoyar en los jueces auxiliares en caso de duda. Generalmente existe un par de figuras adicionales, como el juez central, que lleva la suma de puntuaciones. Un cronómetro es imprescindible para parar la cuenta en casos de tiempo y tocar la campana cuando comienza y termina el asalto.

Las normas de competición para categorías *amateur* de *Kick boxing* dictan un máximo de tres asaltos de tres minutos aunque puede variar según la organización. Generalmente para finales de campeonatos son tres asaltos de dos minutos, y para combates de exhibición se pueden hacer de dos asaltos.

Emplea en términos generales las mismas protecciones, (bucales, pantalones cortos, guantes que cumplan las características específicas en el reglamento y casco acolchados), también utiliza las mismas instalaciones en torneos que el boxeo, (el *ring*), con la salvedad de que hay que proteger también las piernas, llevando unos tibiales acolchados que cubren pie, empeine y pierna hasta debajo de la rodilla o bien unos tibiales individuales que cubren la tibia o canilleras, así como, una protección también acolchada para la ingle, conocido como coquilla. En función del tipo de combate, es decir, que sea profesional o *amateur* se llevarán un número de protecciones mayor o menor, influyendo también las onzas de cada guante. Es obvio que la protección es mayor en los combates de carácter *amateur*.

Se viste en general torso desnudo, pantalones cortos de raso u otra tela ligera, hasta la mitad del muslo y de vivo colorido y se combate descalzo o con vendas en los tobillos. También se puede luchar sin guantes, con vendas o guantillas según la modalidad, de la que también depende el uso de las protecciones, como cascos, protectores de empeine, chalecos o petos, etc. No se podrá llevar ningún accesorio que haga peligrar la integridad física del contrario, tal como pendientes, anillos o elementos de similares características. No está permitido que los competidores usen ningún tipo de sustancia grasa, vaselina, aceites o similares sobre el cuerpo. Sólo se permitirá una pequeña cantidad de vaselina en las cejas, pómulos y barbilla con el objeto de evitar en la medida de lo posible algún corte.

RESUMEN

A lo largo de este capítulo nuestra intención ha sido presentar una panorámica general de las Artes Marciales, diferencias más significativas con los deportes de lucha o combate, orígenes, las diferentes expresiones en su contexto histórico con el objeto de identificar las características que las definen, diferencian y las relaciones que existen entre ellas. Lógicamente nos orientaremos hacia las características mentales explícitas e implícitas que cada una de ellas comporta y a la vez se desarrolla a través de la experiencia y la práctica.

"Incita a una abeja y te embestirá con la fuerza de un dragón"

(Proverbio Chino)

CAPÍTULO 2

FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

INTRODUCCIÓN

Este capítulo recoge el origen del término del término "policía", así como su historia, clasificación, cuerpo de pertenencia y funciones de cada uno de ellos haciendo un especial énfasis en aquellos cuerpos que han sido objeto de estudio en este trabajo de investigación. La finalidad no es otra sino la de, una vez avanzada la investigación, conocer su contexto con la mayor exactitud para tener una composición de lugar más completa y exacta. También se recogen aquí las pautas de actuación de los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad que conforman un código de conducta y comportamiento de deontología profesional comparable, siempre con matices y salvando diferencias, al de las Artes Marciales.

Es destacable reseñar que todos los miembros de las distintas policías, bien en su fase de incorporación en las distintas academias, bien en los cursos periódicos o de reciclajes, practican artes marciales en líneas generales, o bien Defensa Personal Policial, de ahí la estrecha relación y la selección de estos colectivos para la investigación que nos ocupa.

1 LAS FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

1.1 CONCEPTO DE POLICÍA

1.1.1 Definición del término "policía"

Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua (RAE), el término "policía" (del lat. *politīa*, y éste del gr. *πολιτεία*), entre sus distintas acepciones, destaca la de "cuerpo encargado de velar por el mantenimiento del orden público y la seguridad de los ciudadanos, a las órdenes de las autoridades políticas".

El término "policía" tiene, por lo tanto, origen en la palabra griega politeia, que tiene un significado de protección, orden y organización social y se aplica a toda actividad administrativa. Así, desde la perspectiva del Derecho Administrativo, se puede definir como "aquella actividad que la Administración Pública despliega en el ejercicio de sus propias potestades que, para garantizar el mantenimiento del orden público, limita los derechos de los administrados mediante el ejercicio, en su caso, de la coacción sobre los mismos". De esta definición cabe extraer las siguientes características:

- ✓ Actividad realizada por la Administración Pública y no por otros poderes públicos.
- ✓ Realizada en el ejercicio de sus propias potestades, siendo una actividad de derecho público.
- ✓ Tiene por finalidad el mantenimiento del orden público.
- ✓ Mediante el ejercicio de la coacción, pues se ejerce limitando los derechos de los administrados. Las limitaciones recaen sobre el ejercicio de esos derechos.

La noción en el Estado liberal de esta actividad es que el orden público se limita a asegurar "la tranquilidad de la calle" y la policía administrativa es simplemente una policía de seguridad. El orden público comprende: tranquilidad, seguridad y salubridad pública.

La noción en el Estado actual (intervencionista) es que la Administración está legitimada para limitar coactivamente las actividades de los particulares y no solamente por razón del orden público, sino por razón de un concepto más amplio, como es el interés público.

1.1.2 Historia de la Policía

El origen de la policía como servicio público puede remontarse hasta la antigüedad, ya que de una u otra forma todas las sociedades han intentado tener un servicio público de seguridad policial, si bien estas primeras organizaciones policiales casi siempre han estado vinculadas al ejército. En Egipto, según el historiador Diodoro de Sicilia, la policía tuvo que luchar contra los ladrones que habían llegado a la perfección en atentar contra la propiedad ajena con una rudimentaria organización administrativa para prevenir los crímenes y castigar a los criminales. En cada provincia, bajo la autoridad del monarca y sometidos a la administración pública, se hallaban los jefes de policía que ejercían las funciones investigadoras, de instrucción y ejecución de la justicia. Durante la Primera Dinastía para evitar la fuga de los ladrones por el Nilo, existía una especie de policía fluvial, otros departamentos especiales del ejército actuaban como policía fronteriza y también existía una policía de abastecimientos que investigaba el origen de las mercancías que se transportaban por las aguas del río.

Las organizaciones policiales de los hebreos antes de la dominación romana tenían una policía criminal, una sanitaria y otra correccional, encargada ésta última de velar por

la moralidad de los ciudadanos. Los hebreos fueron pioneros en implantar la organización y división de las ciudades en distritos, barrios y éstos en particiones urbanas.

En Grecia había un gobernador con sus retenes o secciones de funcionarios encargados del orden público y, en general, de hacer cumplir las leyes a los ciudadanos particulares, también existía la figura del Custodio de la Ley, que tenía la misión de conservar los textos oficiales legales y de hacer cumplir a los ciudadanos su plena aplicación. Este custodio estaba apoyado por una especie de guardia policial, cuya primera función consistía en la protección del gobernante y del tesoro de la ciudad.

En Roma, en tiempos de Augusto, la función de policía estuvo encomendada a los "inquisidores parricidas" (que eran perseguidores de delitos de sangre, que era el crimen más grave del imperio) y a los dos magistrados censores que dependían de los cónsules romanos. Estos magistrados censores nombraban a los oficiales de policía responsables de ejercer labores policiales. También en esta época aparece la figura de los catorce curatores urbis, cada uno de ellos encargado de un distrito de policía dentro de la ciudad de Roma. Fuera de ésta, cuidaba del orden una especie de policía militar, los stiatonari, que eran los encargados de la vigilancia en las islas o barrios urbanos. Para luchar contra la delincuencia violenta, vigilar la prostitución, perseguir la falsificación de moneda y cuidar de la higiene pública, la policía romana contaba con distintos departamentos especiales. Todos ellos tenían la obligación de prevenir los incidentes y de contener y reprimir las posibles sediciones contra el poder establecido o las normas emanadas de éste.

Por último, en la época de los godos la administración de justicia y de orden público era competencia de los duces o "comités *provincianorum*". Después, tras la invasión de los árabes, en la época del Emir Abd Alla, existía ya el cargo de jefe superior de policía (*Ashab-as-surat*) en la ciudad de Córdoba, que estaba subordinado al *Hagib* (primer visir), que era el jefe de los gobernadores.

En los señoríos feudales los nobles eran los responsables de mantener el orden en sus tierras, a veces designaban a un alguacil, en algunos casos sin sueldo, responsable de hacer cumplir las normas legales establecidas por el noble y que podía ejecutar por sí las sentencias criminales que se pronunciaban en las cortes o tribunales. También existían otras figuras como los ugieres de armas, sayones, porteros de maza, etc.

En 1476 se instituyó en Castilla, posiblemente, el primer cuerpo policial de Europa, denominado la Santa Hermandad, que era una especie de policía nacional castellana, que duraría como tal hasta 1835, año en que fue disuelta. Esta organización española fundada por los Reyes Católicos para perseguir y prender el bandolerismo y poner orden en el campo tenía su sede en Toledo y actuaba como policía y justicia. Su organismo representativo era la Junta general o Consejo de Hermandad, que se componía de un cuerpo de 2000 hombres a caballo y un número proporcionado de peones. Tuvo una importante participación en las guerras contra Portugal y de Granada y fue disuelta definitivamente en 1835.

En 1663 en el Reino Unido el Ayuntamiento de Londres, al considerar que con las funciones de policía de los alguaciles existentes no se conseguía reducir la delincuencia, contrató a "cuidadores" o serenos para resguardar sus calles en las noches y para aumentar la seguridad pública, pues los delitos contra la propiedad y las personas eran numerosos en esa franja horaria. Posteriormente esta práctica fue copiada en todo el territorio del Reino Unido.

Pero no será hasta más tarde, entre finales del siglo XVIII y principios del XIX, cuando aparezcan en la sociedad europea cuerpos de policía con una organización tal como se entienden actualmente. En el Reino Unido, poco antes existían brigadas policiales independientes que solían constituirse para combatir un determinado crimen en un momento concreto y cuyos miembros eran a menudo los propios vecinos. En 1790 se organizó una brigada de policía que disponía de un estatuto oficial y de un sueldo fijo, sería pionera como organización policial en este país. Asimismo en el Reino Unido tenían la dificultad de la separación administrativa entre la ciudad de Londres y la región metropolitana, que todavía hoy subsiste en el campo de la organización policial, pues la City mantiene su propia Policía.

La creación de verdaderos cuerpos policiales se produjo tras la Revolución Francesa, cuando cuerpos de policía profesionales, formados por grandes unidades de hombres jerarquizados y disciplinados que bajo la dirección de un solo jefe se dedican exclusivamente a la vigilancia activa y permanente de todo el territorio bajo la jurisdicción de las autoridades de las que dependen. Este embrión de la policía actual era, sin embargo, eminentemente represivo, ya que además de ser creados a semejanza del ejército, seguían con dureza la doctrina política de las autoridades, vigilando al pueblo y deteniendo a aquellos elementos que pudieran desestabilizar el equilibrio social existente.

Un paso clave en la historia de la policía fue el nacimiento en el siglo XIX, en 1829, de la Policía Metropolitana de Londres, reconocida por ser la primera policía organizada con fuerzas civiles en líneas modernas.

El Parlamento británico había aceptado una ley por la cual todos los miembros policiales, con excepción de los de la ciudad de Londres iban a ser mandados por una dirección única, creando un cuartel general denominado Scotland y que se le llamaba así porque alrededor del año 1000 los reyes de Escocia solían alojarse allí cuando viajaban a Londres. Hoy en día es conocida como Scotland Yard. Esta Policía Metropolitana de Londres se convirtió en un modelo para las fuerzas policiales de otros países, incluidos los Estados Unidos.

La creación del cuerpo de la policía metropolitana fue llevada a cabo por Sir Robert Peel, quien además sentó las bases de lo que debería ser un cuerpo policial a través de nueve principios que aún siguen vigentes:

- ✓ La misión básica para la cual existe la policía es prevenir el delito y el desorden.
- ✓ La capacidad de la policía para realizar sus funciones depende de la pública aprobación de sus acciones.
- ✓ La policía debe conseguir que el público coopere espontáneamente en el voluntario cumplimiento de la ley para ser capaz de alcanzar y mantener su respeto.
- ✓ El grado de cooperación del público que puede llegar a alcanzarse disminuye en proporción a la necesidad del empleo de la fuerza física.
- ✓ La policía no alcanza y conserva el favor del público satisfaciendo a la opinión pública sino, demostrando constantemente su absoluta imparcialidad al servicio de la ley.
- ✓ La policía emplea la fuerza física en el grado necesario para conseguir la observancia de la ley o para restaurar el orden solamente cuando el ejercicio de la persuasión, el consejo y la advertencia se han mostrado insuficientes.
- ✓ La policía, en cualquier tiempo, debe mantener una relación con el público que haga realidad la tradición histórica de que la policía es el público y el público es la policía. Solamente llega a ser miembro del público, la policía a la que se le paga para prestar una atención completa a los deberes que incumben a cada ciudadano en interés del bienestar y la existencia de la comunidad.

- ✓ La policía debe siempre dirigir sus acciones estrictamente hacia sus funciones y nunca pretender usurpar el poder judicial.
- ✓ La prueba de la eficiencia policial es la ausencia del delito y desorden, no la evidencia visible de las acciones policiales al actuar contra éstos.

El momento clave para comprender los cuerpos policiales actuales no se produce hasta después de la II Guerra Mundial cuando la policía, además de la faceta de ser policía "gubernativa", se convierte en servicio público de atención a los ciudadanos con una actuación conforme a la ley y los derechos fundamentales.

Desde entonces se ha intentado acercar la policía a la sociedad a la que protege y que ésta colabore con ella, es la denominada *comunity policing* anglosajona (policía de comunidad, adoptada en España como policía de proximidad o de barrio) en la que los funcionarios de policía conocen su zona de trabajo y los vecinos a ellos, tratando de prevenir los problemas de su zona implicándose en ellos y dándoles solución en la medida de sus posibilidades.

1.1.3 Modelo o sistema policial

Es muy frecuente oír hablar de modelo policial para referirse a las formas en que se organiza o pueden organizarse las policías, la asignación de funciones y competencias, la dependencia orgánica y funcional o la distribución territorial.

Aunque pueda parecer una mera discusión semántica, parece más acertado hablar de sistema para referirnos precisamente a las características antes enunciadas y de modelo cuando tratamos, además, cuestiones conceptuales o para el análisis histórico de un sistema. También por otro lado, la acepción modelo tiene una connotación de "foto fija", de ideal estático, poco compatible con la concepción dinámica de la sociedad y, por ende, de los servicios públicos. En definitiva, las acepciones modelo de policía y sistema de seguridad pueden tener significado diferentes.

En cuanto a los modelos comparados de policía, la policía está considerada como un hecho político, lo que significa que más que referirse simplemente a una institución del estado, de lo que se debe de hablar en cada caso es de la policía de un determinado estado, de ahí que sus características tengan que adaptarse siempre a las del estado en el que actúa. Por ello, si se trata de hacer una caracterización útil de este tipo de instituciones, resulta imprescindible analizar toda la estructura socio-económica y política en la que las mismas se integran.

En esa línea, la policía es una institución social cuyos orígenes se remontan a las primeras aglomeraciones urbanas y constituye además de una de las formas más antiguas de protección social, el principal modo de expresión de la autoridad, nótese cómo se destaca tanto su función social como la vinculación con el poder político, de ahí que al estar íntimamente ligada a la sociedad, su filosofía general, forma de organización y funciones específicas que tenga que cumplir dependan fundamentalmente de las características socio políticas y culturales de la comunidad a la que sirve.

Reafirmando esa idea, la policía suele ser un reflejo de la cultura general y, sobre todo, de la cultura política de un país, con la que comparte sus vicios y virtudes, razón por la que cualquier intento de cambio de aquélla exige y supone modificar también el espíritu de toda la Administración Pública e, incluso, de la sociedad. Hay que tener en cuenta que el volumen, organización y funcionamiento del aparato policial de un estado son elementos que no deberían olvidarse nunca en cuanto se comparan sistemas políticos, motivo por el que, una vez constada esa vinculación entre organización y funciones de la policía con las características sociopolíticas y culturales de la respectiva comunidad, resulte casi inevitable intentar analizar la evolución institucional de aquélla a la luz de los cambios que se producen en los correspondientes modelos sociales.

La simbiosis entre policía y poder perdura a lo largo de la historia. Consecuencia de ello es la frecuente aparición y desaparición de cuerpos a causa de los simultáneos cambios gubernamentales, pues los gobiernos utilizan la policía a favor de sus intereses, por lo que la propia institución asumirá la función primordial de desarrollar la defensa del orden instituido.

El modelo de sistema de policía está sometido a los avatares políticos que deriva de las permanentes confrontaciones entre tendencias que surgen a lo largo de la historia: mundo rural/mundo urbano; absolutismo/liberalismo; militarismo/ civilismo o centralismo/localismo. El traslado de masas de población desde zonas rurales hacia las ciudades origina la creación de grandes aglomeraciones urbanas apareciendo problemas de mantenimiento del orden y de la seguridad publica tales como huelgas, alteraciones y motines y modalidades de delincuencia hasta entonces desconocidas, lo que obliga al estado a garantizar la vida y las propiedades para lo que empieza a crear cuerpos permanentes de policía preparados para hacer frente a esta problemática.

La experiencia pondrá de manifiesto que las intervenciones militares para mantener la paz y el orden público son disfuncionales y arriesgadas, esta experiencia

servirá para que los procesos de reforma se caractericen por dos rasgos bien definidos: establecer una organización burocrática y profesional por un lado; y, por otro, proceder a una separación clara entre funciones militares y policiales. Ello suponía diferenciar entre enemigo interior y opositor interior, pues, aun cuando ambos constituían un serio peligro para el orden vigente, los procedimientos para combatir unos y otros, "por razones pragmáticas y políticas", deberían también ser diferentes.

La tradicional distinción entre modelos de policía parece, pues, cada vez menos pertinente, en la medida que sobre todo en el último tiempo, se perciben tendencias que llevan, por un lado, a la convergencia de los mismos y, por otro, al intercambio de características que habían sido exclusivas de los considerados como antitéticos. Así, mientras los que históricamente se han considerado centralistas y militarizados, (Francia o España antes de 1.978, por ejemplo), se tratan de implantar en ellos procesos dirigidos a lograr mayores cotas de descentralización y profesionalización.

2 INFLUENCIA DE LA UNIÓN EUROPEA EN LA POLICÍA

2.1 ASPECTOS GENERALES

En la Unión Europea debemos considerar que actualmente la acción criminal está altamente especializada y organizada y corresponde a los cuerpos de seguridad de los estados miembros el dar las respuestas coordinadas y oportunas a las amenazas que representan para la sociedad.

La sociedad europea no es una sociedad cerrada, hoy la permeabilidad es una característica consustancial en la Unión Europea y en toda sociedad históricamente se puede apreciar que el grado de desarrollo y modernidad de la misma es directamente proporcional a su grado de permeabilidad.

El progreso, en general, y el crecimiento económico, en particular, solo pueden darse en sociedades permeables, pero la buscada satisfacción de esta necesidad en una determinada sociedad tiene como contrapartida un efecto no deseado que tiene que ver con la disminución del nivel de seguridad que es el problema que se nos presenta actualmente en Europa.

En la sociedad europea, que es una sociedad desarrollada, el progreso en las comunicaciones y en el transporte de personas y mercancías, la creciente interdependencia económica y monetaria, junto con unos sorprendentes avances

tecnológicos, entre otros factores, han contribuido a que se dé el mayor grado conocido de permeabilización hasta el momento.

Como parte de un proceso natural, ha surgido la necesidad de utilizar medidas compensatorias encaminadas a paliar ese déficit de seguridad. Esa necesidad ha sido percibida con diferente intensidad dependiendo del momento histórico o, lo que es lo mismo, del nivel de déficit de seguridad observado en cada momento.

Estas medidas compensatorias se llevan a cabo a través de la cooperación policial en la Unión Europea, en la que no es fácil plasmar la influencia que han desempeñado, en las políticas nacionales de seguridad y el impacto en las estructuras policiales, las normas de la Unión Europea dirigidas a la formación de un único Modelo de Policía en Europa.

Previamente se tiene una gran experiencia en este campo, pues la organización Internacional de Policía Criminal (Interpol) cuenta con más de 75 años de colaboración Internacional.

Por otra parte, los contactos y trabajos conjuntos de policías entre dos países, son igualmente frecuentes desde los años 70, en el plano bilateral, al amparo del auxilio judicial de la Comisión Rogatoria o, simplemente, para intercambio de información operativa a través de la vía de los oficiales de enlace.

Sin embargo, en el ámbito de la Unión Europea esta cooperación policial se inicia a principios de los años 80, en el seno de los trabajos de la Red o Grupo de Trevi, para temas relacionados con la seguridad, la violencia, el terrorismo y el tráfico de drogas, principalmente. Esta cooperación policial alcanza su máximo apogeo con el Acuerdo de Schengen de 1985 y posterior Convenio de Aplicación del Convenio Schengen de 1990 y la creación del llamado espacio Schengen, así como el cumplimiento de las sietes condiciones esenciales de seguridad: el Sistema de Información Schengen; la Instrucción Consular Común; protección de datos; normas comunes de asilo; control en las fronteras exteriores; cooperación en la lucha contra el tráfico de drogas y el control en los aeropuertos.

Continuando con el relato cronológico de aquellas normas de la Unión Europea que han venido marcando la citada cooperación policial, señalaremos a continuación el Tratado de Maastricht de 1992, con la creación del Tercer Pilar (Asuntos de Justicia e Interior), basado en el Titulo VI del propio Tratado, artículo K1, que cita los temas de

interés común: Asilo, Fronteras Exteriores, Inmigración, Toxicomanías, Fraudes, Cooperación Judicial Civil y Penal, Cooperación Aduanera, la Cooperación Policial para luchar contra el Terrorismo, el Tráfico Ilícito de Drogas y otras formas graves de la delincuencia, creándose la Oficina Europea de Policía (Europol).

El Tratado de Ámsterdam de 1997 aporta dos novedades importantes, que van a tener gran efecto en el tema que nos ocupa. Por una parte, se integra todo el acuerdo Schengen (que había tenido una gran incidencia en la cooperación policial como veremos más adelante); y, por otra parte, se cita claramente el mantenimiento y desarrollo de un espacio de libertad, seguridad y justicia, otra novedad comunitaria es todo lo relacionado con visados, asilo e inmigración. En tercer lugar, en el artículo K2 se especifican y enumeran, de una forma bastante clara, las diferentes formas de colaboración policial.

Este Espacio de Libertad, Seguridad y Justicia se amplían al incluir a los Estados Miembros que se han adherido a la unión desde 2004, siendo un gran desafío para conseguir la configuración de un modelo policial para la Unión Europea. Con esto se conseguirá que se abarquen cuestiones como los derechos fundamentales, la ciudadanía de la Unión Europea, la movilidad personal, el asilo y la inmigración, la política de visado, la gestión de las fronteras exteriores y la estrecha colaboración dentro de la Unión Europea entre la policía nacional, la judicial y las autoridades aduaneras.

Este paquete garantizará que las políticas que se aplican a los ciudadanos de la Unión Europea, a los visitantes y a los inmigrantes de otras partes del mundo, así como a los criminales y terroristas en toda la Unión Europea. Los jefes de los gobiernos de la Unión Europea reiteraron estas prioridades en noviembre de 2004 al adoptar el denominado Programa de La Haya, que establece que la libertad, la justicia, el control de las fronteras exteriores, la seguridad interna y la prevención del terrorismo deberían ser consideradas en lo sucesivo indivisibles dentro de la Unión en su conjunto.

El objetivo del Programa de La Haya, previsto de 2005 a 2009, es una acción conjunta de los países de la UE en determinados ámbitos, entre ellos, el asilo y la inmigración, tanto legal como clandestina, la gestión eficaz de las fronteras externas, el reconocimiento mutuo de los derechos individuales y penales y el acceso a la información para luchar contra el terrorismo y la delincuencia organizada.

Por último, en el Tratado de Lisboa por el que se modifican el Tratado de la Unión Europea y el Tratado constitutivo de la Comunidad Europea, firmado en Lisboa el 13 de

diciembre de 2007 en que se da respuesta a las exigencias de los ciudadanos, en cuanto a mayor seguridad para todos, pues la Unión tendrá más capacidad de actuación en el campo de la justicia, la libertad y la seguridad, lo que redundará en beneficio de la lucha contra la delincuencia y el terrorismo.

2.2 INCIDENCIA DE LA NORMATIVA EUROPEA EN LA SEGURIDAD NACIONAL

Las influencias que han tenido los Estados Miembros en función de las diferentes normas, acuerdos y recomendaciones que vienen emanando de la Unión Europea lo vamos a agrupar en tres bloques, en virtud de si el impacto se ha producido a nivel del procedimiento de trabajo de los cuerpos policiales; de los trabajos o ejercicios conjuntos; o del papel que desempeñan las Oficinas Centrales Nacionales que han sido necesarias poner en funcionamiento como consecuencia de los convenios adoptados. Así tenemos:

2.2.1 Nuevos procedimientos de trabajo.

La incorporación de nuevos procedimientos de trabajo que se concretan en:

a) **Planes de Acción**: Los planes de acción significan proyectos ambiciosos de recomendaciones o medidas que deben ponerse en práctica para paliar algunos de los grandes problemas que en el marco de la cooperación policial presenta la Unión Europea. Los planes presentan unas características importantes, que inciden en los propios estados como el plazo de ejecución para cumplir cada una de las recomendaciones que se citan y que la mayor parte de las veces se desarrollan a través de algún instrumento jurídico; señalando también los responsables de su puesta en práctica (Comisión, Consejo o Estado Miembro). Todas estas situaciones, ayudan a ir trabajando conjuntamente entre todos los responsables policiales e ir asumiendo las propuestas que allí se recogen. Podemos citar, como los más importantes, los siguientes planes:
    - ✓ Plan de Acción de Lucha contra La Delincuencia Organizada, aprobado por el Consejo de Ámsterdam de 1997.
    - ✓ Plan de Acción contra las Drogas (2000/2004).
    - ✓ Plan de Acción de la Comisión y el Consejo para la creación del espacio de Justicia, Libertad y Seguridad, aprobado por el Consejo Europeo de Viena de 1998.

- ✓ Estrategia para el nuevo milenio, prevención y lucha contra la delincuencia organizada.
- ✓ Plan de Acción contra la Inmigración Ilegal.

b) **Centros de Excelencia**: Como su nombre indica, se trata de tener conocimiento de las especialidades que existen en los distintos Estados Miembros. Su finalidad estriba en que los policías de cualquier estado dispongan de un inventario donde se recojan, la situación y ubicación de los responsables y especialistas en la lucha contra la delincuencia organizada. El valor añadido de esta información, que se transmite entre todos los países, hace que se vaya produciendo paulatinamente un acercamiento entre los distintos especialistas para ir realizando trabajos comunes similares.

c) **Manual de Procedimiento**: No cabe duda que discutir, aprobar y poner en funcionamiento, usos, manuales y guías de buenas prácticas comunes ayuda a que se vaya forjando esa cultura policial común. Hay varios ejemplos de este quehacer común, aunque tenemos que decir, sin lugar a dudas, que el área donde se ha ido haciendo camino al andar ha sido dentro del trabajo realizado en las fronteras exteriores, dado que la utilización del "Manual Común de Fronteras" implicó en su tiempo una adaptación de todos los profesionales para poner en práctica normas de procedimientos iguales, es decir, significó en definitiva un paso claro de armonización del trabajo policial. En este mismo sentido, podemos también citar como ejemplo práctico de colaboración policial, el Manual para Operaciones Conjunta de Cuerpos Aduaneros.

d) **Puntos de Contacto Centrale**s: Es práctica también habitual dentro del procedimiento de la Unión que, con el fin de agilizar y concretar una determinada información, se fijen Puntos de Contacto Centrales en función de las distintas materias que van a abordase (prevención, orden público, delincuencia organizada, etc.). El trabajo de estos puntos es igualmente doble puesto que, por una parte, recogen toda la información sobre la materia de que se trate a nivel nacional figurando todos los datos identificativos del citado punto, con inclusión claro está de los responsables, direcciones, idiomas de trabajo, etc.; y, por otra parte, es un ejemplo más del esfuerzo de adaptación que tienen que hacer los estados para ir avanzando en esa homologación de tareas policiales.

e) **Cuestionarios**: A los procedimientos de los grupos de trabajo, también se ha incorporado como metodología el conocer la situación de un problema, para el

cual se va intentando proponer unas soluciones, la elaboración, aprobación y distribución de cuestionarios entre todos los Estados Miembros. En este sentido, la aportación a la realidad obtenida de esta forma ayuda a conocer mejor la problemática de todos los estados y buscar soluciones para los países de la Unión Europea.

f) **Informes de Situación**: Son informes de situación anual de la Delincuencia Organizada en los Estados miembros de la Unión Europea, siguiendo las instrucciones de la Recomendación Número Dos del Plan de Acción de 1997, en la que se señala la necesidad de seguir trabajando en un mecanismo de recopilación y análisis de la información, dando lugar a la creación de la llamada Red de Contacto y Apoyo en cada uno de los Estados Miembros.

g) **Equipos multidisciplinares**: La Recomendación número 20 del Plan de Acción de 1997 pone el acento en la creación de los equipos multidisciplinares para hacer más eficaces la acción contra la lucha contra la delincuencia organizada. Estos equipos se crean en los respectivos estados, en los que están presentes representantes de los distintos órganos, instituciones y organizaciones relacionadas con la materia. Si se parte de la base de que el tratamiento del crimen organizado debe realizarse de una forma integral a través de todos los sujetos implicados, el resultado en consecuencia, será mucho más provechoso. En este sentido, se resalta una vez más la innovación que supone para la cultura policial realizar investigaciones de forma conjunta: participación de los cuerpos policiales implicados, representantes de los ministerios de economía y hacienda, de los bancos nacionales de los estados y asesorados por las autoridades judiciales y fiscalías competentes de los Estados Miembros.

2.2.2 Trabajos y actividades conjuntas

Los trabajos conjuntos que tratan de procesos de adaptación en aspectos que tienen que ver con el denominador común de realizar trabajos conjuntos entre los distintos países de la Unión Europea tanto a nivel operativo, formativo o estratégico, son los siguientes:

a) **Las Reuniones de Grupos de Trabajo**: Es obvio que el trabajo común de los distintos responsables policiales va incidiendo y formando poco a poco en el sentir comunitario. Se participa de una forma continua en grupos de trabajo del Tercer Pilar, tanto a nivel de los temas relacionados con extranjería, como puede ser asilo, refugio, visados, etc., como en otras áreas que se amparan en el comité del artículo

36: Terrorismo, Crimen Organizado, Drogas, Cooperación Policial, Cooperación aduanera, etc.

b) **Los Oficiales de Enlace**: Esta figura de colaboración bilateral destaca como pieza fundamental en el intercambio operativo de información. El Convenio Schengen y otras normativas internas regulan la actuación de esta figura, además de la referencia normativa que se recoge en el Convenio de Naciones Unidas sobre Estupefacientes de 1988. No obstante, otra forma práctica de cooperación entre dos o más estados de la Unión Europea es el desplazamiento de funcionarios para el asesoramiento y la colaboración sobre determinadas materias. Una vez más uno de los ejemplos por excelencia de esta colaboración bilateral se da en el capítulo de fronteras donde es muy frecuente el intercambio de expertos en esta materia. Igualmente, existe otra parcela, dentro del campo de la prevención del orden público, como es el asesoramiento para el tema relacionado con la violencia que generan los grandes acontecimientos deportivos.

c) **Las Misiones conjuntas**: Se llevan operaciones conjuntas en terceros países con ocasión de incidentes graves bélicos o de otra naturaleza similar, como han sido el caso de misiones realizadas en Sudamérica, en Kosovo, etc. Otra modalidad de esta cooperación conjunta estriba en la formación de equipos que se desplazan a otros países para hacer evaluaciones o auditorías tanto a países terceros, como son los países candidatos a formar parte de la Unión Europea, como un Estado Miembro.

d) **La Formación**: La forja del espíritu policial europeo adquiere su máxima representación durante los cursos y seminarios de formación conjuntos. Los programas de formación de la Unión Europea, bajo cuya financiación pueden llevarse a cabo trabajos y tareas de mejora de la investigación y la formación, son, sin lugar a dudas, un ejemplo más del trabajo conjunto comunitario, para conocer estudiar e intercambiar experiencias, opiniones e información para conseguir el objetivo final de un sentimiento común. Como ejemplo de programas tenemos Phare, Odysseus, Grotius, Falcone, Oisin, Stop, Hipócrates, etc.

2.2.3 El Papel de las Oficinas Centrales

La función que desempeñan se concreta en las siguientes unidades:

a) **Oficina Sirene**:

a. Una de las mayores revoluciones en el campo de la cooperación policial fue, sin duda, la entrada en vigor del Acuerdo de Schengen, con la desaparición de las fronteras interiores entre los países del "Espacio Schengen". Desaparecen los controles fijos en las fronteras (pudiendo realizarse sólo en casos extraordinarios), se crean las bases de datos que contempla el sistema SIS (vehículos, personas y objetos) y se implanta en los estados firmantes las oficinas SIRENE, como responsables de la coordinación de toda la información que se recibe y se transmite a través de ellas conectadas a través de un SIS Central con sede en Estrasburgo.

b. La utilización de un manual común implica adaptarse a unas normas de procedimiento iguales que deben tenerse en cuenta por todos los profesionales. Significa, en definitiva, un paso claro de armonización a nivel procedimental.

c. Otro de los avances más significativos en la llamada cooperación policial dentro del espacio *Schengen* lo forma, sin lugar a dudas, la creación de bases de datos iguales. Está claro que compartir información es una consecuencia lógica dentro de la colaboración policial de la Unión Europea, pero es un "plus" añadido que esa información se recoja siguiendo los mismos parámetros acordados por todos los Estados Miembros y con la misma arquitectura informática. Indudablemente, se trata de un dato más que va enriqueciendo el espíritu de policía europea.

d. Una de las barreras físicas más importantes que se ha ido salvando en la construcción del espacio único, lo representa el hecho de la desaparición de las fronteras interiores entre los estados que han ido avanzando dentro del llamado espacio Schengen. Pues bien, como no podía ser de otra forma, la supresión gradual de los controles se llevó a cabo siguiendo los acuerdos establecidos, primero por el Benelux, Alemania y Francia, sumándose posteriormente el resto de los Estados Miembros a excepción del Reino Unido e Irlanda. La supresión de los controles en las fronteras

comunes supone igualmente un eje más en la puesta en común de prácticas policiales iguales en el marco de actuación de las Policías de la Unión.

e. El uso de documentos iguales para la entrada de ciudadanos de terceros países (documentos de viaje, visados uniformes, visados Schengen, etc.) ponen de manifiesto una vez más el gran avance que se ha realizado en el campo de las fronteras y, en consecuencia, en la construcción del Modelo Policial Europeo.

f. Otra reseña merece también la utilización de técnicas y practicas iguales para detectar y localizar documentos falsos, así como un sistema para comparar impresiones dactilares, unido todo ello a planes de acción únicos para hacer más eficaz la lucha contra la inmigración clandestina.

g. Capítulo aparte merece el reconocimiento de envíos entre los Estados Miembros de oficiales de enlace, según recoge el Convenio *Schengen,* aunque en el marco de Naciones Unidas y, concretamente, en el Convenio de 1988 ya se contemplaba esta figura.

h. Finalmente, conviene reseñar por su importancia el trabajo conjunto de las Comisarías Conjuntas, trabajo en común de las policías que comparten frontera interior, España-Francia y España-Portugal, la cooperación transfronteriza (petición al otro estado miembro de vigilancias y controles), persecución en caliente (actuación de policías de un estado que interviene como consecuencia de una actuación delictiva que afecta al territorio del otro estado).

b) **Unidad Nacional Europol**:

a. La aprobación del Convenio de Europol en 1995 y su posterior desarrollo de los reglamentos trajo consigo la creación en cada uno de los Estados Miembros de una unidad nacional (Europol) con el objetivo fundamental de recibir transmitir y solicitar información, sobre aquellas manifestaciones delictivas del área de mandato, a otros Estado Miembros.

b. Estas unidades se conforman con la representación de todos los cuerpos policiales con competencias en las materias señaladas en el convenio (en el caso de España, Cuerpo Nacional de Policía, Guardia Civil y policías autonómicas del País Vasco, Cataluña y Navarra).

c. De una forma muy sintetizada, podemos apuntar algunas características de estas Oficinas Nacionales:

- ✓ Envío de oficiales de enlace nacionales a la sede central de Europol en La Haya para intercambiar información.
- ✓ Participación en la sede central en la propia estructura de la organización.
- ✓ Transmiten y reciben información de otros Estados Miembros.
- ✓ Aportan información a las bases de datos o ficheros de análisis que se crean, siguiendo el parámetro de las normas establecidas para la protección de datos dentro de la Unión Europea, con la supervisión de la llamada Autoridad Común de Control.
- ✓ Reciben información para apertura de nuevas investigaciones.
- ✓ Reciben igualmente apoyo técnico para equipos conjuntos de varios Estados Miembros.
- ✓ Participan con grupos de expertos sobre materias propias del convenio.

d. El gran reto de la cooperación policial está basado en un futuro próximo en el desarrollo total de la Policía Europea Europol, con una función netamente operativa y de actuación en todos los estados de la Unión.

c) **Oficina de Lucha Contra el Fraude (OLAF)**:

a. Tiene como funciones encargarse de aportar ayuda de la Comisión a la Cooperación con los Estados Miembros en el ámbito de la lucha contra el fraude. La Oficina es el interlocutor directo de las autoridades policiales y judiciales.

b. La Unión Europea con su presupuesto propio ha generado una cultura administrativa propia, unos sistemas de recaudación propios, una tipología de fraude propia, con sus propios medios de defensa, así como con medidas legislativas.

c. Por ello, la OLAF se erige como el órgano impulsor de la actividad de las policías nacionales que, entre sus competencias, asumen la defensa de los presupuestos comunitarios, al ser este un delito que forma parte de los respectivos códigos penales.

d. No cabe duda de que la existencia de una oficina con esta características con sede actualmente en Bruselas, con competencia en una materia tan específica para la protección de los intereses de la Unión y con la presencia de responsables de los distintos Estados Miembros, en los campos de la

cooperación policial, judicial y fiscal, va marcando igualmente un hito en el trabajo común policial en la Unión Europea.

d) **Observatorio de las Drogas y Toxicomanías**:

a. El Reglamento (CEE) número 302/93 del Consejo de 8 de febrero de 1993, crea un Observatorio Europeo de la Droga y las Toxicomanías, con sede central en Lisboa (Portugal).

b. Esta organización que depende de la Comisión Europea (sus funcionarios tienen el mismo estatuto que los de la Comisión) tiene como función aportar a la comunidad y a sus estados miembros información objetiva, fiable y comparable tanto sobre el fenómeno como sobre las consecuencias de la distribución y consumo de droga en Europa. Dispone al efecto de una red de información (REITOX) que le permite relacionarse con los principales observatorios nacionales y con organizaciones similares.

c. En cada uno de los Estados Miembros existirá un observatorio nacional con las misiones encomendadas, ubicado en España en la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional de Drogas.

En definitiva, la cooperación policial dentro de la Unión ha tenido como consecuencia que a la propia política de seguridad nacional haya ido adaptando su sistema a los dictámenes que emanan de los diferentes acuerdos adoptados, pudiendo ya hablar de una nueva cultura policial, cada vez más cercana y más parecida entre todas las policías de la Unión Europea puesto que algunos de los trabajos policiales emprendidos en los propios estados, suponen ya una tarea de la propia Unión Europea, por ejemplo los policías que prestan servicio en una frontera exterior de la Unión Europea. El trabajo desempeñado va más allá de la responsabilidad nacional, al realizar un cometido para preservar la seguridad de la propia Unión, que los va convirtiendo paulatinamente en miembros de un Cuerpo Policial Europeo.

2.3 MODELO POLICIAL GENERAL

2.3.1 Concepto de modelo policial

Siendo la policía la institución primaria para el mantenimiento de la seguridad, la forma en que esta se encuentre organizada y legalmente regulada, va a adquirir especial importancia a la hora de conseguir su efectividad en el mantenimiento de la seguridad ciudadana. Se llega así a la noción de modelo policial o modelo de seguridad como conjunto de normas, instituciones, órganos, medios y procedimientos de actuación y coordinación entre todos ellos, que tienen como objetivo garantizar la seguridad y la convivencia pacífica de los ciudadanos.

Y es precisamente del modelo de seguridad que cada país adopte, del que dependerá en mayor medida la eficacia y el éxito para conseguir mantener la seguridad. Sin embargo, ese modelo no se crea o planifica de la nada, sino que, como toda institución social, se va configurando paulatinamente, en consonancia con la estructura social en la que necesariamente tiene que estar incluido. Por ello, los modelos policiales y de seguridad de cada nación soberana se determinan por el sistema político y social imperante en los distintos estados y en los distintos momentos históricos de esa comunidad, siendo una entidad dinámica que tiene que cambiar y adaptarse a las necesidades y situaciones que se requieran para mantener la situación de seguridad que la sociedad necesita para avanzar y prosperar en los demás ámbitos de su realidad.

En una primera aproximación a los grandes modelos policiales que históricamente han existido, es obligada referencia al modelo policial militarizado frente al modelo policial civil. A su vez ambos modelos policiales pueden adoptar formas centralizadas o descentralizadas de corte federal, de base local, es decir, descentralizada, cuyas características se irán perfilando con el tiempo a partir de esa nueva administración civil.

De este breve apunte histórico puede desprenderse que con la creación de la policía civil inglesa, aparece por primera vez la profesión policial perfectamente deslindada de otras profesiones como la militar.

En el sistema francés la policía es militar, con un esquema que condiciona su actuación y mentalidad. Es una fuerza de choque, de orden público y de represión. En cambio, la policía inglesa se concibe como un servicio público, de prevención, más que de represión y de investigación criminal.

Los modelos policiales, sea cual sea el país de que se trate, se ajustan a la siguiente frase: "Cada policía es fiel reflejo del sistema político social en el que se desenvuelve". Un modelo policial en ningún caso consiste en la plasmación por escrito y de manera definitiva de lo que debe ser una policía o mejor dicho, un aparato policial, entendiendo por tal el conjunto de estructuras y actividades policiales que se insertan en el marco superior del estado.

Tal pretensión de fijación es imposible al entrar en juego distintos parámetros con dimensión histórica y, por tanto, esencialmente dinámicos, como son el propio modelo de estado, los cuerpos policiales, la demanda social, la evolución de la delincuencia, sus técnicas, etc.

En la elaboración de un modelo policial se ha de entender que el modelo, en su base, no es tanto policial como político. El aparato policial debe de responder al modelo de estado y, por tanto, debe ser adecuado a ese estado en la actualidad, lo que es susceptible de diversas interpretaciones, pero tiene unos límites diáfanos en el marco jurídico.

En el modelo militar la policía se estructura como autosuficiente, situada por encima del ciudadano y sin necesidad de buscar su apoyo para llevar a cabo sus cometidos diarios; dispone, por tanto, del monopolio de la fuerza, lo que le da un gran poder. En el modelo civil se trata, sobre todo, de una policía no estructurada como fuerza de choque; el énfasis se pone en la actividad individual del agente de policía, que no es, por tanto, un soldado en la calle.

El lema principal de la policía inglesa es que la colaboración ciudadana es esencial para el cumplimiento de sus objetivos cotidianos. No es casualidad que fuera en ese país donde se implantó por primera vez la policía de barrio, objetivo que aún hoy se plantea en algunas policías sin llegar a conseguirlo. Mientras el modelo policial militar es un sistema denominado por los italianos de *corpi separati*, es decir, cuerpos separados de la sociedad, en cuarteles que la mayoría de las veces ni siquiera están situados dentro de la población.

Los valores y esquemas de una y otra policía (la civil frente a la militar, la centralizada frente a la descentralizada) son también opuestos. En la organización militar priman fundamentalmente los valores de la jerarquía y subordinación y prevalecen las técnicas de "ordeno y mando".

En la policía civil tiene más importancia el agente de policía individual, el de base, el que está en la calle, más próximo al ciudadano, que dispone de un mejor conocimiento de la situación, se le reconoce una mayor capacidad para tomar decisiones autónomas, sin estar permanente dependiente del mando supremo y, en este sentido, es protagonista en la elaboración de las políticas de seguridad.

El análisis de los modelos policiales no sería completo sin examinar el modelo de pluralidad policial característica de los sistemas federales, frente a la acción de policía única y centralizada que se anhela sobre todo en el sur de Europa y en los países de cultura centralista. El sistema de pluralidad policial se basa en la articulación en tres niveles verticales de policía: una policía dependiente del poder central del estado, una policía dependiente de las regiones y una policía dependiente de la administración local.

2.3.2 Modelo Policial en una Sociedad Democrática

Las características de este modelo se aprecian en las policías modernas en la actualidad y son las siguientes:

a) Existe una descentralización moderada de autoridad y responsabilidades, de modo que lo que puede solucionarse en el escalafón inferior no debe ser elevado al superior.
b) Se da mayor importancia al mantenimiento del orden que a la aplicación es-tricta de la ley. La policía moderna debe ser percibida como un servicio público. Como tal su mayor preocupación es contribuir al bienestar social de los ciudadanos. El poder discrecional (que no debe confundirse con arbitrariedad) del que se dota a los funcionarios policiales contribuye a poner en practica esa idea. Por supuesto, las leyes están para ser cumplidas, pero, si el policía es capaz de anticiparse con su acción a la previsible infracción de la ley, la sociedad no necesitará castigar esa infracción y, por otro lado, no habrá perjudicados.
c) La importancia que se concede a las relaciones con la comunidad se pone de manifiesto en la trayectoria de los contactos con los ciudadanos. Esto proyectará una imagen positiva de la policía. Los cuerpos policiales se preocupan cada vez más por su imagen y de ahí la importancia concedida a los gabinetes de prensa y de relaciones sociales que funcionan actualmente. Desde estos gabinetes se ofrecen notas informativas que deben servir para ofrecer la versión oficial de las noticia que genere el colectivo policial. Tanto la importancia que se da a la imagen como este aspecto, contribuyen a integrar de forma plena a los cuerpos de policía

en el seno del conjunto de la sociedad y a eliminar valores culturales que defiendan el distanciamiento de la policía del resto de la población.

d) Elevados valores inculcados a los agentes de policía, pues el trabajo policial se asienta fundamentalmente en la existencia de códigos deontológico que establecen los principios éticos de actuación por los que deben regirse. Los agentes policiales conocen la relación directa entre la Declaración Universal de los Derechos Humanos, las constituciones democráticas y los principios éticos de actuación. Por tanto, el respeto por la dignidad humana, la defensa de las libertades y la oposición a cualquier acto de corrupción constituye un elemento básico de la formación del policía.

e) Cada miembro de la policía debe ser consciente de su responsabilidad, por supuesto a ello contribuye la importancia concedida a la formación, tanto inicial como permanente, a la flexibilidad con que se encuentra en los lugares de trabajo para poder desarrollar iniciativas, la obligación que tiene de negarse a cumplir órdenes de carácter ilegal que supone la eliminación de la obediencia ciega y la integración en una institución que va desarrollando una cultura organizacional de tipo humanístico, donde las personas que integran esa organización tienen cada vez más importancia que las reglas que la rigen.

En definitiva, estamos hablando de un modelo centrado en la policía y el ciudadano actual, en el que, lo primero que se destaca es la importancia del policía como elemento protagonista respecto a la propia organización. Por lo que respecta a la función de la policía, el protagonismo es para el ciudadano, el que está sujeto a derechos y deberes.

En el interior de la organización, el policía debe estar lo suficientemente motivado como para asumir su responsabilidad en todas las decisiones que deba tomar, para desarrollar actitudes solidarias, ser capaz de ponerse en lugar de otros y ante todo, ser tolerante, sin prejuicios *a priori* e imparcial en todas sus actuaciones. Por otro lado su organización debe transmitirle una cultura profesional abierta en la que el concepto policía se abra a nuevas posibilidades y ofrezca servicios novedosos que tendrán por finalidad dar respuestas a las demandas ciudadanas.

Esta nueva cultura organizacional se caracterizara por una serie de elementos que permitirán ofrecer una buena imagen externa tales como la integración social, autoridad para tomar decisiones y mejor utilización del sentido común. Estos elementos del cambio serán:

- ✓ Mando flexible en el que se permitirá a los subordinados asumir riesgos razonables en sus esfuerzos para resolver problemas.
- ✓ Organización vertical (jerarquía, cumplimiento de órdenes) y horizontal (trabajo diario).
- ✓ Visión de la organización como un todo, superando la perspectiva limitada de su propio mando.
- ✓ Los conflictos internos intentaran resolverse con el diálogo.
- ✓ Necesidad de que la comunicación fluya libremente hacia arriba y hacia abajo.

2.4 MODELO POLICIAL ESPAÑOL

2.4.1 Historia

Para estudiar el Modelo Policial Español debemos insertarlo en la realidad histórica. Éste es el producto de una evolución histórica que se desarrolla a lo largo del siglo XIX y parte del siglo XX.

Como es sabido, en España se implantó el sistema administrativo francés en el que los más notables protagonistas de las reformas administrativas españolas fueron "afrancesados". Un claro ejemplo es el de Burgos, Ministro de Fomento y autor de las división provincial de 1833, todavía hoy en vigor. Este Ministro colaboró con los franceses durante la invasión de Napoleón y ocupó un cargo de subprefecto en Andalucía, por ello no es extraño que, siendo Ministro de Fomento, implantara a los Subdelegados de Fomento en cada provincia, embrión de los futuros Gobernadores Civiles.

Para entender el origen histórico de la policía española nos hemos de remontar a la Revolución Francesa en 1789, que es cuando el derecho sufre diversas transformaciones políticas, sociales, ideológicas y económicas, entre otras, que influirán claramente en la sociedad española de la época y, por supuesto, estos cambios afectarán notablemente a la Institución Policial en España en ese momento histórico, demostrando, como hemos dicho, que la policía es fiel reflejo de la sociedad en la que se encuentra inmersa y del sistema político social en el que se desenvuelve.

Para describir el origen histórico del actual Cuerpo Nacional de Policía, nos debemos remontar al reinado de Fernando VII, durante el cual el 13 de enero de 1824 se promulgó una Real Cédula, con un Real Decreto, por el que se crea la Policía General del Reino, cuyo máximo órgano es la Superintendencia General, la cual dirige un magistrado, que era el superintendente general y que tiene dependencia del Ministerio de Gracia y

Justicia. Puede decirse que esta Policía General del Reino fue el embrión de la policía española actual. Esta Real Cédula crea en Madrid las comisarías de distrito, denominadas en esa época "cuarteles", que son el origen de las comisarías de policía actuales.

Paralelamente a la Real Cédula de 1824, se dictaron los Reglamentos de Madrid y demás provincias españolas, que crean la figura del Superintendente Provincial al mando de la policía en cada provincia y que, a su vez, estaba a las órdenes del Superintendente General. También se dividió cada provincia en 126 subdelegaciones, que correspondían a las poblaciones importantes y que son consideradas como el antecedente de las actuales Comisarías Provinciales y Locales.

En la Real Cédula de 1824 se cita la función de la Policía de velar por el libre ejercicio de los derechos y libertades de los ciudadanos, persiguiendo a quienes los vulnerasen y pasando a disposición de la autoridad judicial en un plazo máximo de ocho días a los infractores, según consta en su artículo 16. Otra función que se cita es la prestación de un servicio público, garantizando el bien y la seguridad pública.

La Real Cédula se reformó el 19 de agosto de 1827 a través de un Real Decreto que paralizó el desarrollo hasta ese momento de la Policía General del Reino, debido a los difíciles momentos por los que pasaba España en esas fechas.

2.4.2 Evolución Histórica de la Policía Española

a) Siglo XIX

El 28 de septiembre de 1833 se promulga una Real Cédula que vuelve a dotar de competencias a la Policía General del Reino, esto es consecuencia de buscar una solución a los grandes desórdenes públicos populares que acontecían en España. Es en ese momento histórico de la Policía cuando se empieza a desarrollar dos modelos de Policía: por un lado, un cuerpo militarizado; y, por otro lado, empiezan a avanzar los cuerpos civiles de la policía. Los dirigentes políticos españoles valoraban que eran estos cuerpos policiales civiles los adecuados para reprimir las manifestaciones contra el orden público a semejanza de otros países del entorno europeo, en los que ya habían empezado a considerar sus gobernantes la ineficacia de los militares en las intervenciones ante las numerosas manifestaciones populares que ocurrían en esa época en los países desarrollados de Europa. Para ello se fueron creando nuevos cuerpos policiales civiles a los que se les dotaba de competencias de orden público.

Posteriormente, hacia 1835, se suprimió la Superintendencia General de la Policía, siendo reemplazada por una estructura de Comisarios de Seguridad Pública en todas las provincias, consiguiendo en parte la descentralización de la Policía General del Reino.

Con el Real Decreto de 2 de noviembre de 1840 hubo un retroceso importante en el desarrollo de la Institución Policial, pues el General Espartero tomó la decisión de abolir la Policía, fundamentando tal decisión en motivos económicos.

El 26 de enero de 1844 se publica un Real Decreto en el que se incluye la creación del Cuerpo de Protección y Seguridad. Dicho Real Decreto regulaba que la dependencia de este Cuerpo era del Ministerio de Gobernación y del Gobernador Civil en cada provincia. Poco después y por el Real Decreto de 30 de enero de 1.844 se creaban los Cuerpos de Comisarios, Celadores y Agentes.

Más adelante, por Real Decreto de 25 de febrero de 1852 se introdujeron nuevas reformas en el Cuerpo de Protección y Seguridad pasando a denominarse Cuerpo de Vigilancia a los que desarrollaban el servicio sin uniforme y Cuerpo de Seguridad a los que desarrollaban el servicio con uniforme. También en este año, por una Orden que desarrollaba este Real Decreto, aparece por vez primera la figura de los Inspectores, responsables de la seguridad en sus distritos.

Entre 1854 y 1858 se producen diversas reformas en el Cuerpo de Protección y Seguridad, hasta que a finales de 1858, mediante el Real Decreto de 29 de diciembre concluirán con la creación del Cuerpo de Vigilancia Pública que posteriormente también estaría sometido a reformas. Cinco años después, en 1863 tendrá unas reformas de tipo administrativo, una de ellas es que la Policía de Seguridad tenga cometidos de la policía municipal.

En el año 1868 se vuelven a introducir reformas sobre las funciones de este cuerpo de policía y nuevamente se le cambia el nombre por el de Cuerpo de Orden Público. Este nuevo cuerpo es de naturaleza militar y, en principio, el servicio lo desarrollará de uniforme por todos sus miembros; posteriormente se ve la necesidad de desarrollar el servicio de paisano, realizando funciones de Policía Judicial.

Más adelante, por Real Decreto, el 6 de noviembre de 1877 se decidirá que la Policía Judicial y Gubernativa de Madrid comprenda dos servicios: el de Vigilancia y el de Seguridad, dependientes ambos del Ministerio de la Gobernación, hasta que en 1887 se denomina a la policía de España, Cuerpo de Vigilancia y de Seguridad.

En 1886, por Real Decreto del Ministerio de la Gobernación de 26 de octubre, se creó la Dirección General de Seguridad, que puede considerarse el origen de la actual Dirección General de la Policía. Esta Dirección General de Seguridad duró muy poco, pues el 7 de julio de 1.888 se suprimió por su ineficacia, volviendo a ser los Gobernadores Civiles los Jefes de la Policía. Durante su corta existencia ocurrió, sin embargo, un hecho de gran trascendencia que fue la aprobación del primer reglamento de los Cuerpos de Seguridad y Vigilancia.

b) Siglo XX

El 23 de marzo de 1905 por Real Decreto es cuando se vuelve a modificar la institución policial, reorganizándose nuevamente la Policía Gubernativa, de manera que se la divide en tres servicios: Policía de Seguridad, Policía de Vigilancia y Policía de Servicios Especiales. Esto es consecuencia de los problemas de orden público que están ocurriendo en la sociedad española a causa de los disturbios que provocan los movimientos políticos de la época, como el anarquista, entre otros, que caracterizaban la vida social y política de España en ese momento. Este Real Decreto de 1905 también creaba una academia de policía, situada en el Gobierno Civil de Madrid, teniendo como misión la formación de los agentes y después, por una Orden de 18 de enero de 1906, se convertía la academia en una escuela teórico- práctica encaminada a formar mandos policiales. Con otro Real Decreto de 22 de marzo de 1906 se diseñaba la Escuela de Policía de Barcelona a semejanza de la de Madrid.

Por Real Decreto de 25 de noviembre de 1930 se aprobó el Reglamento Orgánico de la Policía Gubernativa que estuvo vigente hasta la transición española. Este Reglamento estructuró a la Policía Gubernativa poniendo al frente de ella al Director General de Seguridad y, la dividió en dos cuerpos: el Cuerpo de Vigilancia y el Cuerpo de Seguridad atribuyendo a ambos carácter civil, aunque el Cuerpo de Seguridad se regía por normas militares estando sus componentes sujetos al Código de Justicia Militar.

En el año 1931 se reformó el Cuerpo de Seguridad adscribiéndosele la sección de Guardias de Asalto y Vigilantes de Caminos que fueron muy activos operativamente durante la República, continuando el Cuerpo de Seguridad con su carácter, naturaleza y organización militar. Los mandos policiales de esta sección procedían del Ejercito, menos una pequeña parte reservada a la promoción interna. Mientras tanto el Cuerpo de Vigilancia pasó a denominarse de Vigilancia e Investigación.

Tras la Guerra Civil (1936-1939), la Policía española experimentó una nueva remodelación concluyendo en 1952, cuando se la divide nuevamente en dos cuerpos: el Cuerpo General de Policía (anterior de Vigilancia e Investigación) y el Cuerpo de Policía Armada y de Tráfico (anterior de Guardias de Asalto y Vigilantes de Caminos).

2.4.3 Origen histórico de la Guardia Civil

La Guardia Civil se crea en 1844, inspirada también en el modelo policial francés. El Duque de Ahumada no fue en realidad único protagonista en la gestación de la Guardia Civil, porque su padre, Pedro Agustín Girón, Marques de las Amarillas y primer Duque de Ahumada, Ministro de la Guerra en el primer trienio liberal (1820-1823) ya había presentado un proyecto de ley de creación de una gendarmería para España que se llamaba Cuerpo de Salvaguardias Nacionales.

La Guardia Civil no tuvo renovaciones de importancia en los siglos XIX y XX, tal como ocurrió en la Institución Policial que sufrió bastantes cambios en su estructura, carácter y naturaleza, por los numerosos acontecimientos históricos, que incidieron de manera notable en el desarrollo de los diversos cuerpos policiales que se fueron creando. Esto no quiere decir que la Guardia Civil no tuviera en este periodo un gran protagonismo, ya que estuvo presente en todos los acontecimientos históricos desde su creación en el año 1844.

La labor de la primera institución policial (Policía General del Reino y después Cuerpo de Protección y Seguridad) en el convulso ambiente del siglo XIX español tiende a confundirse con la desempeñada por la Guardia Civil, que llevaba a cabo preferentemente labores de vigilancia en el área rural, donde tenían lugar muchos de los atentados contra el orden y la propiedad privada que caracterizaron el siglo.

La influencia francesa del modelo policial español es evidente, aunque, en España hubo otros precedentes, como el Cuerpo de los Mozos de Escuadra, que se creó en Cataluña en fecha muy anterior y que tenía características orgánicas y funcionales parecidas al cuerpo existente en Francia.

2.4.4 La Policía Española Constitucional

El 4 de diciembre de 1978, dos días antes de promulgarse la Constitución, y como consecuencia de los llamados pactos de la Moncloa, se aprobó la Ley de Policía 55/78, que más que introducir grandes reformas centra su atención en la unificación de cuerpos. A grandes rasgos, el contenido de la Ley es el siguiente: se mantienen los dos cuerpos de

policía existentes, Cuerpo General y Policía Armada, con la salvedad que este último pasará a denominarse Cuerpo de Policía Nacional, con estructura militar. Estos dos cuerpos dependerán de la Dirección General de la Policía y, a su vez, los órganos periféricos y las divisiones operativas centralizadas se hacen comunes para ambos cuerpos. En esta Ley de Policía 55/78, de 4 de diciembre, queda dibujada la nueva distribución y las funciones de los Cuerpos de Seguridad del Estado, en base a criterios de territorialidad y de especialización; persistiendo de nuevo en la dualidad de los dos cuerpos de Policía.

El Cuerpo General de Policía cambió su nombre, a principios de los años ochenta, por el de Cuerpo Superior de Policía; y el Cuerpo de Policía Armada pasó a denominarse Cuerpo de Policía Nacional, manteniéndose sus estructuras y organización de carácter castrense. Los Cuerpos de Seguridad del Estado quedaron integrados por esa doble división (civil-militar) de la Policía y de la Guardia Civil (este último, también con una doble naturaleza policial-militar, pero en una sola corporación).

Mientras la Policía realizaba su labor de salvaguarda del orden público en las ciudades y poblaciones urbanas, la Guardia Civil siguió su tradición de velar por el orden en las zonas rurales y en las pequeñas poblaciones.

Respecto de la Guardia Civil, la Ley de 1978 introdujo un elemento desmilitarizador, que fue el que sus miembros dejaron de tener fuero militar al ser juzgados por delitos cometidos en el ejercicio de sus funciones. El sentido de dicha ley fue evitar la coincidencia territorial de la Policía Nacional y de la Guardia Civil, dejando a éstos los núcleos de población inferiores a 20.000 habitantes, pero en este aspecto la ley nunca se cumplió.

La Ley de diciembre de 1978 recoge, de una forma genérica, los mismos planteamientos que vino a proclamar la Constitución y, en concreto, dicha Ley fue perfilando la necesidad de coordinar los diversos colectivos policiales. Tan sólo unos días más tarde de la aprobación de la Ley de Policía, lo fue nuestra actual Ley Fundamental, la cual, al constituir a España (art.1) en un Estado Social y Democrático de Derecho, viene a instituir las bases de una policía civil, democrática y profesional y supone la ruptura con el aparato policial anterior a la Constitución de 1978.

Un paso de gigante se da con respecto a la separación tajante entre Fuerzas Armadas y organización policial, regulados respectivamente en los arts. 8 y 104 del Texto

Constitucional, separación que viene referida no sólo a la diferenciación profesional, sino que también se extiende a una clara diferenciación funcional en base al contenido de ambos artículos. La separación a la que nos referimos no sólo se hace del punto de vista orgánico, sino también desde el punto de vista funcional.

Así, resulta evidente que nada tiene que ver la función que la Constitución atribuye en su art. 8 sobre las Fuerzas Armadas "...garantizar la soberanía e independencia de España, defender su integridad y territorial y el ordenamiento constitucional", con las que en el art, 104.1 les atribuye a las Fuerzas de Seguridad "la protección del ejercicio de los derechos y libertades y la garantía de la seguridad ciudadana". Por tanto, el régimen jurídico de unos y otros debe ser bien distinto.

Otro paso adelante lo da el art. 117 de la Constitución Española (CE) con la constitucionalización de la jurisdicción militar, reduciéndola al ámbito estrictamente castrense y cuando se ha declarado el estado de sitio. Asimismo, la Constitución integra dicha jurisdicción en el Poder Judicial y en su sistema de garantías.

Para terminar, la Constitución en sus artículos 148.1.22 y 149.1.29 prevé, pese a que este último declara el régimen de exclusividad del estado en materia de seguridad pública, la creación, sin perjuicio de lo anterior, de policías por las comunidades autónomas, en la forma que establezcan sus respectivos estatutos, así como la asunción de competencias en esta materia para la protección y vigilancia de edificios e instalaciones y la coordinación de las policías locales.

Llegando a este punto tenemos que la evolución de la Policía pasaba entonces, imperiosamente por la adaptación a las nuevas realidades democráticas. El origen de todo ello hay que buscarlo en la Constitución de 1978, que en su artículo 104 establece y consagra las dos misiones básicas de las FF.CC.SS. (Fuerzas y Cuerpos de Seguridad): proteger el libre ejercicio de los derechos y libertades y garantizar la seguridad ciudadana; estableciendo dicho artículo en su segundo párrafo, que una ley orgánica determinará las funciones; principios básicos de actuación y estatutos de las FF.CC.SS.

Por fin, el 13 de marzo de 1986, dando cumplimiento al mandato constitucional del artículo 142.2, se promulgó la Ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, que como proclama abiertamente en su preámbulo, "pretende ser el inicio de una nueva etapa en la que destaque la consideración de la policía como un servicio público dirigido a la protección de la comunidad mediante la defensa del ordenamiento democrático" y

supone, en suma, la vertebración de uno de los pilares básicos de todo Estado de Derecho: las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Tras la aprobación de la ley Orgánica 2/1986, de 13 de marzo de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, el modelo policial diseñado en su articulado se corresponde, en cuanto al ejercicio de las funciones por parte de los distintos cuerpos, con un modelo de servicio público dirigido a la protección de la comunidad mediante la defensa del ordenamiento democrático, encomendándoles como misión genérica "la protección del libre ejercicio de los derechos y libertades y garantizar la seguridad ciudadana" siendo este el mandato que el artículo 104.1, que la Constitución hace a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, bajo la dependencia del gobierno, y que la citada ley orgánica 2/1986 recoge en su artículo 11.

Por la distribución material de competencias atribuidas a cada colectivo policial, la referida Ley Orgánica 2/1986 apunta a un modelo policial mixto, en el cual aparecen tanto elementos de formas de policía centralistas o nacionales como otros que le dan un carácter relativamente descentralizados, al admitir la participación de la Administración Autonómica y de las Corporaciones Locales en el mantenimiento de la seguridad pública a través de sus propios cuerpos de policía.

De esta forma se pretende adecuar el modelo de policía al modelo de estado descentralizado, que se va desarrollando con el paulatino traspaso de competencias del Estado a las Comunidades Autónomas y que, en el caso de la seguridad pública, si bien no puede ser objeto de transferencia integral sí está permitido que dichas administraciones territoriales participen y colaboren en el mantenimiento de las mismas.

En cuanto a las corporaciones locales, la Ley Orgánica 2/86 viene a reconocer que los cuerpos de policía local son cuerpos de seguridad y, por tanto, participan de igual régimen estatutario que el resto de los cuerpos y, en particular, igual que los de ámbito nacional, rompiendo así la anterior situación de ser considerados como auxiliares de los cuerpos estatales.

De todo lo dicho emerge una estructura policial en España formada por tres niveles:

a) **Nivel nacional**: Constituido por las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado dependientes del gobierno de la nación y ámbito de actuación en todo el territorio nacional, estando formado por:

- ✓ Cuerpo Nacional de Policía: Instituto armado de naturaleza civil, con estruc-tura y organización jerarquizada, dependiente del Ministerio de Interior.
- ✓ Cuerpo de Guardia Civil: Instituto armado de naturaleza militar, con estructura y organización jerarquizada, dependiente del Ministerio del Interior en el desempeño de las funciones que le atribuye la L.O. 2/86 y del Ministro de Defensa en el cumplimiento de las misiones de carácter militar que éste o el gobierno le encomienden. En tiempo de guerra y durante el estado de sitio dependerá exclusivamente del Ministerio de Defensa.

b) **Nivel autonómico:** Es el formado por los cuerpos de policía de las comunidades autónomas que, según sus estatutos, pueden crear cuerpos de policías propios. Dichos cuerpos son institutos armados de naturaleza civil, con estructura y organización jerarquizada, dependientes del gobierno de la Comunidad Autónoma respectiva. Estos Cuerpos de Policía Autónoma solo podrán ejercer sus funciones dentro del territorio de la Comunidad y siempre de uniforme, salvo que medie autorización para actuar de paisano, que deberá ser concedida por la Junta de Seguridad de la Comunidad Autónoma. Podrán actuar fuera de su territorio en situaciones de emergencia, catástrofe o calamidad pública, participando en los planes de protección civil y siempre previo requerimiento de las autoridades estatales. Igualmente, podrán actuar fuera de su ámbito territorial cuando estén realizando tareas de protección de personalidades de la Comunidad Autónoma.

c) **Nivel local o Municipal**: Es el formado por los cuerpos de policial local o municipal dependientes de las corporaciones locales y son institutos armados de naturaleza civil, estructura y organización jerarquizada. Su actuación se limita al término municipal, debiendo hacerlo de uniforme, salvo que medie autorización del Subdelegado o Delegado del Gobierno para poder hacerlo de paisano. Podrán actuar fuera de su ámbito territorial en caso de emergencia catástrofe o calamidad pública, previo requerimiento de las autoridades competentes, así como cuando realicen tareas de protección de personalidades de la corporación.

Esta división de tres niveles de la función policial de mantenimiento de la seguridad pública nace la necesidad de que existan relaciones de cooperación y coordinación entre los distintos cuerpos para que su actuación sea eficaz y no creen

situaciones de conflicto o incomunicación que impidan el mejor aprovechamiento de medios y procedimientos en aras de conseguir una mejor actuación profesional y una mejor defensa de la comunidad y su seguridad.

Por otra parte, atendiendo a otras dos notas específicas de los cuerpos de seguridad en España, también se puede calificar al modelo policial español de exclusivista, ya que la seguridad pública es competencia exclusiva del estado con la participación para su mantenimiento de otras administraciones. Siendo otra nota definitoria del modelo policial español el ser armado, por cuanto para ejercer su función los miembros de los cuerpos policiales están legitimados para portar y utilizar armas de fuego.

De todo lo expuesto emana la definición del modelo policial español como modelo de servicio público, dirigido a la protección de la comunidad, en un tipo mixto de reparto de la función del mantenimiento de la seguridad pública entre el estado y las demás administraciones públicas territoriales (CC.AA.) y municipios, siendo exclusivo el ejercicio de dicha función de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, que para realizar su misión deben ir armados.

En resumen, la sociedad española, tras la Constitución de 1978, se dotó de una serie de normas que significaron cambios profundos en todas las estructuras del país. El modelo policial español ha debido de ajustarse a esos cambios observándose que en la nueva estructura del poder político el modelo policial queda constituido: a nivel central, por el Cuerpo Nacional de Policía y la Guardia Civil; a nivel autonómico, por las policías autónomas; y a nivel local, por las policías municipales. Así pues, se pasaba de un modelo centralizado a otro en el que existirían Cuerpos de Policía distintos dependientes de los diferentes órganos del poder político. El cambio cualitativo del modelo policial se produjo en 1986 al aprobarse la ley Orgánica 2/86 (LOFCS), que significó una ruptura importante con lo que hasta entonces había sido la evolución de ese modelo.

En definitiva, la Constitución y los Estatutos de Autonomía de las Comunidades diseñan las líneas maestras de un aparato policial homologable al de los estados modernos avanzados, sociales y democráticos de derecho a partir de tres grandes divisiones: Fuerzas Armadas, claramente diferenciadas de las Fuerzas de Seguridad, Policía Judicial individualizada, respecto de la policía a las órdenes del ejecutivo, Seguridad Pública, como competencia estatal, pero con reconocimiento de tres niveles de administración con posibilidades de disponer de policía.

2.5 CUERPOS POLICIALES EN ESPAÑA

El modelo español de policía es uno de los más complejos dentro de la Unión Europea ya que abarca tres niveles de actuación: nacional, autonómico y local, donde muchas de las competencias atribuidas a los diferentes cuerpos son compartidas. La misión de los cuerpos de policía aparece regulado en el Art. 104 de la Constitución Española: *"Las Fuerzas y Cuerpos de seguridad, bajo la dependencia del Gobierno, tendrán como misión proteger el ejercicio de los derechos y libertades y garantizar la seguridad ciudadana. 2. Una ley orgánica determinará las funciones, principios básicos de actuación, y estatutos de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad"*. Este artículo fue desarrollado por la Ley Orgánica 2/1986, de 13 de marzo, de Fuerzas y Cuerpos de seguridad y la Ley Orgánica 1/1992 de 21 de febrero, de la Protección de la Seguridad Ciudadana derogada hace escasos meses por la Ley orgánica 4/2015, de 30 de marzo, de Protección de la Seguridad Ciudadana y que entró en vigor en septiembre del presente año, hace apenas dos meses.

La pluralidad de policías no debe distorsionar el servicio, sino complementarse en el ámbito de las funciones que oferta cada una.

Todos los cuerpos policiales tienen unas competencias comunes, reguladas en el art. 11 de la LO 2/1986, entre las que están velar por el cumplimiento de las leyes, mantener y reestablecer en su caso el orden y la seguridad ciudadana, prevenir la acción de actos delictivos, etc.

En las funciones de Policía Judicial, los funcionarios de los cuerpos policiales están bajo dependencia funcional de la Administración de Justicia tal y como se recoge en el art. 26 de la Constitución Española: *"La policía judicial depende de los Jueces, Tribunales y del Ministerio Fiscal en sus funciones de averiguación del delito y del descubrimiento y aseguramiento del delincuente, en los términos que la ley establezca"*. Además, aparece desarrollado en los arts. 283 a 298 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal, arts. 443 a 446 de la Ley Orgánica del Poder Judicial, arts. 26 a 36 Ley Orgánica 2/1986, arts. 86 de la Ley Orgánica de la Competencia y Organización de la Jurisdicción Militar y por el Real Decreto 769/1987, de 19 de junio, sobre Regulación ode la Policía Judicial.

2.5.1 Dependientes de Órganos Centrales

2.5.1.1. Cuerpo Nacional de Policía

Nace en 1986 con la Ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Fue una ley que produjo cambios muy significativos en el modelo policial español porque por primera vez en España abarca a todos los cuerpos policiales del Estado y no solo admite la existencia de diferentes instituciones policiales españolas dependientes de la administración local, regional o central, sino que además se establecen los organismos que deben velar por la coordinación, entre ellos, y los mecanismos precisos para hacerla efectiva.

La unificación de los antiguos Cuerpo Superior de Policía y de Policía Nacional en el actual Cuerpo Nacional de Policía, quedando reflejado en el preámbulo III, apartado II de la Ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad 1/86. Una de las consecuencias del proceso unificador ha sido el acceso de la escala básica a funciones que antes no realizaba y que motivan e incentivan profesionalmente al funcionario policial.

Este proceso unificador se ha llevado a la práctica a través de dos circulares emitidas por la Subdirección General operativa, especialmente dirigidas a funcionarios en activo:

- ✓ **Circular número 23 de 1987**: En ella se creaban los grupos de investigación de seguridad ciudadana. Por primera vez en la historia, las brigadas de seguridad ciudadana incluían funciones de investigación.
- ✓ **Circular número 83 de 1992**: Se reorganizan los servicios operativos de la policía, volviendo las funciones de investigación a las brigadas de policía judicial únicamente.

La desmilitarización de la policía, en el preámbulo III, apartado c, de la Ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, leemos: “En el aspecto estatutario se consagra a la naturaleza civil del nuevo cuerpo”. Todo ello supone la ruptura de la dependencia militar del Cuerpo de Policía Nacional que venía caracterizada por los siguientes aspectos: dependencia de la jurisdicción militar, existencia de oficiales provenientes del ejército, categorías y organización militar, realización de funciones extra policiales como peluqueros, zapateros, camareros y regirse por ordenanzas, ritos y símbolos específicamente militares.

El sindicalismo profesional es uno de los aspectos básicos que definen en la moderna sociología al profesional de la policía en la defensa de sus intereses. Con los sindicatos se consiguen mejoras profesionales que no van dirigidas solo a aspectos económicos sino sobre todo a significación del trabajo policial en su conjunto. Gozan de similares derechos a los de las organizaciones sindicales genéricas aunque con algunas limitaciones como el derecho a huelga.

La creación del Consejo de Policía el 22 de julio de 1987 aprobándose con carácter provisional el reglamento de organización y funcionamiento interno del Consejo de Policía. En dicha resolución se define como un órgano colegiado paritario de participación de los funcionarios del Cuerpo Nacional de Policía y de la administración, en la determinación de sus condiciones de empleo o de trabajo y de prestación del servicio y medio para la posible solución de los conflictos colectivos.

La formación permanente con la profesionalización del policía y con la actualización en los conocimientos y en las actitudes ya que deben proteger la vida e integridad de las personas. La organización de la policía judicial supuso la adjudicación de miembros del Cuerpo Nacional de Policía a los órganos Judiciales de quienes dependerán funcionalmente.

Los tres aspectos básicos que inciden en la idea de profesionalidad policial que a raíz de la ley se pretende establecer:

- ✓ Elaboración de un código ético para los miembros de las fuerzas y cuerpos de seguridad. Este código recibe en España el nombre de Principios Básicos de Actuación, basados en la siguiente reflexión que hace la propia ley orgánica en el preámbulo II, apartado A: “La ley pretende ser el inicio de una nueva etapa en la que destaque la consideración de la policía como servicio público dirigido a la protección de la comunidad.”
- ✓ Formación y especialización que, desde 1986, fecha en que se inauguró la actividad del Centro de Formación de Ávila, todos los nuevos miembros del Cuerpo Nacional de Policía, han pasado por sus instalaciones. La preocupación fundamental ha sido procurar una formación integral a todos los alumnos, sean de la escala ejecutiva o de la escala básica, que les permita un conocimiento de las leyes y reglamentos que afectan y regulan la actividad policial, dotarles de los conocimientos técnicos y operativos a la función policial actual y habituar en la práctica del ejercicio físico, elemento indispensable en la profesión.

- ✓ Aproximarse a los valores y actitudes profesionales que la sociedad exige al policía en el momento actual.

Todo ello confluye en el objetivo único de contar con verdaderos profesionales de la policía que conozcan perfectamente sus cometidos y la organización policial en su conjunto. De la enseñanza policial se encarga la División de Formación y Perfeccionamiento que planifica y ejecuta todo lo relativo a la enseñanza de temas policiales, labor que se realiza en los centros:

- ✓ Centro de Formación de Ávila, en el que, se forma a alumnos que acceden a la categoría de policía de la escala básica y a la de inspector de la ejecutiva.
- ✓ Centro de Promoción de Madrid, donde se realizan los cursos de capacitación para el ascenso al resto de la escalas del Cuerpo Nacional de Policía.
- ✓ Centro de especialización de Madrid. Donde se imparten los cursos de actualización y de especialización en temática de interés policial.
- ✓ En lo que se refiere a las escalas propias del Cuerpo Nacional de Policía posee cuatro escalas (Superior, Ejecutiva, de Subinspección y Básica).
- ✓ El Cuerpo Nacional de Policía, además de las competencias comunes con el resto de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, tiene otras atribuciones legales específicas como son:
    - La expedición del Documento Nacional de Identidad.
    - Materia relativa a extranjería y a la entrada y salida de extranjeros del territorio nacional.
    - El control del juego, investigación y persecución de los delitos relacionados con la droga.
    - El control de la seguridad privada.
    - Responsable de la oficina de Interpol en España.

El Cuerpo Nacional de Policía, actualmente Policía Nacional, se estructura en tres Subdirecciones:

- ✓ Dirección Adjunta Operativa y Gabinete Técnico. La Dirección Adjunta Operativa se subdivide a su vez en cinco Comisarías Generales: Comisaría General de Seguridad Ciudadana, Comisaría General de Policía Científica, Comisaría General de Extranjería y Documentación, y, por último, Comisaría General de Policía Judicial e Información.

- ✓ División de Gestión.
- ✓ División de Recursos Humanos con tres divisiones: Personal, Formación y Perfeccionamiento y Coordinación Económica y Técnica.

2.5.1.2 Guardia Civil

Es el Cuerpo Policial de más larga vida ininterrumpida en la historia de España. Instituida bajo el gobierno del general Narváez en el reinado de Isabel II, su organización fue encomendada al Duque de Ahumada. Desde el principio su naturaleza militar es incuestionable. La Dirección de la Guardia Civil tiene una triple dependencia:

- ✓ Administrativamente, del Ministerio del Interior.
- ✓ Organización, Instrucción y armamento del Ministerio de Defensa.
- ✓ Cuestión Fiscal (Contrabando y Defraudación) del Ministerio de Hacienda.

En caso de Estado de Guerra pasa a depender exclusivamente de la Autoridad Militar.

Las funciones que actualmente tiene encomendadas la Guardia Civil están recogidas en el artículo 12 de la Ley de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado y son las siguientes:

- ✓ Las derivadas de la legislación vigente sobre armas y explosivos.
- ✓ La vigilancia del tráfico, tránsito y transporte en las vías públicas interurbanas.
- ✓ La custodia de vías de comunicación terrestre, costas, fronteras, puertos aeropuertos y centros e instalaciones que por su interés lo requieran.
- ✓ Velar por el cumplimiento de las disposiciones que tiendan a la conservación de la naturaleza y medio ambiente, de los recursos hidráulicos, así como la riqueza cinegética, piscícola forestal y de cualquier otra índole relacionada con la naturaleza.
- ✓ La conducción interurbana de presos y detenidos.
- ✓ Aquellas otras que les atribuye la legislación vigente.

Su ámbito de actuación es el territorio nacional y mar territorial en que el Cuerpo Nacional de Policía no ejerce sus funciones.

Su organización es la siguiente:

- ✓ Subdirección de Operaciones: Servicio Fiscal, Protección Medioambiental, Control de armas y explosivos y Unidades Especiales, etc.

- ✓ Subdirección de Personal: Asuntos internos y Psicología, etc.
- ✓ Subdirección de Apoyo: Coordinación y gestión de los recursos financieros y del desarrollo de la política de recursos materiales (Real Decreto 1449/2000, de 28 de julio).
- ✓ Órganos Colegiados: Consejo Superior de la Guardia Civil y Consejo Asesor de Personal.
- ✓ Órganos de Apoyo: Gabinete Técnico, Secretaría de Despacho, Asesoría Jurídica.

En relación a las distintas escalas con las categorías o empleos que la integran, la Guardia Civil tiene cuatro escalas:

- ✓ Superior de Oficiales: Teniente General, General de División, General de Brigada, Coronel.
- ✓ Oficiales: Teniente Coronel, Comandante, Capitán, Teniente, Alférez.
- ✓ Suboficiales: Suboficial Mayor, Subteniente, Brigada, Sargento Primero, Sargento.
- ✓ Cabos y guardias: Cabo Mayor, Cabo Primero, Cabo, Guardia Civil de Primera y Guardia.

Existe también al igual que en el Cuerpo Nacional de Policía la figura de Guardia Civil alumno y Guardia Civil en prácticas. No obstante, una vez aprobada la oposición y jurado el cargo, queda configurada así una estructura en la que hay cuatro escalas y diecinueve empleos.

2.5.2 Cuerpos Policiales Dependientes de Órganos Autonómicos

La Constitución Española de 1978 abre las puertas a la creación de cuerpos policiales dependientes de las Comunidades autónomas, concretamente el artículo 149 establece que "el Estado tiene como competencia exclusiva la Seguridad Pública, sin perjuicio de la creación de policías autonómicas en la forma que se establezca en los estatutos en el marco de lo que disponga una ley orgánica". Esta ley no es otra que la de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad 2/86, de 13 de marzo, que regula lo concerniente a las policías autonómicas en su título III, y la colaboración y coordinación entre el Estado y las comunidades autónomas en materia policiales en el título IV artículo 37.

Por lo que se refiere a las competencias de la policía de las comunidades autonómicas, el artículo 38 de la LOFCS lista una serie de atribuciones en tres grupos:

- ✓ Con carácter propias.

- ✓ En colaboración con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.
- ✓ De prestación simultanea e indiferenciada con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

La situación descrita responde a un modelo político en el que las autonomías tienen cada vez un mayor peso dentro del Estado Español, aumentan las transferencias y la capacidad de gestión autonómica. El modelo policial recoge esta situación sociopolítica. Son ahora las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad los que tienen que asumir esta nueva situación, la existencia de nuevos cuerpos policiales que asumen competencias y con los que es necesario cooperar. No podemos olvidar que los objetivos de todos los cuerpos policiales es el mismo.

En la actualidad, la situación en materia de competencias policiales en las comunidades autónomas es la siguiente:

- ✓ Comunidades que poseen cuerpos de policía propios: En el país Vasco (la Ertzaintza), en Cataluña (Mossos d´esquadra), en Navarra (la Policía Foral) y en Canarias (Cuerpo General de la Policía Canaria).
- ✓ Comunidades que prevén en su estatuto la creación de su policía autonómica: De momento esta policía está integrada por unidades adscritas del Cuerpo Nacional de Policía.
- ✓ Comunidades que solo prevén la coordinación de policías locales: Esta coordinación se centra fundamentalmente en la coordinación de los procesos de selección y formación, también la uniformidad y los distintivos. Estas funciones son asumidas por todas las autonomías.

En cuanto a las categorías de las policías autonómicas, la *Ertzaintza* tiene cuatro categorías:

- ✓ Escala Básica: Agente y agente de 1ª.
- ✓ Escala Inspección: Oficial y suboficial.
- ✓ Escala Ejecutiva: Subcomisario y comisario.
- ✓ Escala Superior: Intendente y superintendente.

Los *Mossos d´Esquadra* tienen las siguientes categorías:

- ✓ Escala Básica: *Mosso y caporal.*
- ✓ Escala Intermedia: *Sergent y sots-Inspector.*
- ✓ Escala Ejecutiva: Inspector.

- ✓ Escala Superior: Intendente, *comisari y major*.

En la Policía Foral de Navarra la organización jerárquica queda establecida de la siguiente forma: Jefe, Oficial, Sargento, Cabo y Policía.

En lo que respecta al Cuerpo General de la Policía Canaria, fue creada al amparo de la Ley 2/2008, de 28 de mayo, del Cuerpo General de la Policía Canaria. Al igual que el resto de policías, salvo la Guardia Civil, es un instituto armado de naturaleza civil y estructura y organización jerarquizada.

Se constituye orgánicamente como un cuerpo único, rigiéndose, en el marco de la Ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, por lo establecido en esta ley, en la Ley del Sistema Canario de Seguridad y Emergencias y en la Ley de Función Pública Canaria. Las escalas que recogen las distintas categorías son las que a continuación se enumeran:

- ✓ Escala superior, encargada de la planificación, coordinación, dirección e inspección de los servicios, la gestión de los recursos policiales y el mando y la supervisión de la actividad policial que comprende los empleos de Comisario Principal, Comisario y Subcomisario.
- ✓ Escala ejecutiva, encargada de la gestión de la actividad policial y de la colaboración con la escala superior en la ejecución de sus planes, directrices e instrucciones así como la prestación directa del servicio al ciudadano, que comprende los empleos de Inspector y Subinspector.
- ✓ Escala básica, a la que corresponde la prestación directa del servicio al ciudadano que comprende los empleos de Oficial y Policía.

2.5.3 Cuerpos Policiales Dependientes de Órganos Municipales

La ley Orgánica de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad establece en el artículo 1.3 el derecho de las corporaciones locales a la participación en el mantenimiento de la seguridad pública en los términos establecidos en la Ley Reguladora de las Bases de Régimen Local y en el marco de la propia Ley Orgánica. El artículo 51 de esta ley establece que los municipios pueden crear cuerpos de policías propios y que podrán actuar en el ámbito territorial del municipio respectivo, salvo en situaciones de emergencia o previo requerimiento de las autoridades competentes. En el artículo 52 de esta ley se determina que los cuerpos de policías locales son institutos armados de naturaleza civil, con estructura y organización jerarquizada.

La policía municipal sólo puede existir, salvo autorización expresa, en los municipios de más de 5.000 habitantes (artículo 99. R.D. 3.046/1977). A los municipios les están reconocidas como competencias en el artículo 25 de la Ley Reguladora de Bases de Régimen Local, las de seguridad en lugares públicos y la ordenación del tráfico de vehículos y personas en las vías urbanas. En circunstancias normales cualquier cuerpo de policía municipal tiene una triple dependencia: del Alcalde, como su jefe inmediato; del Delegado o, en su caso, Subdelegado del Gobierno de la Provincia, cuando se produzcan motivos de orden público que lo justifiquen y siempre requiriendo el ejercicio de esa jefatura con la previa comunicación al alcalde; y del Jefe de policía Municipal como Jefe inmediato.

La estructura jerárquica, según establece el Real Decreto 3046/1977, la Policía Municipal estará integrada por una escala técnica o de mando y otra escala ejecutiva:

- ✓ Escala técnica o de Mando: Comisario Principal, Comisario y Subcomisario
- ✓ Escala Ejecutiva: Inspector y Subinspector.
- ✓ Escala Básica: Oficial y Policía.

2.6 CÓDIGOS DEONTOLÓGICOS DE LA POLICÍA EN LA UNIÓN EUROPEA

2.6.1 Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948

Todos los países del mundo agrupados bajo la Organización de Naciones Unidas (ONU) firman en París este documento compuesto por treinta artículos. En todos ellos se condensan los principios éticos que rigen mayoritariamente en la sociedad actual, solidaridad, tolerancia, responsabilidad. Estos se transmiten indudablemente a la sociedad policial. Veamos los artículos que más repercuten en la actividad policial:

- ✓ “Todos los seres humanos nacen libres e iguales con dignidad y derechos (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros” (art. 1).
- ✓ “Todos son iguales ante la Ley” (art. 2)... sin distinción alguna de raza, color, sexo, religión, opinión política...” (art. 2).
- ✓ “La libertad de pensamiento, de conciencia, y de religión (...) libertad de manifestar su religión o su creencia...” (art. 17).
- ✓ “A la libertad de opinión y expresión” (art. 18).
- ✓ “Nadie será sometido a torturas...” (art. 5).
- ✓ “Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado” (art. 9).

- ✓ "Nadie Será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia..." (art. 12).

También son importantes en el ámbito de la ética policial la Declaración sobre la protección de todas las personas contra la tortura y otros tratos o penas crueles inhumanas y degradantes que fundamentalmente desarrolla el artículo 5 de la Declaración Universal de 1948 y el V congreso de la ONU sobre prevención del crimen y el tratamiento del delincuente de 1975, que recoge la sensibilidad existente hacia el desarrollo de las medidas preventivas y rehabilitadoras amparadas en una concepción humanista del delito y del delincuente.

2.6.2 Evolución Histórica de los Códigos Deontológicos

Los códigos deontológicos policiales recogen en su articulado la forma correcta de obrar del profesional de policía. Al ser códigos morales no incluyen las sanciones que se pudieran imponer por el incumplimiento de lo dispuesto en esos artículos. Estas sanciones aparecerán recogidas en los llamados reglamentos disciplinarios que a su vez inspiran los códigos deontológicos.

Tres son los códigos que todo policía debe conocer y que sirven de referencia internacional para cualquier institución policial en el ámbito europeo:

- ✓ **Código de conducta para funcionarios encargados de hacer cumplir la ley,** que es el código elaborado por las Naciones Unidas, aprobado el 17 de diciembre de 1979 por la Asamblea general de las Naciones Unidas.
- ✓ **Declaración sobre la Policía del Consejo de Europa**, es un código aprobado el 8 de mayo de 1979 y está completamente inspirado en el código de conducta elaborado por las Naciones Unidas. Debe destacarse en el preámbulo de este texto: "*....los miembros de las fuerzas policiales que han cometido violaciones de los derechos del hombre en el ejercicio de sus funciones y aquellos que han pertenecido a cuerpos de policía disueltos en razón de la inhumanidad de sus métodos, no deben ser empleados como funcionarios de policía".* En esta Declaración también se exponen tanto los deberes como los derechos fundamentales relativos a la actuación policial. Esta declaración europea aparece dividida en tres apartados:
    - o Ética: Compuesto por dieciséis artículos que regulan la conducta policial.

- Estatus: Son ocho artículos que recogen criterios estatutarios relativos a los funcionarios de policía.
- Guerra: Otros ocho artículos que pretenden regula la actividad de la policía en caso de conflicto bélico.

✓ **Código europeo de Ética Policial**, elaborado en la Recomendación 2001/10 del Comité de Ministros a los Estados Miembros del Consejo de Europa el 19 de septiembre de 2001.

En los considerandos se hace continua referencia a la filosofía de los Derechos Humanos. Entre otros, se dice que la confianza del ciudadano en la policía está estrechamente relacionada con la actitud y el comportamiento de ésta frente al propio ciudadano y, en particular, a su respeto por la dignidad humana y los derechos y libertades fundamentales de la persona tal como recoge el Convenio Europeo sobre Derechos Humanos.

En líneas generales el Consejo de Europa en este Código de Ética policial considera que:

✓ El sistema penal desempeña un papel determinante en la protección del Estado de derecho y la policía ha de tener, por tanto, un papel esencial en ese sistema.
✓ Todos los estados miembros deben combatir de manera eficaz la delincuencia tanto en ámbito nacional como en el internacional.
✓ La mayor parte de los servicios de la policía se realizan en estrecha relación con el ciudadano y su eficacia dependen de su colaboración.
✓ La confianza del ciudadano en su policía depende del grado de respeto por la dignidad humana mostrado por la policía.
✓ Es necesario definir orientaciones y principios europeos comunes en materia de objetivos generales de funcionamiento y de responsabilidad de la policía con el fin de garantizar la seguridad y el respeto de los derechos de la persona en las sociedades democráticas gobernadas conforme al estado de derecho.

El ámbito de aplicación de este código se extiende no sólo a los servicios de policía, sino a cualquier órgano autorizado o controlado por los poderes públicos que tengan por objetivo mantener la ley y el orden en la sociedad civil y en general, a todos aquellos a quienes el Estado autoriza a usar la fuerza.

Podemos reconstruir el proceso a través del cual nuestros principios básicos de actuación se consideran herederos directos de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

2.6.2.1 Principios Básicos de Actuación en España

Dos documentos han trazado la más reciente historia de la policía en España, en lo que respecta a la conducta a seguir por los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en España, la Orden del Ministerio del Interior de 30 de septiembre de 1981 y la Ley Orgánica 2/86. En el artículo 5, Título I, Capítulo II, que establece los principios básicos de actuación y criterios estatutarios que pretenden ser el auténtico código deontológico policial español.

En el preámbulo de esta orden se hace referencia al mandato constitucional para las Fuerzas de Seguridad y es donde encontramos una referencia exacta a la deuda que la ley mantiene con la filosofía de los derechos humanos. Siguiendo las líneas marcadas por el Consejo de Europa en su Declaración sobre la policía y por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en el código de conducta para funcionarios encargados de hacer cumplir la Ley, se establecen los principios básicos de actuación como un auténtico Código deontológico que vincula a los miembros de todos los colectivos policiales españoles. Es considerado el primer código deontológico de la policía española.

Los principios básicos de actuación de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad son los siguientes:

a) **Adecuación al ordenamiento jurídico**:
   - ✓ Ejercer su función con absoluto respeto a la Constitución y el resto del ordenamiento jurídico.
   - ✓ Actuar en el cumplimiento de sus funciones, con absoluta neutralidad política e imparcialidad y en consecuencia, sin discriminación alguna por razón de raza, religión u opinión.
   - ✓ Actuar con integridad y dignidad. En particular, deberán abstenerse de todo acto de corrupción y oponerse a él resueltamente.
   - ✓ Sujetarse en su actuación profesional a los principios de jerarquía y subordinación. En ningún caso la obediencia debida podrá amparar órdenes que entrañen la ejecución de actos que manifiestamente constituyan delito o sean contrarios a la Constitución o a las leyes.

- ✓ Colaborar con la Administración de Justicia y auxiliarla en los términos establecidos en la ley.

b) **Relaciones con la comunidad:**

- ✓ Impedir, en el ejercicio de su actuación profesional, cualquier práctica abusiva, arbitraria o discriminatoria que entrañe violencia física o moral.
- ✓ Observar en todo momento un trato correcto y esmerado en sus relaciones con los ciudadanos, a quienes procurarán auxiliar y proteger, siempre que las circunstancias lo aconsejen o fueren requeridos para ello. En todas sus intervenciones, proporcionarán información cumplida y tan amplia como sea posible, sobre las causas y finalidad de las mismas.
- ✓ En el ejercicio de sus funciones deberán actuar con la decisión necesaria, y sin demora cuando de ello dependa evitar un daño grave, inmediato e irreparable; rigiéndose al hacerlo por los principios de congruencia, oportunidad y proporcionalidad en la utilización de los medios a su alcance.
- ✓ Solamente deberán utilizar las armas en las situaciones en que exista un riesgo racionalmente grave para su vida, su integridad física o las de terceras personas, o en aquellas circunstancias que puedan suponer un grave riesgo para la seguridad ciudadana y de conformidad con los principios a que se refiere el apartado anterior.

c) **Tratamiento de detenidos:**

- ✓ Los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad deberán identificarse debidamente como tales en el momento de efectuar una detención.
- ✓ Velarán por la vida e integridad física de las personas a quienes detuvieren o que se encuentren bajo su custodia y respetarán el honor y la dignidad de las personas.
- ✓ Darán cumplimiento y observarán con la debida diligencia los trámites, plazos y requisitos exigidos por el ordenamiento jurídico, cuando se proceda a la detención de una persona.

d) **Dedicación profesional.** Deberán llevar a cabo sus funciones con total dedicación, debiendo intervenir siempre, en cualquier tiempo y lugar, se hallaren o no de servicio, en defensa de la ley y de la seguridad ciudadana.

e) **Secreto profesional.** Deberán guardar riguroso secreto respecto a todas las informaciones que conozcan por razón o con ocasión del desempeño de sus funciones. No estarán obligados a revelar las fuentes de información, salvo que el

ejercicio de sus funciones o las disposiciones de la ley les impongan actuar de otra manera.

f) **Responsabilidad.** Son responsables personal y directamente por los actos que en su actuación profesional llevaren a cabo, infringiendo o vulnerando las normas legales, así como, las reglamentarias que rijan su profesión y los principios enunciados anteriormente, sin perjuicio de la responsabilidad patrimonial que pueda corresponder a las Administraciones Públicas por las mismas.

RESUMEN

Hoy el contexto internacional de la seguridad viene marcado por dos hechos fundamentales: el fin de la Guerra Fría y la revolución de las tecnologías de la información y la telecomunicación. La consecuencia común de dos fenómenos aparentemente tan alejados ha sido la multiplicación de las amenazas a la seguridad. El acento en el nuevo escenario geoestratégico se ha trasladado en gran medida desde la defensa a la seguridad a fenómenos como el terrorismo internacional, la delincuencia transfronteriza, el narcotráfico, la trata de seres humanos, que encabezan las inquietudes de los ciudadanos europeos en general.

El temor que amenaza con asentarse en nuestras sociedades nace de la inquietud ante la creciente porosidad de las fronteras y la revolución que las tecnologías han introducido en nuestros conceptos de tiempo y espacio. Los ciudadanos europeos demandan respuestas sólidas y eficaces de los poderes públicos. La propia capacidad del Estado-Nación para seguir mereciendo la confianza de los ciudadanos reside, cada vez más en su eficacia para tejer entramados jurídicos, institucionales y operativos que trasciendan al concepto más estrecho del interés nacional y propicien la adopción de respuestas conjuntas de los Estados de la Unión Europea ante desafíos comunes.

La cooperación europea descansa sobre las crecientes intersecciones de los diferentes intereses nacionales. Resulta innegable que se ha avanzado mucho en los últimos años.

A modo de resumen, en cuanto a los diferentes modelos de seguridad y policiales que se han expuesto son muy diversos en cuanto a la forma de estar presentes en el territorio que cada cual tiene asignado para mantener la seguridad. Sin embargo, el rápido cambio de las formas de delincuencia y la globalización tanto de *modus operandi* como

de nuevos tipos delictuales, hacen previsible que estos modelos paulatinamente vayan tomando elementos unos de otros hasta formar casi un modelo único.

En el momento actual ya se están igualando los equipos y dotación de material de la que se sirven los funcionarios policiales de prácticamente todo el mundo. Si se observan las imágenes de los informativos de televisión donde aparecen efectivos policiales, se comprueba que los medios materiales de los que disponen son muy similares, cuando no iguales, sin importar de qué país se trate y ello contribuye a una operatividad policial muy similar en especial en el terreno del mantenimiento de la seguridad ciudadana con uniforme o sin él.

Por otra parte, los estados que hasta ahora solo han contado con cuerpos nacionales, ven la necesidad de desarrollar policías locales que puedan ejercer la función de policía comunitaria o de proximidad, a fin de poder conocer y controlar los focos de posible conflicto en las comunidades, evitando llegar a situaciones de explosión de violencia, de ámbito local, pero con un claro peligro de expansión.

En cambio, los estados dotados con modelos de policía descentralizados y, como el caso de Gran Bretaña sin un cuerpo nacional, se enfrentan a las dificultades creadas por la delincuencia internacional y transnacional, así como a las nuevas amenazas terroristas, cuyo origen está en diversos lugares del estado, pero con influencia, planificación y apoyo de organizaciones internacionales, a lo cual obliga a una cooperación internacional policial para la cual los cuerpos de policía local no están preparados ni pueden ser interlocutores eficaces en los foros internacionales de decisión de medidas operativas contra este tipo de terrorismo y delincuencia, por lo cual estos modelos descentralizados deberán evolucionar a modelos mixtos con un cuerpo nacional que esté presente en la operatividad y toma de decisiones cuando la amenaza afecte a todo el estado.

La construcción de una Policía Europea constituye una empresa esencialmente dinámica guiada por el afán de continua mejora que orienta las estrategias y acciones de la Unión Europea. Se trata de un proceso complejo que admite al menos tres enfoques: el estrictamente policial, el político y el jurídico.

Hoy en España tenemos un sistema integrado que está avalado por su capacidad de adaptación que ha liderado la cooperación europea en ámbitos conexos y que se ha alimentado de los valores compartidos y experiencias puestas en común.

El código deontológico basado en los Principios de Actuación de la Ley de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, presenta un código de conducta exigible y exigido a los miembros de las distintas policías, tal y como sucedía en las Artes Marciales. Consideramos que en ambos colectivos es de capital importancia porque todas las actuaciones, bien las deportivas en la faceta competitiva, o bien, la profesional, han de regirse por ellos y creemos que sin duda alguna, pueden imprimir carácter a las distintas características psicológicas de ambos colectivos.

En resumen, es de especial trascendencia conocer mínimamente el origen, la historia, el ámbito competencial legal y marco de actuación de las distintas policías, así como saber que todas han de actuar conforme a la legalidad vigente que marca nuestro ordenamiento jurídico y la adaptación de nuestro ordenamiento a las directrices de la Unión Europea en esta materia. Los policías que integran los distintos cuerpos procederán a actuar, tal y como se dispone en los principios básicos de actuación regulados en la propia Ley de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Estas actuaciones encuadradas en ese “buen proceder profesional”, condicionan o modulan, sin ningún género de dudas, las características psicológicas que han de tener estos profesionales de la Seguridad Pública y que trataremos en el capítulo siguiente.

"Todo aquel que conozca el camino de la destrucción marchará por la vía de la paz"

(*Sensei* Martín González)

CAPÍTULO 3

Características Psicológicas de Rendimiento en Artes Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad

INTRODUCCIÓN

Hemos considerado importante en los capítulos precedentes ahondar en el origen, historia, clases, tanto de Artes Marciales como lo concerniente a los distintos cuerpos policiales. Conocer el contexto histórico y sociocultural nos lleva a tener una visión más exacta de lo que son esas disciplinas marciales, de un lado, y de cómo funcionan las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, de otro, concatenando sus actuaciones profesionales con las distintas atribuciones legales que poseen.

Sólo de esta manera podemos entender la importancia de las distintas características psicológicas que tanto las disciplinas marciales, como la policía, tienen para realizar: por un lado, la práctica de esas actividades y, por otro lado la función policial propiamente dicha.

A lo largo de este capítulo iremos profundizando en ese tipo de habilidades mentales, sobre las que no existe ningún estudio previo, bien en el colectivo de practicantes de Artes Marciales bien en el colectivo policial. Consideramos que ambos colectivos presentarán ciertas similitudes en relación a las distintas habilidades mentales en las que se desenvuelven, unos en la "práctica deportiva" y otros en el quehacer profesional.

Para conseguir un logro en Artes Marciales de un lado, tanto en un combate, como para hacer un rompimiento de tablas, ladrillos; bien con las manos, puños o piernas, si además a esos ladrillos se le prende fuego para aumentar el nivel de complejidad del rompimiento, la capacidad de concentración, el control del estrés que supone ese nuevo elemento, aumenta la dificultad de la tarea.

Por otro lado, en lo que respecta a los funcionarios de policía, en una intervención de alto riesgo, en una entrada en inmuebles con rehenes en la que se han de utilizar armas de fuego para responder y neutralizar la acción enemiga, también armada, sucede lo mismo, estas situaciones de extrema peligrosidad hacen necesario un control.

Es evidente que no solo basta el entrenamiento físico propiamente dicho, nadie puede negar esta realidad. Es por ello que nadie discute que las características psicológicas, las habilidades mentales juegan un papel importante para su consecución de forma satisfactoria.

El estudio de las distintas habilidades mentales, que se corresponden con las distintas variables psicológicas, se ha investigado desde distintos prismas. No obstante, muy escasas han sido las investigaciones llevadas a cabo tomando como piedra angular a los practicantes de Artes Marciales en sus diversas modalidades y ninguna tomando como núcleo de estudio a los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Es cierto que se conoce, a grandes rasgos y no por estudios previos rigurosos, el contexto en el que se desenvuelve la práctica de las Artes Marciales y de sus practicantes en cuanto a sus atribuciones psicológicas condicionales durante su práctica e, incluso, durante la competición y cómo se desarrolla en el ámbito policial esa misma interacción de los agentes de policía con el entorno en el que desarrollan su labor profesional, así como con la persona que ha cometido un hecho delictivo. Ambos han de desarrollar sus estrategias de actuación e intervención, estado emocional, motivación, recursos para su consecución, etc.

El resultado final es el grado de autoconfianza que los distintos miembros de los colectivos reseñados pueden obtener que, sin duda, alguna influirá en uno u otro sentido para la consecución de sus logros.

La autoconfianza es la variable psicológica que puede condicionar la motivación y el estrés y, por ende, la disposición psicológica del practicante de artes marciales o del policía y del nivel de activación necesario pudiendo considerarse una variable de modulación de la confianza que bien canalizada conllevará a un rendimiento deportivo adecuado a los Artistas Marciales y a un rendimiento profesional a los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (máxime cuando la vida, en el caso de este último colectivo, puede estar en juego en las distintas intervenciones) para converger, además, en una satisfacción personal por los logros o las metas alcanzadas.

Precisamente en el nivel de autoconfianza en las propias posibilidades, junto con la activación del sujeto, tienen un papel preponderante a la hora de reaccionar desde la perspectiva psicológica, por tanto, la atención, concentración, expectativas, actitudes, etc., condicionan los procesos mentales de planteamiento táctico, hasta la adecuada actuación en el plano de la acción deportiva en el caso de las Artes Marciales y en el plano de la acción profesional en las distintas intervenciones policiales que este colectivo pueda llevar a cabo.

Buceta J. M. (1998) e Izquierdo J. M. (2004, p. 41) se refieren a la motivación y el estrés como dos componentes psicológicos fundamentales en el sujeto que no produce sólo el nivel de activación, sino que afecta también a la actividad que el sujeto realiza, de manera que las cualidades psicológicas condicionales dependen de la percepción de la situación, complejidad y dificultad de la misma, así como la percepción de los recursos propios, confianza en las habilidades y competencias aprendidas, así como las estrategias a utilizar y los distintos recursos técnicos disponibles para afrontar con garantías la situación, bien sea deportiva o de intervención policial. La integración de ambas percepciones, junto con la motivación y el estrés son la fuente de la autoestima, la autoconfianza y el autocontrol situacional.

Esas estrategias psicológicas se relacionan directamente con el estado emocional que produce un ajuste psicológico del sujeto y convergen en el estilo o la impronta de cada artista marcial y ésta, a su vez, en el rendimiento deportivo. En otro orden de cosas esa disposición psicológica también determinará las expectativas y actitudes que, junto con el ajuste psicológico, son las que integrarán las estrategias socio afectivas orientadas hacia el ego del artista marcial, por un lado, y a la competición, por otro. Estos dos últimos aspectos psicológicos determinarán el éxito o el fracaso de la consecución de los objetivos planteados y del rendimiento deportivo en el caso de los artistas marciales o, en el caso de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, objetivarán el rendimiento profesional.

La actividad que realizan los artistas marciales, así como los policías, presupone determinadas exigencias psicológicas sin el alcance de las cuales resultaría imposible pensar en un adecuado rendimiento. Asimismo, el aspecto competitivo de las Artes Marciales y el quehacer profesional de la policía requiere de unas determinadas potencialidades físicas y psicológicas, que desarrolladas con una práctica dirigida adecuadamente, contribuyen a convertirlas en realidad en correspondencia con los principios bajo los cuales ha sido planificado el proceso de entrenamiento; pero no obstante, no es suficiente.

En investigaciones recientes se ha podido observar que se ha de estar totalmente involucrado en la actividad y sin tensión, alcanzando percepciones para encontrar lo que se denomina “fluencia” (*flow*) y que, para Jackson & Csykszentmihaly (2002, p.18), es entendida como:

"... un estado psicológico especial donde mente y cuerpo forman una unidad, donde se tiene conciencia del control psicológico y una disposición mental positiva".

Nuestra apreciación al respecto la exponemos en el siguiente planteamiento: los componentes fundamentales para alcanzar dicho estado y que curiosamente no podemos medir por pertenecer al mundo invisible, aunque sí es posible acumular, son: el deseo, la creencia y las expectativas (por ejemplo: "si deseas creer más en algo en lo que crees poco tienes que repetir tu creencia, recordarla verbal y mentalmente y se irá acumulando más y más energía en esa dirección").

Lo mismo ocurre con el deseo y las expectativas, es decir, hay que desear para poder creer y mirar hacia el futuro para generar expectativas, ya que de aquí se nutre el pensamiento que siempre antecede a la acción y condiciona a la siguiente en función de la experiencia.

Todo lo que sucede en el mundo visible del cuerpo tiene que suceder en el mundo invisible de la mente, esto es, la comunicación entre mente y cuerpo para llevar a cabo las distintas acciones positivas y constructivas en el ámbito personal, deportivo y profesional, de ahí la importancia de la investigación en este campo y la aplicación de métodos y técnicas modernas de control psicológico en la preparación de los deportistas, extrapolable al ámbito profesional de la policía. En palabras de Leontiev (1983):

"... hay que utilizar los métodos apropiados para que mediante el 'control mental' puedan encontrar la fluencia en su actividad como objetivo psicológico fundamental".

Por supuesto, no podemos analizar todas y cada una de las variables psicológicas implicadas en el proceso anteriormente descrito ni las situaciones contextuales en las que se desarrollan, por ello nos limitaremos al estudio de las características psicológicas básicas necesarias para que cada practicante de Artes Marciales y cada policía, con autocontrol y autorregulación, pueda alcanzar su "fluir en el deporte" o nivel de actividad deportiva óptima para los artistas marciales y para su "fluir profesional" o nivel de actividad profesional óptima para los distintos miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Estos estilos están en función del contexto, del equipo o grupo y de la tarea a realizar, es decir, no se dan de forma pura. Por ello y desde una perspectiva interactiva, podremos esquematizar cómo un artista marcial en una situación determinada durante la competición o el desarrollo de una ejecución técnica, pondrá un estilo propio y particular

para resolver dicha situación, articulando sus "conocimientos y destrezas" con "las tareas y contextos" de su forma de aplicar el conocimiento deportivo y "saber" relacionarlo con aspectos psicológicos que motiven un "querer" (Izquierdo, J. M. 2004, p. 60).

Lo mismo sucede para cualquier policía, pero en el ámbito de una intervención policial y no en el plano deportivo, salvo en los entrenamientos, sino en el profesional, cuando ha de poner en marcha todas las respuestas automatizadas en el quehacer diario.

La resultante de combinar "actitudes y emociones" con "conocimientos y destrezas" será la característica de posibilidad "poder" y el resultado final de los tres componentes será "hacer". Dicho de otra manera: para hacer, hay que querer, poder y saber, relaciones que podemos observar en la Figura 4.

Figura 4. *Interacción entre los componentes de los estilos de aprendizaje.* Fuente: Alonso; Gallego & Money, 1994 y adaptado por Izquierdo 2004.

Según Dunn, Beuadry & Klavas (1989); Hernández (1993) y Buendía & Olmedo (2000 pp. 151-163), en líneas generales podemos definir el estilo psicológico como:

"... el conjunto de cualidades que permanecen en la persona y persisten, aun cuando, la situación cambie. Se trataría de los procedimientos que utiliza el Maestro de Artes Marciales en el caso de los artistas marciales, o bien el Instructor Policial, para buscar la solución de un problema dentro de un contexto o situación a través de una serie de estrategias incluidas dentro del estilo".

Los resultados obtenidos inciden en el hecho de que ambos, estilos y estrategias, se necesitan mutuamente, es decir, constituyen un todo armónico que nos permite conocer mejor a los maestros de Artes Marciales e instructores policiales y los recursos que utilizan en sus actividad para dar respuesta a cuestiones planteadas en las Artes Marciales, en la competición en lo que respecta a los *Budokas* y al ámbito profesional, en los entrenamientos específicos y actuaciones reales en el caso de la policía.

Considerando el conjunto de variables descritas nos vamos a limitar a la investigación de las variables psicológicas directamente relacionadas con el rendimiento físico y deportivo de los practicantes de Artes Marciales, de un lado, y de los funcionarios policiales de otro, a la vez que implícitamente aportaremos datos para conocer un poco más las características psicológicas de ambos colectivos.

Deseamos igualmente conocer la influencia que tiene la situación en el uso de estas variables siempre y cuando se consideren las destrezas no como capacidades innatas que posibilitan una determinada eficacia psicológica, sino como estrategias de acción desarrolladas a través de la formación, experiencia práctica, expectativas y potencial de cada practicante de artes marciales y de cada policía, tal y como sucede en otros aspectos de la vida.

1 FACTORES MOTIVACIONALES

Consideramos la importancia de esta variable psicológica en el desarrollo de la práctica en Artes Marciales, así como el desarrollo de la labor profesional de los miembros de las distintas policías. Nos atreveríamos a decir que es la piedra angular para la consecución del éxito deportivo o profesional.

¿Por qué practica la gente Artes Marciales? ¿Por qué hay personas que quieren ser policías? ¿Por qué ocurre que a veces se entrena de forma discontinua? ¿Qué factores intrínsecos y extrínsecos influyen en las conductas del esfuerzo y en la persistencia? ¿Qué metas de logro influyen en la participación y la actuación? ¿Cómo interactúan los componentes energéticos y de dirección en la motivación? ¿Qué importancia tienen las atribuciones y las expectativas a la hora de motivarse uno mismo y motivar a otros?

¿Qué necesidades quiere satisfacer el practicante de Artes Marciales o el policía a través de la práctica de su disciplina y en su profesión? ¿Cómo la motivación de logro influye en la orientación de los artistas marciales o de la policía hacia el éxito o el fracaso según el caso? ¿Cuándo resulta eficaz el uso conjunto de recompensas externas y motivación interna? ¿Cuándo motivar directa o indirectamente? ¿Qué factores hay que tener en cuenta en la motivación contextual? Todas estas cuestiones las podemos encontrar contestadas en las distintas investigaciones realizadas.

La motivación ha sido considerada en Psicología como un tópico generalizado y complejo. Alderman y Wood (1976) hacen referencia a las distintas razones que tienen

los individuos para iniciar, continuar y mantener su actividad deportiva, al igual que las distintos "motivos" para abandonar la práctica deportiva.

En esta línea Sage (1977) y Gill (1986, p. 60) la definen como "... la dirección y la intensidad del esfuerzo". Entendiéndola como la cantidad de empeño que alguien utiliza hacia una situación determinada por lo que es atraído. También en esta misma dirección Weinberg & Gould (1996, p. 64) entienden la motivación como:

"... un término global usado para definir el proceso complejo que determina la dirección e intensidad de un esfuerzo, la persistencia en el objetivo, la continuidad en la realización de la tarea y el resultado alcanzado".

El término de motivación tiene en Psicología múltiples prismas para su enfoque. El estudio de la motivación como factor diferencial puede utilizarse para explicar el comportamiento de los artistas marciales ante la competición, así como en los policías durante sus intervenciones policiales. Sin embargo, es importante notar que hay una conexión entre la motivación como factor de diferencia individual y la motivación como variable externa. Por ejemplo, tanto los artistas marciales como los policías pueden diferir en motivos particulares (niveles de motivación intrínseca o metas de logro) y pueden diferenciarse por variables de autopercepción tales como la competencia percibida, las atribuciones causales y la afectividad.

No obstante, estas distinciones de la orientación motivacional y autopercepción se manifiestan últimamente en la conducta motivada y difieren en términos de tendencias de acercamiento y evitación, elecciones de actividad, esfuerzo, y persistencia.

En cualquier caso, para los psicólogos del deporte, la motivación es considerada tal y como hemos mencionado desde diversos prismas: motivación extrínseca (derivada de recompensas externas) y motivación intrínseca (derivada de factores de la personalidad). Reflejan incentivos previamente determinados por el deseo y la curiosidad que son inherentes a la aceptación de desafíos de habilidad óptima, contra los incentivos determinados previamente por recursos externos tales como la aprobación, premios materiales y énfasis competitivo por ganar.

Para William (1995) hay siete motivaciones intrínsecas en deportistas de competición que facilitan la práctica deportiva:

- ✓ Dinero: Es un gran motivador al principio de la carrera deportiva (sobre todo por manutención), pero pierde valor con el tiempo.

- ✓ Ego personal: Es la necesidad que tenemos todos de sentirnos importantes, prestigio y reconocimiento social.
- ✓ Compañerismo; Es la afiliación e integración grupal para sentirse bien como integrante de grupo al igual que el resto de los compañeros que lo integran.
- ✓ Expectativas: Los modelos que imitan generan expectativas de éxito para tener lo que ellos tienen.
- ✓ Logro: Tener la necesidad de superación personal y alcanzar las metas y objetivos deportivos para ser buenos en el deporte.
- ✓ Excelencia: Alcanzar el máximo en la actividad deportiva que practican, ser el mejor.
- ✓ Amor al deporte: Algunos deportistas aman tanto lo que hacen que no pueden dejar de hacerlo.

En cuanto a la motivación de logro, son los esfuerzos que realiza una persona por dominar una tarea, sobresalir, superar obstáculos, rendir más que los demás y enorgullecerse de sus cualidades según Murray (1983); motivación en forma de estrés competitivo Weinberg & Gould (1996).

Debido a la importancia de la motivación tanto en la práctica de Artes Marciales y de la competición, como en el desarrollo profesional de las intervenciones policiales que han de realizar las distintas fuerzas y cuerpos de seguridad y su influencia en el resultado final, es apropiado realizar una breve descripción de los tipos de motivación desde el punto de vista deportivo.

1.1 ASPECTOS TEÓRICOS DE LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA

La motivación de carácter extrínseca se fundamenta en tres aspectos relevantes, recompensa, castigo e incentivo. La motivación intrínseca hace referencia a determinadas necesidades psicológicas que son las responsables de la incitación, la persistencia y reenganche de la acción frente a la ausencia de fuentes externas de motivación.

Ambas reflejan incentivos previamente determinados por el deseo y la curiosidad inherentes a la aceptación de desafíos de habilidad óptima dentro del deporte en el caso de los artistas marciales o bien dentro de la labor profesional en el caso policial, todo ello en contra de los previamente determinados por recursos externos tales como la

aprobación social, el prestigio deportivo o profesional, según el caso, el énfasis competitivo de ganar.

Deci & Ryan (1985), en relación con la *Teoría de la Evaluación Cognitiva*, estudiaron los efectos de la motivación intrínseca y extrínseca y objetivaron que las recompensas tienen una función de control y de información, de manera que la motivación intrínseca aumenta si las recompensas contribuyen a desarrollar y mantener la percepción de la competencia y la responsabilidad personal respecto a la tarea; en caso contrario, se reduce.

Las implicaciones directas de las recompensas afectan al sentido competitivo del deporte, a la competición deportiva y a la percepción del deporte como una forma de trabajo y no un juego divertido. Entendemos que precisamente esta teoría motivacional de la Evaluación Cognitiva, al igual que las distintas dimensiones cognitivas conductuales que se exponen posteriormente en el siguiente párrafo, también tiene perfecto encaje en la labor profesional de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, precisamente por eso, porque es un trabajo y no un juego.

Vallerand & Rousseau (2001) explicaron las distintas dimensiones cognitivas, conductuales y afectivas en función de las consecuencias bien sean positivas o, por el contrario, negativas de las conductas realizadas.

Se dispone actualmente de un modelo jerarquizado de este tipo de motivación que incluye un nivel general (individual), un nivel contextual (familiar, profesional, deportivo, escolar) y un nivel situacional (que se corresponde con el entrenamiento, competición o juego) aplicables tanto el entrenamiento como la competición a las Artes Marciales o a los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

1.2 TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN CON CAUCE COMPETITIVO

Muchas de las teorías de motivación de logro se han desarrollado fuera del deporte. Para obtener una perspectiva deportiva sobre esta teoría, debemos descubrir si el deseo de una persona de aceptar un reto difiere si el reto es un desafío deportivo.

El deporte, en general, y las Artes Marciales, en particular, son diferentes de la vida diaria, pero tiene elementos comunes con el desarrollo profesional policial, como el esfuerzo, la preparación y el entrenamiento, el espíritu de sacrificio, etc.

No obstante, no podemos garantizar que una persona que es muy competitiva cuando hace deporte, lo sea igualmente en otras áreas de la vida. Así pues, para precisar sobre la motivación de logro necesitamos descubrir qué es lo que hace diferentes a los retos deportivos de los retos de la vida diaria.

Alderman & Wood (1976 pp. 169-176) identificaron siete razones principales de por qué una persona aceptaría un reto deportivo:

- ✓ Necesidad de afiliación y relación social.
- ✓ Necesidad de prestigio social.
- ✓ Necesidad de ser agresivo.
- ✓ Necesidad de ser independiente.
- ✓ Necesidad de emplear la fuerza.
- ✓ Necesidad de buscar tensión.
- ✓ Necesidad de éxito.

Estas teorías enfatizan un contraste entre los individuos que están orientados hacia el rendimiento y los individuos que están orientados, externa o internamente, hacia el éxito y evitar el fracaso y como estas orientaciones se manifiestan en la acción futura.

Atkinson (1964) y McCleelland (1961), creadores de la motivación de logro, consideran que los deportistas actúan movidos por factores estables de personalidad (conseguir el éxito y evitar el fracaso) y por factores situacionales (probabilidad de conseguir el éxito o fracaso y el valor incentivo asociado al éxito o la derrota). Consideramos extrapolable esta teoría no sólo a los practicantes de Artes Marciales, sino también a los policías.

El trabajo de Gill (1988) ha demostrado que todas las personas tienen necesidad de éxito pero que su medida puede ser diferente de unas a otras. En consecuencia, para entender la motivación de logro bien en Artes Marciales bien en los integrantes de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad debemos descubrir qué usan los ejecutantes para medir el éxito.

La motivación de logro está definida como un fundamento que lleva éxito y persistencia en la tarea. Según Atkinson (1974) siempre que una persona se enfrenta con una tarea, la decisión de aceptar o rechazar la tarea está basada tanto en factores personales como en factores situacionales: tendencia para conseguir orgullo y satisfacción (necesidad de éxito) y tendencia a evitar la vergüenza y la humillación (necesidad de evitar el fracaso).

En cualquier situación desafiante tendríamos tanto unos como otros y cualquier sentimiento fuerte determinaría si la tarea es accesible o rechazable.

Un alto logro tiene un elevado éxito y un bajo fracaso, por ello es importante concentrarse en el éxito y no preocuparse por el fracaso. Cuando se tiene un logro bajo hay una percepción del éxito baja y un alto grado de fracaso. La preocupación fundamental es saber lo que piensan los demás ante un fracaso deportivo.

Según Gill (2000), conducta deportiva es igual a conducta competitiva, por lo que para evaluar la motivación de logro en el deporte deberemos examinar la conducta competitiva. Para medir la orientación deportiva Gill desarrolló el *Cuestionario de Orientación Deportiva (SOQ)* con el que midió tres componentes de la competitividad:

- ✓ Los sentimientos derivados de la competición propiamente dicha.
- ✓ Los sentimientos asociados con la victoria y la derrota.
- ✓ Los sentimientos asociados con la maestría en la tarea.

Aunque los resultados indicaron que los ejecutantes deportivos fueron más competitivos que los no ejecutantes, lo realmente sorprendente fue que los ejecutantes deportivos estuvieran más orientados hacia metas de rendimiento y menos propensos a ser motivados por resultados de éxito, por lo que en el caso de los artistas marciales y de los policías deberían intentar realizar tareas que requieran de elevados niveles de competencia en detrimento de aquellas otras que solamente requieran del rendimiento para ganar.

1.3 TEORÍA SOCIAL Y COGNITIVA DE LA MOTIVACIÓN

Se centra en las expectativas y valores que los sujetos asignan a las actividades que realizan para alcanzar un objetivo (Bandura, 1986 y Roberts, 1995) y contempla las expectativas de éxito con respecto a determinadas actividades y contextos de logro.

Describe y explica la motivación en el ámbito del deporte orientada hacia la autoeficacia (Bandura, 1975 y 1986); percepción de la competencia Harter (1975 y 1980); perspectivas de meta Dweck (1986) y Maehr & Nicholls (1980).

1.3.1 Teoría de la Autoeficacia

Centra el interés en el procedimiento que siguen los sujetos para evaluar sus propias actuaciones y capacidades, cuestión que tiene influencia directa en la motivación de manera que la percepción subjetiva del nivel de habilidad está en función de la

experiencia de éxitos y fracasos. Puede afirmarse categóricamente que las experiencias de éxito son las que fomentan la autoeficacia percibida.

Es aplicable tanto al ámbito deportivo competitivo como al desempeño profesional policial. En éste último caso, esas experiencias de éxito o fracaso en las distintas actuaciones encomendadas y llevadas a cabo.

Siempre en estos cuerpos se establece una reunión de "juicio crítico" para ver aquellos aspectos que no se cumplieron según lo previsto con el objeto de centrar la atención en ellos y que en intervenciones futuras no vuelvan a repetirse.

1.3.2 Teoría de la Competencia Percibida

Es la necesidad que tienen los sujetos de sentirse competentes en el contexto donde llevan a cabo su actividad. Ambos conceptos (eficacia y eficiencia) están directamente relacionados con la competencia, de forma que el deseo es obtener resultados positivos que muestren su nivel de competencia ante los demás en cualquier actividad desarrollada, ya sea en el ámbito personal, familiar, social o deportivo. Por supuesto que el nivel de competencia cambia según el contexto, la situación y el nivel de desarrollo y la formación de cada sujeto. Esta teoría al igual que las anteriores no sólo tiene un perfecto encaje a nivel de Artistas Marciales, sino que también con los integrantes de los distintos cuerpos policiales.

1.3.3 Teoría de la Perspectiva de Meta

Centra el interés en la existencia de dos objetivos que sirven como criterio para saber la orientación que los sujetos tienen para evaluar su nivel de competencia a partir del éxito o fracaso en las tareas que se proponen. Según esta teoría, los ejecutantes están motivados por dos orientaciones: la necesidad de dominar la tarea y la necesidad de éxito sobre otras personas (ego). Se trata de un enfoque intencional del comportamiento entendiendo que tanto en una orientación como en otra los sujetos pretenden alcanzar un objetivo. Esta teoría de la perspectiva de meta es importante a la hora de la consecución de los objetivos propuestos por los artistas marciales y por los policías.

1.4 TEORÍA DE LA ATRIBUCIÓN CAUSAL

Este modelo puede ser utilizado para explicar cómo los Artistas Marciales y los Policías tienden a realizar inferencias de forma lógica y racional hacia un significado funcional de las atribuciones relacionándolas con las respuestas emotivas y las

expectativas de éxito. Para Heider (1958): *"... analiza el modo en que los individuos interpretan sus acciones y las de las demás personas de su entorno".*

Los Artistas Marciales y los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad suelen hacer atribuciones internas para el éxito y externas para el fracaso, es decir, son responsables del éxito pero el fracaso es debido a factores totalmente ajenos a su control. En esta teoría la dimensión de la estabilidad es vista en relación con las expectativas de futuro y si atribuimos el éxito/fracaso a factores estables, entonces para la próxima vez también podremos esperar el mismo resultado.

Desde Weiner (1972), Singer (1984), Balaguer (1994), hasta Rodríguez (2008, p. 59) han considerado importante analizar la Teoría dela Atribución Causal y sus dimensiones en contextos psicológicos y contextos deportivos. La primera dimensión conceptual relacionada con las percepciones personales y la motivación es el *Locus of Control* (creencia que cada uno tiene de las conexiones entre éxito y fracaso y del propio comportamiento o acciones deportivas); la segunda dimensión, que atribuye la causalidad a factores estables e inestables, es la estabilidad y las atribuciones que hace un practicante de Artes Marciales y los Policías, a partir de los resultados deportivos obtenidos y cómo se relacionan ambas dimensiones, las podemos observar en la Tabla 5.

Tabla 5

Relación entre el tipo de Locus of Control y la Estabilidad

		Locus de Causalidad	
		Interna	Externa
Estabilidad	Estable	Habilidad	Dificultad de la tarea
	Inestable	Esfuerzo	Suerte

Fuente: Rodríguez, M. C. (2008)

Los sujetos triunfadores tienden atribuyen el éxito a factores internos y el fracaso a factores inestables. Mientras que los fracasados atribuyen el éxito a factores externos y el fracaso a factores inestables e internos. Es decir, que un practicante de Artes Marciales o un policía con un locus of control interno es más productivo porque tiene la sensación de control sobre su actuación y sobre la posibilidad de modificarla en cualquier situación para obtener mejores resultados.

En 1979 Weiner modificó su teoría introduciendo la dimensión de Controlabilidad para distinguir entre elementos internos incontrolables, es decir, que escapan al control

personal del individuo (habilidad innata) y elementos internos controlables (esfuerzo personal), dando mayor énfasis a la relación entre las atribuciones causales, los resultados y las emociones (Weiner, 1979 y Weiner; Russell & Lerman, 1979).

Roberts (1982) describe el proceso de atribución en el deporte ante el éxito o el fracaso mediante la información de los resultados previos (número de derrotas, victorias, etc.), atribuciones causales internas, externas, estables, inestables; expectativas y emociones sobre futuros resultados, unidos a sentimientos (orgullo, vergüenza, etc.) y decisiones sobre futuras participaciones (intensidad de la actuación, persistencia, etc.)

Desde esta perspectiva, los Artistas Marciales y los Policías serán capaces de evaluar las consecuencias y las razones de los éxitos y fracasos de sus respectivos grupos o unidades, según cada caso, y de sus propias actuaciones personales bien en situaciones deportivas de competición los artistas marciales o bien durante el desarrollo de su labor profesional los distintos miembros de la Seguridad Pública. Dichas percepciones influyen tanto en la motivación hacia actuaciones futuras como en las relaciones que se establecen con el contexto deportivo y profesional según sea.

Por su parte, las atribuciones serán consideradas como predicciones cognitivas, afectivas y de acción que llevan a generar expectativas de rendimiento; en caso contrario, habrá que realizar una reorganización atribucional (cambio de actitudes) donde el esfuerzo por la superación debe estar orientado hacia las estrategias psicológicas y no tanto hacia el sacrificio físico para generar expectativas de éxito según Da Fonseca (2004).

1.5 TEORÍA DE LA ASOCIACIÓN COGNITIVA COMO MODELO

El objetivo fundamental del trabajo llevado a cabo tanto por artistas marciales como por policías es dar importancia a los motivos intrínsecos de las necesidades deportivas o profesionales, que son el determinante primordial de la participación y actuación.

Para conseguir este objetivo es fundamental comprender, desde las perspectivas teóricas y aplicadas, tales diferencias individuales con relación a la orientación motivacional de los incentivos de participación, competencia percibida y autodeterminación, así como los indicadores de los niveles de motivación intrínseca y la orientación hacia las metas (motivos de logro) en contraposición a la orientación externa.

La comprensión de la naturaleza de estos elementos nos llevará a presentar el *modelo conceptual de la motivación*, así como las recomendaciones apropiadas para aplicar un entrenamiento, bien en el plano deportivo o profesional, eficaz.

Analizadas las teorías más significativas que han investigado los elementos que juegan un papel importante en la motivación deportiva, Weis & Chaumeton (1992) y Escartí & Cervelló (1994) han propuesto un modelo integrado donde especifican los componentes relacionados con la motivación deportiva, tanto los factores individuales como sociales.

1.6 SUBJETIVIDAD E INTENCIONALIDAD EN LA MOTIVACIÓN ORIENTADA A LA ACCIÓN

Junto al desarrollo de la motivación intrínseca, durante la década de los ochenta se formalizaron una serie de modelos psicológicos que incorporaron la intencionalidad y la voluntad como aspectos relevantes del comportamiento propositivo humano atribuyéndoles un papel específico en la explicación motivacional. Los dos más representativos son *la teoría del control de la acción* (Kuhl, 1985 y 1986) *y las fases de la acción* (Heckhausen, 1987).

Las dos mayores aportaciones de estos modelos para apoyar un enfoque activo y no meramente reactivo de la motivación se refieren al establecimiento de una delimitación conceptual importante entre tendencia motivacional y logro de objetivos, de la que se derivan consecuencias teóricas y aplicadas de gran impacto y la idea de que la conducta dirigida a una meta está jerárquicamente organizada aunque el desarrollo de su estructura y la fundamentación empírica de la jerarquía todavía estén por demostrar.

Gran parte de la motivación humana acontece de modo espontáneo, obedeciendo al interés intrínseco por ejercitar las propias habilidades o por poner a prueba la capacidad de intervención sobre el entorno. Constituye un avance considerable y ha enriquecido de forma sustantiva el papel que desempeña la "subjetividad" en el desarrollo de la actividad psicológica; también ha sido decisiva la incorporación de "la intencionalidad" para valorar la propia conducta y juzgar las acciones de los demás. La experiencia nos demuestra que ni la reacción ni tampoco la valoración de un acontecimiento suele ser la misma cuando a los protagonistas se les presupone una buena o mala intención. Conocimiento, motivación y valoración presentan, por tanto, estrechas interacciones entre sí.

El modelo de Khul establece, además de una interacción continua entre tres procesos psicológicos, vínculos específicos de cada uno de ellos con el entorno social, de manera que la relación prioritaria de los procesos cognitivos es de representación, mientras que lo que caracteriza específicamente a las emociones es el tono valorativo que los humanos atribuimos, en mayor o menor grado, a cualquier acontecimiento. Finalmente, la característica específica de los procesos motivacionales es el grado de compromiso con la acción. En el gráfico 3.2 representamos esquemáticamente esta idea:

Figura 5: *Relación de los procesos psicológicos con el mundo.* Fuente: Khul, 1986, adaptada por Mendoza, A. 2007.

Sin embargo, la Psicología Cognitiva se ha dedicado a analizar preferentemente el papel crucial que el conocimiento (disonancia, expectativas y atribuciones causales) y la voluntad (mecanismos de regulación y modos de control de la acción) ejercen sobre la motivación y sobre la actividad humana, hasta el punto de sostener con evidencia empírica que un factor tan mental como "las expectativas" puede ser decisivo en la evaluación del nivel de esfuerzo y de las acciones.

Por su parte, la influencia del conocimiento sobre las emociones se ha reavivado recientemente mediante el estudio de la inteligencia emocional y del coeficiente emocional como factor distinto y complementario del tipo de inteligencia que se venía analizando. Los seres humanos percibimos el mundo, desarrollamos expectativas, construimos pensamientos, interaccionamos con los demás y actuamos movidos por emociones. En palabras de Goleman (1996):

"... la emocionalidad representa una parte sustancial de la psique, tiene propiedades funcionales y hay que incorporarla en la explicación de la actividad humana, en estrecha interacción con la motivación y el conocimiento".

Con frecuencia se da por supuesto que las tendencias motivacionales y las emociones influyen sobre las representaciones cognitivas. Se suele asumir que los deseos personales, algunos afectos e, incluso, el sentido de autoeficacia, afectan a la representación del conocimiento y a las interacciones humanas, pero no se han analizado con detenimiento ni se han formalizado mediante un modelo concreto.

También existe poca investigación teórica y empírica acerca de las estrechas relaciones e interacciones que acontecen entre motivación y emoción fuera de las hipótesis psicofisiológicas (Vila & Fernández, 1990).

La consideración de alguna emoción básica (miedo) como un sistema motivacional primario no permite, si no se amplía el modelo, dar cuenta del papel que ejercen múltiples emociones humanas tales como la envidia, los celos, la compasión, el odio o la ternura; afectos todos ellos de naturaleza no tan primaria que la observación fenomenológica y la propia experiencia señalan como factores determinantes de la actividad psíquica y que hay que tomar en consideración en la explicación motivacional de la acción de los artistas marciales en la competición o en las intervenciones policiales en el caso de los agentes de policía.

Desde nuestra orientación pensamos que existe una fuerza interior que impulsa a los artistas marciales y a los policías a tomar un cierto tipo de decisiones, que mantiene vivo el esfuerzo a realizar y que desarrolla un estado de ánimo activo, permanente y selectivo. Todo ello acompañado de los factores situacionales y contextuales que son los componentes básicos que debemos investigar.

Rodríguez, M. C. (2008, p. 57) analiza las tendencias más destacadas en la motivación desde esta perspectiva:

- ✓ Necesidad y deseo por mostrar a los demás sus habilidades, destrezas y valía.
- ✓ Tendencia a buscar contactos sociales, amistad y relaciones sociales.
- ✓ Conseguir reconocimiento social, prestigio y éxito.
- ✓ Intentar conseguir el desarrollo y la realización personal y alcanzar las metas deportivas que se ha propuesto.

Tanto los practicantes de Artes Marciales como los policías deben de disponer de los recursos necesarios que le ayuden a conseguir objetivos y ha de saber aplicarlos correctamente y en su justa medida para que influyan en su rendimiento. Se trata, en definitiva, de estar motivado para contaminar dicha energía.

Para Weinberg & Gould (1996) las orientaciones generales de la motivación van parejas con los enfoques de la personalidad, incluyendo:

- ✓ La orientación centrada en el rasgo, donde la conducta es fundamentalmente una función de las características individuales.
- ✓ La orientación centrada en la situación, donde el nivel de motivación estará determinado por el contexto situacional.
- ✓ La orientación hacia la interacción, donde la motivación estará en función, tanto del individuo, como de la situación, pero no tomados como una mera suma de factores, sino entendidos como una unidad interdependiente.

Esta última perspectiva es la más ampliamente respaldada por los psicólogos del deporte que consideran que la motivación es una variable que mueve al sujeto hacia la realización, la orientación y el mantenimiento de actividades deportivas determinada por procesos cognitivos, emotivos, afectivos y situacionales en función de factores individuales y contextuales de manera continuada y dinámica (Dosil & Caracuel, 2003).

1.7 MOTIVACIÓN EN ARTISTAS MARCIALES Y POLICÍAS

El estudio de la motivación en el deporte ha sido constante y al respecto se han llevado a cabo investigaciones de gran interés. No obstante, no ocurre lo mismo en los colectivos que hemos cogido en nuestra investigación, apenas hay nada sobre Artes Marciales y sobre los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Conocemos la importancia de la motivación y las expectativas de éxito y el modo en que ambas influyen en las actividades mentales y deportivas, por lo que no podemos seguir hablando en términos de motivación como un concepto unificado y genérico, hay que investigar para llegar a conocer los elementos que conforman dicha variable e identificar sus características en el ámbito de los participantes de Artes Marciales y de los integrantes de los distintos cuerpos policiales.

Asumiendo los planteamientos anteriores, especialmente el modelo propuesto por Escatí & Cervelló (1994) junto a las consideraciones de subjetividad e intencionalidad

dentro del marco del deporte de competición, Buceta (2004) señala que, para conseguir el máximo rendimiento es necesario combinar una motivación básica competitiva (motivación estable por los logros deportivos y sus consecuencias) con una motivación más específica por la propia actividad (centrada en el disfrute e incentivos que hacen gratificante el entrenamiento diario).

Ahora el compromiso de los distintos participantes con sus disciplinas será una variable psicológica importante que dependerá del rendimiento deportivo y de los resultados obtenidos. El interés mostrado por la actividad con independencia de los logros conseguidos relacionado con el rendimiento personal como artista marcial o policía y la satisfacción de realizar una actividad deportiva divertida y agradable serán los factores determinantes de la motivación de los integrantes de los dos colectivos referenciados anteriormente; factores que se relacionan con la motivación y el interés del artista marcial y del policía por su actividad y la superación profesional, por el establecimiento y la consecución de metas u objetivos.

Por la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del *Budoka* y Policía y por la relación coste/beneficio que tienen las actividades que lleva a cabo. Hablamos de la motivación básica y del interés por su actividad, disposición y afrontamiento del trabajo cotidiano con el fin de conocer el grado de motivación y, si es o no, el apropiado.

En resumen, las investigaciones en motivación revelan como rasgos prioritarios el predominio de la orientación aplicada con especial incidencia en el ámbito deportivo. En los entornos deportivos de alto nivel los debates giran en torno al papel que desempeña la motivación sobre la satisfacción y el rendimiento deportivo, interesándose por los beneficios económicos que reporta el éxito deportivo para los Artistas Marciales o el éxito profesional para los integrantes de las distintas Policías.

2 CONTROL EMOCIONAL DE SITUACIONES ESTRESANTES

De todos es sabido que en el contexto deportivo suelen darse situaciones, agentes y acontecimientos generadores de estrés los cuales pueden presentarse antes, durante y después de la práctica deportiva y durante el desarrollo profesional que afectan tanto a participantes de Artes Marciales como a Policías, es por lo que tenemos que analizar cuáles son, el papel de cada uno y sus efectos para evitar lo que se denomina "síndrome del quemado"

El control que el integrante de cualquiera de los colectivos referenciados pueda ejercer sobre sus propias emociones y cogniciones en cualquier acción o situación, sobre todo en contextos relacionados con el entrenamiento, la competición, o bien en la ejecución de las distintas intervenciones, sean programadas o no, hace referencia a la energía, fuerza de voluntad, responsabilidad en el cumplimiento de las obligaciones, control psicológico de sí mismo y persistencia en los objetivos propuestos.

Así pues, la autorregulación puede ser considerada como la variable disposicional responsable de las acciones de los *budokas* y de los policías en un gran abanico de situaciones. Sabemos que los daños que pueden causar los acontecimientos estresantes dependen del papel de variables moduladoras tales como la salud, la autoestima, la autoeficacia, las expectativas con respecto al rendimiento deportivo, sus atribuciones, el lugar de control o la experiencia y que no son directamente proporcionales ni al número ni al nivel de incidencia.

También sabemos que el Artista Marcial y el Policía están continuamente controlados, los primeros por sus maestros y el público y los segundos, por sus mandos y los jueces, además del público o de los ciudadanos que se encuentren presentes durante sus intervenciones policiales y, sobre todo, por sí mismos (autosuperación, búsqueda de aprobación social, maestría deportiva, profesional etc.), es decir, perciben demandas que no están acordes con sus propias capacidades y expectativas; es entonces cuando todo ello puede generar ansiedad, pérdida de concentración, tensión, excesiva activación y pensamientos negativos.

Por tanto, la capacidad de control emocional será la clave para entender la influencia decisiva que tienen los pensamientos en el rendimiento deportivo o profesional, lo que nos obliga a introducirnos en un ámbito subjetivo de cada uno de los integrantes de los colectivos estudiados.

2.1 DEMANDAS DE LAS SITUACIONES Y CARACTERÍSTICAS DE LAS ACCIONES

Los pensamientos distractores se relacionan con momentos donde las expectativas no se ven confirmadas y con momentos en los que se utilizan destrezas y habilidades técnicas o tácticas que no se corresponden en absoluto con la preparación previa de la competición en el caso de las Artes Marciales o de la programación de las distintas intervenciones policiales.

Ahora hay que matizar un poco más y conocer qué variables psicológicas son las que proporcionan control y seguridad en las actividades que el competidor de Artes Marciales o el funcionario de policía debe realizar desde la confianza hasta la concentración en la tarea, pasando por la tensión que generan las diferentes situaciones que hay que afrontar. Veamos las variables implicadas en el proceso de control emocional (psicológico) tanto de la persona que practica Artes Marciales como del policía que desempeña su labor.

2.1.1 Concentración

El control de la atención es un componente dominante de la autorregulación cuando se persiguen metas y se presentan barreras y dificultades, por ello la atención y concentración son de capital importancia en las Artes Marciales y a la vez extrapolable a la labor policial. Mientras que la atención permite seleccionar ciertos estímulos y dirigir el entendimiento hacia ellos, la concentración alude al grado de reflexión o fijación sobre dichos estímulos. En este sentido, para Mora et al. (2000, p. 49):

"... la atención es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, mientras que la concentración es la focalización en algo concreto".

Como vemos, ambas acciones están muy emparentadas y sí entendemos que la concentración es la capacidad para dirigir la atención hacia los estímulos pertinentes en cada momento manteniendo la atención en ellos el tiempo que sea necesario y que se relaciona íntimamente con la duración de la competición (Weinberg & Gould, 1996 y García, 2000), entonces como afirma de la Vega (2001, p. 49):

"... todo proceso de evaluación de la concentración debería dirigirse, al menos, hacia el intento de conocer en qué medida es capaz de atender a los estímulos significativos y a la misión táctica y en qué medida es capaz es mantener niveles óptimos adecuados de

concentración durante las diferentes fases o periodos que podamos diferenciar en cualquier disciplina".

Desde el punto de vista del rendimiento, resulta innegable que hay que prestar atención a las señales procedentes del entorno y estar en condiciones de mantener el foco atencional. Este foco es una destreza psicológica clave para el éxito y, cada modalidad, requiere el suyo propio. Por consiguiente, (Weinberg & Gould 1996):

"... es fundamental potenciar las destrezas de concentración por medio del entrenamiento de técnicas y ejercicios sencillos, lo que es tanto como anular los pensamientos sobre el pasado o el futuro, eliminar el agobio y evitar la atención a demasiados estímulos".

Por nuestra parte nos parece igualmente relevante recalcar la importancia que para el practicante de Artes Marciales, así como el policía tiene el trabajo psicológico en la concentración para que pueda centrarse exclusivamente en la tarea y la situación. Ambos deben saber hacia dónde tiene que mirar, qué estímulos son relevantes y cómo anticipar las situaciones, por lo que el control emocional debe ser una constante.

2.1.2 Autoconfianza

Es habitual que en el transcurso de una competición en Artes Marciales se escuchen frases como "le falta confianza", "se confía demasiado" o "sabe lo que hace". Es decir, se está hablando de la confianza y seguridad que artista marcial muestra tener en sus propias posibilidades y recursos. Un *Budoka* o un Policía con autoconfianza esperan con firmeza y seguridad que se cumplan sus expectativas. Weinberg & Gould (1996) la definen como *"... la creencia de realizar satisfactoriamente una conducta deseada".*

Buceta (2004, p. 37) repecto a la autoconfianza afirma que está:

"En estrecha relación con la percepción de control se encuentra la autoconfianza. La autoconfianza es la confianza que los deportistas tienen en sus propios recuros para lograr un determiando objetivo".

Es importante señalar que en ocasiones los integrantes de las distintas disciplinas marciales, así como los de los distintos cuerpos policiales basan su rendimiento en factores subjetivos. Este hecho hace que en muchas ocasiones, ya sea por exceso o por defecto, la percepción de los propios recursos y la percepción de las exigencias de la tarea

deben estar sincronizadas para llevar a cabo ejecuciones adecuadas y acciones pertinentes; pero cuando esto no sucede y hay diferencias entre las expectativas y los logros conseguidos, la autoconfiaza se reduce.

La relación entre autoconfianza y rendimiento ha sido estudiada tanto a nivel de entrenamiento como de competición. Se puede afirmar que a un mayor nivel de autoconfianza le corresponde un mayor nivel de rendimiento, dado que el hecho de percibir que se cuenta con recursos suficientes para afrontar las diversas situaciones deportivas genera unas respuestas de control del estrés que permiten un aumento de nivel de motivación al interpretar el hecho deportivo como un reto y no como una amenaza (Lazarus & Folkman, 1984).

La autoconfianza se puede desarrollar a través de los logros de ejecución, actuando y pensando con seguridad, por medio de la visualización, con entrenamiento físico y con buena preparación. Para lograr un nivel óptimo de autoconfianza es necesario que los integrantes de los colectivos marciales o policiales tengan un conocimiento realista de los propios recursos disponibles tanto en el entrenamiento como en la competición, aunque dicho conocimiento puede venir mediatizado por sus expectativas con respecto a los recursos de los que se disponga (para una visión más profunda de este tema puede consultarse el trabajo de Horn (1991) acerca de "el efecto *Rosenthal"* o *"*teoría de la profecía autocumplida*"*, como lo denomina la autora).

No obstante, es necesario precisar que un exceso de confianza puede provocar un resultado totalmente contrario al esperado. A ninguno se nos escapa el gran número de eventos que son objeto de fracaso por una infravaloración del contrario, debida precisamente a un exceso de confianza en las propias posibilidades.

2.1.3 Autoestima

Es la creencia interna de que somos capaces de realizar una actividad basándonos en la idoneidad de las propias capacidades para lograr el éxito. Es decir, la valoración cognitiva y afectiva que el artista marcial o el policía hacen de sí mismos a partir de su competencia, valía y éxito. Se considera que la autoestima global hace referencia al sentido general de la valía como persona y está directamente relacionada con las expectativas para conseguir el éxito (Rosenberg, 1979), por lo que tanto los artistas marciales como los policías con una autoestima alta sufrirán menos estrés y tendrán un mejor rendimiento deportivo.

2.1.4 Autoeficacia

Considerada como una forma circunstancial de confianza en sí mismo (autoconfianza), en ella se incluyen la competencia y la eficacia alcanzada por el *Budoka* e incluso, el Policía en las actividades de entrenamiento, de la competición en el caso de aquellas artes marciales deportivas y el desarrollo profesional. La teoría de Bandura es la más utilizada para la investigación en el contexto deportivo y el rendimiento al considerarla como un mecanismo cognitivo habitual que media entre la motivación y, la acción. Para este autor la autoeficacia se define como (Bandura, 1978 pp. 12-29):

"... la convicción del sujeto en que puede realizar la tarea requerida para una situación determinada, y expectativas de resultados entendida como la creencia de que un determinado comportamiento irá seguido de unas determinadas consecuencias".

Los que tienen logros altos tienen a menudo niveles altos de autoeficacia. De hecho, los estudios indican que, cuando la situación es similar, los sujetos con mayor autoeficacia cuentan con un mayor número de posibilidades para conseguir el objetivo: ganar.

Las percepciones de la propia eficacia juegan un importante papel guiando y dirigiendo la propia conducta, ya que es muy importante descubrir el nivel de percepción de habilidad que el sujeto considera tener aunque la misma sea una apreciación subjetiva.

2.1.5 Tensión

Tanto en la práctica de las Artes Marciales como a nivel policial, "estar listo para" significa disponer de una mezcla adecuada de activación física (intensidad fisiológica del esfuerzo) y de activación psíquica (disposición mental para rendir más) que permita centrar la atención y advertir con claridad todo aquello que resulte esencial para conseguir el éxito, ya que tanto un artista marcial o un policía que se preocupen excesivamente por ganar o conseguir una resolución óptima de una intervención se verán influenciados por una sucesión de emociones negativas que, a su vez, desencadenarán otra serie de reacciones y conductas poco adecuadas que afectarán a su eficacia.

La ansiedad se considera un factor o rasgo permanente de la personalidad de cada individuo que viene determinado por sus características personales y puede definirse como un estado temporal relacionado con los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras y sin relación con el verdadero peligro presente (grado de ansiedad).

La ansiedad conspira contra el rendimiento óptimo y el sujeto puede percibir que no controla su atención, que se encuentra excesivamente alterado, que todo le resulta demasiado rápido y que sus actuaciones resultan torpes. Pero la ansiedad no es solo un estado mental (cognitivo) y comportamental, también lo es fisiológico con una sintomatología muy amplia y variada (sudoración, aumento del ritmo cardiaco y respiratorio, sed, tensión muscular, etc.) que a nivel cognitivo implica preocupaciones, pensamientos negativos, distracciones, desconfianza en las propias capacidades, relajación, dificultades para el procesamiento de la información, etc., y a nivel conductual conlleva a cometer errores.

Para Kerr (1985) es posible especificar la relación entre estrés y energía psíquica si se utiliza un modelo donde se combinen estados elevados y deficientes de ambos componentes:

Figura 6: *Dimensiones de la energía psíquica y su relación con el estrés* Fuente: Kerr, 1985, adaptado por Mendoza, A.; Izquierdo, J.M. 2007.

Según este modelo, para obtener el máximo rendimiento en situaciones de competición o en una situación de actuación real en el caso de la policía, será preciso contar con un grado de activación capaz de poner al organismo en un nivel óptimo para responder en el momento preciso, por lo que no existe un nivel de rendimiento óptimo de uso universal, sino que el mismo dependerá de las características particulares de cada sujeto, del tipo de tarea a realizar, del nivel de habilidad requerido, de la experiencia, de la situación que se trate, etc., y que, al igual que ocurre con la autoconfianza, si es muy

bajo se encontrarán dificultades para focalizar la atención y concentrarse en cuestiones relevantes, mientras que si es alto se puede llegar a sufrir estrés y perder la capacidad de control de la situación.

En definitiva, el sujeto más efectivo será aquel capaz de determinar su nivel de activación en función de la tarea y de adecuar su grado de excitación en cualquier situación para evitar, mediante el control emocional, las reacciones negativas al estrés resultante de la sobrexcitación.

2.2 SITUACIONES ESTRESANTES Y CONTROL DE LA ACCIÓN

Debemos considerar el concepto de "situaciones potencialmente estresantes" como aquellas que son más propensas a desencadenar reacciones de estrés. En el proceso de entrenamiento y competición de un lado, y en el desarrollo de una intervención policial de alto riesgo de otro, se producen una serie de situaciones que afectan al equilibrio emocional, por lo que un adecuado planteamiento de los objetivos contribuirá a que el sujeto perciba que controla las diferentes situaciones.

En esta línea, el dominio de determinadas habilidades psicológicas le ayudará a percibir que dispone de los recursos adecuados para combatir aquellas dificultades que puedan presentarse antes, durante y después de la competición o de su actuación policial, lo que implica una percepción positiva de la autoeficacia.

Es muy importante que el sujeto sepa en todo momento cuáles son los recursos que puede utilizar para actuar ante cualquier situación y reducir el grado de incertidumbre que se pudiera producir en un momento dado, lo cual exige una preparación previa de los planes de acción con la capacidad de control emocional como denominador común.

2.2.1 Preparación de la acción

Aunque algunas situaciones estresantes escapan del control de los sujetos referenciados (p. e.: problemas familiares), hay otras que son totalmente controlables y, para ello, la formación y los entrenamientos deben realizarse de manera que contribuyan a que el sujeto se habitúe a dichas situaciones organizando ejercicios en los que se pueda trabajar con situaciones de partida desfavorables (p. e.: entrenar con sujetos más pesados o de más nivel en el caso de las Artes Marciales o practicar una detención con un compañero sin elementos o medios auxiliares de defensa).

Es necesario que el sujeto disponga de un listado de todas las situaciones que considere relevantes y diseñe los tareas que le permitan determinar cuál es la estrategia más apropiada e insistir en su aplicación (el ensayo repetitivo de habilidades, el entrenamiento de ciertos movimientos técnicos, la simulación de situaciones generadoras de estrés o la toma de decisiones tácticas son algunos ejemplos de estrategias que se pueden utilizar para controlar la situación) a la vez que debe observar su reacción y capacidad de control ante este tipo de situaciones. Es decir, especificar de forma clara qué procede hacer para conseguir el objetivo propuesto actuando de la manera más apropiada a las circunstancias.

Para realizar con eficacia este cometido tanto el artista marcial como el policía deben tener muy claros cuáles son los objetivos propuestos y aplicar las estrategias apropiadas en orden a debilitar el exceso de confianza y fortalecer la autoconfianza. Así, cuando se trate de cuestionar expectativas de éxito relacionadas con el exceso de confianza, deberá recordar fracasos en situaciones similares, destacar los puntos fuertes, acentuar las dificultades, señalar las experiencias negativas o propiciar cierta inseguridad con relación a los propios recursos; por el contrario, para potenciar expectativas de éxito realistas deberá aumentar la confianza mediante el análisis objetivo de sus posibilidades, recordar éxitos pasados, acentuar mejoras conseguidas o destacar las acciones propias relacionadas con el resultado deseado.

Se trata de analizar de forma objetiva las demandas de la situación para elaborar un plan de acción que le ayude a percibir seguridad en los recursos propios para competir o realizar su labor profesional y conseguir un rendimiento apropiado.

En definitiva, se puede tener una apreciación subjetiva de la actividad que realiza y de los efectos producidos, pero lo que realmente le interesa es la evaluación objetiva que le permita tener un conocimiento más concreto para controlar el proceso de aprendizaje y ejecución.

2.2.2 Momentos previos a la acción

Ahora es el momento de poner en práctica lo trabajado y automatizado en la fase de aprendizaje y formación que lleve a ejecuciones efectivas y actuaciones oportunas. Sin olvidar que en los momentos previos a la acción o a la intervención policial, los sujetos pueden generar un nivel de estrés por esa energía de activación y que pueden llevarlos a cometer errores.

Aquí resulta fundamental la autoobservación de los pensamientos y acciones, para aplicar estrategias psicológicas adecuadas de control emocional que eviten acciones perjudiciales desarrollando actuaciones que contribuyan al buen funcionamiento de las actuaciones, ya que con este tipo de estrategia lo que se pretende es afianzar el control psicológico para resolver situaciones.

2.2.3 Durante la acción

En esta etapa se presentan una serie de situaciones que pueden alterar el plan previsto y para las que se debe tener recursos psicológicos de control que orienten de forma adecuada las desviaciones posibles (p.e: realizar un ejercicio que no se controla adecuadamente; discutir con el adversario; cometer errores graves, etc.). El Policía o el Artista Marcial deben utilizar estrategias de control para indicar lo que procede en cada momento y la manera más adecuada de reaccionar ante situaciones conflictivas para no perder de vista el plan establecido y hacer lo que se había diseñado.

Las situaciones que pueden provocar estrés en la competición o en el desarrollo de una situación estresante durante el desempeño profesional es necesaria el control del estrés con alguna técnica que se haya trabajado con anterioridad.

Las situaciones que requieren decisiones inmediatas, bien por errores en la planificación de una intervención, en un combate error del árbitro, pérdida de coordinación, etc., son situaciones que desencadenan reacciones que interfieren el desarrollo del plan establecido y cuando esto sucede el sujeto debe ser capaz de tomar decisiones rápidas y oportunas (cambio de estrategias, aplicación de nuevas técnicas, solicitar apoyo a otros compañeros, etc.).

Para poder tomar todas estas decisiones se debe tener un control emocional especial de manera que no pueda actuar impulsivamente o quedarse al margen de la situación. Tener claros los objetivos de la competición, del combate, de la previsión de situaciones probables, estar atento a los estímulos relevantes y saber anticiparse a los acontecimientos son los criterios básicos que todo practicante de Artes Marciales y de cada policía deberá tener en cuenta para poder tomar las decisiones más acertadas.

2.2.4 Después de la acción

Es indudable que el comportamiento estará condicionado por el resultado, por lo que los comentarios del Maestro o del superior inmediato según sea el caso. No obstante, deberán ser prudentes y controlarlos. Ahora no es el momento más indicado para evaluar

lo sucedido, conviene interiorizar lo que ha pasado, como ha transcurrido el combate o la intervención, para posteriormente, con más frialdad, realizar un juicio de valor con el único objeto de saber lo que se ha hecho bien y mejorar los errores destacables con el objeto de subsanarlos y evitar su repetición. Se ha de tomar conciencia de lo sucedido, analizar los datos con el objeto de afianzar los éxitos y así evitar los errores.

Sintetizamos el ciclo de reflexión para conseguir el control de la situación. Dicho ciclo se basa en las habilidades para satisfacer las necesidades y expectativas a partir del modelo de investigación-acción propuesto por Fairs (1987), que propone que lo fundamental del entrenamiento deportivo es un proceso basado en cinco pasos:

- ✓ Observación y recogida de información relevante.
- ✓ Análisis y valoración de la información obtenida.
- ✓ Formulación de nuevas metas y establecimiento de un plan de acción.
- ✓ Ejecución del plan.
- ✓ Evaluación y *feedback*

2.3 EL SÍNDROME DE *BURNOUT*

Para Maslach & Jackson (1981 pp. 99-113), el Síndrome de *burnout* es:

"...un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal".

Debido a las crecientes presiones que sufren los Artistas Marciales por ganar, sobreentrenamiento y las altas exigencias de todo tipo a las que están sometidos los agentes de policía, la falta de medios, turnicidad, el agotamiento es cada vez más frecuente, pudiéndose desarrollar trastornos del estado de ánimo que darían como resultado una disminución de los niveles de ejecución y el abandono de la actividad deportiva en el ámbito de las Artes Marciales o a nivel profesional mediante la acumulación de bajas laborales.

El síndrome *burnout* tiene gran relevancia y se ha estudiado mucho a través de la Especialidad de Psicología Aplicada en el Trabajo a partir de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales. Sólo desde hace unos pocos años los investigadores han empezado a estudiar sistemáticamente estos estados y aunque el estudio del *burnout* en el contexto deportivo ha sido escaso, diferentes líneas de investigación han incidido en determinar cuáles son los tópicos que afectan a su comprensión y qué variables

emocionales y de motivación influyen en la aparición y desarrollo de dicho síndrome en los diferentes protagonistas del deporte Flippin (1981).

Al respecto, se han planteado tres modelos teóricos para explicar este fenómeno.

2.3.1 Modelo de Smith (1986)

Creó un modelo que ayuda a comprender el síndrome de agotamiento. Entiende que el *burnout* se originaría por un incremento del estrés provocado por las exigencias (entre otras, las de tipo emocional) que el sujeto cree imposible poder afrontar manifestando rigidez, conductas inapropiadas, disminución de la realización, dificultades interpersonales y abandono.

Cuatro son los componentes fundamentales relacionados entre sí donde el nivel de motivación y las características personales influyen en cada uno de ellos:

- ✓ Factores de la situación.
- ✓ Evaluación cognitiva de ésta.
- ✓ Respuestas fisiológicas.
- ✓ Conductas de afrontamiento y de tarea.

2.3.2 Modelo de Schmidt & Stein (1991)

Llegaron a la conclusión de que el síndrome aparece únicamente cuando surge un desfase entre los beneficios y los costos que supone la actividad deportiva y pretende establecer diferencias entre individuos que están comprometidos con la actividad (los que sufren *burnout*) y los que abandonan el deporte de una manera normal.

2.3.3 Modelo de Coakley (1992)

Propone una explicación conforme a la existencia de componentes sociales mal estructurados y entiende cuatro aspectos del contexto social del sujeto que predisponen al *burnout*:

- ✓ Las relaciones sociales que se establecen en el ámbito deportivo y en el laboral.
- ✓ El excesivo control que se realiza sobre la vida deportiva tanto dentro como fuera del contexto deportivo.
- ✓ La ausencia de criterios para valorar por qué participa en el deporte y la obligación de abandonar cualquier otra actividad que impida el “perfecto” desarrollo de la actividad deportiva.

- ✓ La excesiva rigidez normativa de los programas de actividad deportiva que debe llevar a cabo.

Dentro del estudio sobre *burnout* deportivo, en general, las investigaciones han merecido significativamente más atención, como ya hemos mencionado en el ámbito profesional, quizás porque se ha percibido que dentro del ámbito profesional se está sujeto a un mayor riesgo de padecer el síndrome por sus continuas interacciones humanas (Garcés de Los Fayos & Jara, 2002) y a que los instrumentos de medida existentes (concretamente el *Maslach Burnout Inventory "MBI"*) no exigen una adaptación especial, lo que facilita su estudio (Cantón; Pallarés; Mayor & Tortosa, 1990).

Dale & Weinberg (1990) entienden que los estresores laborales descritos para explicar la aparición del *Burnout* en el contexto organizacional no son muy diferentes a los encontrados en los deportistas en el deporte competitivo. Hay que entender que en la alta competición estos deportistas son profesionales del deporte como los policías lo son de la Seguridad Pública. A continuación se describen una serie de factores que inciden en la aparición de este síndrome de *Burnout:*

- ✓ Sexo: Parece evidente que el hecho de que la mayoría de disciplinas marciales e, incluso, dentro de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad sigan un modelo claramente "masculino" permite la existencia de presiones que pueden afectar con más virulencia a las mujeres.
- ✓ Falta de experiencia: La experiencia profesional suele ser una buena estrategia a la hora de afrontar los diferentes problemas y parece que los sujetos más inexpertos son más proclives a padecer el síndrome.
- ✓ Liderazgo orientado a las personas: Cuando los sujetos utilizan sus habilidades basándose mucho en el contacto personal con otros compañeros de club en el caso de los artistas marciales o de las distintas unidades policiales en el caso de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, las probabilidades de que aparezca el síndrome aumentan si lo comparamos con los que son capaces de establecer cierta "distancia" emocional.
- ✓ Ansiedad rasgo: La ansiedad como patrón de personalidad se ha mostrado como un "facilitador" en la aparición del *burnout*. Los sujetos con este rasgo lo sufren en mayor medida que los que no lo presentan.

- ✓ Bajo apoyo social: Cuando el entorno familiar, social, profesional y/o de amistades no apoya la labor que el sujeto realiza (por incomprensión o cualquier otro motivo), aumenta la probabilidad de que éste sufra el síndrome.
- ✓ Intenso contacto con los compañeros: Como vimos, el burnout aparece básicamente en aquellas profesiones donde el sujeto mantiene un contacto intenso con otras personas, por esta razón, aquellos que mantienen mayor intensidad en dicho contacto también tienen mayores posibilidades de desarrollar el síndrome.
- ✓ *Locus of control* externo: Cuando el sujeto considera que sus actuaciones dependen en gran medida de factores externos a su control, se muestra más receptivo a padecer las influencias del síndrome.
- ✓ Ambigüedad de rol: Cuando en el papel que desempeña el artista marcial o el policía dentro de su grupo no se define claramente, comienzan a aparecer situaciones que dan lugar a ciertas ambigüedades, aumentan también los estresores causantes del *burnout*.

Como se ha descrito anteriormente, en el ámbito de las Artes Marciales, pero más concretamente en el ámbito policial se dan numerosas situaciones, agentes y acontecimientos que pueden generar estrés, antes, durante y después de la competición y del quehacer diario profesional por parte de los agentes de policía.

Un sujeto altamente estresado puede manifestar agotamiento físico y emocional, poca energía, escaso interés por la actividad que desarrolla, bajo autoconcepto, pérdida de confianza en sí mismo, sentimiento de bajo rendimiento y sensación de estar fallando, merma de motivación deportiva, bloqueos ante los entrenamientos competitivos, fracaso de expectativas deportivas o de promoción profesional, baja productividad o disminución del nivel de rendimiento, distanciamiento de la actividad, tendencia o propensión al abandono de la práctica deportiva, todo lo cual puede ser un problema importante para el adecuado rendimiento.

3 EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO

Ya hemos comentado ambos colectivos se ven sometido a la evaluación constante en su actividad deportiva o profesional. Para desarrollar tolerancia e inocular los efectos de dicha evaluación es importante que la información proporcionada se convierta en el *feedback* apropiado que le permita corregir errores, mejorar su estilo y asumir las consecuencias que tiene este proceso.

Desde el punto de vista psicológico, nos interesa saber cuál es la influencia que tiene la evaluación y qué efectos produce en los sujetos de los colectivos referenciados, tanto desde la perspectiva deportiva, profesional como personal.

3.1 CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA DEL *BUDOKA* Y DEL POLICÍA

Uno de los recursos más importantes en el entrenamiento deportivo y profesional es la conducta, por lo que será interesante evaluar su actuación. El sujeto puede perder la concentración, tener dudas en su metodología de entrenamiento, tener altibajos en su motivación ante situaciones en las que se evalúa su propio rendimiento o si sabe que lo están evaluando personas significativas. Nos referimos a la evaluación social y la influencia que tiene en las respuestas del artista marcial o del policía según cada caso.

De nuevo será la capacidad de control psicológico el mecanismo para interpretar de forma objetiva las informaciones que le llegan de su actividad, evitando de esta manera el estrés correspondiente, especialmente cuando la evaluación sobre su actuación es negativa.

3.2 AGENTES DE EVALUACIÓN

Existen personas que llevan a cabo evaluaciones de forma explícita e implícita del rendimiento y que juegan un papel importante en su actividad. Hablamos de personas que emiten o pueden emitir juicios sobre su actuación y sus métodos de trabajo (maestro, compañeros, superiores jerárquicos en el caso de la policía, ciudadanos, prensa, autoridad judicial, etc.).

Las situaciones en las que otras personas emiten o pueden emitir juicios sobre el rendimiento se refieren a su participación en una competición, a su labor profesional o deportiva, a la capacidad de recibir críticas o reconocimiento, a saber escuchar y observar a los jugadores o a los comentarios y gestos realizados en momentos decisivos. Otras situaciones que podemos observar se refieren a la actuación negativa del sujeto (errores

tácticos, malas ejecuciones técnicas durante el combate o en la detención, decisiones de sustitución sorpresivas sin resultado esperado, problemas con el árbitro del combate, con los ciudadanos que presencian una detención, éxitos o fracasos anteriores).

Estas situaciones guardan relación con el equilibrio emocional del sujeto y su capacidad de control psicológico, pero a diferencia de lo anteriormente descrito constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, la evaluación que el individuo realiza de su propio rendimiento y la evaluación que los demás hacen cuyo objetivo es conocer cómo le afecta.

3.3 MEJORA DE LA ACTUACIÓN A TRAVÉS DE LA EVALUACIÓN

Los artistas marciales y los policías que tienen una evaluación ajustada de su actividad muestran una percepción de alto control del impacto producido por una evaluación negativa sobre su rendimiento, tanto si se autoevalúan como si son evaluados por los demás.

Buceta (2004) ha desarrollado un sistema de evaluación de las conductas relacionadas con el entrenamiento que pueden afectar al funcionamiento psicológico donde se incluyen categorías de conductas que favorecen el rendimiento. En dicho instrumento se incluyen conductas referidas a reglas de funcionamiento, consecución de objetivos, habilidad comunicativa, claridad y precisión en las instrucciones, uso apropiado de la comunicación no verbal, orientación, identificación de las situaciones antecedentes relevantes, discriminación entre las diferentes fases del entrenamiento (tarea-actividad-resultado), diferencia entre decisión y ejecución, aporte de *feedback* positivo, uso del refuerzo social de forma adecuada, evaluación del rendimiento de manera objetiva, etc.

Para mejorar la actuación tanto a nivel competitivo como profesional, es importante que se lleve a cabo la evaluación en estas situaciones especificando las conductas que se utilizan normalmente y el contexto donde se desarrollan.

3.3.1 Establecimiento de objetivos y metas

La importancia de establecer objetivos está ampliamente caracterizada y bien documentada como un elemento esencial en la preparación general y específica del rendimiento deportivo (Weinberg & Gould, 1999). Se trata de un recurso que pueden utilizar tanto los participantes en Artes Marciales como los integrantes de los cuerpos

policiales, aumentar la motivación, la autoconfianza, el estado de alerta y optimizar sus posibilidades de rendimiento en el entrenamiento y la competición.

Elliot & Dweck (1988), Locke (1968), Locke et al (1981), Maehr (1984) y Nicholls (1984) proponen un modelo que predice la función motivacional de los objetivos y donde la habilidad percibida determina tres estilos diferentes de fijación de objetivos:

- ✓ Orientación hacia el rendimiento.
- ✓ Orientación hacia el éxito.
- ✓ Orientación hacia el fracaso.

Junto con la situación y las expectativas de rendimiento, estos estilos de fijación de objetivos dictan la fijación del objetivo específico. Así pues, estos objetivos discretos se intercalan con el compromiso del objetivo percibido para sugerir algunas reacciones del objetivo específico, la tarea de elección, esfuerzo/intensidad, el desarrollo de las estrategias y la motivación (persistente o continuada) todo lo cual dicta como rendirá el sujeto y, en consecuencia, cuál será su resultado deportivo.

Relacionado también con el planteamiento de Burton, D. (1992, p. 267) en su modelo *Competitive Goal Setting, (CGS)*, se puede predecir que los objetivos tienen igualmente una importante función de estrés dirigido, ya que llegan a ser los patrones determinantes del éxito/fracaso percibido para valorar las atribuciones causales específicas, antecedentes primarios de competencia percibida o habilidad. Por último, considera que la habilidad percibida implica consecuencias motivacionales e influencias directas en variables tales como las expectativas las futuras, las actitudes y la actividad deportiva.

La fijación de metas es una técnica de motivación efectiva no simplemente porque se hayan fijado los criterios para lograr ese rendimiento y el rumbo que sigue ese programa de entrenamiento. Un buen programa de fijación de metas debe facilitar además la manera de conseguir un *feedback* positivo relacionado con el progreso de cada uno de los objetivos y cada programa de objetivos debe incluir un método que refleje ese progreso.

Por ello, para que un *Budoka* o un Policía puedan hacer un buen trabajo ya sea desde el punto de vista de la competición o profesional, en lo que a este reflejo del programa se refiere debe establecer una serie de criterios teniendo en cuenta que cada meta debe ser:

- ✓ **Específica**: Descrita en términos de cualidades simples, características y destrezas y el comportamiento para lograrla ser tan preciso como sea posible.
- ✓ **Controlable**: Las metas no deben hacer referencia a comportamientos o resultados que dependan de otras personas. Deben ser descritas en términos de conductas que estén bajo el control directo del Maestro de Artes Marciales o del superior jerárquico policial.
- ✓ **Medible**: Una meta debe ser fijada de forma que el comportamiento referido a ese objetivo sea cuantificable. Pero no todos los comportamientos pueden ser medidos objetivamente; si éste es el caso, puede definirse una medición subjetiva e identificar los criterios de esta evaluación.
- ✓ **Reto**: Hay que definir metas que el sujeto aún no domine y que por medio de la actividad y con la orientación adecuada pueda alcanzar un nuevo nivel de habilidad.
- ✓ **Asimilable**: Una meta debe ser un reto para el sujeto, pero siempre a un nivel que sea capaz de asimilar en un tiempo estipulado.
- ✓ **Dedicación**: Se debe poder disponer del tiempo necesario para su logro, especialmente cuando suponga un cambio radical de la habilidad. En relación a la asimilación de la meta deberemos considerar que a un mayor nivel de exigencia le corresponde mayor tiempo.
- ✓ **Dinámica**: Cada programa de fijación de metas debe incluir una secuencia de actividades específicas que serán evaluadas y que dicha secuencia podrá ser alterada en función de los progresos observados.

La evaluación periódica debe darse en relación a la meta final con el propósito de mantener esa capacidad de superación y asimilación; es a su vez una oportunidad para dar el *feedback* informativo de los avances obtenidos.

El desarrollo de un programa de metas es un proceso conjunto artista marcial y maestro o policía y superior inmediato o jefe de la unidad o de grupo. El sujeto aporta tanto su nivel inicial de habilidad y conocimiento como la disposición personal para superarse, aprovechar el tiempo y aplicar la energía necesaria; el maestro, por su parte, necesita identificar las características específicas, la técnica y las cualidades necesarias para asimilar los diferentes objetivos de rendimiento aportando una apreciación objetiva del nivel de habilidad del individuo y de su potencial para asimilar los diferentes niveles de rendimiento.

Los Maestros de Artes Marciales tendrán que afrontar diferentes competiciones lo que les obligará a decidir los objetivos que pretenden conseguir. El conocimiento de estas cuestiones tiene una gran importancia en los pasos sucesivos (p. e.: puede influir en la decisión de los objetivos a alcanzar o en la decisión respecto al trabajo a realizar). La duración del periodo objeto de planificación dependerá de la distancia del evento para el que se pretende preparar a los artistas marciales o de la extensión de los distintos ciclos. Este es el punto de partida de cualquier planificación.

Antes o después de conocer el calendario de competiciones establecido por las distintas federaciones de Artes Marciales y habiendo valorado las posibilidades de éxito de los *budokas*, el *Sensei* debe decidir el resultado o resultados deportivos que pretende lograr teniendo en cuenta que los mismos deben ser específicos y atractivos, pero a la vez realistas. Exactamente lo mismo ocurre a nivel de la planificación de las intervenciones de alto riesgo programadas en el ámbito policial.

A este respecto, conviene tener en cuenta, por un lado, la dificultad de las competiciones en el caso de las Artes Marciales y de las intervenciones en el entorno policial y, por otro, los recursos propios disponibles para afrontar cada situación. El resultado de esta valoración, que debe ser realizada por el *Sensei* o el responsable policial junto con sus alumnos o agentes de policía, conducirá al planteamiento de unos objetivos realistas que contribuyan a aumentar la motivación de los participantes a través del entrenamiento y ayuden a fortalecer su autoconfianza.

La consecución de un resultado implica la obtención previa de otras metas menores. A veces la planificación del trabajo se centra excesivamente en el objetivo final sin tener en cuenta la conveniencia de establecer otros objetivos menores como retos a corto plazo que incidirán favorablemente en la motivación.

Los objetivos de realización deben ser específicos, atractivos y alcanzables y referirse a logros relacionados con la conducta propia que los sujetos deben de conseguir. Los objetivos de logro no dependen sólo de los objetivos de realización, pues otros factores ajenos a los jugadores también pueden influir en ellos.

El Maestro y el alumno de Artes Marciales, el policía y su jefe inmediato que deseen establecer un programa de metas tienen que estar dispuestos a aceptar las responsabilidades establecidas y comprometerse a trabajar juntos. Se deben planificar objetivos que cada uno tendrá que lograr como contribución personal para conseguirlos.

La buena interacción entre los objetivos de realización y los objetivos de logro favorecerá el rendimiento final y ayudará a potenciar la motivación, la autoconfianza y la concentración de los distintos actores de ambos colectivos. El éxito o fracaso posterior en la consecución de estos objetivos permitirá evaluar la eficacia del trabajo realizado.

3.3.2 Factores de rendimiento deportivo y profesional

El artista marcial y el agente de policía han de ser capaces de controlar sus estados emocionales para evitar la influencia de situaciones personales o sociales que interfieran en su actividad generando estados ideales de rendimiento que le lleven a realizar su actividad de forma óptima.

En Psicología del Deporte se habla del "calentamiento mental" (utilizando el símil de "calentamiento físico") necesario para realizar la actividad deportiva sin interferencia de las circunstancias que la rodean.

Todas las características psicológicas identificadas hasta ahora para alcanzar el estado ideal de rendimiento hacen referencia al desarrollo de la inteligencia deportiva para percibir y decidir, al dominio de la tarea que se ha automatizado con la práctica y el entrenamiento, a la disposición para enfrentarse a las diferentes situaciones para alcanzar los objetivos propuestos, alcanzar un nivel óptimo de activación en cada tarea, a la concentración en la acción sin interferencias, a la seguridad y a la confianza en las habilidades necesarias para llevar a cabo la actividad, a la sobrecarga de energía física y mental, a la afluencia de conflictos internos y miedos por la responsabilidad asignada y a la sensación del "disfrute de la batalla" que lleva a la satisfacción.

Estas características del estado ideal de ejecución deben ser entrenadas y no podemos dejar que surjan de forma espontánea o al azar, de ahí la gran responsabilidad del Maestro de Artes Marciales y de un buen mando policial preparado para enseñar y potenciar a los suyos las habilidades psicológicas que faciliten la ejecución deportiva o profesional a través de recursos técnicos que combinen la preparación física, deportiva o profesional y psicológica.

3.3.3 Técnicas de imaginación y proyección

Imaginación, como técnica mental utilizada en el deporte, se refiere al proceso de reproducción completa de la entrada sensorial, es decir, hacer de la situación una imagen tan real como se pueda (visualizar). La habilidad para imaginar es particularmente importante para el artista marcial, así como para el policía, tanto que muchas veces las

situaciones que imagina su cerebro suelen reproducirse en la realidad. A nivel de Artes Marciales el trabajo de rompimientos de ladrillos o el cortar un objeto sobre el cuerpo de alguien con una Katana, así como una peligrosa entrada en un inmueble por parte de los efectivos policiales en el que pueda haber rehenes son comunes la utilización de estas técnicas de imaginación, visualización y proyección previas a la ejecución de la acción planteada. Como afirman McKay, Davis & Fanning (1985):

"... la utilización de imaginación es una técnica importante para conseguir mayor control de la mente, las emociones y el cuerpo, así como para efectuar cambios deseados en la acción deportiva".

A través de la imaginación nuestra mente usa la misma información de entrada que la que acontece en la realidad; de hecho, el cerebro no distingue entre imaginar una técnica y llevarla a cabo. En palabras de Carpenter (1984):

"... cuando una técnica es imaginada los impulsos nerviosos activados y las conexiones neurológicas establecidas son las mismas que las que se activan con la práctica".

Desde esta orientación existe una equivalencia funcional, a nivel neurológico, entre realizar una acción e imaginarla, por tanto, es importante combinar práctica física y práctica mental para aprender más eficazmente. El artista marcial y el policía tienen que desarrollar la habilidad de la práctica imaginada, es decir, pensar que la forma más efectiva de imaginación se lleva a cabo a través de la visualización de las situaciones vividas (experiencia), lo que le permitirá ensayar la asociación de imágenes visuales y auditivas con las imágenes de acción.

Los elementos importantes para la práctica de la técnica imaginativa en la actividad deportiva hacen referencia a la práctica mental, al ensayo mental, al repaso de las imágenes, a la afirmación y confianza en lo percibido, a reducir la tensión en la ejecución y a aparcar los errores cometidos en actuaciones precedentes.

Así pues, a través del refuerzo de los lazos entre las señales visuales y auditivas con las imágenes del movimiento, las respuestas a estas señales se automatizarán de forma más efectiva, se reaccionará más eficaz y rápidamente debido a que las acciones no tendrán que ser procesadas de forma controlada y consciente en el proceso de toma de decisiones.

La participación en una competición de Artes Marciales o la asignación de una tarea de operativa policial que se pueda designar a un agente son actividades que deben ser pensadas, visualizadas y programadas para realizar las acciones pertinentes.

Cuando permitimos a la imaginación percibir las diferentes situaciones nuestra manera de ver las cosas cambia igualmente, pues en vez de dividir los conocimientos en diversas formas de percepción (sentimientos, pensamientos e ideas) empezamos a unificar el conocimiento evitando la diferenciación entre lo que se capta por los sentidos y lo que imaginamos, dando validez a toda percepción global que nos pueda llevar a la realidad.

Todo proyecto antes de ser ejecutado debe estar pensado, diseñado y planificado y el método exige momentos claves: imaginación creativa, visualización subjetiva, análisis técnico, puesta en marcha y evaluación de las consecuencias o resultados. Así pues, el sujeto debe desarrollar la habilidad creativa a través de la imaginación y la visualización, aprendiendo a utilizarlas mediante una concentración relajada para visualizar las situaciones que correspondan en relación a los objetivos planteados. Ha de focalizar la atención en los aspectos relevantes de las ejecuciones correctas, percibir las acciones que resuelven dificultades o conflictos y preparar mentalmente el entrenamiento, la competición o el desarrollo de la función policial.

Por medio de la imaginación el individuo se apoya en su experiencia para crear nuevas situaciones que llevará a cabo mediante entrenamiento mental para lograr conductas de éxito, así como, para ayudar a controlar la ansiedad, la frustración o bien recrear los sentimientos experimentados durante cualquier situación; especialmente esta habilidad es necesaria para la proyección mental del diseño de los planes de acción que debe definir. Es aquí donde se combinan imaginación y visualización como herramientas del pensamiento creativo.

3.3.4 Funcionamiento psicológico adecuado

En investigaciones recientes se ha podido observar que los sujetos deben estar totalmente involucrados en su actividad y sin tensión, alcanzando percepciones para encontrar lo que se denomina “fluencia” (*flow*) y que Jackson & Csikszentmihaly (2002) definen como:

“...un estado psicológico especial donde mente y cuerpo forman una unidad, donde el sujeto tiene conciencia del control psicológico y una disposición mental positiva”.

Jackson (1992) sugirió cuatro caminos que el individuo puede intentar para alcanzar la experiencia del *flow*:

- ✓ Actitud mental positiva: Puedo hacerlo.
- ✓ Control de la ansiedad: Comenzar relajado, contento consigo mismo.
- ✓ Mantenerse centrado en el presente: Concentración y autoconfianza.
- ✓ Cargado de energía física y psicológica: Utilizar al máximo las aptitudes psicofisiológicas.

Nuestra apreciación al respecto hace referencia a los componentes psicológicos necesarios para alcanzar dicho estado, curiosamente no podemos medirlos por pertenecer al mundo invisible, donde el deseo, la creencia y las expectativas nutren el pensamiento que antecede a la acción y condicionan la siguiente ejecución, en función de la experiencia vivida y representada.

Pensamientos y mensajes del tipo "mi mente más potente para servir mejor"; "cada día y conforme pasan los días me siento mejor física y mentalmente"; "pensamientos positivos me traen ventajas y beneficios en la actividad que realizo"; "yo así lo deseo, lo creo y así será", contribuyen a facilitar este mundo invisible y no son más que una pequeña muestra del autodiálogo interno entre mente y cuerpo para llevar a cabo acciones positivas y constructivas tanto en lo personal como en lo deportivo, de ahí la importancia que tiene para los psicólogos la investigación en este campo y la aplicación de métodos y técnicas de control psicológico en la preparación de los deportistas (Izquierdo, 2004).

Leontiev (1979) considera al respecto que:

"...hay que utilizar los métodos apropiados para que los deportistas mediante el 'control mental' puedan encontrar la fluencia en su actividad como objetivo psicológico fundamental".

Por supuesto que no podemos analizar todas y cada una de las variables psicológicas ni todas las situaciones contextuales implicadas en el proceso anteriormente descrito, por ello nos limitaremos al estudio de las estrategias psicológicas básicas en el proceso de aprendizaje y entrenamiento de las tareas motoras y deportivas necesarias para que cada individuo, con autocontrol y autorregulación, pueda alcanzar su "fluir en el deporte" o nivel de habilidad deportiva óptima. Los elementos que se incluyen en este proceso hacen referencia a un estado de ánimo positivo, compromiso con la actividad,

deseo de éxito, desafío constante, dominio de la habilidad y disfrute. El compromiso final es alcanzar la excelencia y el potencial propio en el deporte o en la actividad profesional.

Desde nuestra perspectiva, consideramos que el sujeto debe estar centrado y conectado con las tareas que debe realizar y permitir que se desarrollen de manera natural controlando su intensidad, dirección, duración y la consistencia de las propias acciones y reacciones, además de tener confianza en sus capacidades como profesional para vencer los obstáculos y lograr los objetivos propuestos y una conexión plena con el rendimiento, todo lo cual implica control mental para crear oportunidades de aprendizaje, desarrollar habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas necesarias para alcanzar la excelencia en la tarea.

Una buena forma de prepararse mentalmente es pensar en los objetivos propios y qué es lo que se está haciendo para lograrlos. Es necesario anotar esos objetivos y repasarlos mentalmente ya que el desarrollo de un plan de pensamiento y de acción lleva a un estado ideal de entrenamiento efectivo y rendimiento óptimo. Existen evidencias que apoyan la idea de que las metas de logro por aproximación (maestría y desempeño) facilitan el uso de estrategias de autorregulación y el logro (Salmerón, H. 2011, p.470).

Las habilidades de control de la distracción son especialmente importantes cuando la ejecución se realiza en circunstancias difíciles y cuando se vive en situaciones de estrés elevado. Se ha de estar en condiciones de desarrollar las habilidades necesarias que les permitan controlar distracciones antes, durante o después de una competición o una intervención operativa a fin de mantenerse centrados en las situaciones relevantes y actuar según el nivel deseado.

El compromiso por la formación continua incluye la reflexión de lo que se ha llevado a cabo para mejorarlo, recoger de la experiencia información positiva y fijar objetivos en áreas relevantes para actuar a partir de la experiencia acumulada. Como afirma Salmerón, H. (2011) al respecto:

"Sólo las estrategias de autorregulación se relacionan positivamente con el rendimiento, no así las estrategias de regulación externa" (p.482).

Para alcanzar el potencial de aprendizaje propio el sujeto debe continuar reflexionando sobre la disposición mental y el tipo de habilidades psicológicas que utilizó en los éxitos anteriores, anotando la experiencia acumulada de lo positivo y negativo de

su actuación y haciendo atribuciones causales adecuadas para seguir mejorando como Artista Marcial o Policía.

4 COHESIÓN Y COOPERACIÓN

La principal característica que define a un grupo es la interacción entre sus componentes a través de una interdependencia mutua con pensamiento, emociones y sentimientos de atracción interpersonal y líneas de comunicación abiertas y fluidas. Pero el objetivo prioritario de unos y otros es la tarea que justifica la formación del grupo, para lo cual se hace necesario un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus miembros consideran al grupo como una unidad vital, pasando de grupo a equipo (Weinberg & Goul, 1996).

4.1 COHESIÓN GRUPAL

Carron, A. V. (1982, p. 245) creó un sistema conceptual como marco de estudio sistemático de la cohesión en contextos deportivos. Fue más allá de las críticas de la investigación más reciente y avanzó un modelo conceptual especificando los antecedentes y las consecuencias de la cohesión de los equipos deportivos. Sin embargo, antes de examinar las variables establecidas deberíamos aclarar el término de "cohesión".

Todos entendemos la idea de cohesión y tenemos nuestras propias definiciones intuitivas, pero es difícil encontrar una definición precisa e inequívoca que pueda delinear claramente la cohesión para las investigaciones. La mayoría de los autores mencionan de manera rutinaria la definición de Festinger, Schachter & Back (1950):

"... un completo campo de fuerzas que actúa sobre los miembros para permanecer en el grupo".

Las investigaciones sugieren que la atracción del grupo es un aspecto clave de la cohesión y Carron, A. V. (1982 p. 285) la define como:

"...un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unidos en busca de sus metas y objetivos".

Si bien la investigación sobre la cohesión se ha centrado casi exclusivamente en el rendimiento absoluto del grupo, sus consecuencias se dejan sentir en cada uno de sus miembros, razón por la cual los investigadores tendrían que considerar variables como la

satisfacción individual o la medida del rendimiento relacionado con las metas individuales o de equipo y estándares diferentes de las estadísticas de éxito/ fracaso.

En este sentido, el sistema conceptual de Carron nos ofrece numerosas posibilidades de investigación, las más recientes de las cuales se centran en la relación cohesión/rendimiento.

Carron defiende la diferenciación de dimensiones en la cohesión, incluyendo la labor de cohesión (que se refiere al compromiso con las metas del grupo y los objetivos del rendimiento) y la cohesión social (que se refiere a asuntos más personales, tales como la amistad, la afiliación y el apoyo socioemocional) y reconoce cuatro antecedentes o contribuyentes de la cohesión deportiva que nos ayudarán a aclarar mejor el papel de la cohesión en equipos deportivos y profesionales y nos proporcionan una estructura para la investigación:

- ✓ Medioambientales: Son de lo más general y remoto e incluyen normas contractuales y de organización, así como reglas de reclutamiento o reglas particulares que especifican un determinado programa.
- ✓ Personales: Características individuales de cada uno de los miembros del grupo.
- ✓ De liderazgo: Conductas durante el entrenamiento.
- ✓ De equipo: Características y relaciones del grupo consigo mismo.

Desde nuestra perspectiva podemos interpretarla como el proceso de transformación mutua donde las nuevas situaciones se integran en las ya conocidas y resueltas a través de la experiencia y la práctica para alcanzar niveles de integración que anteriormente no se poseían que facilita la formación de equipos (Izquierdo, 2004, p.56).

A medida que se eleva la comunicación se desarrolla la cohesión entre los miembros del grupo y, como consecuencia, los sujetos se muestran más abiertos, se ofrecen con más frecuencia como voluntarios, hablan más y escuchan con más atención. A este respecto, el líder, (bien el maestro de Artes Marciales, bien el jefe policial), desempeña un papel importante en la integración del grupo dentro de una unidad que se comunica abiertamente y actúa con un alto sentido de orgullo, excelencia e identidad colectiva. En palabras de Camacho, S. (2015):

"*Soy maestro. Mi entrega y mi amor a los alumnos pueden cambiar el mundo. Porque tengo el inmenso poder de labrar el futuro. Cuidadme para que no decaiga mi entusiasmo y siga sembrando en corazones y mentes la semilla del conocimiento y de la bondad*".

4.2 NIVEL DE SATISFACCIÓN

Carron (1980) considera que:

"...un grupo queda definido por la identidad colectiva, el sentido de propósito compartido y los modelos estructurados de comunicación".

En la vida de todo grupo entran en juego diversos factores y fuerzas que impulsan su dinámica en una de estas dos direcciones: hacia una mayor cohesión y unidad o hacia la disgregación, la ruptura y el final de la vida del grupo como tal. Dicho de otro modo, todo equipo evoluciona bien hacia su propia realización en función de sus objetivos bien a su "muerte" como grupo y esta evolución está en relación directa con el grado de cohesión que tienen sus miembros en cada momento de la vida del grupo.

La cohesión es, al mismo tiempo, condición necesaria para la eficacia del trabajo del grupo, aunque las Artes Marciales estarían clasificadas como deportes de Lucha y, por lo tanto, individuales. No obstante el concepto de grupo es muy importante, primero por la referencia a su *dojo* de pertenencia, segundo, porque gracias a la evolución de los compañeros las cotas de superación y de rendimiento a nivel individual serán mayores.

Por el contrario, a nivel policial resulta importantísimo el trabajo en equipo, la asignación y distribución de roles para ahondar en el éxito profesional de la actuación policial que se les encomiende. La satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros e indicador de la situación del equipo y grado de madurez en cada momento. Por ello, mantener la cohesión del grupo es un objetivo que todo maestro de Artes Marciales y mando policial debe proponerse y evaluar periódicamente.

El ambiente debe favorecer en todo momento la satisfacción de una serie de necesidades que todos sus miembros experimentan a través de la expresión de los propios pensamientos y sentimientos, del deseo de ser aceptado y comprendido, de ser considerado como valioso para el resto del grupo, de la necesidad de afecto y del deseo de triunfar.

RESUMEN

Hemos intentado sintetizar de alguna forma las variables psicológicas relacionadas con la acción, pretendiendo mejorar el rendimiento en Artes Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, ya que el objetivo es llegar a ser eficaces y eficientes mediante el aprendizaje de habilidades psicológicas.

En esta situación, pretendemos dar respuestas a las necesidades planteadas en los capítulos anteriores para poder comprender, explicar y predecir las características psicológicas de la muestra evaluada; sospechamos que juegan un papel fundamental, tanto para artistas marciales como para los policías, en el desarrollo de su actividad, cuyo fin es mejorar como persona y como profesional. Este ha sido y es nuestro reto que justifica todo el esfuerzo consentido y necesario para realizar la presente investigación.

PARTE II

DISEÑO EMPÍRICO

"El placer de vivir los momentos mas intensos es patrimonio de muy pocas personas"

(*Sensei* Martín González)

CAPÍTULO 4

Condición Psicológica en Artes Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad:

Diseño de Evaluación

INTRODUCCIÓN

Si reconocemos que en cualquier actividad humana es necesario un nivel de competencia psicológica adecuado, expresada en determinadas habilidades mentales, podemos entender la necesidad de disponer de información precisa para saber y conocer las características psicológicas relacionadas con dicha actividad. Consideramos que dichas competencias son pieza fundamental para el aprendizaje de técnicas y estrategias de pensamiento y acción, tanto a nivel individual como de grupo.

Como señala Ismael Santiago López-López et al. (2013), se han realizado múltiples investigaciones en distintas modalidades deportivas y con poblaciones diferentes mostrando su utilidad y aplicabilidad en numerosos estudios (Ferrando, P. F. y Anguiano, C. (2010); Cantón y Checa, 2011; Fenoy y Campoy, 2012; López-López, I. S.; Jaenes, J. C.; López, M. y Cárdenas, D. (2012a). Incluso hay un manual dedicado al CPRD, que aborda su elaboración, características psicométricas, utilidad y donde se recopila la mayoría de los trabajos publicados con el CPRD (Gimeno y Buceta, 2010).

En consonancia con lo que afirma González-Fernández (2010), el CPRD es uno de los cuestionarios más utilizados en el ámbito de la Psicología del Deporte en España. Bajo este planteamiento consideramos oportuno llevar a cabo nuestra investigación para conocer las características psicológicas de los artistas marciales y policías e intentar adaptar dicho cuestionario a poblaciones específicas y consiguiendo así incrementar el cuerpo de datos obtenidos con el mismo.

Con estas premisas, nos disponemos en esta investigación a utilizar una adaptación del cuestionario CPRD original (Gimeno, 1998; Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) para muestras concretas Artistas Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, con la intención de disponer de una herramienta válida y fiable para hacer evaluaciones oportunas.

En 2004 iniciamos nuestra actividad de recopilación de datos en la Provincia de Las Palmas, con el objeto de contribuir al conocimiento sistemático de las variables psicológicas que pueden tener relación con la práctica de Artes Marciales. En 2015 incorporamos a los profesionales de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, entendiendo que, tanto en la formación inicial como en la formación permanente, se incluye el

aprendizaje de habilidades psicológicas relacionadas con las Artes Marciales y en la disciplina de Defensa Personal Policial.

1 OBJETIVOS

Nuestro proyecto tiene como objetivo principal evaluar características psicológicas en una muestra de sujetos con los que actualmente estamos trabajando desde el punto de vista de la preparación física, técnica, táctica y estratégica; lógicamente el aprendizaje estratégico requiere de habilidades psicológicas básicas para llegar a ser competentes, desde una perspectiva global.

Precisamente ese es nuestro centro de interés y por ello nos hemos implicado en este proceso de observación psicológica de aquellas variables que, en principio, consideramos facilitan la identificación de las características que mejor pueden describir a los sujetos que practican este Tipo de Actividad en Artes Marciales y para explicar mejor el rendimiento en la actividad profesional realizada por los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Desde el punto de vista metodológico, analizamos las diferentes situaciones que se han registrado (Variables Sociodemográficas) para establecer relaciones con las variables objeto de nuestra investigación (Características Psicológicas de Rendimiento).

Desde esta orientación metodológica, las tareas y objetivos que nos proponemos son los siguientes:

- ✓ Describir las variables seleccionadas en los sujetos de la muestra.
- ✓ Analizar las habilidades psicológicas en los contextos de la actividad que realizan los sujetos evaluados.
- ✓ Identificar si existen diferencias significativas en las variables objeto de nuestra investigación en función de las variables sociodemográficas registradas.
- ✓ Reflexionar a la luz de los resultados los elementos más significativos, contrastándolos con investigaciones previas.
- ✓ Proponer estrategias de afrontamiento adecuadas para mejorar las competencias psicológicas de rendimiento en las actividades deportivas y profesionales de los sujetos evaluados.
- ✓ Abrir una nueva línea de investigación en contextos de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, que facilite la formación física, deportiva y mental de la policía.

Los objetivos anteriores señalan el diseño del procedimiento a seguir, el plan metodológico de investigación y las actividades a realizar, entre las que destacamos las siguientes:

- ✓ Identificación de las variables relacionadas con los sujetos evaluados. Para ello se ha diseñado una ficha de datos de identificación personal que el sujeto cumplimenta antes de dar repuesta a cada una de las cuestiones planteadas en el Cuestionario y que son posteriormente revisados y contrastados por el aplicador (Ver Anexo A).
- ✓ Aplicación del Cuestionario Psicológico de Rendimiento, siguiendo las instrucciones del manual de aplicación y desechando todos los casos que no han sido realizados según dicho procedimiento, especialmente los que no han respondido a todas y cada una de las cuestiones planteadas en el mismo o lo han hecho mal.
- ✓ Utilizar el procedimiento informático de Diagnóstico asistido por Ordenador (DaO) para llevar a cabo, en primer lugar, la fase de registro y corrección de las respuestas con el objetivo de evitar errores debidos al factor humano (fatiga, falta de concentración, sesgos, etc.) y, en segundo lugar, la transformación de dichas respuestas en puntuaciones directas para cada caso y en función de la estructura interna del Cuestionario.
- ✓ Diseño estadístico apropiado para realizar los análisis oportunos en la investigación propuesta que facilite identificar las Características Psicológicas de rendimiento de la muestra observada.
- ✓ Constatar si el Cuestionario utilizado, es un instrumento adecuado para la evaluación y el diagnóstico que se persigue.

Después de llevar a cabo nuestra actividad pretendemos establecer puntos de referencia para la interpretación cuantitativa de las Características Psicológicas de Rendimiento, identificar el nivel de significación en los diferentes grupos observados, analizar las relaciones de las variables evaluadas, realizar las comparaciones oportunas y los análisis de resultados adecuados.

Si los resultados son favorables y la investigación confirma los objetivos e hipótesis planteadas, buscaremos la forma de establecer los baremos correspondientes en para tener grupos normativos de referencia, con los que podemos en el futuro realizar las

comparaciones oportunas e identificar en cada caso los puntos fuertes y débiles de los sujetos, atendiendo al Grupo de Pertenencia y las variables evaluadas.

Así pues, los resultados analizados, su discusión y conclusiones, nos permitirán hacer las proyecciones pertinentes para alcanzar la utilidad de nuestra investigación y ponerla al servicio de aquellos sujetos que estén dispuestos a mejorar su formación personal, deportiva y profesional.

2 VARIABLES OBJETO DE INVESTIGACIÓN

En la fase de aplicación del cuestionario, hemos registrado una serie de datos personales y sociales de los sujetos, ya que pueden ser de interés a la hora de llevar a cabo investigaciones futuras y que hacen referencia al sexo, edad, estado civil, Grupo de Pertenencia según la actividad desempeñada, Tipo de Actividad que realiza de manera específica, año en el que se llevó a cabo la aplicación del cuestionario, profesión y nivel de estudios, si ha sido sancionado alguna vez en la actividad que realiza, si se ha lesionado y el tipo de lesión que ha tenido y si desea seguir o no practicando la actividad que realiza.

De todas las variables anteriores, seleccionamos aquellas que consideramos más significativas en relación al objeto de la presente investigación y que a la vez son denominador común a la mayoría de los sujetos de la muestra, ya que desde el 2004 algunas de estas variables se han modificado, especialmente con la incorporación del grupo de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Asumiendo que son circunstancias previas a nuestra investigación y que no pueden ser manipuladas, algunas de estas variables *sociodemográficas* serán consideradas como indicadores de los diferentes grupos.

Por su parte, las variables criterio vienen determinadas por las escalas propias del Cuestionario y son estimadas a partir de la información registrada, teniendo en cuenta que las puntuaciones directas informan de los valores que cada sujeto ha conseguido y que sólo son significativas cuando se comparan con el grupo normativo.

Se han considerado las siguientes variables criterio sobre las Características Psicológicas de Rendimiento, evaluadas por el Cuestionario utilizado y que describimos más adelante:

1. Control del estrés.

2. Influencia de la evaluación en el rendimiento.
3. Motivación e interés por la actividad.
4. Habilidad mental como estrategia de pensamiento.
5. Cohesión y cooperación de grupo o equipo.

Somos conscientes de que existen otras variables psicológicas, lo que ocurre es que estamos limitados al registro de las variables que realiza el Cuestionario seleccionado y a ellas prestaremos toda nuestra atención en esta ocasión.

3 HIPÓTESIS

Considerando lo anterior y la evidencia observada en la revisión de la literatura sobre el tema, la presente investigación plantea las siguientes hipótesis:

1. No existen diferencias significativas entre las variables psicológicas evaluadas y el sexo de los sujetos participantes (Ho1).
2. No existen diferencias significativas entre las variables psicológicas evaluadas y el estado civil de los sujetos participantes (Ho2).
3. No existen diferencias en las variables psicológicas evaluadas entre los sujetos en función del Grupo de Pertenencia (Ho3).
4. No existen diferencias significativas entre las variables psicológicas evaluadas y el Tipo de Actividad que realizan los sujetos de la muestra (Ho4).
5. No existen diferencias significativas entre las variables psicológicas evaluadas, y las lesiones sufridas por los sujetos en el ejercicio de la actividad (Ho5).
6. No existe correlación entre distintas variables psicológicas evaluadas (Ho6).
7. No existen diferencias significativas entre los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y los sujetos que practican Artes Marciales (Ho7).

4 MÉTODO

En función del grupo de referencia se ha utilizado un diseño metodológico con carácter fundamentalmente *ex post facto* por medio de un análisis descriptivo del comportamiento de las variables anteriormente descritas. Para ello se utilizó la combinación de dos técnicas habituales en este tipo de investigación: la primera, la metodología de recogida de información utilizando como herramienta el Cuestionario Psicológico de Rendimiento en Artes Marciales (CPRAM), adaptado a los grupos

evaluados y la segunda, selección de la muestra disponible relacionada con los fines de la investigación y cuyas características explicamos a continuación.

5 MUESTRA

En la selección de los sujetos participantes no se llevó a cabo la aplicación rigurosa de los métodos de muestreo (probabilístico o no probabilístico), el criterio consistió en la aplicación del cuestionario a los sujetos que mostraron disposición positiva a participar en nuestra investigación. Este modo de proceder puede encuadrarse dentro del diseño muestral denominado no probabilístico o método subjetivo de muestras de conveniencia o muestras disponibles. Así pues, la capacidad de generalización de los resultados es limitada, por lo que deberemos ser en extremo cuidadosos a la hora de realizar el estudio de la validez. La información que consideramos relevante para el objetivo de nuestra investigación se centra en la comparación de las características psicológicas de los practicantes de Artes Marciales y miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Podemos afirmar que todos y cada uno de los sujetos que han realizado el Cuestionario han cumplido las instrucciones de aplicación y, aunque las condiciones no han sido exactamente idénticas en todos los casos (grupos reducidos o más numerosos), se ha intentado garantizar la seriedad, compromiso y responsabilidad en la aplicación. Así pues, los datos que se van a utilizar han sido registrados con precisión y rigor; por tanto, podemos considerarlos válidos para investigar los objetivos propuestos.

Iniciamos la aplicación del cuestionario y la recogida de datos en el año 2004 para la realización de la presente tesis. Por una serie de circunstancias no culminó de forma satisfactoria y en el año 2007 dejando la tarea pendiente para más adelante; durante dicho periodo se aplicaron el 22.02 % de los cuestionarios sólo a Artistas Marciales. Cuando de nuevo decidimos retomar la investigación en el 2015, ampliamos la muestra a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y Artes Marciales, realizando el 77.98 % de las aplicaciones bajo las mismas condiciones y normas estipuladas en el manual. A continuación, se puede observar en la Figura 7 la distribución de los porcentajes de sujetos evaluados en los años que se aplicó el Cuestionario.

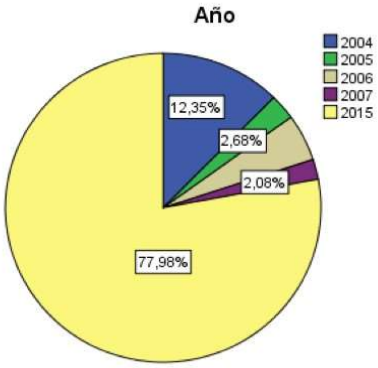


Figura 7: Distribución temporal de los registros realizados.

Respecto a la distribución de los sujetos según la edad, en la Tabla 6 presentamos intervalos para expresar de forma resumida las edades y la distribución de los sujetos. Observamos que en Artes Marciales se produce una dispersión más elevada, mientras que en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad hay mayor concentración en intervalos de mayor edad, cuestión a tener en consideración en los análisis realizados.

Tabla 6.

Distribución de los sujetos de la muestra por intervalos de edad.

Intervalos de Edad	**Frecuencia**	**%**	**% Válido**	**% Acumulado**
DE 12 A 18	165	24.6	24.6	24.6
DE 19 A 25	115	17.1	17.1	41.7
DE 26 A 32	108	16.1	16.1	57.7
DE 33 A 39	120	17.9	17.9	75.6
DE 40 A 46	121	18.0	18.0	93.6
DE 47 A 53	29	4.2	4.2	97.9
DE 54 A 65	14	1.8	1.8	99.7
Total	**672**			

Sin la intención de repetir información, pero, desde el punto de vista de imagen gráfica, presentamos en la Figura 8 la distribución de la muestra evaluada por edad, desde 12 a 65 años.

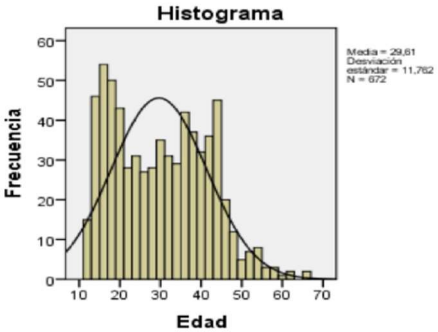


Figura 8: Distribución de los sujetos según la edad

En cuanto al sexo se refiere, observamos una diferencia porcentual importante, con lo cual debemos considerar esta situación cuando llevemos a cabo los análisis de resultados pertinentes. En la tabla siguiente presentamos las frecuencias y el porcentaje de hombres y mujeres.

Tabla 7.

Distribución de los sujetos según el sexo

Sexo	Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Masculino	507	75.4	75.4	75.4
Femenino	165	24.6	24.6	100.0
TOTAL	672	100.0	100.0	

En cuanto al estado civil de la muestra queda definido por un 66.4 % solteros (446 sujetos), 32.0 % (215 sujetos) casados y sólo el 1.6 % (11 sujetos) separados.

Los grupos en los que hemos clasificado a los participantes se han hecho en función de tres categorías: en la primera, hemos incluido *Judo* y Lucha Canaria, por entender que son actividades deportivas federadas y de competición; en la segunda, agrupamos todas las modalidades de Artes Marciales, más adelante veremos las que se han registrado; en la tercera, las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, como su propio nombre indica, hemos agrupado los policías, sin hacer de momento distinción entre ellos. En la Figura 9 presentamos la distribución por grupos, variable de interés en nuestra investigación.

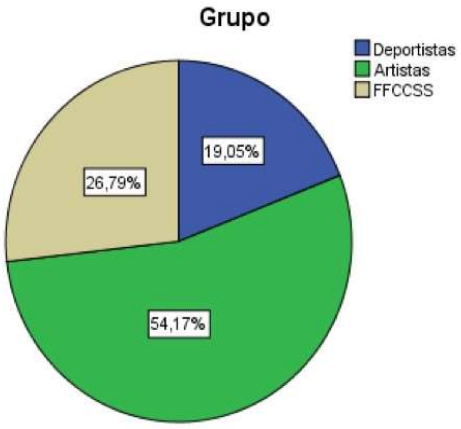


Figura 9: Distribución de los sujetos según el Grupo de Pertenencia.

Siguiendo la agrupación anterior, debemos indicar ahora los tipos de actividad clasificados y objeto de investigación.

- ✓ *Judo* y Lucha Canaria con un total de 128 deportistas.
- ✓ Artes Marciales, incluye cinco modalidades, 364 artistas.
- ✓ Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (FFCCSS), lo forman 180 policías.

Si las habilidades psicológicas son un referente en nuestra investigación, tenemos que observar lo que ocurre en realidad en cada uno de los grupos evaluados, ya que de una u otra forma condicionan la acción de los sujetos en el empeño de su actividad.

A partir de esta observación el Tipo de Actividad realizada y la preparación mental que ello exige puede ser importante en la presente investigación, por lo que mostramos las frecuencias y porcentajes de las siete modalidadaes de los artistas marciales evaluados y las tres modalidades de los policías evaluados. Un grupo intermedio lo componen mujeres que han recibido formación en Defensa Personal femenina; indicando las frecuencias en cada caso y los porcentajes válidos y acumulados de los diferentes grupos donde se circunscribe la muestra evaluada (Ver Tabla 8).

Tabla 8
Tipos de Actividad en la que participan los sujetos evaluados

Tipo de Actividad	Frecuencia	%	% Válido	% Acumulado
Judo	57	8,5	8,5	8,5
Lucha Canaria	48	7,1	7,1	15,6
Bujutsu	70	10,4	10,4	26,0
Ju Jutsu	16	2,4	2,4	28,4
Kárate	107	15,9	15,9	44,3
Kick Boxing	80	11,9	11,9	56,3
Taekwondo	48	7,1	7,1	63,4
Policía Local	77	11,5	11,5	74,9
Policía Nacional	86	12,8	12,8	87,6
Defensa Personal Femenina	66	9,8	9,8	97,5
Defensa Personal Policial	17	2,5	2,5	100,0
Total	**672**	**100.0**	**100.0**	

Para disponer de una perspectiva resumida y global de las variables sociodemográficas que hemos seleccionado, presentamos en la Tabla 9 las frecuencias y porcentajes de las mismas.

Tabla 9
Variables sociodemográficas de la muestra disponible

Variable	Rango	%		Variable	%
Edad	De 12 a 18	24,55	Grupo	Deportistas	15,6
	De 19 a 25	17,11		Artistas	57,6
	De 26 a 32	16,07		Fuerzas Cuerpos Seguridad	26,8
	De 33 a 39	17,86	Actividad	Judo	8,5
	De 40 a 46	18,01		Lucha Canaria	7,1
	De 47 a 65	6,40		Bujutsu	10,4
Sexo	Masculino	75,3		Ju Jutsu	2,4
	Femenino	24,7		Kárate	15,9
Estado Civil	Soltero	66,4		Kick Boxing	11,9
	Casado	32,0		Taekwondo	7,1
	Separado	1,6		Defensa Personal Femenina	9,8
Año de observación y registro	2004	12,4		Policía Nacional	12,8
	2005	2,7		Policía Local	11,5
	2006	4,9		Defensa Personal Policial	2,5
	2007	2,1		Defensa Personal Policial	8,5
	2015	78,0	Sanción	Sí	3.1
Nivel de estudios de los sujetos	Bachiller	19,9		No	74.9
	COU	4,5		Perdidos	22.0
	Diplomatura	3,1	Lesión	Sí	35.7
	EGB	7,0		No	41.5
	ESO	13,8		Perdidos	22.8
	F. Profesional	11,9	Seguir	Sí practicando AM	73.1
	Ingeniería	2,8		Sí practicando AM	4.9
	Licenciatura	10,6		Perdidos	22.0
	Perdidos	26.3	Otros	Practica otros Deportes	51.3
				No practica otros deportes	26.5
				Perdidos	22.2

6 MATERIAL, INSTRUMENTO, NORMAS Y PUNTUACIONES

Utilizamos el cuestionario como estrategia psicológica de registro de información, entendiendo que es un instrumento formado por una serie cuestiones a las que cada individuo debe responder. Después, cuantificamos las respuestas a los elementos del cuestionario, asignando una puntuación a cada sujeto respecto al constructo o atributo que se pretende medir con el cuestionario, una puntuación que debería indicar el grado en que la persona participa del atributo, constructo o rasgo a evaluar (Abad, F. J, 2004, p. 7).

El instrumento que hemos utilizado para la aplicación y registro de datos de los sujetos objeto de análisis ha sido el Cuestionario Psicológicos de Rendimiento en Artes Marciales (CPRAM), que es una adaptación del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Buceta, Gimeno y

Pérez-Llantada (1994), adaptado a su vez del *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) (Mahoney, 1989).

El cuestionario está compuesto por reactivos, a las cuales los sujetos deben responder sin dejar ninguna opción en blanco. Consta de 55 cuestiones asociadas a cinco subescalas: Control de Estrés, Influencia de la Evaluación del Rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y la Cohesión de Equipo.

Para la obtención de los datos se utilizaron dos cuestionarios: uno *ad hoc* para el registro de las variables sociodemográficas de cada sujeto; y el CPRD original (Gimeno, 1998; Gimeno, Buceta, Pérez-Llantada, 2001) con una adaptación léxica a los diferentes grupos y contextos de aplicación: deportes de lucha, artes marciales y fuerzas y cuerpos de seguridad. Para dar respuesta al cuestionario, utilizamos la escala tipo *Líkert* con 5 alternativas de respuesta que va desde Mucho (Totalmente de Acuerdo) a Nada (Totalmente en Desacuerdo), con la opciones intermedias de Bastante, Regular y Poco.

El sistema de aplicación utilizado ha sido presencial y a distancia, de manera que tanto en un caso como en otro los sujetos siempre tenían a su disposición las instrucciones, el asesoramiento y orientación del aplicador para aclarar cualquier duda planteada durante la realización del cuestionario. Para evitar errores una vez finalizada la aplicación, revisamos si se han cumplido las instrucciones y se ha contestado de forma correcta.

6.1 CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO

Tanto por sus características como por los elementos que lo componen el Cuestionario seleccionado en nuestra investigación, pretende evaluar cinco dimensiones psicológicas que, a su vez, incluyen diferentes matices cada una.

6.1.1 Control del Estrés para el rendimiento en la actividad que se realiza

Evalúa esta dimensión las respuestas de los sujetos (deportistas, artistas marciales o policías) ante situaciones potencialmente estresantes cuya presencia exige:

- ✓ Concentración, confianza y control en relación a las exigencias del ambiente, contexto y situación.
- ✓ Evitar cometer errores antes, durante y después de la actividad desempeñada, que pueden desencadenar en lesiones o reducción del rendimiento. Aquí es necesario el control psicológico ante la presencia de situaciones que provocan estrés.

Una puntuación alta en esta escala indica que el sujeto dispone de los recursos psicológicos apropiados para controlar las situaciones que producen estrés relacionado con las acciones que se llevan a cabo.

6.1.2 Influencia que tiene en los sujetos la evaluación de su actividad o acción

Analiza la percepción del impacto que tienen las diferentes situaciones cuando el sujeto lleva a cabo las acciones pertinentes, tanto la autoevaluación de su actuación (evaluación propia) o cuando percibe que está siendo evaluado por otros (evaluación social); mostrando control ante una evaluación negativa de su rendimiento como deportista, artista o policía. De igual forma se evalúan los antecedentes de respuesta de los sujetos de los antecedentes, que pueden originar una valoración subjetiva del rendimiento (percepción del nivel de habilidad) a partir de las experiencias previas.

- ✓ Pérdida de concentración, ansiedad, dudas ante la acción correcta, disposición hacia la tarea, etc.
- ✓ La influencia de las personas significativas que pueden emitir juicios sobre su actuación: entrenadores, maestros, jefes, compañeros, medios de comunicación, cuerpo técnico, espectadores, adversarios, árbitros y jueces.

Los sujetos con alta puntuación en esta escala muestran alto control del impacto de la evaluación negativa sobre sus acciones, tanto las propias como las sociales.

6.1.3 Motivación e interés por la actividad que realizan

Es la disposición psicológica hacia la acción, interés por la actividad, disposición y afrontamiento del trabajo cotidiano. Se trata de evaluar si el grado de motivación es el apropiado en relación a las valoraciones y percepciones de los sujetos y su dinámica:

- ✓ Interés por aprender y superarse.
- ✓ Motivación de realización para conseguir objetivos.
- ✓ Motivación de logro para alcanzar las metas propuestas.
- ✓ Relevancia de la actividad en su vida como deportista, artista o profesional.
- ✓ Relación coste/beneficio de la actividad que realiza para continuar realizándola.

Una puntuación alta en esta escala indica la disposición psicológica positiva para afrontar las situaciones y actividades.

6.1.4 Habilidades mentales para utilizar técnicas y estrategias adecuadas en la acción a realizar

Evalúa los recursos mentales y las competencias de los sujetos en habilidades relacionadas con el funcionamiento psicológico individual y de grupo. Se trata de analizar si el sujeto dispone o no de dichos recursos y si los aplica en su actividad:

- ✓ Establece objetivos y metas apropiados.
- ✓ Utiliza habilidades de planificación y organización para la acción estratégica.
- ✓ Capacidad de análisis objetivo de rendimiento en la actividad desempeñada.
- ✓ Usa estrategias de creatividad e imaginación para el diseño de acciones oportunas.
- ✓ Es capaz de autorregular sus acciones para la transferencia y reacción ante situaciones imprevistas.

Un sujeto con puntuaciones altas en esta escala tiene las habilidades y competencias psicológicas apropiadas para automatizar estrategias y autorregular su capacidad mental.

6.1.5 Cohesión y colaboración que facilite el rendimiento del grupo

Analiza la integración del sujeto en el grupo, donde la cohesión social y profesional es objetivo prioritario para mejorar la coordinación y el rendimiento. Esta escala evalúa la disposición para trabajar en equipo y los matices analizados hacen referencia a:

- ✓ Comunicación interpersonal con los componentes del grupo.
- ✓ Nivel de satisfacción trabajando con los miembros del equipo.
- ✓ Actitudes hacia las actividades facilitando un clima positivo de colaboración.
- ✓ Importancia que se concede al “espíritu de equipo”.

Un sujeto con puntuaciones altas en esta escala manifiesta interés por el trabajo en equipo, coordinación, colaboración y excelente relación social.

Cada una de estas variables está asociada a un determinado número de cuestiones (reactivos) que son los que dan forma definitiva al Cuestionario y que ha sido el material que hemos utilizado para la fase de recogida de datos.

6.2 PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO

Facilitamos el material necesario para llevar a cabo la aplicación del cuestionario de modo que permitiera realizar la supervisión adecuada de los sujetos evaluados: comprobación de su identidad, registro de los datos individuales, comprensión adecuada de las instrucciones y asesoramiento durante la realización.

Una vez completado el cuestionario se procedió a su recogida y posterior clasificación según criterios de Gupo de Pertenencia, Tipo de Actividad, categorías, nivel, etc. En todos los casos los sujetos tenían a su disposición el Cuestionario Psicológico de Rendimiento (Ver Anexo I) con:

- ✓ Instrucciones de aplicación.
- ✓ Registro de los datos de identificación personal.
- ✓ Registro de datos de la actividad que realiza cada sujeto.
- ✓ Cuestionario completo, que incluye las cuestiones a contestar.

Cuando la aplicación se lleva a cabo en soporte informático cada sujeto dispone del recurso adecuado; al finalizar la aplicación envían el fichero correspondiente a la base de datos que tenemos al efecto para proceder a la corrección y procesamiento de la información que nos permite calcular la puntuación directa (PD) de cada caso y de cada grupo evaluado.

6.3 NORMAS DE CORRECCIÓN Y EVALUACIÓN

Una vez recogidas las Hojas de Respuestas o recibidos los ficheros cumplimentados, se procede a la revisión, clasificación de los cuestionarios organizados por grupos de actividad y tipo. Utilizamos un software diseñado por nosotros, al que hemos llamado Diagnóstico asistido por Ordenador (DaO).

Después de introducir todos y cada uno de los datos y las respuestas de los sujetos, el mencionado programa lleva a cabo el registro de la información, tanto de las variables sociodemográficas como de las puntuaciones de cada sujeto a cada una de las cuestiones, para obtener así las puntuaciones directas, que son los datos con los que efectuamos la presente investigación.

Las escalas incluidas en el Cuestionario se evaluaron a partir de las puntuaciones obtenidas por los sujetos en cada una de las cuestiones asociadas. Se obtuvieron por medio de una Escala tipo *Likert* con cinco niveles de respuesta (N= Nada; P= Poco; R=

Regular; B= Bastante; M= Mucho) asignando un valor a cada respuesta (entre 1 y 5 puntos según proceda) en función del planteamiento (dirección) de cada una de las cuestiones presentadas.

Para el diseño, elaboración y redacción final de la presente investigación se ha utilizado la suite ofimática *Microsoft Office* 2013 y el análisis estadístico de los datos se ha realizado con el programa informático *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, v22 win).*

6.4 CRITERIOS DE PUNTUACIÓN

Informamos que las puntuaciones teóricas alcanzadas por cada sujeto en la prueba, pueden oscilar entre un mínimo y un máximo. Así, en la variable Control del Estrés la puntuación mínima es de 20 puntos y la máxima de 100; en la Escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento, el intervalo oscila entre 12 de mínima y 60 de máxima; en la Escala de Motivación, el mínimo es de 8 puntos y el máximo de 40; en la Habilidad Mental relacionada con el Rendimiento, la puntuación mínima es de 9 y la máxima de 45; finalmente, la Escala Cohesión y Cooperación del Equipo oscila entre un mínimo de 6 y un máximo de 30. Globalmente en el Cuestionario Psicológico de Rendimiento en Artes Marciales (CPRAM) las puntuaciones potenciales oscilan entre 55 y 275 puntos (Ver Figura 10).

Es importante esta información para comprender en toda su extensión y dimensión los resultados que presentamos y las puntuaciones en cada una de las variables investigadas, dado el peso específico que tienen en lo que a las puntuaciones directas se refiere.

7 DISEÑO Y TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Considerando las características de la presente investigación, el tipo de diseño que hemos realizado es descriptivo y exploratorio de la muestra disponible y el criterio seleccionado, tanto para la introducción de los datos como para su ulterior análisis, viene determinado por las variables sociodemográficas descritas y los resultados de las puntuaciones directas registradas en las variables que evalúa el Cuestionario aplicado en los grupos seleccionados.

Los análisis estadísticos realizados para medir y evaluar las habilidades y competencias psicológicas condicionales en los deportistas, artistas marciales y policías han sido los siguientes:

- ✓ Estadísticos descriptivos de las variables de identificación y características de la muestra.
- ✓ Comparación de puntuaciones medias, desviaciones estándar, valores "t" y los niveles de significación de las escalas del Cuestionario en los diferentes grupos evaluados.
- ✓ *Anova* de un factor para el análisis de la varianza para que pueda confirmar la validez de la clasificación realizada y si se aprecian diferencias claras entre los valores medios de los grupos a un nivel significación del 95%.
- ✓ Análisis factorial de componentes principales con rotación *Varimax* para determinar los factores a partir de los matices correspondientes respecto a las Características Psicológicas de Rendimiento de los sujetos participantes en la investigación.
- ✓ Coeficientes de correlación (tipo *Pearson*) entre las distintas variables del Cuestionario.
- ✓ Consistencia interna (el alfa de *Cronbach)* de las variables, en relación a las cinco habilidades psicológicas.
- ✓ *Anova* de un factor para el análisis de la varianza que pueda confirmar la validez de la clasificación realizada y si se aprecian diferencias claras entre los valores medios de los grupos a un nivel de significación del 95%.
- ✓ Cálculo de los baremos correspondientes de los grupos normativos y en los diferentes grupos clasificados y tipos de actividad, con mayor índice de representación para la valoración adecuada de las puntuaciones directas.

Atendiendo a las características de la muestra, las variables del cuestionario, los grupos investigados y los tipos de actividad para cada proceso, hemos utilizado los análisis estadísticos más convenientes bajo la condición del cumplimiento de los supuestos matemáticos que, en cada caso, se exigen para que dichos análisis puedan ser aplicados correctamente.

8 PROCEDIMIENTO

Como ya hemos indicado, la aplicación ha sido individual y colectiva, presentando las instrucciones adecuadas para su correcta realización y con ella hemos pretendido recopilar datos a cerca de un conjunto limitado de cuestiones a partir de las respuestas que los sujetos aportan sobre sí mismos y sobre el contexto donde desarrollan su actividad (motivaciones, necesidades, expectativas, intereses, creencias, preferencias, etc.).

El procedimiento seguido para obtener la autorización que nos permitiera obtener los datos necesarios fue en aplicaciones individuales, mediante una carta de presentación y entrevistas directas con los sujetos. En aplicaciones colectivas se llevó a cabo durante la celebración de jornadas o cursos de formación en las que se les informó del propósito de nuestro proyecto, colaborando de forma voluntaria.

Es necesario recodificar la información obtenida y resumirla en nuevas variables, construidas a partir de las puntuaciones directas registradas, de forma que ahora es la propia estructura del Cuestionario la que nos servirá para organizar la información y realizar los análisis oportunos. La información registrada en la presente investigación será utilizada para ampliar la base de datos existente y actualizar las puntuaciones de los grupos de referencia en modalidades deportivas de *Judo* y Lucha Canaria, Artes Marciales y en el ámbito profesional de los Policías.

El objetivo principal de la presente investigación no es, como quizás se pudiera suponer en un primer momento, el diagnóstico psicológico de los sujetos. Deseamos conocer si los diagnósticos que estamos realizando son fiables y válidos centrando nuestra atención en averiguar qué sucede con las variables objeto de estudio mediante el análisis de las diferencias entre cada uno de los grupos evaluados. Intentamos demostrar que estamos realizando un trabajo profesional con aplicaciones prácticas.

RESUMEN

Los objetivos que se han descrito marcan la pauta de nuestra investigación y la intención de nuestro trabajo, mientras que las variables objeto de análisis centran la investigación en aspectos concretos y las hipótesis formuladas, constituyen una primera aproximación a nuestra creencia de cómo suceden los acontecimientos y serán confirmadas o no después del correspondiente análisis de los datos.

Hemos realizado la identificación de las variables implicadas en el proceso, a la vez que se ha descrito el instrumento de evaluación utilizado para hacer explícito lo implícito y así, identificar la influencia mutua de las variables consideradas importantes en el aprendizaje de las habilidades psicológicas.

Los sujetos participantes han quedado suficientemente definidos y serán los que condicionan los análisis estadísticos que llevaremos a cabo. Los instrumentos utilizados para realizar el trabajo, tanto en la fase de aplicación como en la de procesamiento de la información, son los que normalmente se utilizan en este tipo de investigaciones salvo la programación diseñada para facilitar alguno de los procesos. Como se ha indicado, su diseño y posterior tratamiento estadístico estará en función de las necesidades propias del tipo de variables disponibles y del estudio de su interacción.

El procedimiento seguido define con claridad los momentos y fases realizadas, buscando la funcionalidad y puesta en práctica de los resultados al servicio de la formación y el aprendizaje de habilidades mentales a través de la práctica y el entrenamiento en Artes Marciales de los tres grupos investigados.

"Cuando ellos piensen que estás lejos
debes de estar cerca...
Cuando piensen que estás cerca
has de estar lejos"
(Sun Tzú)

CAPÍTULO 5

ANÁLISIS DE RESULTADOS

INTRODUCCIÓN

Analizar resultados es una tarea básica en cualquier investigación, por tanto tenemos que ser prudentes y respetuosos con los mismos para saber escuchar los datos. Nuestro compromiso está en la realización de un análisis coherente y riguroso para saber qué información podemos extraer de todos y cada uno de los cálculos llevados a cabo.

En el presente capítulo exponemos los resultados del análisis realizado siguiendo el procedimiento metodológico anteriormente descrito; entendemos que se ha ajustado a las tareas propuestas en el capítulo anterior. Tal como indicábamos, este procedimiento consta de análisis ajustados a los objetivos planteados y el método descrito para este tipo de investigaciones.

Desde esta perspectiva, entendemos que el objetivo prioritario será contrastar las hipótesis planteadas que lleven a un modelo predictivo respecto a las Características Psicológicas de Rendimiento de los grupos de la muestra, de cara a determinar las diferencias significativas observadas en las puntuaciones de las variables psicológicas evaluadas de los diferentes tipos de actividad deportiva, marcial o profesional.

La secuencia en la que mostramos la información de los resultados, entendemos que debe seguir el orden y debe estar planificada de acuerdo con el objetivo general de la investigación, de manera que los datos justifiquen las conclusiones a la luz de la experiencia observada.

Nos disponemos a realizar la tarea, con la información registrada, en un primer momento, desde el año 2004 hasta el 2007, bajo la dirección de los tres directores que a lo largo de todo este tiempo han orientado y mediado en la presente investigación. Por una serie de circunstancias hacemos un alto en el camino y en la recta final por razones sobradamente conocidas, en el 2015, volvemos a la actividad investigadora para continuar con nuestra investigación. Es precisamente en este año cuando decidimos incorporar un nuevo grupo y así tener la posibilidad de introducir un componente profesional junto al que ya habíamos observado en actividades deportivas y artes marciales.

El cúmulo de información registrada, a lo largo de estos cinco años, en múltiples modalidades deportivas, diferentes niveles y grupos, no se ha incluido en esta ocasión, ya que hemos filtrado nuestra base de datos centrando nuestros objetivos en dos grupos de

interés, Artes Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, que marcan las directrices de esta investigación. Dejamos el resto de los datos registrados para otras investigaciones y publicaciones.

Nuestra forma de proceder en este capítulo, para mantener cierto orden y coherencia en el análisis que hemos realizado es la siguiente.

En primer lugar, las variables demográficas nos proporcionan datos para realizar las comparaciones oportunas en función de los grupos de pertenencia y tipos de actividad, que son las que dan sentido a nuestra investigación; si sabemos a quién le hemos aplicado el cuestionario y qué características tiene, podemos realizar las comparaciones oportunas en función de estas variables.

En segundo lugar, realizamos los análisis estadísticos a partir de las puntuaciones totales en las diferentes variables observadas y de la puntuación conseguida en las variables psicológicas evaluadas con el cuestionario utilizado, nos da la posibilidad de investigar el estado de la cuestión.

En tercer lugar, aunque utilizamos un cuestionario estandarizado (CPRD), entendemos que se hace necesario llevar a cabo algunos análisis de fiabilidad de la prueba ya que se ha utilizado en una muestra donde nunca se aplicó, según nuestros datos no se ha realizado investigación alguna en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y las Artes Marciales, razón por la cual llevaremos a cabo análisis de los datos que en el futuro nos permitan hacer una adaptación rigurosa del cuestionario en este grupo profesional.

En este sentido, cada una de las aplicaciones realizadas conforman un grupo de referencia normativo, siempre y cuando en el futuro se lleven a cabo evaluaciones con muestras representativas de la población, construiremos Tablas Baremo concretas, resultando así sencillo convertir las puntuaciones directas de un determinado sujeto en puntuaciones típicas y así asignar la posición alcanzada por el sujeto en comparación con su grupo de referencia.

Por último y siempre que los análisis anteriores lo permitan, construiremos los baremos correspondientes para la adecuada elaboración de la interpretación cuantitativa mediante las escalas elaboradas a partir de las muestras evaluadas, utilizando aquellas variables demográficas más representativas y funcionales de los sujetos, de manera que sirvan para la elaboración de los informes individuales y colectivos como procedimiento

habitual de funcionalidad y práctica; a la vez la entrega de los informes nos da la posibilidad de agradecer a todos la participación en esta experiencia.

1 MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL

Iniciamos el análisis de resultados con los estadísticos descriptivos calculados a partir de las puntuaciones directas medias de la muestra en cada una de las Escalas evaluadas. La suma de las mismas conforma la puntuación directa global del Cuestionario.

Se ha considerado pertinente analizar las distribuciones de puntuaciones totales ya que puede ayudarnos a interpretar los resultados de las variables y así poder realizar la interpretación de los datos mediante el estudio de las distribuciones de dichas puntuaciones. Es decir, se trata de registrar el número de sujetos participantes, las puntuaciones medias en cada Escala y la puntuación global del Cuestionario en su conjunto, la desviación estándar, la varianza, considerando las puntuaciones mínimas y máximas registradas (Tabla 5.1).

Tabla 10

Comparación de puntuaciones medias de las variables psicológicas evaluadas

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Control del Estrés	672	36	98	74,65	12,120	146,887
Influencia de la Evaluación	672	16	60	42,81	8,241	67,907
Interés y Motivación	672	14	40	30,67	4,950	24,506
Habilidad Mental	672	14	43	30,89	4,620	21,345
Cohesión de Equipo	672	10	30	23,47	3,818	14,580
Características Psicológicas	**672**	**122**	**256**	**202,48**	**24,702**	**610,202**
N válido (por lista)	672					

Nota. Elaboración propia

En la Figura 10 presentamos la descripción de las puntuaciones medias en cada Escala y la desviación típica correspondiente, a la vez se observa el nivel alcanzado por los sujetos de la muestra en su conjunto, independientemente del Grupo de Pertenencia, en relación a las puntuaciones mínimas y máximas posibles del Cuestionario. Lógicamente, la desviación estándar de cada una de ellas informa del comportamiento de las mismas.

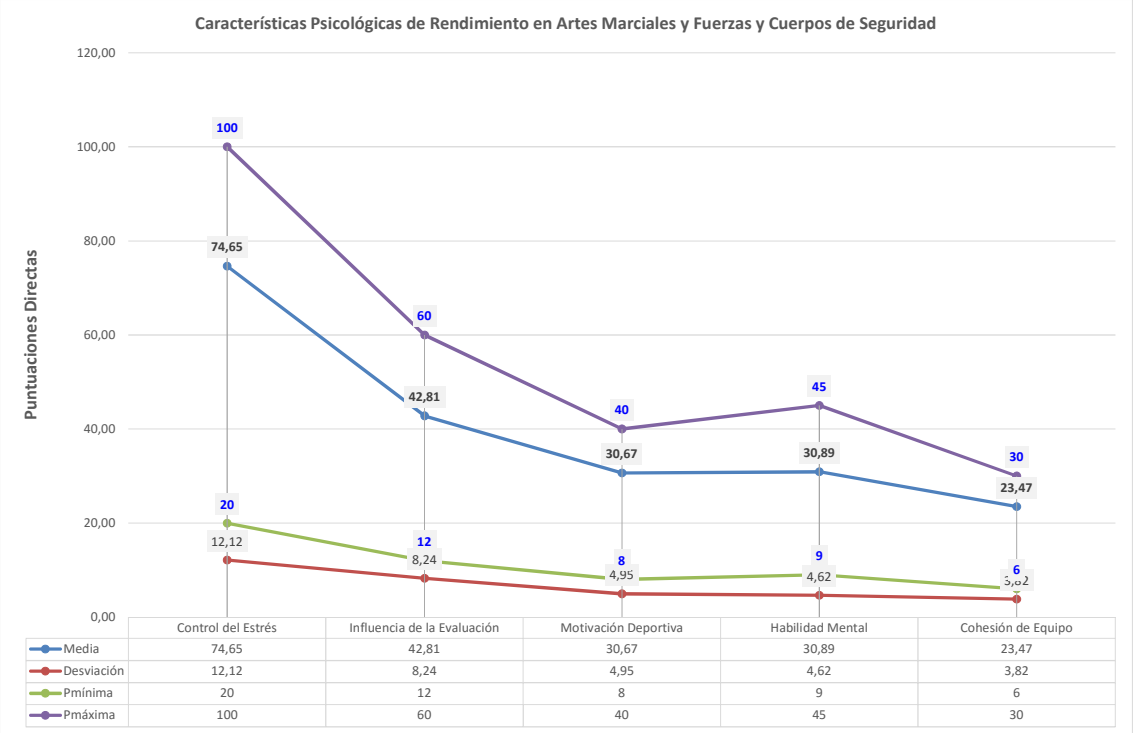


Figura 10. Características Psicológicas de Rendimiento Globales de la muestra evaluada. Elaboración propia.

La distribución de las puntuaciones de los sujetos en función del Grupo de Pertenencia nos muestra en cada una de las Escalas su comportamiento a través de los estadísticos presentados en la Tabla 11.

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de las puntuaciones en las variables evaluadas

Grupo de Pertenencia		Control del Estrés	Influencia de la Evaluación	Interés y Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo	Características Psicológicas
Deportes	**Media**	**71,22**	**40,05**	**28,97**	**29,41**	**23,77**	**193,42**
	N	105	105	105	105	105	105
	Desviación estándar	11,902	8,935	4,732	4,813	3,854	23,488
	Varianza	141,653	79,834	22,393	23,167	14,851	551,669
Artes M.	**Media**	**71,77**	**41,85**	**30,82**	**31,41**	**23,47**	**199,32**
	N	387	387	387	387	387	387
	Desviación estándar	11,288	8,036	4,840	4,199	3,706	23,865
	Varianza	127,426	64,573	23,430	17,632	13,737	569,556
FFCCSS	**Media**	**82,83**	**46,47**	**31,33**	**30,64**	**23,29**	**214,56**
	N	180	180	180	180	180	180
	Desviación estándar	10,068	7,001	5,114	5,157	4,040	22,852
	Varianza	101,358	49,010	26,155	26,590	16,321	522,203

Nota. Elaboración propia

El nivel de confianza utilizado ha sido del 95%, donde encontramos el centro del intervalo y la significación bilateral que nos puede servir para el contraste de hipótesis.

Los intervalos para la media de la muestra única analizada quedan reflejados en las Tablas 12 y 13.

Tabla 12

Comparación de la media de las variables evaluadas en muestra única

	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Características Psicológicas	672	202,48	24,702	,953

Nota: Elaboración propia

Tabla 13

Prueba T para un valor de contraste hipotetizado en la prueba global. Valor de prueba = 200

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Características Psicológicas	2,605	671	,009	2,482	,61	4,35

Nota: Elaboración propia

Observamos que la media en la variable Características Psicológicas de Rendimiento, difiere del valor de la prueba especificado; por tanto, podemos asumir que los datos están normalmente distribuidos.

En el análisis de la varianza o *Anova* de un factor lo utilizamos para ver el comportamiento de las medias en las variables observadas y el nivel de significación de las mismas de cara a rechazar o aceptar las hipótesis de igualdad de medias. En este caso, se ha seleccionado la muestra en su conjunto y las puntuaciones de las variables psicológicas son el objeto de la prueba, de manera que el valor del nivel de significación (0.000) es menor que 0.05, por lo que parece que estaríamos en condiciones de rechazar la hipótesis de la igualdad de medias (Ver Tabla 14).

Tabla 14

Anova de un factor para prueba de muestra única. Valor de prueba = 0

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Control del Estrés	159,664	671	,000	74,647	73,73	75,57
Influencia de la Evaluación	134,655	671	,000	42,805	42,18	43,43
Interés y Motivación	160,580	671	,000	30,665	30,29	31,04
Habilidad Mental	173,340	671	,000	30,893	30,54	31,24
Cohesión de Equipo	159,347	671	,000	23,472	23,18	23,76

2 COMPARACIÓN DE PUNTUACIONES MEDIAS

La comparación de puntuaciones medias se ha realizado en función de criterios establecidos previamente y de los sujetos participantes especialmente referidos a los datos demográficos de la muestra analizada.

Orientamos nuestra investigación hacia el análisis de la varianza de los factores que juegan un papel importante en las variables dependientes incluidas en las Características Psicológicas de Rendimiento que venimos observando; pretendemos con ello contrastar las hipótesis planteadas de la igualdad de las medidas.

2.1 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO SEGÚN EL SEXO Y ESTADO CIVIL

Desde la consideración de la edad de los sujetos evaluados como factor, independientemente del grupo de referencia (deportistas, artistas marciales y policías) o por el Tipo de Actividad realizada, se han registran diferencias significativas en las variables psicológicas de Control del Estrés (Sig. 0.000), Influencia de la Evaluación en el rendimiento (Sig. 0.000) e Interés y Motivación por la actividad (0.006) menor que 0.05, en las dos variables restantes no existe tal diferencia (Ver Anexo B, Tabla B1).

El sexo es otra variable que hemos considerado importante, aun cuando la distribución de la muestra disponible, como se indicó en su momento, (506 hombres y 166 mujeres) no es representativa y tenemos que ser cuidadosos incluso cuando realicemos comparaciones teniendo este factor como variable.

En el análisis realizado se observan diferencias significativas entre hombres y mujeres en Control del Estrés, Influencia de la Evaluación, Interés y Motivación y Cohesión de grupo. No hay diferencia significativa en las Habilidades Mentales; las puntuaciones medias en dicha variable es superior en las mujeres que en los hombres, pero en la prueba aplicada de la Homogeneidad de Welch con el *Anova* de un factor la significación es de 0.821. En la Figura 11 precisamente se presenta esta situación; las diferencias de medias del resto de las variables se pueden consultar en el Anexo B Tabla B2.

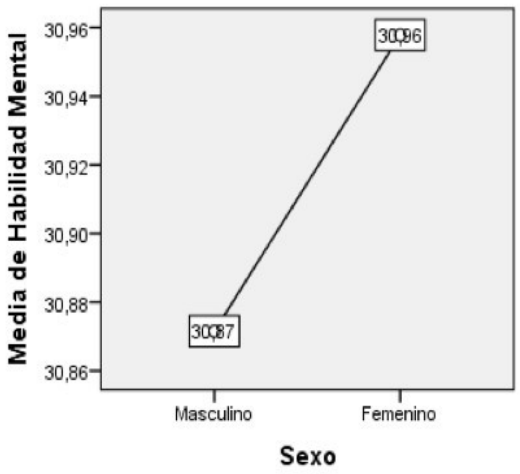


Figura 11. Puntuaciones medias en Habilidad Mental según el sexo de los participantes.

Estado civil y Características Psicológicas de Rendimiento pueden tener algún tipo de relación, es una de las hipótesis planteadas, bajo el supuesto de considerar la experiencia y el afrontamiento de situaciones como fuente de aprendizaje de las habilidades psicológicas. En la Figura 12 podemos observar las Características Psicológicas de Rendimiento evaluadas según el estado civil. Los sujetos casados son el grupo mejor dotado, psicológicamente hablando, aunque las diferencias sólo son significativas en las variables Control del Estrés e Influencia en la Evaluación de la acción. El cálculo de resultados del *Anova* de un factor para esta variable se puede consultar en el Anexo B, Tabla B3.

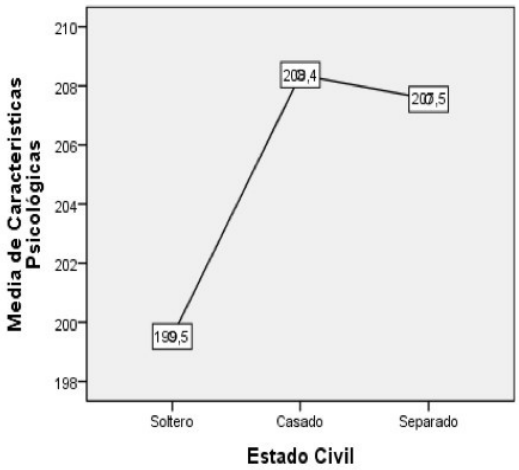


Figura 12. Puntuaciones medias de los sujetos en las características psicológicas de rendimiento en función del estado civil.

2.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO SEGÚN EL GRUPO DE PERTENENCIA

Como se ha indicado en el capítulo anterior, la muestra se ha clasificado o categorizado según el Tipo de Actividad que normalmente realizan. En el análisis que ahora presentamos se describen los resultados registrados en cada uno de los grupos.

Según el Grupo de Pertenencia, hemos dividido en tres dicha variable, asociada al tipo de participación en la que cada uno de los miembros de dicho grupo lleva a cabo: actividad deportiva, arte marcial o actividad policial. Tanto la prueba de homogeneidad de varianza, con el estadístico de *Levene* (Sin. 0.388), como en el *Anova* de un factor (Sign. 0.679) indican que las diferencias de medias en general no son significativas. Si dicho análisis de resultados lo hacemos con las cinco variables psicológicas que venimos investigando, en función del Grupo de Pertenencia, existen diferencias significativas en las variables Influencia de la Evaluación en la acción (0.007) y la Habilidad Mental (0.001).

Realizamos el análisis con la igualdad de las medias, estadísticos Welch y Brow-Forsythe, la significación se hace evidente, de manera que en la Prueba *post hoc* comprobamos que desde el punto de vista global en las Características Psicológicas de Rendimiento, la diferencia de medias es significativa al 0.05 % entre el grupo de Policías (FFCCSS) y los dos grupos restantes. En cambio, esta diferencia no se da en todos los casos entre el grupo de Deportistas y Artistas Marciales (Tabla 15 y Anexo B, Tabla B4).

Tabla 15

Comparaciones múltiples de la variable dependiente Características Psicológicas de Rendimiento

	(I) Grupo de Pertenencia	(J) Grupo de Pertenencia	Diferencia de medias (I-J)	Error estándar	Sig.	95% de intervalo de confianza Límite inferior	Límite superior
HSD Tukey	Deportistas	Artistas	-5,904	2,590	,059	-11,99	,18
		FFCCSS	-21,142*	2,891	,000	-27,93	-14,35
	Artistas	Deportistas	5,904	2,590	,059	-,18	11,99
		FFCCSS	-15,238*	2,124	,000	-20,23	-10,25
	FFCCSS	Deportistas	21,142*	2,891	,000	14,35	27,93
		Artistas	15,238*	2,124	,000	10,25	20,23
DMS	Deportistas	Artistas	-5,904*	2,590	,023	-10,99	-,82
		FFCCSS	-21,142*	2,891	,000	-26,82	-15,47
	Artistas	Deportistas	5,904*	2,590	,023	,82	10,99
		FCCSS	-15,238*	2,124	,000	-19,41	-11,07
	FFCCSS	Deportistas	21,142*	2,891	,000	15,47	26,82
		Artistas	15,238*	2,124	,000	11,07	19,41

Nota: *. La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.

Aplicada la Prueba de Subconjuntos homogéneos en este cálculo respecto al Grupo de Pertenencia, tenemos dos subgrupos bien diferenciados: uno compuesto por Deportistas y Artistas Marciales y el segundo las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Control del Estrés, Influencia de la Evaluación en las ejecuciones realizadas, Interés y Motivación (Disposición Psicológica) y Habilidad Psicológica (Mental) son las variables donde el grupo de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (Policías) alcanza las puntuaciones más altas y con diferencias significativas. Es curioso observar que sólo en la variable Cohesión de Grupo, justo en esa variable el Grupo de Policías tiene puntuaciones más bajas que los dos grupos de comparación: Deportistas y Artistas Marciales.

Describimos la evolución de las puntuaciones de los tres grupos, relacionadas con cada una de las variables observadas. El grupo de Deportistas y Artistas Marciales tienen puntuaciones más próximas en las variables Control del Estrés y Evaluación del Rendimiento; en cambio, el Grupo de Artistas Marciales se aproxima al grupo de Policías en las variables Interés y Motivación y Habilidad Mental. Policías y Artistas Marciales se comportan de forma parecida en la variable Cohesión de Grupo, puntuando por debajo del Grupo de Deportistas y aquí los Artistas Marciales ocupan un lugar intermedio entre unos y otros. A modo de representación gráfica, podemos constatar esta información en el la Figura 13 desde una perspectiva global y en el Anexo B Figura B1 podemos observar las puntuaciones medias de los Grupos en cada una de las cinco habilidades psicológicas investigadas.

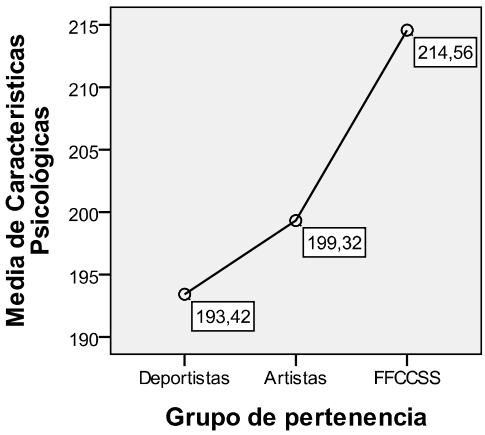


Figura 13. Puntuaciones medias de las Características Psicológicas de Rendimiento.

En la línea del análisis anterior y considerando las cinco variables investigadas (subescalas) hemos observado su comportamiento en función del Grupo de Pertenencia, destacando el Grupo de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, sobre los Artistas Marciales y Deportistas, en este orden, salvo en la subescala de Cohesión y Cooperación que se invierte el resultado siendo ahora este grupo el que puntúa en niveles más bajos. Esta información se puede consultar en el Anexo B, Figura B1.

Los tres grupos analizados anteriormente están formados por 11 subgrupos en función del Tipo de Actividad que llevan a cabo; los resultados calculados en el análisis global los presentamos en la Figura 14 para tener una información de conjunto de cada uno de los subgrupos evaluados.

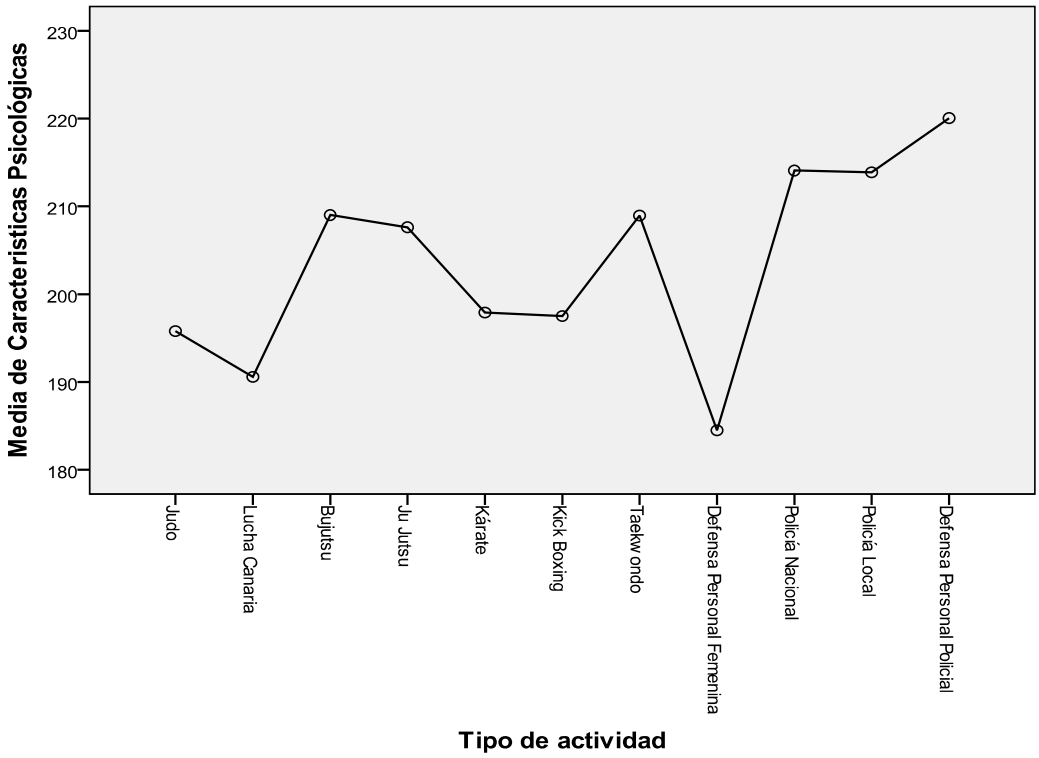


Figura 14. Puntuación media de las Características Psicológicas de Rendimiento, según el Tipo de Actividad.

Calculados los subconjuntos homogéneos con el estadístico de Homogeneidad de Browforsythe Welch de Plot Means en el *Anova* de un factor obtenemos los resultados que se expresan en la Tabla 16. Para evitar incluir en este sitio excesivas tablas y figuras, los datos calculados para este tipo de análisis se pueden consultar en el Anexo B, Tabla B5.

Tabla 16

Subconjuntos homogéneos, de las Características Psicológicas de Rendimiento.

	Tipo de actividad	N	Subconjunto para alfa = 0.05		
			1	2	3
HSD Tukey[a,b]	Defensa Personal Femenina	66	**184,50**		
	Lucha Canaria	48	**190,58**		
	Judo	57	195,81	195,81	
	Kick Boxing	80	197,51	197,51	
	Kárate	107	197,92	197,92	
	Ju Jutsu	16		207,63	207,63
	Taekwondo	48		208,96	208,96
	Bujutsu	70		209,01	209,01
	Policía Local	77			**213,88**
	Policía Nacional	86			**214,08**
	Defensa Personal Policial	17			**220,06**
	Sig.		,189	,208	,289

Nota. Se visualizan las medias para los grupos en los subconjuntos homogéneos.
a. Utiliza el tamaño de la muestra de la media armónica = 42,896.
b. Los tamaños de grupo no son iguales. Se utiliza la media armónica de los tamaños de grupo. Los niveles de error de tipo I no están garantizados.

En las pruebas sólidas de igualdad de las medias distribuidas de forma asintótica, se observa que en las Características Psicológicas de Rendimiento hay un nivel óptimo de significación (Ver Tabla 17).

Tabla 17

Pruebas de igualdad de las medias de las Características Psicológicas y Tipos de Actividad

	Estadístico[a]	df1	df2	Sig.
Welch	14,516	10	171,902	,000
Brown-Forsythe	13,384	10	475,135	,000

Nota. a. F distribuida de forma asintótica

A partir de los resultados anteriores, observamos la manera en la que se comportan los sujetos en función del Tipo de Actividad que realizan, manifestada en tres grupos bien diferenciados que a la vez tienen habilidades psicológicas compartidas, siendo significativa esta relación.

2.3 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO SEGÚN SANCIÓN, LESIÓN Y EXPECTATIVAS DE CONTINUIDAD

No es posible en este sitio profundizar en todos y cada uno de los análisis que podemos hacer a partir de las variables sociodemográficas registradas y su relación con las variables de criterio evaluadas; pero hay tres variables de este tipo que sí despiertan nuestra curiosidad y, por tanto, las analizamos brevemente:

- ✓ Si el sujeto en cuestión ha sido o no sancionado en el desempeño de la actividad.
- ✓ Si se ha lesionado o no en la práctica de la actividad que realiza.
- ✓ Si desea o no seguir practicando o realizando la actividad que actualmente lleva a cabo.

La sanción puede ser un indicador de la dinámica psicológica de funcionamiento de los sujetos. En los análisis realizados observamos que los sujetos que puntúan bajo en el Control del Estrés y en la Influencia de la Evaluación en su Rendimiento, son los que han sido sancionados. En cambio, los sujetos que puntúan bajo en Interés y Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo, son los que no han sido sancionados.

La segunda variable de interés hace referencia a las lesiones que se han producido en el empeño de la actividad. De los sujetos lesionados, tenemos la relación completa del tipo de lesión que han padecido y puede ser interesante profundizar en este asunto y relacionarlo con el grupo Tipo de Actividad. Pero para no ampliar excesivamente la información, en esta ocasión sólo analizamos si han tenido o no lesión, sin entrar en detalle sobre el tipo de lesión. Los datos informan que, en general, los sujetos con puntuaciones altas en las Características Psicológicas de Rendimiento, se lesionan con más frecuencia que los sujetos que tienen puntuaciones más bajas; mismo comportamiento para las cinco variables psicológicas evaluadas. Especialmente significativas son las diferencias en las puntuaciones medias de los grupos (lesión o no lesión) en las variables Control del Estrés, Influencia de la Evaluación en la Ejecución e Interés y Motivación por la actividad que realizan.

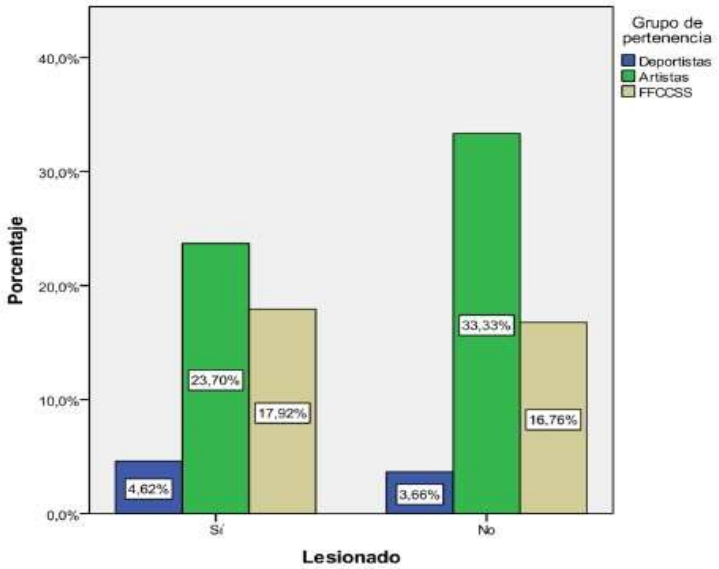


Figura 15. Sujetos lesionados (Sí) y no lesionados (No) según el Grupo de Pertenencia.

Sin pretender hacer un análisis detallado de todas y cada una de las lesiones que hemos registrado, nos limitamos a presentar la descripción de las más frecuentes, descartamos aquellas donde sólo se han identificado 1 ó 2 sujetos lesionados.

En la Figura 16 podemos observar el porcentaje de las lesiones que los sujetos han sufrido en el desempeño de la actividad, sin explicar sus causas, sólo lo hacemos a efectos descriptivos, aunque consideramos que esta es una cuestión importante a investigar en el futuro.

Para una información más completa en el Anexo B, se pueden consultar algunos datos complementarios sobre las lesiones, la frecuencia de cada uno de los tipos de lesiones y el porcentaje de las mismas entre los lesionados (Tabla B6). El número de sujetos lesionados en cada uno de los Grupos de Pertenencia (Tabla B7) y el coeficiente de correlación existente entre los sujetos que han padecido lesión y sus puntuaciones en las Características Psicológicas de Rendimiento (Tabla B9).

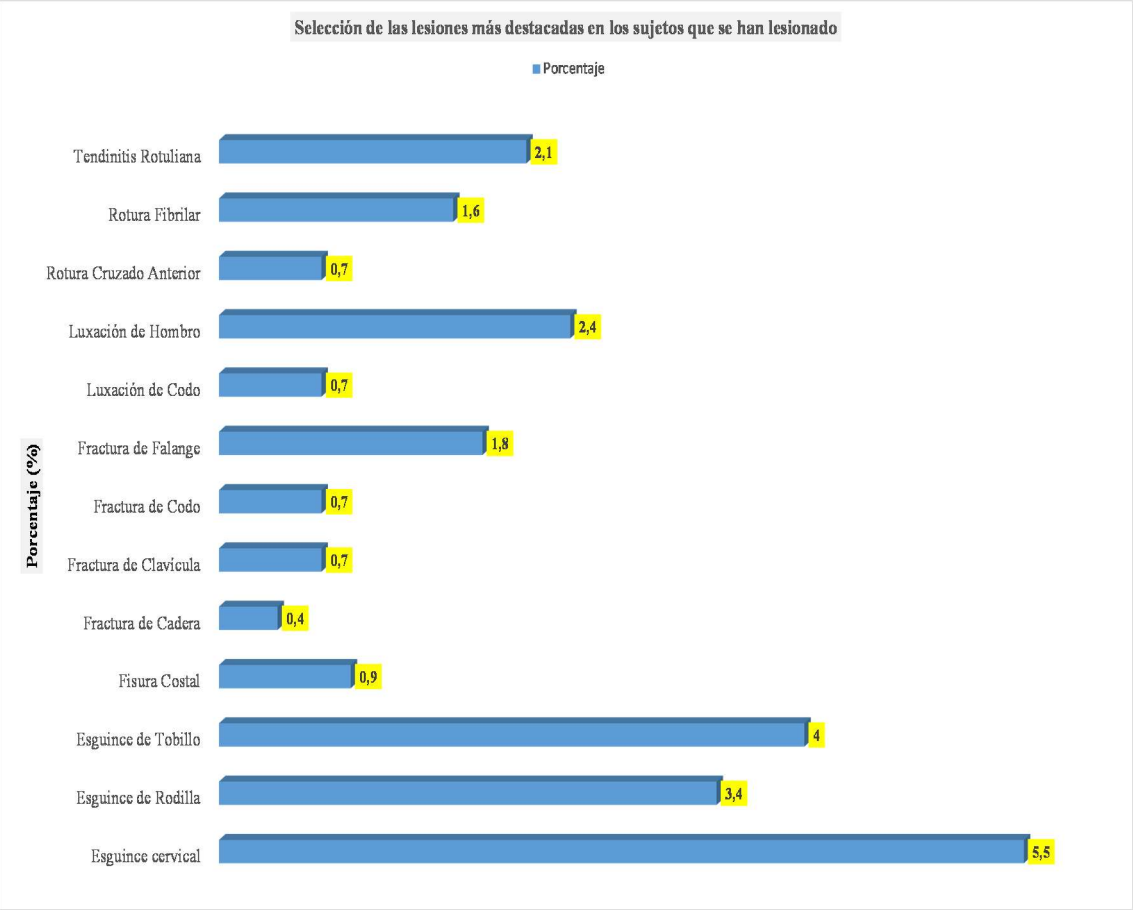


Figura 16. Porcentaje del tipo de lesiones observadas, sin distinción de grupos de pertenencia.

El recuento de los sujetos lesionados por Tipo de Actividad que realizan puede ser interesante analizarlo a la luz de su posible prevención (Tabla B8) del Anexo B. Y en esta línea se ha considerado el posible efecto de influencia de las Características Psicológicas de Rendimiento en las lesiones, por ello hemos correlacionado una y otras para ver el tipo de relación existente y en qué dirección se orientan (Tabla B9), con las consiguientes figuras representativas que expresan las frecuencias de dichas lesiones en las dos variables de análisis, grupo y Tipo de Actividad (Figura B6 y Figura B7).

Si hablamos de la expectativa de seguir practicando o no la actividad actual, en general, ocurre como en el caso de las lesiones, los que tienen puntuaciones más altas en las Características Psicológicas de Rendimiento manifiestan que sí desean continuar realizando la actividad actual; al contrario, los que tienen puntuaciones bajas no desean seguir practicando el Tipo de Actividad que realizan. Parece ser que las variables que mejor explican la continuidad con la actividad son Motivación y Cohesión de Equipo y tal vez Control del Estrés, en menor medida.

En resumen, hemos realizado los cálculos de las variables sociodemográficas y su relación e influencia mutua con las variables criterio de las Características Psicológicas de Rendimiento en los diferentes grupos observados. Ahora procede el análisis de la consistencia, fiabilidad y validez del Cuestionario Psicológico de Rendimiento en Artes Marciales, así lo hemos denominado desde el principio, a sabiendas que es un cuestionario que tiene demostrada suficientemente su fiabilidad y validez, siendo como es un cuestionario estandarizado, lógicamente en los ámbitos deportivos y contextos donde se ha aplicado.

3 PROPUESTA DE ADAPTACIÓN DEL CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO

3.1 COEFICIENTES DE CORRELACIÓN

Si queremos profundizar en análisis estadísticos que nos proporcionen datos sobre la relación que tienen las variables objeto de la investigación, consideramos oportuno realizar el cálculo del coeficiente de correlación, en esta ocasión hemos seleccionado el de *Pearson,* que exige asociación lineal de variables, proporcionando los niveles de significación bilateral correspondientes y el coeficiente de correlación calculado.

En la Tabla 18 podemos encontrar el resultado del coeficiente de correlación que se ha calculado para todas y cada una de las variables criterio de nuestra investigación, destacando especialmente las correlación significativa en el nivel 0,01. Entendemos que la fuerza en las relaciones se encuentra entre las variables Control del Estrés, Influencia de la Evaluación e Interés y Motivación.

Tabla 18

Coeficiente de correlación de Pearson en las variables criterio evaluadas

Correlaciones		Control del Estrés	Influencia de la Evaluación	Interés y Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo
Control del Estrés	Correlación de Pearson	1	,717**	,465**	,262**	,270**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000
	N	672	672	672	672	672
Influencia de la Evaluación	Correlación de Pearson	,717**	1	,229**	,110**	,119**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,004	,002
	N	672	672	672	672	672
Interés y Motivación	Correlación de Pearson	,465**	,229**	1	,425**	,435**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000	,000
	N	672	672	672	672	672
Habilidad Mental	Correlación de Pearson	,262**	,110**	,425**	1	,317**
	Sig. (bilateral)	,000	,004	,000		,000
	N	672	672	672	672	672
Cohesión de Equipo	Correlación de Pearson	,270**	,119**	,435**	,317**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,002	,000	,000	
	N	672	672	672	672	672

La matriz de correlación calculada en la tabla anterior y el grado de correlación existente entre las variables es elevado y directo, especialmente en el caso de los coeficientes mayores que 0.7 y positivos; la variable Control del Estrés es la que mejor cumple este criterio; el resto de las variables podemos decir que las correlaciones son significativas y directas, pero no elevadas. Los niveles más bajos de correlación, siendo como es significativa, los tenemos en Influencia de la Evaluación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo. En resumen, podemos entender en este análisis la dependencia mutua que existe entre las variables criterio evaluadas.

La relación establecida con otras variables de interés, se puede consultar en el Anexo B, Figura B2 donde correlacionamos las subescalas con la edad, sexo, estado civil Grupo de Pertenencia y lesión. Y en la Figura B3, del mismo Anexo, hemos reducido el cálculo a la Escala en su conjunto y las mismas variables que en caso anterior.

3.2 ANÁLIS FACTORIAL: COMPONENTES DE LA VARIANZA

Se trata de identificar los factores y resumir la información proporcionada por las variables evaluadas en un reducido número de factores (subescalas). Pretendemos conseguir una correcta interpretación de los factores con el objetivo de lograr una adecuada interrelación entre las variables y a la vez explicar la variabilidad total de las habilidades que analizamos. En este caso, vamos a utilizar el análisis de componentes principales para, a partir de ellos, extraer los factores mediante el análisis factorial.

Realizamos diferentes análisis en función de las variables con las que venimos trabajando para identificar los factores que expliquen la configuración de las correlaciones dentro del conjunto de variables observadas, pretendemos utilizar la estrategia de reducción de datos para identificar un número reducido de factores que puedan explicar el mayor porcentaje de varianza observada en un número mayor de variables evaluadas. A la vez nos sirve para generar hipótesis relacionadas con variables causales o bien inspeccionar las variables para llevar a cabo análisis posteriores mejor orientados.

En el primer análisis factorial realizado se utilizó como criterio el Grupo de Pertenencia de los sujetos, en este caso Deportistas (*Judo* y Lucha Canaria) observando en el mismo que el 68.05% de la varianza queda explicada por dos factores: el primer componente lo constituyen Interés y Motivación, Habilidad Mental y Cohesión,

explicando el 40.62% de la varianza; el segundo componente, Influencia de la Evaluación y Control del Estrés, por ese orden, explican el 27.43% de la varianza.

Si el análisis lo hacemos con el grupo de Artistas Marciales, se observa un dato interesante, ahora el componente uno, que explica el 49.04% de la varianza, es precisamente Control del Estrés e Influencia de la Evaluación, por ese orden, siendo los tres factores restantes los que encontramos en el segundo componente y que explica sólo el 21.42% de la varianza.

Realizamos el mismo cálculo con el grupo de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, observando de nuevo que dos son los componentes de dicho análisis, pero se invierten respecto al anterior, quedando Interés y Motivación, Habilidad Mental y Cohesión, que explica el 51.30% de la varianza; el segundo componente Influencia de la Evaluación y Control del Estrés, por ese orden, explican el 23.10% de la varianza. En la Tabla 19 presentamos la matriz de los componentes.

Tabla 19

Matriz de componente rotado[a,b]

Variables Diana	Componentes	
	1	2
Control del Estrés	,501	,765
Influencia de la Evaluación	-,044	,947
Interés y Motivación	,811	,270
Habilidad Mental	,791	-,037
Cohesión de Equipo	,779	,147

Método de extracción: análisis de componentes principales.
Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.[a,b]
a. La rotación ha convergido en 3 iteraciones.
b. Sólo se utilizan los casos para los cuales Grupo de Pertenencia = FFCCSS en la fase de análisis.

Hemos observado esta circunstancia y nos parece interesante conocer el peso que tienen las variables criterio en función del Grupo de Pertenencia. La varianza explicada en los tres casos y siempre con dos componentes, queda de la siguiente forma:

- ✓ Grupo de deportistas = 68.55% de la varianza.
- ✓ Artistas Marciales = 70.43 % de la varianza.
- ✓ Grupo de Policías = 74.40 % de la varianza.

Para tener una representación de la imagen de la matriz de componentes rotados, pueden ver en el Anexo B podemos observar el gráfico de sedimentación en la curva de la agrupación de los componentes (Figura B4) y el gráfico de los componentes principales y su rotación (Figura B5).

En resumen, con en este análisis hemos pretendido reducir la información de las variables e investigar nuevas estructuras de dependencia y así organizar los datos en estructuras de fácil utilización. Llegar a descubrir relaciones y leyes operativas de comportamiento para las variables es una cuestión que aún no podemos anticipar. Más bien, este análisis nos da la posibilidad de aplicar otras técnicas estadísticas al simplificar las variables en sus componentes principales.

3.3 COEFICIENTE DE FIABILIDAD DE *CRONBACH*

Tras el análisis de la estructura factorial del Cuestionario, nos disponemos ahora a estudiar la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas que han sido analizadas mediante el cálculo del coeficiente de fiabilidad *Alpha de Cronbach.*

Importante será recordar los casos que se han utilizado para este tipo de análisis, incluyendo todos y cada uno de los deportistas, artistas marciales y policías de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, especificamos en esta ocasión la distribución porcentual en el Figura 17 para ubicarnos en el análisis que realizamos a continuación y así comprender más y mejor los resultados del mismo.

Grupo de Pertenencia y Tipo de Actividad como referente para el cálculo de los coeficientes correspondientes a este tipo de análisis, en el que pretendemos comprobar el nivel de fiabilidad del Cuestionario, con la intención de llevar a cabo las primeras aproximaciones de adaptación y, por consiguiente, la futura utilización del cuestionario y las subescalas en los grupos que estamos investigando.

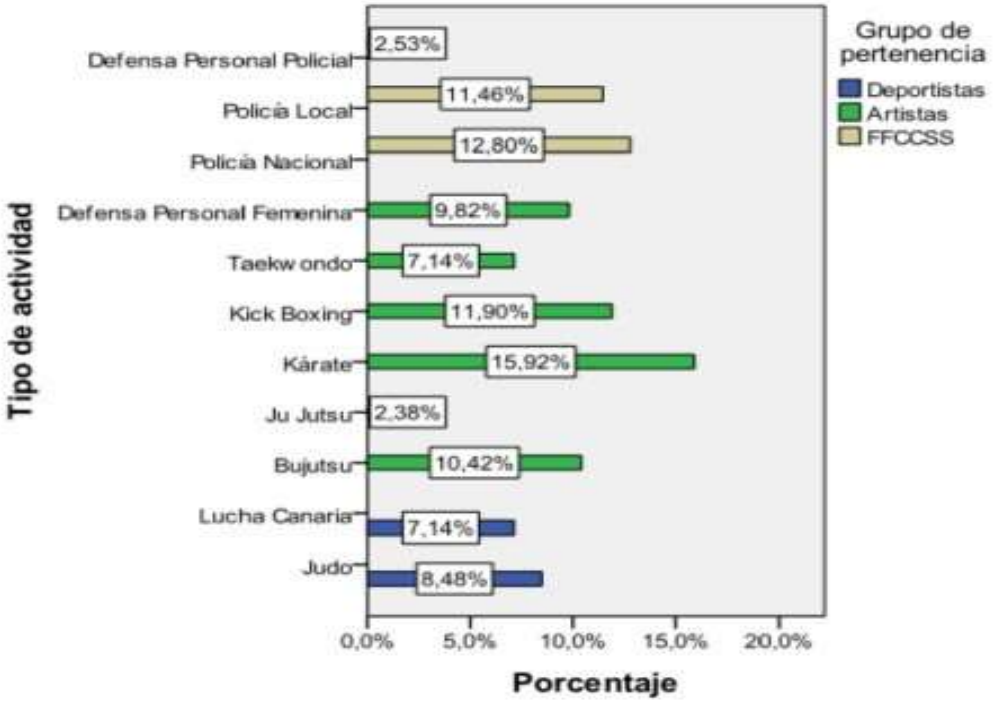


Figura 17. Porcentaje de la distribución de la muestra por Grupo de Pertenencia y Tipo de Actividad

En el resumen de procesamiento de casos para iniciar este tipo de análisis, disponemos de 672 sujetos, sin ninguna exclusión, conforman el 100% de la muestra evaluada. Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0.70 propuesto por Nunnaly (1978), constatamos que las diferentes escalas superan dicho criterio presentando una consistencia interna aceptable.

Hemos efectuado dos tipos de análisis. En el primero se expresan los datos utilizando las escalas para el cálculo del coeficiente de fiabilidad, que, como podemos comprobar con los elementos estandarizados, supera perfectamente el criterio establecido cuando se tipifican los elementos del coeficiente (Tabla 20).

Tabla 20

Coeficientes de fiabilidad del CPRAM considerando en su conjunto las cinco variables del cuestionario (factores).

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,686	**,716**	5

Sin embargo, en el caso de las escalas de Control del Estrés e Influencia de la Evaluación, los valores de consistencia interna están por debajo del nivel de referencia, las otras tres subescalas sí se aproximan al nivel exigido, luego podemos decir que la consistencia interna, si la calculamos con todos los sujetos de la muestra, es muy débil (Ver Tabla 21).

Tabla 21

Coeficiente de fiabilidad Alpha para las variables del CPRAM, estadística total de cada elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Control del Estrés	127,83	209,965	,721	,616	,518
Influencia de la Evaluación	159,68	364,541	,565	,531	,575
Interés y Motivación	171,82	475,318	,511	,385	,630
Habilidad Mental	171,59	520,505	,324	,208	,683
Cohesión de Equipo	179,01	535,504	,340	,216	,684

Efectivamente, con este análisis podemos estudiar las propiedades de las variables (también llamadas subescalas de medición) y los elementos que las constituyen, proporcionando la información necesaria sobre las relaciones entre los elementos individuales del Cuestionario.

Pero como intentamos profundizar un poco más en este tipo de análisis y nuestro empeño sigue siendo iniciar la adaptación del instrumento en Artes Marciales y en Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en tanto que esta actividad profesional requiere del aprendizaje y entrenamiento en diferentes Artes Marciales y especialmente las habilidades psicológicas que desarrollan, hemos realizado ahora el análisis de fiabilidad considerando los 55 reactivos (cuestiones) del Cuestionario y no las cinco subescalas del mismo.

En esta ocasión el número de casos seleccionados de la muestra son sólo los sujetos de Artes Marciales y los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, según especificamos en la Tabla 22, considerando las variables psicológicas de la Escala para el procesamiento de la información.

Tabla 22

Casos seleccionados para el análisis

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	559	83,2
	Excluido[a]	113	16,8
	Total	672	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Realizamos los análisis pertinentes de consistencia interna del instrumento mediante el cálculo del coeficiente de fiabilidad *Alpha de Cronbach.* Podemos comprobar el coeficiente de fiabilidad calculado y la fiabilidad *Alfa de Cronbach* de los elementos estandarizados, observando la consistencia interna de la prueba en los grupos de Artistas Marciales y Cuerpos y Fuerzas de Seguridad, basada en la correlación de los interelementos promedio. Ahora los cálculos indican el buen nivel alcanzado por estos grupos (Tabla 23).

Tabla 23

Coeficientes de fiabilidad del CPRAM en Artes Marciales y FFCCS

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,881	**,886**	5

Los estadísticos que sustentan la anterior información indican de manera resumida las medias de los elementos y especialmente el nivel de significación alcanzado, como podemos comprobar en la Tabla 24 y en el Anexo B, Tabla B11, encontramos lo que aporta cada cuestión a la fiabilidad del Cuestionario.

Tabla 24

Anova con prueba para no aditividad de Tukey para Artes Marciales y FFCCS

			Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig
Inter sujetos			6234,363	558	11,173		
Intra sujetos	Entre elementos		5234,401[a]	54	96,933	3499,613	,000
	Residuo	No aditividad	699,691[b]	1	699,691	537,605	,000
		Balanza	39215,363	30131	1,301		
		Total	39915,054	30132	1,325		
	Total		45149,455	30186	1,496		
Total			51383,818	30744	1,671		

Media global = 3,70

a. Coeficiente de concordancia de W = ,102.

b. La estimación de Tukey de potencia en la que se deben realizar observaciones para conseguir una aditividad = -2,005.

Con la siguiente prueba se ha generado el contraste multivariado sobre las hipótesis nulas donde todos y cada uno de los elementos de la Escala tienen la misma medida, observando en la Tabla 25 la significación en dicha prueba.

Tabla 25

Prueba de T cuadrado de Hotelling

T cuadrado de Hotelling	F	df1	df2	Sig
2917,984	48,904	54	505	,000

Por último, en la Tabla 26 se han calculado los estadísticos que generan un contraste sobre el supuesto de la ausencia de interacción multiplicativa entre los elementos.

Tabla 26

Coeficiente de correlación intraclase

		95% de intervalo de confianza		Prueba F con valor verdadero 0			
	Correlación intraclase[b]	Límite inferior	Límite superior	Valor	df1	df2	Sig
Medidas únicas	,119[a]	,106	,134	8,434	558	30132	,000
Medidas promedio	,881[c]	,867	,895	8,434	558	30132	,000

Modelo de efectos combinados bidireccionales donde los efectos de personas son aleatorios y los efectos de medidas son fijos.

a. El estimador es el mismo, esté presente o no el efecto de interacción.

b. Coeficientes de correlaciones entre clases del tipo C utilizando una definición de coherencia. La varianza de medida intermedia se excluye de la varianza del denominador.

c. Esta estimación se calcula suponiendo que el efecto de interacción está ausente, porque de lo contrario no se puede estimar.

Globalmente, en cuanto a la fiabilidad del Cuestionario para el total de los matices analizados y utilizando el Coeficiente *Alpha de Cronbach,* como indicador global de la consistencia interna de la prueba, ha sido de 0.881, considerada aceptable según el mínimo establecido por Nunnaly (1978) de 0.70 y de 0.886 cuando está basada en elementos estandarizados; estos datos indican un excelente comportamiento psicométrico de los matices (subescalas) que conforman dicho Cuestionario, cuando de Artes Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad se trata.

Los resultados son significativos si hacemos el cálculo considerando las cinco variables, pero cuando utilizamos todas y cada una de las cuestiones (55) en el análisis de la fiabilidad y consistencia, los resultados son altamente satisfactorios, lo que indica estabilidad del CPRAM utilizado y la relativa eficacia de su adaptación al contexto de las Artes Marciales y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad; información que genera expectativas positivas para seguir investigando en esta dirección.

4 BAREMOS ADAPTADOS A LOS GRUPOS

Una vez llegados a este punto y a riesgo de no tener seguridad total, adelantamos los baremos calculados para las diferentes Tipos de Actividad que venimos investigando, en relación a las cinco variables criterio que nos acompañan desde el principio en esta investigación: Características Psicológicas de Rendimiento.

Las puntuaciones directas de los sujetos en cada variable psicológica conforman las puntuaciones de la Escala en cada uno de los Tipos de Actividad. Es precisamente esa información la que ha sido utilizada para establecer los baremos en cada caso, de manera que en el futuro, cuando se lleve a cabo una determinada evaluación, disponemos de una herramienta adecuada para realizar las comparaciones oportunas del sujeto evaluado en relación al grupo de referencia apropiado.

Éste es el objetivo de la construcción de los baremos como referentes adecuados de la distribución de las puntuaciones directas y su relación con la posición que cada una de esas puntuaciones tiene, expresadas en nuestro caso en percentiles o puntuaciones "P". Digamos que, si podemos realizar comparaciones significativas entre iguales y en las variables psicológicas concretas, entonces los baremos cumplen perfectamente con su función. Claro está, siempre y cuando se construyan a partir de investigaciones rigurosas, se establezcan los grupos de referencia de forma ecológica y contextual, se respeten las características de los sujetos; en definitiva, se definan con claridad las variables sociodemográficas que hemos venido utilizando a lo largo de la investigación y que, en realidad, le dan sentido a las variables criterio, sin ellas no sería posible dar funcionalidad a este tipo de investigaciones.

Lógicamente es importante hacer baremos para todas y cada una de esas variables sociodemográficas, pero en, realidad, si queremos ser respetuosos con este tipo de análisis, son los diferentes grupos y sus niveles de clasificación los que marcan la pauta para el cálculo de los baremos, en nuestro caso Deportistas, Artistas Marciales y Policías.

Para seguir con la coherencia investigadora, aún nos quedan dos variables a considerar para establecer los baremos de referencia adecuados, como son edad, sexo y grupo específico de pertenencia oficialmente asignado, en nuestro caso, no se ha hecho una adecuada distribución muestral con estas variables. Son condiciones que debemos cumplir si queremos actuar de forma objetiva como mediadores, orientadores,

investigadores o profesionales de esta ciencia que se ha empeñado en conocer cada vez más y mejor al ser humano.

La interpretación normativa que hemos llevado a cabo pretende enfatizar las diferencias entre los sujetos, es decir, la forma de dar significado a la puntuación de un determinado sujeto referida a una norma, comparándola con las puntuaciones alcanzadas por el grupo normativo en términos de porcentaje de sujetos que obtienen una puntuación inferior o superior, en este caso, un policía nacional, un luchador de lucha canaria o un karateca, etc., indicará la posición de cada uno de ellos, si se calcula en el baremo que le corresponde.

Sólo hemos iniciado el camino para establecer este tipo de datos y conseguir un instrumento de evaluación y diagnóstico que sirva de referencia y pueda ser considerado de utilidad para las Artes Marciales y las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

En este caso, ningún grupo evaluado es muestra representativa de la población a la que pertenece y este Cuestionario de Características Psicológicas de Rendimiento pretende evaluar. Es nuestra intención continuar con la investigación iniciada en la presente tesis para tener la posibilidad de constituir grupos normativos representativos en Artes Marciales y especialmente en Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. Ahora sirva la información presentada en las Tablas 27a y 27b, *grosso modo,* como un modelo de baremo para cada Tipo de Actividad.

Indudablemente la construcción de los baremos, como hemos dicho, sigue un planteamiento ecológico y contextual, es decir, tenemos que clasificar los sujetos en función de su Grupo de Pertenencia, Tipo de Actividad desempeñada, categoría deportiva, cinturón en Artes Marciales y niveles definidos, desde el punto de vista profesional en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad (Policías Locales, Policías Nacionales, Subinspectores, Inspectores, Grupo de Defensa Policial Personal, Defensa Personal Femenina) sin olvidar que dentro de estas categorización debemos ser respetuosos con la edad de los sujetos y el sexo.

Tabla 27a

Baremo: Características Psicológicas de Rendimiento según el Tipo de Actividad (Parte I)

Variable	Tipo de Actividad	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Control del Estrés	Judo	52,70	56,80	64,00	72,00	83,00	91,00	93,10
	Lucha Canaria	47,35	51,80	62,50	70,00	78,00	84,00	85,00
	Bujutsu	56,55	60,00	69,00	76,50	84,25	91,00	93,00
	Ju Jutsu	63,00	63,70	70,00	74,00	82,25	94,30	.
	Kárate	52,60	59,80	66,00	71,00	76,00	84,00	90,00
	Kick Boxing	51,20	56,00	62,25	71,00	78,00	84,90	88,90
	Taekwondo	57,90	60,90	67,25	76,00	86,75	92,10	93,00
	Defensa Personal Femenina	48,75	53,70	58,50	65,00	71,00	82,00	84,65
	Policía Nacional	63,00	65,70	75,75	84,00	91,25	96,00	96,00
	Policía Local	63,80	67,00	76,50	86,00	92,00	94,00	95,00
	Defensa Personal Policial	67,00	69,40	79,00	85,00	89,00	94,40	.
Influencia de la Evaluación	Judo	26,00	29,40	34,00	42,00	47,50	52,40	59,10
	Lucha Canaria	24,45	26,90	32,00	37,00	46,00	51,10	53,10
	Bujutsu	31,10	34,00	37,00	45,00	50,00	55,80	57,45
	Ju Jutsu	32,00	33,40	37,25	40,50	51,00	57,00	.
	Kárate	27,20	30,80	36,00	40,00	46,00	51,00	54,00
	Kick Boxing	28,05	31,10	37,25	43,50	47,00	51,90	54,90
	Taekwondo	30,45	33,80	40,00	46,00	49,75	55,10	56,00
	Defensa Personal Femenina	27,05	29,00	33,00	37,50	45,00	50,30	52,95
	Policía Nacional	35,00	36,00	42,00	45,00	52,00	56,30	59,00
	Policía Local	34,80	39,60	44,00	47,00	52,00	56,00	59,00
	Defensa Personal Policial	31,00	34,20	38,50	45,00	49,50	53,00	.

Es justo la consideración de estas situaciones la que nos pueden llevar a establecer baremos representativos de grupos, tipos y sujetos para hacer las comparaciones oportunas sin temor a equivocarnos.

Así y sólo así es el modo de proceder para establecer los patrones de referencia iniciales y actualizados de Grupos Normativos vivos y en constante actualización. Cuestión que marca nuestra continuidad y compromiso con la presente investigación iniciada con la intención de conocer más y mejor unas modalidades poco investigadas: Artes Marciales y Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Continuamos presentando los baremos de toda la muestra en las tres variables restantes del Cuestionario Psicológico de Rendimiento (Ver Tabla 27b).

Tabla 27b

Baremo: Características Psicológicas de Rendimiento según el Tipo de Actividad (Parte II)

Variable	Tipo de Actividad	Percentiles						
		5	10	25	50	75	90	95
Interés y Motivación	Judo	20,00	22,00	26,00	29,00	32,50	36,00	37,10
	Lucha Canaria	21,45	22,00	25,25	28,00	33,00	35,10	36,55
	Bujutsu	26,00	27,00	29,00	32,00	35,00	37,90	38,00
	Ju Jutsu	25,00	25,70	29,25	32,00	35,75	37,20	.
	Kárate	23,00	25,80	29,00	32,00	34,00	37,00	38,00
	Kick Boxing	19,10	22,10	26,25	32,00	35,00	37,90	38,00
	Taekwondo	16,80	21,80	28,25	31,50	36,00	39,00	40,00
	Defensa Personal Femenina	22,35	24,00	25,00	28,00	30,00	32,60	36,65
	Policía Nacional	22,00	24,00	27,00	31,50	35,25	37,00	38,65
	Policía Local	19,00	23,00	28,00	31,00	34,50	38,00	38,00
	Defensa Personal Policial	27,00	28,60	32,00	33,00	36,50	39,00	.
Habilidad Mental	Judo	22,70	23,00	26,00	29,00	33,00	35,20	36,30
	Lucha Canaria	19,00	24,40	26,25	29,50	32,00	35,20	37,55
	Bujutsu	24,00	25,00	29,00	32,00	35,00	38,00	38,45
	Ju Jutsu	24,00	25,40	28,25	30,00	33,00	35,60	.
	Kárate	26,00	26,00	29,00	31,00	34,00	36,00	37,00
	Kick Boxing	24,00	25,00	28,00	32,00	35,00	37,00	38,00
	Taekwondo	22,90	25,00	29,00	32,00	35,75	37,10	39,55
	Defensa Personal Femenina	25,35	27,00	28,00	31,00	33,25	36,00	37,00
	Policía Nacional	22,35	24,70	27,00	31,00	35,00	38,30	40,00
	Policía Local	19,90	23,00	25,00	30,00	33,00	36,20	37,10
	Defensa Personal Policial	27,00	27,80	32,00	34,00	38,00	41,40	.
Cohesión de Equipo	Judo	15,00	16,80	19,00	24,00	27,00	29,00	29,00
	Lucha Canaria	20,00	21,00	22,00	24,00	26,75	29,00	29,00
	Bujutsu	18,55	21,00	22,75	25,00	28,00	29,00	29,45
	Ju Jutsu	17,00	18,40	22,25	25,50	27,75	29,30	.
	Kárate	18,40	19,80	22,00	24,00	26,00	28,00	28,60
	Kick Boxing	15,00	17,00	21,00	23,00	26,00	27,00	28,00
	Taekwondo	18,00	20,80	23,00	26,00	28,00	29,00	29,55
	Defensa Personal Femenina	14,35	16,00	19,00	22,00	23,25	25,30	27,65
	Policía Nacional	16,00	17,70	22,00	24,00	26,00	28,30	29,00
	Policía Local	10,00	16,00	21,00	23,00	26,00	27,00	28,00
	Defensa Personal Policial	18,00	18,80	20,50	24,00	26,50	29,20	.

Sólo a modo de ejemplo y en la línea de lo comentado más arriba, hemos construido un baremo global que emana de la muestra evaluada. En el Anexo B, Tabla B10 presentamos el cálculo de los percentiles tomando con referencia la totalidad de la muestra evaluada; así la estructura y configuración utilizada será un recurso apropiado con datos y criterios significativos a la hora de elaborar los Informes Diagnósticos correspondientes, tanto individuales como de grupo.

RESUMEN

El análisis de datos que hemos llevado a cabo está condicionado por el tipo de diseño metodológico planteado. Se ha considerado oportuno, en primer lugar, analizar los resultados de las puntuaciones directas en las variables criterio del CPRAM, independientemente de las condiciones que tiene cada uno de los sujetos participantes, con el objetivo de conocer el comportamiento de las mismas, a través de las puntuaciones mínimas y máximas, medidas de tendencia central, desviaciones y significación correspondiente.

Procedemos, a continuación, a realizar comparaciones de dichas puntuaciones, pero ahora sí consideramos las circunstancias y características de los sujetos participantes, que no han sido manipuladas por nosotros, sino que están determinadas previamente desde la edad, el sexo, pasando por el grupo en el que han sido clasificados y el Tipo de Actividad que realizan (deportiva, arte marcial o policial) y así contemplar las diferentes situaciones de la muestra con el fin de identificar si dichas variables tienen efecto en las Características Psicológicas de Rendimiento de los sujetos evaluados.

Realizamos análisis estadísticos referidos a la comparación de puntuaciones en todas las escalas del Cuestionario para descubrir la relación existente entre las variables demográficas y las Características Psicológicas de Rendimiento evaluadas en los entrenadores atendiendo a su situación particular. Tablas y gráficos representan la información de los resultados respecto al sexo, edad, estado civil, nivel de formación, experiencia profesional, categoría deportiva que entrenan y provincia donde llevan a cabo su actividad profesional.

Los resultados son analizados y expresados en formatos de tablas o gráficos para hacer explícito lo implícito, comprender y explicar su comportamiento y a la luz de los criterios estadísticos establecidos, con coherencia y el sentido de las expresiones numéricas de dichos resultados. Ahora estamos en condiciones de comprender mejor lo que expresan los resultados analizados.

Diseño, adaptación y fiabilidad del Cuestionario utilizado son los objetivos de nuestra investigación, por lo que es preciso realizar las pruebas estadísticas pertinentes para conseguirlos. Para ello partimos del análisis de las relaciones establecidas entre los componentes a través del cálculo de los coeficientes de correlación comprobando que,

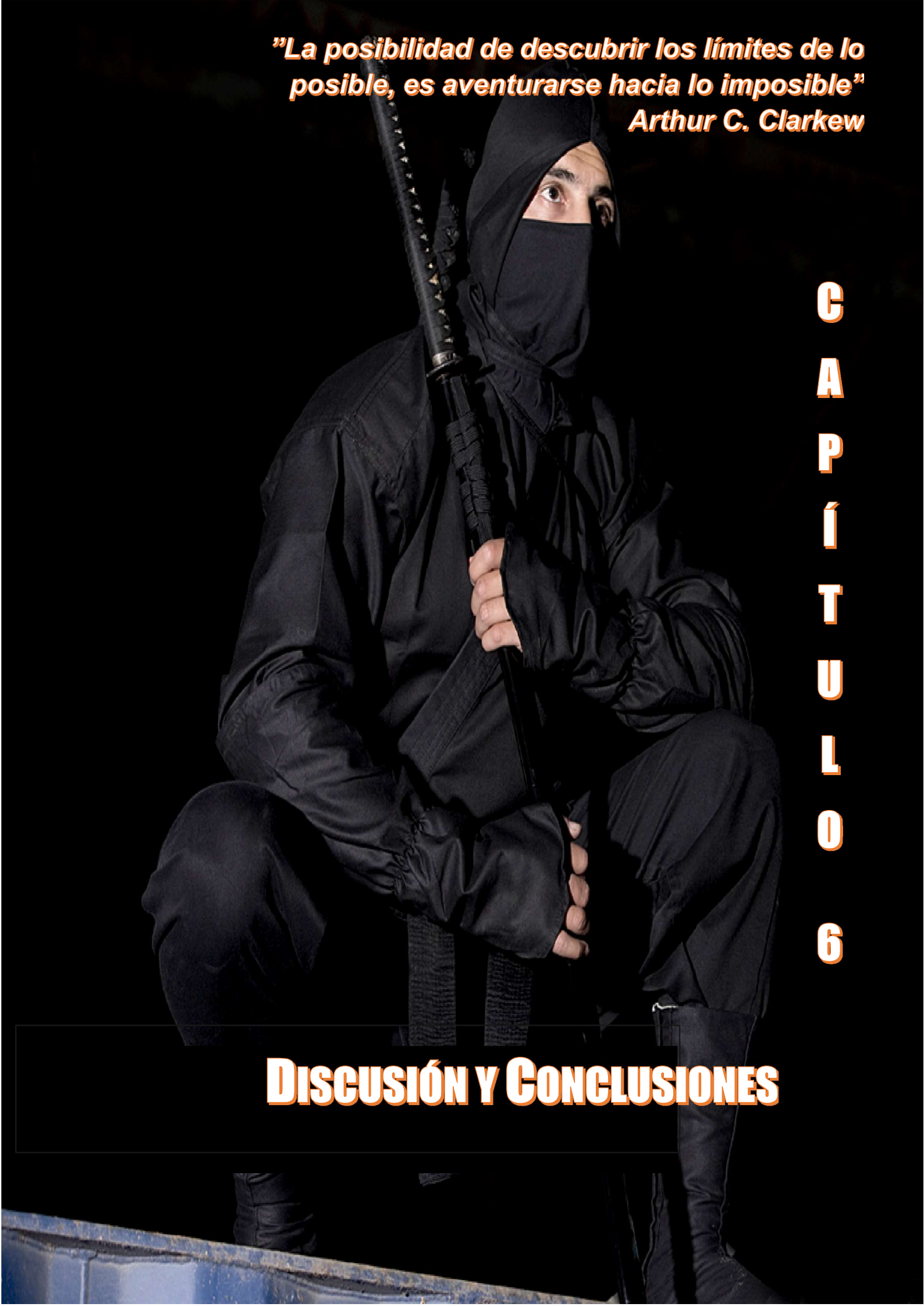
efectivamente, dicha relación manifiesta estabilidad en los resultados analizados en las cinco escalas.

El análisis de los componentes de la varianza y los factores que se han extraído en la muestra ha sido oportuno para contrastar dichos datos con los ya definidos por investigaciones en otras modalidades deportivas, tras lo cual seguimos defendiendo la necesidad de adaptar el presente Cuestionario a una población que no ha sido suficientemente analizada desde la perspectiva psicológica, especialmente desde la perspectiva profesional del grupo de policías.

La consistencia interna a través de los coeficientes de fiabilidad ha sido objetivo central y los datos manifiestan que la misma supera los niveles exigidos.

Para el Cuestionario en su conjunto la fiabilidad se ha calculado con las cinco variables psicológicas y los niveles no eran muy optimistas, aunque pueden superar la prueba, los cálculos han oscilado entre un mínimo de 0.518 a un máximo de 0.648. La significación era favorable. En cambio, cuando el cálculo se ha hecho con los 55 reactivos del Cuestionario el coeficiente de fiabilidad llegó a un índice de 0.886, lo que representa unos resultados que justifican nuestros objetivos.

Así pues, el uso del instrumento utilizado puede ofrecernos la posibilidad de comprender las Características Psicológicas de Rendimiento de los diferentes grupos y de los sujetos pertenecientes ellos. Con esa información y los baremos que se han construido, estamos en las mejores condiciones para llevar a cabo acciones oportunas y adecuadas a partir del diagnóstico de habilidades psicológicas que consideramos tienen relación explícita e implícita con la competencia no sólo deportiva, también la profesional, sin olvidar que existen otras variables implicadas en el proceso, con lo que estaremos en condiciones de informar para facilitar el aprendizaje de las habilidades mentales necesarias a la hora de afrontar la actividad.



"La posibilidad de descubrir los límites de lo posible, es aventurarse hacia lo imposible"
Arthur C. Clarkew

CAPÍTULO 6

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN

Podemos afirmar, sin temor a equivocarnos, que en esta tesis como en otras investigaciones similares, hay un protagonista de primer orden, el Cuestionario Psicológico de Rendimiento, instrumento que recoge información sobre las características psicológicas de los sujetos objeto de investigación. Su objetivo es observar en formato de cuestionario las variables relacionadas con el rendimiento y es uno de los más utilizados en la literatura científica y deportiva.

En las siguientes páginas vamos a exponer las conclusiones derivadas de la presente investigación e investigaciones anteriores, que consideramos podrían mejorar las Características Psicológicas de Rendimiento de los sujetos que practican Artes Marciales y los profesionales de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.

Se trata de conseguir un clima positivo en la práctica de las actividades, tanto deportivas como profesionales, después de todo, en la vida como en el deporte, pretendemos mejorar la disposición psicológica en general y las tareas a través de unas condiciones que faciliten conseguir objetivos y metas de manera divertida y atractiva.

Como ya se ha indicado en varias ocasiones a lo largo de este trabajo, nuestro objetivo es favorecer la actuación del artista marcial y del policía mediante el empleo de técnicas psicológicas y el establecimiento de estrategias que faciliten la solución de situaciones, tanto en la fase de aprendizaje como en la fase de ejecución, competitiva o profesional.

La preparación y el control mental influyen directamente en el rendimiento, especialmente en las Artes Marciales y en los profesionales de Seguridad Pública, que exigen unos niveles de preparación psicológica especiales, por lo que consideramos que el rigor de la investigación debe aplicarse en contextos de acción para identificar las variables implicadas en el proceso, aceptando que los aspectos psicológicos están condicionados por factores personales, situacionales, profesionales, sociales y eso sólo se puede hacer si disponemos de instrumentos estandarizados para llevar a cabo evaluaciones objetivas y controladas.

1 DISCUSIÓN

Existen múltiples variables o dimensiones psicológicas relacionadas con los sujetos que practican cualquier tipo de actividad deportiva, en este caso las Características Psicológicas de Rendimiento están bien delimitadas, su evaluación en el contexto deportivo es relevante, afectando al rendimiento en el deporte o interfiriendo el adecuado desarrollo personal, así como el aprendizaje de calidad en las habilidades necesarias para la práctica deportiva (Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada, 2001, p. 13).

Desde el principio nos planteamos el análisis de las Características Psicológicas de Rendimiento y su relación con el rendimiento en los sujetos con los que estamos trabajando, directa o indirectamente y que practican actividades del tipo Arte Marcial o son miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en tres orientaciones básicas: deportiva, propia de las Artes Marciales o aplicada a una determinada actividad profesional, en este caso policial.

Llevar a cabo dicha tarea ha sido un reto desde el inicio por la implicación que supone una investigación de este tipo, a la par de lógica, debía ser funcional en unas actividades donde no se había investigado suficientemente, salvo los acercamientos de Gimeno, F. y Guedea, J.A. (2001) sobre la evaluación e intervención psicológica en la "promoción" de talentos deportivos en *Judo* y Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001) que, en la investigación sobre las características psicométricas del Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo (CPRD), incluyeron en la muestra de deportistas individuales a 21 *judokas* y 6 *karatekas*, de un total de 239.

Es precisamente en el contexto de las Artes Marciales donde este doctorando lleva a cabo su actividad profesional como "Sensei" (con la categoría de Maestro de Maestros). Por tanto, consideramos que es una oportunidad realizar las actividades de investigación en este contexto para profundizar en el conocimiento de las Características Psicológicas de Rendimiento de las personas que practican Artes Marciales por la facilidad para acceder a este colectivo.

Por otra parte, como Instructor Policial de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, quisimos aprovechar esa posición de privilegio al no existir ninguna investigación al respecto. Todo ello es debido a que constituyen un grupo cerrado, cuidadoso con los datos que vierten o manifiestan ante terceros, no por la existencia de la Ley de Datos de Carácter Personal que si puede complicar la utilización de sus datos

personales salvo que se utilicen y se traten conforme a la mencionada norma, sino por el contrario, por una razón obvia de incrementar su propia seguridad y autoprotección, al igual que la de su entorno familiar.

Gracias a esa doble coyuntura como Maestro de Artes Marciales e Instructor Policial hace que se presente ante nosotros una oportunidad única que abre otras líneas al poder investigar las Características Psicológicas de Rendimiento relacionadas con los practicantes de Artes Marciales de un lado y de los miembros de las distintas Fuerzas y Cuerpos de Seguridad de otro.

Si bien es cierto que la Psicología del Deporte dispone actualmente de múltiples instrumentos para la evaluación de variables psicológicas, no es menos cierto que los diseñados para ser utilizados con artistas marciales son los que menos abundan, por lo que el Cuestionario Psicológico de Rendimiento Deportivo en Artes Marciales es uno de los primeros intentos por conocer más y mejor la realidad psicológica de este grupo de actividad, así como la de los profesionales de la Seguridad Pública.

Después de recabar la información oportuna de los sujetos objeto de investigación, en el análisis de los resultados hemos aplicado una metodología ajustada a las pautas de la investigación científica para plantear un objetivo general: adaptar un instrumento de evaluación psicológica apoyado en unos objetivos específicos que han marcado las pautas de las tareas a realizar y el diseño de actividades propias para alcanzar dichos objetivos.

Con tal fin hemos utilizado el Cuestionario Psicológico de Rendimiento en Artes Marciales (CPRAM) como instrumento que nos proporcione los datos necesarios para llevar a cabo dicha actividad, especialmente para comprender y mejorar el estado de la cuestión psicológica como condición *sine qua non* para el correcto desempeño de la actividad.

1.1 SOBRE EL CUESTIONARIO

A partir del análisis de los resultados del capítulo anterior, puede afirmarse que el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Artes Marciales (CPRAM) es un instrumento útil para evaluar cinco dimensiones o grupos de Características Psicológicas de Rendimiento en Artistas Marciales y Policías de Las Palmas para alcanzar habilidades de rendimiento óptimas en el ejercicio de su actividad, bien sea deportiva o profesional.

Realizado el análisis estadístico de la estructura factorial del cuestionario CPRAM, está definida por dos componentes básicos:

- ✓ Control del Estrés e Influencia de la Evaluación.
- ✓ Interés y Motivación, Habilidad Mental y Cohesión y Cooperación.

Son en realidad cinco escalas, que como en el cuestionario original CPRD de Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001), escalas que incluyen las variables psicológicas que hemos observado y que están implicadas en las actividades que los sujetos evaluados realizan.

Los resultados nos han permitido obtener un cuestionario que sigue considerando cinco subescalas; si realizamos este tipo de análisis con el resto de las variables sociodemográficas, observamos comportamientos muy similares a los descritos en el análisis de resultados, donde se presentan dos factores: Control del Estrés e Influencia de la Evaluación, por una parte; y los tres factores restantes conforman el otro componente de la varianza. Desde este análisis se observa que el peso de las escalas cambia en fusión de las variables sociodemográficas que analicemos, pero se mantiene la estructura de las cinco subescalas: Control del Estrés, Influencia de la Evaluación, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión.

Los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna del CPRAM, considerando las cinco subescalas, superan el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 (Nunally, 1978) en su conjunto (0.716). Está un poco ajustado y por ello, interesaba realizar dicho cálculo con las 55 cuestiones, proporcionando datos interesantes sobre este asunto.

Los resultados nos dieron un alfa de *Cronbach*, basada en elementos estandarizados de 0.886 y manteniendo los 5 elementos en los que está estructurado el CPRAM, con un nivel de significación de 0.000. La significación de los elementos va desde 0.877 la más baja hasta 0.889 la más alta.

Si uno de los objetivos de la presente investigación es describir las Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Artes Marciales (CPRAM), hemos visto que la estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas y la consistencia interna del conjunto total de *ítems* (coeficiente alfa de *Cronbach* = 0,886) permiten considerar este cuestionario como un instrumento útil para llevar a cabo evaluaciones significativas en los Artistas Marciales y Policías que las practican,

proporcionando información precisa a la hora de identificar actividades y recursos, plantear hipótesis de trabajo, realizar análisis útiles y tomar las decisiones oportunas para diseñar estrategias de intervención que lleven a su mejora.

En resumen, después de los análisis llevados a cabo podemos decir que el Cuestionario utilizado es un instrumento que, estadísticamente hablando, se comporta con normalidad y con unas características similares al Cuestionario del que se ha partido para su adaptación. De hecho, las diferentes escalas presentan una distribución normal de la muestra evaluada, con intervalos de confianza del 95%, lo cual nos posibilita para llevar a cabo el contraste de las hipótesis planteadas.

1.2 SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE RENDIMIENTO

Conviene hacer unas breves observaciones en función de las variables sociodemográficas establecidas y las consecuencias en las variables criterio (psicológicas).

Respecto a la edad de los sujetos en su conjunto, independientemente del Grupo de Pertenencia o el Tipo de Actividad, se ha observado que existen diferencias significativas en las variables Control del estrés, Influencia de la evaluación e Interés y motivación.

Según el sexo de los sujetos, sí hay diferencias significativas en todas las variables psicológicas menos en la Habilidad mental, aunque conocemos que la distribución de la muestra no permite sacar conclusiones definitivas, sólo orientativas. Los hombres tienen puntuaciones más altas que las mujeres, aunque se hace necesario para este tipo de análisis una representación más amplia de mujeres. Luego, rechazamos la Hipótesis nula (Ho1) planteada en su momento.

Respecto al estado civil sólo encontramos diferencias significativas en las dos primeras variables: Control del estrés e Influencia de la evaluación. Tal vez en este caso la Ho2, a pesar de que sí existen diferencias en algunas variables, no podemos rechazar la hipótesis planteada.

Curiosamente cuando comparamos las puntuaciones según el Grupo de Pertenencia, observamos que sí hay diferencias significativas en todas las variables, menos en la Cohesión de equipo. Destacan con puntuaciones altas de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en las variables donde hay diferencia significativa; en cambio,

tienen la puntuación más baja en Cohesión y Cooperación y hay diferencias significativas si comparamos los Grupos entre sí. Aquí podemos rechazar la Ho3 ya que sí existen diferencias significativas entre los tres grupos en los que se han clasificado los sujetos participantes en la investigación.

Si hacemos referencia al Tipo de Actividad, las Características Psicológicas de Rendimiento presentan diferencias significativas destacadas en las cinco variables evaluadas. Son los policías los que alcanzan mayores puntuaciones, salvo en el caso de la Cohesión de Grupo. De la misma forma que en el caso anterior, se observa que no podemos mantener la Ho4.

Los sujetos que se han lesionado tienen puntuaciones más altas en las variables psicológicas que los no lesionados. Las diferencias de medias es significativa en cuatro de las variables, menos en Habilidad Mental. Por tanto, rechazamos la Ho5 de las lesiones de los sujetos dado que se ha observado en general, que existen diferencias significativas en las Características Psicológicas de Rendimiento entre los sujetos lesionados y los no se lesionados. Especialmente hemos observado que la lesión correlaciona con la edad, el sexo y el estado civil, el resto de variables sociodemográficas no guardan relación con las lesiones.

Finalmente, llama la atención que aquellos sujetos que alcanzan puntuaciones altas en las cinco variables son los que precisamente desean seguir practicando la actividad que realizan, deportiva, marcial o profesional. Parece que, en la medida que se desarrollan habilidades psicológicas, se “enganchan” a la actividad que llevan a cabo, cuestión de hábito.

1.3 RELACIONES PSICOLÓGICAS IMPLICADAS

Ahora interesa conocer el comportamiento de las propias variables psicológicas y las relaciones establecidas entre ellas. Planteamos la Hipótesis nula 6 diciendo que no existía correlación entre las variables criterio evaluadas por el Cuestionario. Hecho el cálculo estadístico correspondiente y el análisis los resultados, afirmamos que sí existe correlación entre dichas variables y que dicha correlación es positiva y significativa al P > 0.01: oscila desde .119** hasta .717**. Luego de nuevo rechazamos la hipótesis nula (Ho6).

De manera específica y comparando dos de los grupos de interés en esta investigación, debemos rechazar la Ho7 dado que sí existen diferencias significativas entre los sujetos que practican Artes Marciales y los sujetos que pertenecen a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, con lo cual se sigue manteniendo la creencia de la necesidad de aprender este tipo de habilidad (Artes Marciales) para mejorar en la profesión de policía.

1.4 PROPUESTAS DE BAREMOS ESTANDARIZADOS

Es importante culminar nuestra discusión con una interpretación normativa que proporcione la posibilidad de comparar la puntuación de un determinado sujeto en relación con las puntuaciones obtenidas, con este mismo Cuestionario, por un grupo de referencia o normativo. Existen tres tipos fundamentales de puntuaciones normativas:

- ✓ Cronológicas: Relación de la puntuación del cuestionario con la edad del sujeto.
- ✓ Centiles o Percentiles: Porcentaje de sujetos del grupo normativo que están por debajo o por encima de la puntuación obtenida por un sujeto.
- ✓ Típicas: Utilizar la desviación típica para señalar la distancia que separa a un sujeto de la media del grupo normativo.

En nuestro caso, la puntuación normativa típica que hemos seleccionado es el Percentil y asumimos este compromiso para el Cuestionario utilizado ya que permite llevar a cabo la adecuada elaboración de la interpretación cuantitativa; de esta forma resulta sencillo convertir las puntuaciones directas (PD) en puntuaciones tipificadas según la escala numérica ordinal "P" (Percentil), de las diferentes Escalas (Variables Psicológicas) y los diferentes grupos de actividad (Tipo de Actividad).

Con este procedimiento establecemos la conversión de las puntuaciones directas a puntuaciones "P" (Percentil) mediante el cálculo estadístico que queda expresado los baremos calculados. Consideramos que los grupos normativos a utilizar deben ser por edad, sexo, estado civil, Grupo de Pertenencia y Tipo de Actividad, variables con las que venimos trabajando y que a la vez responden a la categorización natural y ecológica. Por otra parte, es importante establecer grupos normativos en el contexto profesional de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, tal como están organizadas, estructuralmente hablando.

Tal vez sea ésta la tarea que justifica nuestra actividad ya que nos proporciona los criterios para el establecimiento de las acciones pertinentes orientadas al aprendizaje de las habilidades psicológicas necesarias para que los sujetos implicados en el presente y el futuro, sean capaces de desarrollar su potencial mental y conseguir la competencia

psicológica deseada y que revierta en mayor eficiencia y eficacia en el desempeño de la labor ppolicial.

1.5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO A PARTIR DE LAS EVALUACIONES E INFORMES

Uno de los objetivos descritos al principio de nuestra propuesta del diseño de la evaluación en el capítulo 5, hace referencia a la propuesta de estrategias de afrontamiento adecuadas para mejorar las competencias psicológicas de rendimiento en los sujetos que son objeto de evaluación y diagnóstico con el Cuestionario que ha sido, en esta ocasión, instrumento para la presente investigación.

Efectivamente, éste es un reto y a la vez un compromiso que debemos cumplir a partir de las pautas que nos proporcionan los baremos descritos anteriormente, elaboramos los informes correspondientes a grupos y a personas. Es el *feedback* necesario para conocer los niveles de habilidad psicológica alcanzados en comparación con el grupo de referencia al que pertenecen. Justo es la información necesaria para planificar las tareas y actividades y así organizar las estrategias de afrontamiento adecuadas para el entrenamiento en las habilidades de las que venimos hablando a lo largo de la presente investigación.

De ahí la gran responsabilidad del entrenador, maestro o jefe policial para tener una serie de recursos que faciliten el aprendizaje, desarrollo y puesta en práctica de estrategias, técnicas y tácticas de afrontamiento para el autocontrol y la autorregulación de las acciones y reacciones ante situaciones relacionadas con la actividad propia y, en ocasiones, en situaciones conflictivas. Y es en este punto donde las Artes Marciales juegan un papel fundamental, ya que como hemos descrito al principio e investigado en esta ocasión, juegan un papel de mediación y orientación entre las actividades deportivas y las actividades policiales.

Luego, desde nuestra percepción de la situación y a la vista de los resultados, estamos en condiciones de afirmar que un método de entrenamiento proactivo sería el apropiado para afrontar situaciones nuevas que en el presente no están, potenciar el control psicológico, fijar objetivos y metas para crear nuevas oportunidades y retos. Incluso para superar lesiones, esta actitud proactiva evita pensar que no podemos hacer nada, pero en realidad sabemos que en nuestras manos está aprovechar todos los recursos para una mejor recuperación, a nivel deportivo y profesional.

2 FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN

La escalera está para subir al siguiente nivel y sin peldaños no es posible hacerlo. En esta ocasión, nos hemos acercado a una escalera que ya existía y que ha aportado a las Ciencias del Deporte, especialmente a la Psicología del Deporte, investigaciones básicas y aplicadas en múltiples modalidades deportivas y una tímida mirada a las Artes Marciales, desde la perspectiva de la competición deportiva, por ejemplo, en *Judo*.

Tanto por la experiencia de este doctorando a lo largo de más de 40 años de práctica en Artes Marciales, superando todos los niveles de formación y alcanzando el máximo nivel de competencia como por la actividad que en la actualidad está llevando a cabo en la formación de los Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en la Provincia de Las Palmas, en Defensa Personal Policial, tenemos la necesidad de seguir investigando estas cuestiones mentales.

Por ello, aunque las investigaciones se han orientado hacia el deporte en general y el de competición en particular, existen otros campos que deseamos seguir investigando y que requieren de análisis adecuados para poder comprender mejor esa realidad, es el caso de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad una profesión que necesita de entrenamiento mental, que pueda aplicar los principios derivados de este tipo de investigaciones.

Aprender las habilidades mentales necesarias para el ejercicio de su profesión; la automatización de patrones de acción ante situaciones de conflicto y peligro, en las que los policías están sometidos a una gran presión, para actuar de forma controlada o automática, evitando las interferencias que produce el miedo y la falta de concentración, y así llevar a cabo intervenciones ajustadas a la situación.

Creemos que con estos planteamientos, nuestra línea de investigación queda definida en la siguiente propuesta, que para nosotros es un reto y un compromiso:

"Entrenamiento en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad a través de la práctica de las siguientes Artes Marciales: *Bujutsu, Jujutsu, Taekwondo y* Defensa Personal Policial".

CONCLUSIONES

De forma breve y esquemática las conclusiones que podemos extraer de la presente investigación son las siguientes:

1. El Cuestionario Psicológico de Rendimiento en Artes Marciales evalúa las Características Psicológicas de Rendimiento de los sujetos relacionados con la práctica de las Artes Marciales bajo un planteamiento de globalidad, validado y en proceso de adaptación.
2. Si seguimos investigando en esta línea, podemos disponer de un instrumento válido y fiable para identificar las Características Psicológicas de Rendimiento según los distintos grupos y niveles evaluados.
3. Los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna han superado los criterios establecidos Nunnally y Bernstein (1994). Además, se ha constatado que en la medida en que la muestra se va haciendo más homogénea, los coeficientes de fiabilidad aumentan, de manera que la propuesta es hacer evaluaciones específicas por niveles y categorías.
4. Tener la posibilidad de realizar evaluaciones y diagnósticos para planificar el diseño de programas de intervención en los Artistas Marciales y Policías.
5. Demostrar la importancia del entrenamiento en las estrategias psicológicas para facilitar el aprendizaje y el rendimiento de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.
6. Establecer "Perfiles de Riesgo" de las Características Psicológicas de Rendimiento evaluadas para evitar las interferencias que se producen en la actividad profesional de los Policías, planteando como alternativa el entrenamiento en Artes Marciales para el desarrollo de habilidades psicológicas.
7. Podemos anticipar que la práctica de Artes Marciales es una excelente actividad para el desarrollo de las habilidades psicológicas y la mejora de la competencia profesional.

Si esta investigación ha servido para comprender, explicar y predecir las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en los tres grupos de actividad observados, entonces hemos cumplido con la sublime tarea de conocer un poco más y mejor esta realidad.

Y si así es, seguiremos reflexionando en el diseño y puesta en práctica de las acciones que faciliten la formación inicial y permanente de las habilidades psicológicas para la práctica de actividades marciales y policiales.

Por tanto, consideramos que el entrenamiento mental juega un papel destacado en el aprendizaje y mejora de las distintas formas de reaccionar ante situaciones que los sujetos deben afrontar, a la vez sirve para la prevención de las lesiones en el empeño de la actividad. Como afirma Concepción Arenal (1820-1881), *"El hombre que se levanta aún es más fuerte que el que nunca se ha caído".*

Glosario de Términos

GLOSARIO DE TÉRMINOS

ATEMI: Golpe al cuerpo (*Ateru* significa, golpear y Mi, cuerpo). Los *atemi* son dados sobre los puntos vitales del adversario con el fin de paralizarle mediante un dolor intenso, pudiendo provocar, según los casos, un desvanecimiento, un traumatismo grave e, incluso, en ocasiones la muerte.

BUDA: Buda (Siddaharta Gautama), Príncipe indio del clan de los Zakyas (Zakyamuni), fundador del budismo (Kapilavastu, h. 560 Kusinagara, h. 480 a.C.)

BUDISMO: Doctrina filosófica y religiosa no teísta perteneciente a la familia *dhármica* y, según el vedismo, de tipo *nástika*. Derivada del *brahmanismo*, el *budismo* fue fundado en la India en el siglo VI a. C. por Buda Gautama y ha ido evolucionando hasta adquirir la gran diversidad actual de escuelas y prácticas.

BUDO: Vía de la guerra. Este nombre fue adoptado, a finales del siglo XIX y principios del XX, para englobar las Artes Marciales pacíficas cuya práctica conlleva, un espíritu y una ética.

BUDOKA: Término que se aplica a los practicantes de una o varias artes marciales o de Budo en general, independientemente de su grado.

BUGUEI: Arte de combate o de guerra practicado antiguamente por los *bushi* o *samurái* su código de comportamiento se llama *Bushido*. Se denomina buguei a todas las técnicas de combate extraídas del *jutsu*.

BUJUTSU: Artes o técnicas de guerra o combate, practicadas por los *bushi* o guerreros del antiguo Japón. Sinónimo de *Buguei*.

BUSHI: Palabra japonesa que significa guerrero, independientemente de la clase o condición social del mismo, termino genérico y globalizador de las distintas categorías que existen.

CONFUCIONISMO: Conjunto de doctrinas morales y religiosas predicadas por los discípulos y seguidores de Confucio tras su muerte. El nombre en chino de su escuela podría ser traducido por "escuela de los letrados". El confucianismo ha ejercido una gran influencia sobre China, Corea, Vietnam y Japón

DAN: Grados o niveles superiores otorgados a aquellos practicantes de Artes Marciales que han adquiridos conocimientos y destrezas suficientes. El cinturón negro se

ostenta a partir del primer dan. Según las disciplinas, puede haber niveles de especialización que van del primer dan al quinto, al décimo, duodécimo e, incluso, al décimo quinto. Los primeros se corresponden con el conocimiento técnico y los últimos, con el espiritual.

DARUMA: Monje errante que pertenecía a la filosofía o religión budista.

DENSHO: Documentos que recopilan las técnicas de combate de las distintas escuelas de Artes Marciales japonesas. Se transmitían de padres a hijos o de maestros a alumnos.

DO: Vía o camino técnico, espiritual y mental seguido por los practicantes de Artes Marciales. Implica multiplicidad de maneras de ser, de comportarse moral o socialmente, para llegar al fin último del hombre: su integración en armonía con el universo.

DOJO: Etimológicamente significa el lugar donde se practica la vía, antiguamente, los budistas daban este nombre al lugar o sala del monasterio en el que los alumnos se reunían con el maestro para meditar, siempre ha sido considerado un sitio sagrado digno de respeto. Dada la influencia del Zen y de la filosofía budista en las Artes Marciales, éstas adoptaron el nombre de Dojo alrededor del siglo XV, para designar la sala de práctica donde se realiza un Arte Marcial.

GOKYO: Cinco principios o enseñanzas. Nombre que designa los distintos programas técnicos de Artes Marciales, aunque originariamente fue el de *Judo*.

HINDUISMO: El Hinduismo es la tradición religiosa predominante del subcontinente indio, principalmente en países como India y Nepal. Es la tercera religión más extendida en el mundo, con más de mil millones de fieles, tras el Cristianismo y el Islamismo.

HOMBU DOJO: Literalmente (*Hon* significa fundamental o principal; Bu, marcial, combate o guerra y *Dojo*, el lugar donde se practica la vía o el camino. En definitiva *Dojo* principal.

JUDO: Camino o vía de la suavidad, de la no resistencia. Arte Marcial deportiva, creada por Jigoro Kano en 1882 a partir de las técnicas del *Ju-Jutsu* practicado por los bushi. Hoy día se ha convertido en uno de los deportes de lucha más conocidos mundialmente.

JUJUTSU: Literalmente significa arte o ciencia de la suavidad, Arte Marcial desarrollada por los guerreros *bushi* o *samurai* a partir de la época *Kamakura* (11851333). La principal finalidad es que aquellos guerreros que quedasen totalmente desarmados pudiesen defenderse incluso con adversarios que puedan portar y utilizar armas. Existen muy distintas y numerosas escuelas de este Arte Marcial.

JUTSU: Técnica, arte o ciencia que basada en las tradiciones ancestrales de una *ryu* o escuela, se aprende con muchos años de entrenamiento y de práctica.

QUANFA: Arte Marcial china practicada por los monjes budistas del *Shaolin-si,* posteriormente dio lugar a otras Artes Marciales.

KAITEN: Rodamiento. En ocasiones, el *ukemi* (caída) es insuficiente para evitar lesiones y se hace necesario un *kaiten*.

KATA: Literalmente significa hombro. En función del contexto forma, denomina aquellos grupos de técnicas de encadenamientos y combinaciones ejecutadas con cortesía y respeto.

KEMPO: Ley del puño. Término con dos acepciones: Arte Marcial practicado por Choki Motobu (*Okinawa Kenpo*) y sistema de Defensa Personal creado por Ed Parker (*Kenpo Karate*). Su origen está en el *Quanfa* chino.

KI: Energía interna o vital. Este concepto es de especial relevancia en la filosofía japonesa y, en especial, en las Artes Marciales.

KOHAI: Alumno que se inicia en la práctica de un Arte Marcial bajo la dirección de un sempai o alumno aventajado, de un sensei o maestro.

KUMITE: Combate o asalto.

KYU: Son los grados de menor categoría que corresponden a los alumnos de Artes Marciales que aún no han conseguido el cinturón negro. Estos practicantes también son llamados *mudansha* o, lo que es lo mismo, alumnos sin dan. En *Ninjutsu* son diez, en *Karate* nueve, y seis en otras disciplinas como el *Ju-Jutsu* y el *Judo*.

KUNG-FU: Literalmente Esfuerzo Humano. Nombre genérico dado incorrectamente a las Artes Marciales Chinas, catalogadas como *Wushu*. Este sistema de lucha alcanzó su máxima popularidad en Occidente a través de las películas de Bruce

Lee. Existen muy diversos estilos y escuelas de *Kung Fu*, caracterizándose la mayoría de ellas por reproducir los movimientos de los animales en sus técnicas.

KARATE: Literalmente *kara* significa vacío; te, mano, conocido como el arte de la mano vacía. Es un Arte Marcial que se ha desarrollado a lo largo de los siglos, pero que fue concebido y fundado de la mano de Gichin Funakoshi.

MAKIWARA: Utensilio destinado a la práctica del *Atemi-Waz*a o métodos de golpeo en las Artes Marciales. En un principio se hacía con una tabla (fijada en la pared o sujeta por un compañero) forrada de esparto con la finalidad de endurecer la parte del cuerpo con la que se golpea, así como adquirir potencia y fuerza. Actualmente se fabrican con goma espuma prensada y forrada con lona, aunque los de madera y esparto se siguen utilizando de forma generalizada.

MUSHOTOKU: Realizar las cosas sin ánimo o espíritu de provecho, sin esperar nada a cambio. Sentimiento del Budismo Zen que guía la práctica de las Artes Marciales.

NAHA: Capital de la isla de Okinawa.

NAHA-TE: Escuela tradicional de Artes Marciales antecesora del *karate* originada en la ciudad de Naha (Okinawa).

NINJA: Literalmente significa "la persona que resiste", aunque se les conoce como Guerreros de las Sombras. Hombres entrenados en Artes Marciales como el *Ninjutsu* y otras a los que se les atribuían cualidades especiales, especializados en el manejo de todo tipo de armas, técnicas de intrusión y combate en todas las distancias, etc.

NINJUTSU: Literalmente Nin significa resistir o perseverar; *Jutsu*, arte o ciencia, conocido como arte de la resistencia o de la perseverancia. Arte Marcial practicado por los guerreros *ninja* del Japón feudal y que actualmente es practicado por gran cantidad de personas fieles a su tradición y a sus orígenes. Sistema utilizado por muchos cuerpos tanto policiales como militares de élite del mundo. El máximo exponente de esta disciplina a nivel mundial es el gran maestro Dr. Masaaki Hatsumi, fundador de la escuela *Bujinkan* o "Escuela del Divino Guerrero". Este maestro está considerado por la familia Imperial Japonesa "Tesoro Viviente de las Artes Marciales".

OKINAWA: Isla del archipiélago de las *Ryukyu*, situadas frente a las costas de China. Su ciudad más importante es Naha.

OKINAWA-TE: Literalmente significa "puño de Okinawa", sistema de combate tradicional propio de esta isla.

OSAEKOMI: Nombre que agrupa a las distintas técnicas de Inmovilización. Voz utilizada por el árbitro durante un combate de *judo* cuando uno de los dos contrincantes coloca la espalda de su adversario contra el *tatami* y le priva de su capacidad de movimiento inmovilizándolo.

RANDORI: Literalmente significa "práctica libre", su finalidad es aplicar las técnicas estudiadas en movimiento.

REISHIKI: Reglas de cortesía o etiqueta en las Artes Marciales: el comportamiento dentro del *Dojo*, la deferencia y el respeto hacia el *sensei* o maestro, hacia los compañeros, exigiendo un comportamiento modesto por parte del practicante de Artes Marciales y de mutua colaboración.

RYU: Literalmente significa "escuela o clan". Una Arte Marcial puede tener diversos *ryu*.

RYUKYU: Archipiélago situado al extremo sur de Japón frente a las costas de China y Taiwán.

SAMURAI: Guerrero japonés que dependía de su señor feudal o *Daimyo* al que servía y protegía. Estaban muy bien entrenados en Artes Marciales. El máximo apogeo de esta clase guerrera fue en la época *Edo* (1603-1868) constituyendo la clase social dominante del Japón.

SEMPAI: Alumno de mayor antigüedad que suele ser, a la vez, el de mayor categoría. Es el brazo derecho del maestro de un Arte Marcial, teniendo obligaciones éticas hacia su *sensei* y hacia los alumnos que se inician o *kohai*. Es un gran honor que comporta muchísimas obligaciones.

SENSEI: Literalmente significa el que nació antes, y por tal motivo puede mostrar y enseñar con su sabiduría y experiencia. Con este nombre se designa al profesor o maestro de una disciplina o Arte Marcial, aunque originariamente este título pertenecía sólo a los grandes maestros o fundadores de un arte. Hoy día va en función de la categoría o nivel *dan* que posea la persona, pudiendo ser considerada como tal a partir del cuarto *dan*. En Japón, en al ámbito de su cometido nadie pone en duda la autoridad que desempeña en su cometido de educar, guiar, examinar o evaluar y otorgar los grados que

sean acordes con la evolución de sus alumnos. En china la figura del profesor recibe el nombre de *Sifú*.

SHIAI: Es el nombre que se le da a la competición en las Artes Marciales o a los combates de entrenamiento entre dos o más adversarios.

SHOREI-RYU: Estilo de *Karate* procedente de Okinawa que se caracteriza por sus movimientos cortos y contundentes así como por su *shisei* (posición alta) y fuerte agarre.

SHORIN-RYU: Estilo de *Karate* también originario de Okinawa caracterizado por sus movimientos amplios y rápidos.

SHORINJI KEMPO: Arte Marcial, ideado por los monjes Zen como complemento a sus ejercicios de no-meditación *Zazen*. Su nombre de origen nipón, procede del monasterio chino *Shaolin-si Quanfa.*

SHOTOKAN: "La casa o escuela de Soto", nombre que se le dio al primer *dojo* de *Funakoshi* y que posteriormente designó el estilo de *Karate* que creó.

SHURI-TE: Escuela tradicional de Artes Marciales predecesora del *Karate* originaria de la isla de Okinawa.

SUTEMI: Literalmente "abandono o sacrificio", significa arriesgar la vida para ponerla a salvo o para ganar e implica abandonar situaciones favorables para adoptar otras en función de la estrategia que queramos adoptar en el combate. Esta concepción está muy arraigada en el espíritu del pueblo nipón y tiene su máximo desarrollo durante la época de los *bushi o samurai.*

TAEKWONDO: Literalmente "*tae*" pie; "*kwon*" puño; "*do*", vía o camino, significa el camino del pie y del puño. Arte Marcial coreano que tiene su origen en el Taekyon, pero que tuvo también influencias del *karate* japonés y del *kempo*. Su creación fue en el año 1955.

TAO: Palabra china que significa vía o camino, sinónimo del *Do* japonés.

TAOÍSMO: Sistema de filosofía de Vida basado primordialmente en el *Tao Te King* que la tradición atribuye al filósofo chino *Lao Tsé*. Sus enseñanzas parten del concepto de unidad absoluta y al mismo tiempo mutable denominado Tao, que conforma la realidad suprema y el principio cosmológico y ontológico de todas las cosas. Lleva más de cinco mil años ejerciendo su influencia en los pueblos del Lejano Oriente.

TATAMI: Especie de colchonetas hechas con paja de arroz trenzada y recubiertas con un borde de tela cosida. Se utilizan en las distintas Artes Marciales para cubrir el espacio de práctica para amortiguar las caídas o *ukemi*. Actualmente, se fabrican de goma espuma prensada y son recubiertas con una lona de tela resistente o con una lona plástica dura que facilita su limpieza.

UKEMI: Literalmente significa caída. Su aprendizaje es importante para evitar las lesiones, así como para evolucionar técnicamente.

ZEN: Literalmente, "bondad". Escuela filosófica japonesa de carácter budista introducida por el monje Eisai (1141-1215) y posteriormente por el maestro Dôgen (1200-1253). Esta filosofía realza el conocimiento intuitivo y muestra una gran indiferencia por los ritos propios de otras religiones como pueden ser imágenes, etc. Su principal objetivo es alcanzar el *satori* o iluminación o, lo que es lo mismo el despertar interno. Ésta es una de las filosofías que más ha impregnado la práctica de las Artes Marciales.

Anexos A y B

ANEXO A:

CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO EN ARTES MARCIALES (CPR_AM)

Tabla A1

Instrucciones de aplicación del CPRD_AM

CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO
CPR-Forma Artes Marciales
Este cuestionario tiene por objeto conocer los aspectos psicológicos relacionados con las distintas situaciones de la actividad que usted realiza. En él encontrará una serie de enunciados acerca de la disciplina que usted practica, a los que debe contestar en **la Columna B del fichero que le ha sido entregado**, pinchando en el desplegable y seleccionadno una de las cinco opciones que se ofrecen, según crea que se acomodan o no a su forma de ser, pensar, sentir y actuar.
La contestación a este cuestionario no compromete en nada su situación, pretendemos reunir información sobre sus puntos de vista para luego orientarle mejor en los aspectos psicológicos fundamentales.
Cada cuestión admite CINCO posibles respuestas, a saber:
N = Nunca o rara vez (de 0 a 15% de importancia)
P = Pocas o algunas veces (16 a 35% de importancia)
R = Regular de veces (de 36 A 65% de importancia)
B = Bastantes veces (de 66 a 85% de importancia)
M = Muchas veces (de 86 a 100% de importancia)
Estos porcentajes no deben interpretarse de forma matemática sino que sirven de orientación. Las respuestas debe realizarlas en la columna que encuentra al final de la cuestión planteada.
Es importante que realice el Cuestionario siguiendo las siguientes instrucciones: primero descargue el fichero que le ha sido enviado en su ordenador escribiendo al guardarlo sus Apellidos y Nombre (Apellido_Apellido_Nombre). A continuación deje el fichero guardado y cuando decida contestar el Cuestionario, abra el fichero en el ordenador y empiece rellenando los Datos de Identificación Personal, intente contestar todo lo que pueda en estos datos, si hay algún campo que no tiene repsuesta, lo puede dejar en blanco. Una vez rellenos los datos, ahora es el momento de dar respuesta a las cuestiones del Cuestionario, situando el cursor en la celda correspondiente de cada una de las cuestiones (Columna B, fila 1), verá que aparece la señal para que pinche en el despleglabe y pueda elegir la opción que mejor representa su forma de ser, pensar y sentir (N,P,R,B,M). Conteste por favor a todas y cada una de las 55 cuestione y no deje ninguna en blanco. Si alguna cuestión no la ha vivido o no la ha pensado, imagine qué sucedería y entonces conteste cómo reaccionaría usted ante esta situación. Una vez contestado, vuelva a guardar dicho fichero en el ordenador con el nombre que hemos dicho (Apellido_Apellido_Nombre) y ya lo tiene dispuesto para enviarlo por mail a la dirección que le indiquen. Muchas gracias por su inestimable colaboración.
Ya sabe que hay muchas modalidades y disciplinas en Artes Marciales y que existen diferencias en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, lo cual hace difícil referirnos adecuadamente a cada una de ellas con un lenguaje muy específico. Por eso debe adoptar la terminología al contexto de la actividad que usted realiza.

Tabla A2

Registro de datos de identificación de los sujetos evaluados

N	Nunca o rara vez (de 0 a 15% de importancia)
P	Pocas o algunas veces (16 a 35% de importancia)
R	Regular de veces (de 36 A 65% de importancia)
B	Bastantes veces (de 66 a 85% de importancia)
M	Muchas veces (de 86 a 100% de importancia)

CPR_ARTES_MARCIALES_POLICÍAS					
Apellidos y Nombre					
Edad		Género		Estado Civil	
Actividad que realiza					
Puesto que desempeña (Rol)					
Club, Equipo o Cuerpo					
Categoría		Cinturón			
Nivel		Grupo			
Años realizando la actividad					
Años participando en este Club, Equipo o Cuerpo					
Años en la categoría					
Puesto máximo alcanzado en su categoría actual					
Fecha actual					
Horas de entrenamiento a la semana					
Le pagan como artista en este Club o Equipo					
En cuantos Clubs o Equipos ha participado?					
Profesión que tiene					
Nivel de estudios					
¿Ha sido sancionado alguna vez?					
Se ha lesionado alguna vez durante la actividad					
Lesión más grave					
Desea seguir practicando la actividad que realiza					
Practica otros deportes					
Indique cuál					
Escriba su E-mail					

Tabla A3

Contenido del Cuestionario CPRD_AM: 55 reactivos o cuestiones

Tengo problemas de concentración en la competición, en el combate o en el desarrollo de una ejecución técnica.	
Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición, combate o técnica que voy a desarrollar.	
Tengo gran confianza en mi técnica marcial.	
En ocasiones no estoy motivado para entrenar.	
Me llevo bien con los miembros del gimnasio o club ("dojo").	
Cuando estoy en tensión, esta situación interfiere negativamente en mi rendimiento como artista marcial.	
Ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar una competición ("shiai"), combate ("kumite") o práctica libre ("randori").	
En las competiciones o entrenamientos confío en que lo haré bien.	
Cuando mi participación no es buena, suelo perder la concentración.	
No se necesita mucho para que se debilite la confianza en mi mismo.	
Me importa más mi propia superación que la del resto de los compañeros.	
Tengo miedo en los momentos previos a mi participación en una competición, combate o sesión de entrenamiento.	
Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo y concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	
Cualquier lesión o un mal entrenamiento debilita la confianza en mi mismo.	
Me propongo objetivos y metas que debo alcanzar y normalmente lo consigo.	
Siento nervios y algo de miedo durante la competición, combate o entrenamiento.	
Durante mi participación en una competición, combate o entrenamiento mi atención suele desviarse a otras cosas ajenas a lo que estoy haciendo.	
Me agrada trabajar con los compañeros del gimnasio o club ("dojo").	
Tengo dudas respecto a la posibilidad de actuar bien en la competición, combate o situación de peligro.	
Gasto energía intentando estar tranquilo antes de iniciar la competición, combate o la ejecución de una técnica.	
Cuando empieza la competición, combate o sesión de entrenamiento y me equivoco en algo, mi confianza baja rápidamente.	
El espíritu de equipo es muy importante para la competición y la práctica de artes marciales.	
Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer en la competición o el entrenamiento, visualizo esa imagen como si se proyectara en mi mente.	
Puedo seguir participando en una competición o combate con confianza, aunque no sea uno de mis mejores días.	
Cuando me preparo para hacer un combate o una técnica, imagino y visualizo lo que pasará en la competición o en una situación de peligro.	
Generalmente la confianza en mi mismo es muy inestable, unas veces tengo y otras no.	
Me encuentro mal cuando algún compañero pierde, independientemente de cómo sea mi rendimiento como artista marcial.	
Cuando cometo un error en la competición, combate o entrenamiento me pongo muy nervioso.	
Lo más importante en este momento para mí es hacer las cosas bien en el arte marcial que practico.	
Controlo con eficacia la tensión que generan las diferentes situaciones de práctica de mi arte marcial.	
Lo más importante en mi vida es la disciplina que practico.	
Tengo seguridad en mi mismo cuando practico artes marciales.	
La superación diaria es la causa de mi motivación como artista marcial.	
Pierdo la concentración durante la competición o combate como consecuencia de las decisiones erróneas, de los árbitros o jueces, que van en contra de mis compañeros de club o gimnasio ("dojo").	
Me preocupa lo que piensen otras personas cuando cometo algún error en la competición, combate o entrenamiento (maestro, compañeros, adversarios o espectadores).	
Me encuentro nervioso y preocupado el día antes de la competición o combate.	
Me propongo objetivos que dependen directamente de lo que yo puedo hacer y no de otros.	
La aportación y participación activa de mis compañeros de gimnasio o club ("dojo") es importante para el éxito en la práctica de artes marciales.	
No merece la pena dedicar tanto esfuerzo y sacrificio a la disciplina que practico.	
En las competiciones, combates o entrenamientos de artes marciales me animo y motivo con pensamientos, expresiones o imágenes mentales.	
Pierdo la concentración en una competición o combate cuando estoy preocupado el resultado final.	
Acepto las críticas e intento aprender de ellas.	
Rápidamente me concentro en los aspectos importantes de la competición, combate o entrenamiento de artes marciales.	
Me cuesta aceptar que se destaque más la actuación de otros miembros del club o gimnasio ("dojo"), que la mía.	
Al finalizar la competición, combate o entrenamiento analizo el rendimiento que he tenido de forma objetiva y concreta, considerando los acontecimientos reales y cada apartado por separado.	
Pierdo la concentración cuando mis adversarios actúan y hacen comentarios contrarios a los principios de las artes marciales.	
Me preocupan las decisiones que toma el maestro durante la competición y entrenamiento ante mi actuación en ellos.	
Ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, las situaciones y actuaciones que debo corregir y mejorar.	
Durante los entrenamientos estoy concentrado en lo que tengo que hacer.	
Establezco objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición.	
Mi confianza en la competición, combate o entrenamiento depende de los éxitos o fracasos obtenidos anteriormente.	
Mi motivación depende del reconocimiento que obtengo de los demás (maestro, compañeros, adversarios o espectadores).	
Cuando el maestro, durante la competición, combate o entrenamiento, da instrucciones, hace comentarios o gesticula, interfiere negativamente en mi concentración.	
En los momentos difíciles de la competición, combate o entrenamiento, sigo teniendo confianza en mis posibilidades.	
Estoy dispuesto a realizar cualquier esfuerzo y dedicar el tiempo necesario para ser cada vez mejor en la disciplina que practico.	

Tabla A4

Modelo del Informe Diagnóstico Individual de un caso real

CPR_AM

CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO EN ARTES MARCIALES

MEDIADOR	SUJETO EVALUADO	Edad	Género	E.Civel	Fecha
SENSEI	¿ ?	16	1		18-10-15
ACTIVIDAD	**EQUIPO O GRUPO**	**Categoria**	**División**	**Puesto**	**Temporad**
A_MARCIALES	KARATE				2014/15

FACTOR — INFORME DIAGNÓSTICO DEL CPR_AM

VARIABLES EVALUADAS CON EL CPR_AM

MATICES	SIGNIFICACIÓN	Media Referente	Equipo o Grupo	PD sujeto	"P" Posición
CONTROL DEL ESTRÉS	El contenido de este factor abarca dos categorías: Las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición. Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión). Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en las competiciones deportivas.	72,79	69,60	70	50
INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN	El contenido de este factor, abarca dos categorías: Las características de la respuesta del deportista (perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él. Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista, es decir, las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista; las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador); las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores). Alta puntuación en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.	41,07	40,23	32	10
MOTIVACIÓN DEPORTIVA	Este factor abarca los siguientes contenidos: La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva	29,20	31,25	34	73
HABILIDAD MENTAL	Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: establecimiento de objetivos; análisis objetivo del rendimiento; ensayo conductual en imaginación y funcionamiento y autorregulación cognitivos	29,26	31,12	16	0
COHESIÓN DE EQUIPO	Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos: relación interpersonal con los miembros del equipo; el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo; la actitud más o menos individualista en relación con el grupo; la importancia que se le concede al "espíritu de equipo"	24,80	23,77	26	70
GLOBAL DEL CUESTIONARIO	Es la combinación de todos y cada uno de los componentes anteriores que sitúan al deportista en el puesto que le corresponde tanto en estrategias como actitudes deportivas.	197,12	195,97	178	15

INFORME PSICOLÓGICO — GRÁFICO DE POSICIÓN "P" — ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

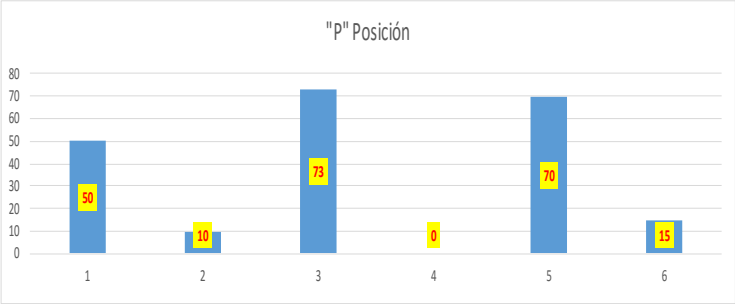


Tabla A5

Informe Diagnóstico del Grupo o Dojo del Grupo de Pertenencia Artes Marciales: Karate.

CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO EN ARTES MARCIALES Y FFCCSS

CPR_AM_POL

MAESTRO	GRUPO DE PERTENENCIA	Media de Edad	Media sexo	E.Civil	Fecha
¿ ?	KARATE				20-10-15
ACTIVIDAD	**DOJO, CLUB, EQUIPO O GRUPO**	**Categoria**	**División**	**Puesto**	**Temporad**
A_MARCIALES	¿ ?	VARIAS	0		2014/15

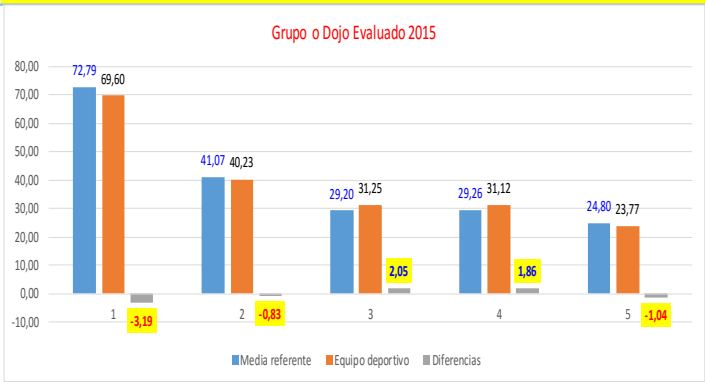
FACTOR

INFORME DIAGNÓSTICO DEL CPR_AM Y POL

CUESTIONARIO PSICOLÓGICO DE RENDIMIENTO EN AM Y FFCCSS

MATICES	SIGNIFICACION	Media referente	Equipo deportivo	Diferencias	"P" Posición
CONTROL DEL ESTRÉS	El contenido de este factor abarca dos categorías: Las características de la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición. Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión). Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en las competiciones deportivas.	72,79	69,60	-3,19	
INFLUENCIA DE LA EVALUACIÓN	El contenido de este factor, abarca dos categorías: Las características de la respuesta del deportista (perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él. Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista, es decir, las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista; las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador); las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores). Alta puntuación en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.	41,07	40,23	-0,83	
MOTIVACIÓN Y DISPOSICÓN PSICOLÓGICA	Este factor abarca los siguientes contenidos: La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día; el establecimiento y consecución de metas u objetivos; la importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista y la relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva	29,20	31,25	2,05	
HABILIDAD MENTAL	Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo: establecimiento de objetivos; análisis objetivo del rendimiento; ensayo conductual en imaginación y funcionamiento y autorregulación cognitivos	29,26	31,12	1,86	
COHESIÓN DE EQUIPO	Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos: relación interpersonal con los miembros del equipo; el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo; la actitud más o menos individualista en relación con el grupo; la importancia que se le concede al "espíritu de equipo"	24,80	23,77	-1,04	
GLOBAL DEL CUESTIONARIO	Es la combinación de todos y cada uno de los componentes anteriores que sitúan al deportista en el puesto que le corresponde tanto en estrategias como actitudes deportivas.	197,12	195,97	-1,16	

INFORME PSICOLÓGICO	COMENTARIO DIAGNÓSTICOS GRÁFICO	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTOS



ANEXO B:

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS COMPLEMENTARIOS

Tabla B1

*Anova de un Factor, según la **edad** de los sujetos*

Variables psicológicas y edad		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Control del Estrés	Entre grupos	20897,915	49	426,488	3,416	,000
	Dentro de grupos	77663,500	622	124,861		
	Total	98561,415	671			
Influencia de la Evaluación	Entre grupos	6778,629	49	138,339	2,218	,000
	Dentro de grupos	38786,834	622	62,358		
	Total	45565,463	671			
Interés y Motivación	Entre grupos	1856,392	49	37,886	1,615	,006
	Dentro de grupos	14587,273	622	23,452		
	Total	16443,665	671			
Habilidad Mental	Entre grupos	1198,485	49	24,459	1,159	,218
	Dentro de grupos	13123,801	622	21,099		
	Total	14322,286	671			
Cohesión de Equipo	Entre grupos	1037,854	49	21,181	1,506	,017
	Dentro de grupos	8745,609	622	14,060		
	Total	9783,463	671			

Nota: no se puede calcular la F distribuida de forma asintótica ya que hay grupos de edad que tienen la suma de ponderación de casos menor o igual a 1.

Tabla B2

*Anova de un factor según el **sexo** de los participantes: Pruebas sólidas de igualdad de medias.*

Variables psicológicas y sexo		Estadístico[a]	df1	df2	Sig.
Control del Estrés	Welch	70,408	1	296,103	,000
Influencia de la Evaluación	Welch	26,689	1	291,614	,000
Interés y Motivación	Welch	7,442	1	283,867	,007
Habilidad Mental	Welch	,051	1	328,206	,821
Cohesión de Equipo	Welch	16,041	1	257,946	,000

Nota: a. F distribuida de forma asintótica

Tabla B3.

*Anova de un factor según el **estado civil** de los participantes: Pruebas sólidas de igualdad de medias.*

Variables psicológicas y estado civil		Estadísticoa	df1	df2	Sig.
Control del Estrés	Welch	14,321	2	26,665	,000
Influencia de la Evaluación	Welch	10,081	2	27,839	,001
Interés y Motivación	Welch	,508	2	26,787	,607
Habilidad Mental	Welch	1,477	2	26,880	,246
Cohesión de Equipo	Welch	,467	2	28,194	,632

a. F distribuida de forma asintótica

Tabla B4.

Comparaciones múltiples. Dunnett C, de las subescalas

Variable dependiente	(I) Grupo de pertenencia	(J) Grupo de pertenencia	Diferencia de medias (I-J)	Error estándar	95% de intervalo de confianza	
					Límite inferior	Límite superior
Control del Estrés	Deportistas	Artistas	-,551	1,296	-3,63	2,52
		FFCCSS	-11,614*	1,383	-14,90	-8,33
	Artistas	Deportistas	,551	1,296	-2,52	3,63
		FFCCSS	-11,063*	,945	-13,29	-8,83
	FFCCSS	Deportistas	11,614*	1,383	8,33	14,90
		Artistas	11,063*	,945	8,83	13,29
Influencia de la Evaluación	Deportistas	Artistas	-1,803	,963	-4,09	,48
		FFCCSS	-6,419*	1,016	-8,83	-4,01
	Artistas	Deportistas	1,803	,963	-,48	4,09
		FFCCSS	-4,617*	,663	-6,18	-3,05
	FFCCSS	Deportistas	6,419*	1,016	4,01	8,83
		Artistas	4,617*	,663	3,05	6,18
Interés y Motivación	Deportistas	Artistas	-1,845*	,523	-3,09	-,60
		FFCCSS	-2,356*	,599	-3,78	-,94
	Artistas	Deportistas	1,845*	,523	,60	3,09
		FFCCSS	-,511	,454	-1,58	,56
	FFCCSS	Deportistas	2,356*	,599	,94	3,78
		Artistas	,511	,454	-,56	1,58
Habilidad Mental	Deportistas	Artistas	-2,004*	,516	-3,23	-,78
		FFCCSS	-1,229	,607	-2,67	,21
	Artistas	Deportistas	2,004*	,516	,78	3,23
		FFCCSS	,775	,440	-,26	1,81
	FFCCSS	Deportistas	1,229	,607	-,21	2,67
		Artistas	-,775	,440	-1,81	,26
Cohesión de Equipo	Deportistas	Artistas	,299	,421	-,70	1,30
		FFCCSS	,477	,482	-,67	1,62
	Artistas	Deportistas	-,299	,421	-1,30	,70
		FFCCSS	,178	,355	-,66	1,02
	FFCCSS	Deportistas	-,477	,482	-1,62	,67
		Artistas	-,178	,355	-1,02	,66

*. La diferencia de medias es significativa en el nivel 0.05.

Tabla B5

Pruebas sólidas de igualdad de medias. Prueba Post Hoc de comparaciones múltiples

		Estadístico[a]	df1	df2	Sig.
Control del Estrés	Welch	75,280	2	257,961	,000
Influencia de la Evaluación	Welch	31,506	2	254,961	,000
Interés y Motivación	Welch	8,390	2	258,973	,000
Habilidad Mental	Welch	8,023	2	242,084	,000
Cohesión de Equipo	Welch	,489	2	253,037	,614
Características Psicológicas	**Welch**	**36,226**	**2**	**261,284**	**,000**

a. F distribuida de forma asintótica

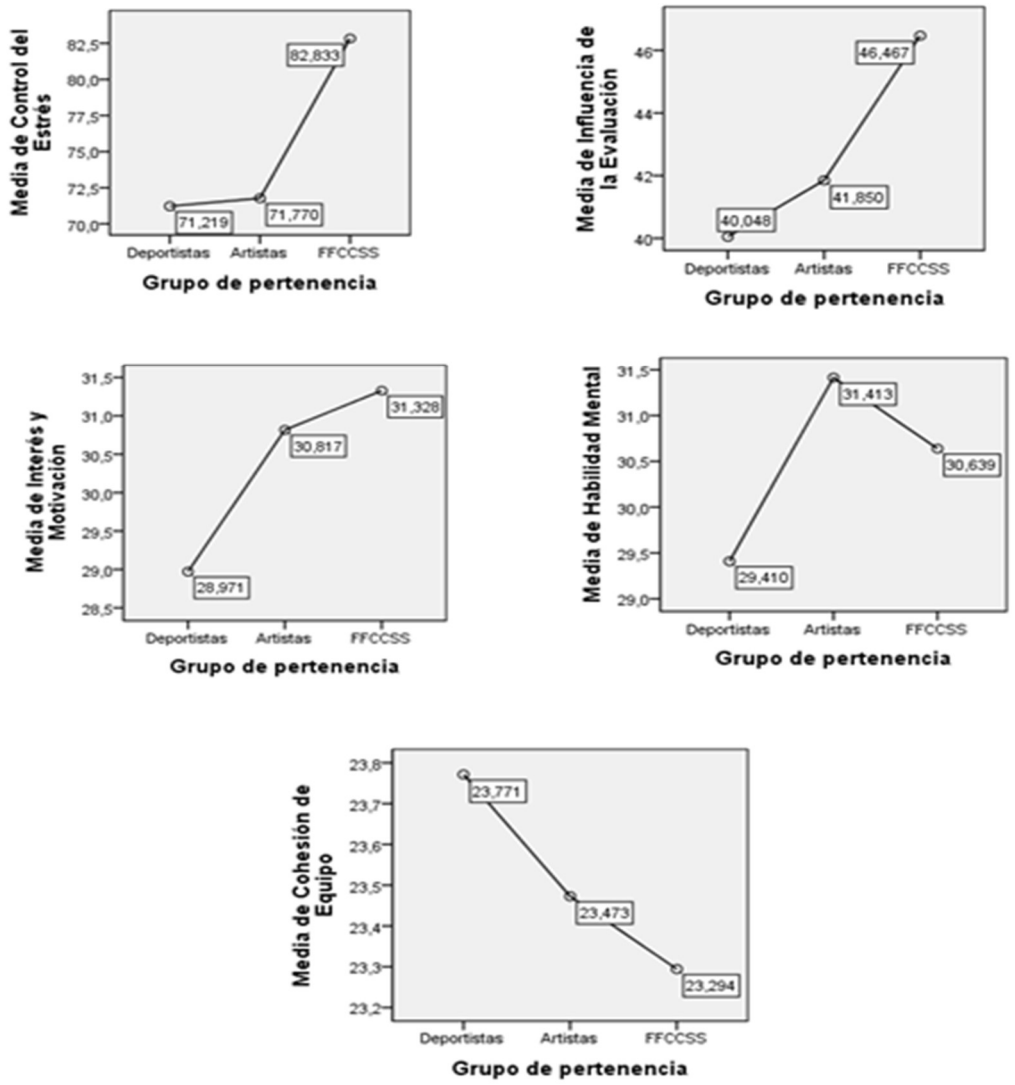


Figura B1. Características Psicológicas de Rendimiento investigadas en los Grupos de Pertenencia.

Correlaciones

		Control del Estrés	Influencia de la Evaluación	Interés y Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo	Edad	Sexo	Estado Civil	Grupo de pertenencia	Lesionado
Control del Estrés	Correlación de Pearson	1	,717**	,465**	,262**	,270**	,319**	-,300**	,199**	,351**	-,207**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Influencia de la Evaluación	Correlación de Pearson	,717**	1	,229**	,110**	,119**	,268**	-,192**	,142**	,267**	-,131**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,004	,002	,000	,000	,000	,000	,003
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Interés y Motivación	Correlación de Pearson	,465**	,229**	1	,425**	,435**	,053	-,104**	,036	,139**	-,133**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000	,000	,168	,007	,358	,000	,002
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Habilidad Mental	Correlación de Pearson	,262**	,110**	,425**	1	,317**	,054	,008	,049	,055	-,065
	Sig. (bilateral)	,000	,004	,000		,000	,161	,835	,200	,152	,138
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Cohesión de Equipo	Correlación de Pearson	,270**	,119**	,435**	,317**	1	,025	-,161**	,009	-,039	-,090*
	Sig. (bilateral)	,000	,002	,000	,000		,526	,000	,825	,319	,041
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Edad	Correlación de Pearson	,319**	,268**	,053	,054	,025	1	-,186**	,531**	,505**	-,179**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,168	,161	,526		,000	,000	,000	,000
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Sexo	Correlación de Pearson	-,300**	-,192**	-,104**	,008	-,161**	-,186**	1	-,118**	-,116**	,252**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,007	,835	,000	,000		,002	,003	,000
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Estado Civil	Correlación de Pearson	,199**	,142**	,036	,049	,009	,531**	-,118**	1	,329**	-,139**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,358	,200	,825	,000	,002		,000	,002
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Grupo de pertenencia	Correlación de Pearson	,351**	,267**	,139**	,055	-,039	,505**	-,116**	,329**	1	-,036
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,152	,319	,000	,003	,000		,408
	N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	519
Lesionado	Correlación de Pearson	-,207**	-,131**	-,133**	-,065	-,090*	-,179**	,252**	-,139**	-,036	1
	Sig. (bilateral)	,000	,003	,002	,138	,041	,000	,000	,002	,408	
	N	519	519	519	519	519	519	519	519	519	519

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Figura B2. Variables de la Escala y la correlación con las Variables Sociodemográficas seleccionadas.

Correlaciones

		Edad	Sexo	Grupo de pertenencia	Tipo de actividad	Lesionado	Caracteristicas Psicológicas
Edad	Correlación de Pearson	1	-,186**	,505**	,430**	-,179**	,270**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000	,000	,000
	N	672	672	672	672	519	672
Sexo	Correlación de Pearson	-,186**	1	-,116**	,036	,252**	-,256**
	Sig. (bilateral)	,000		,003	,347	,000	,000
	N	672	672	672	672	519	672
Grupo de pertenencia	Correlación de Pearson	,505**	-,116**	1	,895**	-,036	,294**
	Sig. (bilateral)	,000	,003		,000	,408	,000
	N	672	672	672	672	519	672
Tipo de actividad	Correlación de Pearson	,430**	,036	,895**	1	,059	,187**
	Sig. (bilateral)	,000	,347	,000		,180	,000
	N	672	672	672	672	519	672
Lesionado	Correlación de Pearson	-,179**	,252**	-,036	,059	1	-,195**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,408	,180		,000
	N	519	519	519	519	519	519
Caracteristicas Psicológicas	Correlación de Pearson	,270**	-,256**	,294**	,187**	-,195**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	672	672	672	672	519	672

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Figura B3. Características Psicológicas de Rendimiento y su relación con las variables edad, sexo, grupo de pertenencia, Tipo de Actividad y lesión.

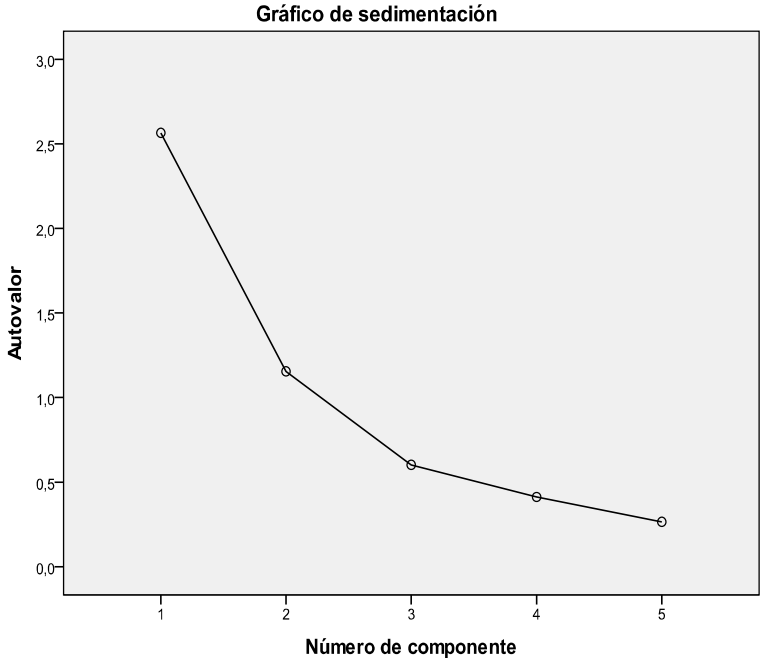


Figura B4. Análisis factorial de las características psicológicas de rendimiento

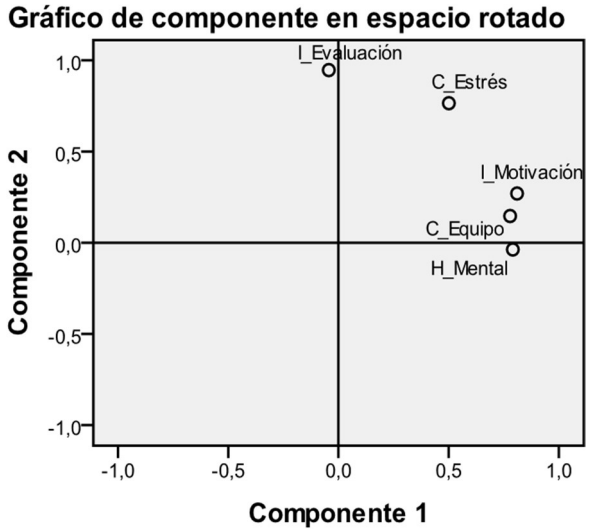


Figura B5. Componentes rotados del análisis factorial realizado en las habilidades psicológicas de rendimiento.

Tabla B6.

Frecuencia del tipo de lesión observada en la muestra investigada

	Frecuencia	%	% válido
Esguince cervical	37	5,5	5,5
Esguince de Rodilla	23	3,4	3,4
Esguince de Tobillo	27	4,0	4,0
Fisura Costal	6	,9	,9
Fractura de Cadera	3	,4	,4
Fractura de Clavícula	5	,7	,7
Fractura de Codo	5	,7	,7
Fractura de Falange	12	1,8	1,8
Luxación de Codo	5	,7	,7
Luxación de Hombro	16	2,4	2,4
Rotura Cruzado Anterior	5	,7	,7
Rotura Fibrilar	11	1,6	1,6
Tendinitis Rotuliana	14	2,1	2,1
No se han considerado	503	74.1	100,0
Total	672	100,0	

Tabla B7

Grupos de Pertenencia y lesiones.

		Lesionado	
		Sí	**No**
Grupo de Pertenencia	Deportistas	24	19
	Artistas	123	173
	FFCCSS	93	87

Tabla B8
Recuento de sujetos de la muestra y lesiones por el Tipo de Actividad realizada

	Lesionado	Sí	No
Tipo de Actividad	Judo	24	19
	Lucha Canaria	0	0
	Bujutsu	28	23
	Ju Jutsu	8	8
	Kárate	28	33
	Kick Boxing	39	41
	Taekwondo	13	9
	Defensa Personal Femenina	7	59
	Policía Nacional	43	43
	Policía Local	42	35
	Defensa Personal Policial	8	9

Tabla B9

Correlación de la variable lesión con las subescalas y escala de las características psicológicas.

		Lesionado	Control del Estrés	Influencia de la Evaluación	Interés y Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo	Características Psicológicas
Lesionado	Correlación de Pearson	1	-,207**	-,131**	-,133**	-,065	-,090*	-,195**
	Sig. (bilateral)		,000	,003	,002	,138	,041	,000
	N	519	519	519	519	519	519	519
Control del Estrés	Correlación de Pearson	-,207**	1	,717**	,465**	,262**	,270**	,914**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000	,000	,000	,000
	N	519	672	672	672	672	672	672
Influencia de la Evaluación	Correlación de Pearson	-,131**	,717**	1	,229**	,110**	,119**	,770**
	Sig. (bilateral)	,003	,000		,000	,004	,002	,000
	N	519	672	672	672	672	672	672
Interés y Motivación	Correlación de Pearson	-,133**	,465**	,229**	1	,425**	,435**	,652**
	Sig. (bilateral)	,002	,000	,000		,000	,000	,000
	N	519	672	672	672	672	672	672
Habilidad Mental	Correlación de Pearson	-,065	,262**	,110**	,425**	1	,317**	,486**
	Sig. (bilateral)	,138	,000	,004	,000		,000	,000
	N	519	672	672	672	672	672	672
Cohesión de Equipo	Correlación de Pearson	-,090*	,270**	,119**	,435**	,317**	1	,473**
	Sig. (bilateral)	,041	,000	,002	,000	,000		,000
	N	519	672	672	672	672	672	672
Características Psicológicas	Correlación de Pearson	-,195**	,914**	,770**	,652**	,486**	,473**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	519	672	672	672	672	672	672

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).
*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

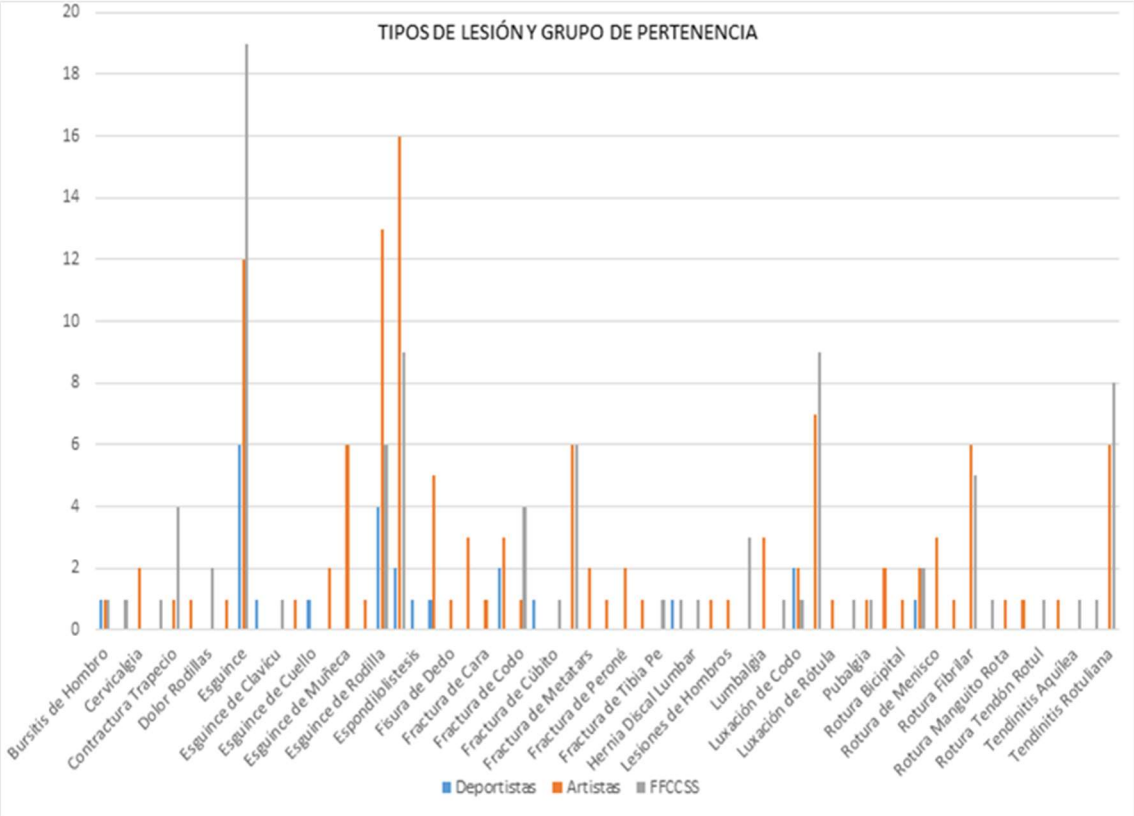


Figura B6. Tipos de lesión y Grupo de Pertenencia

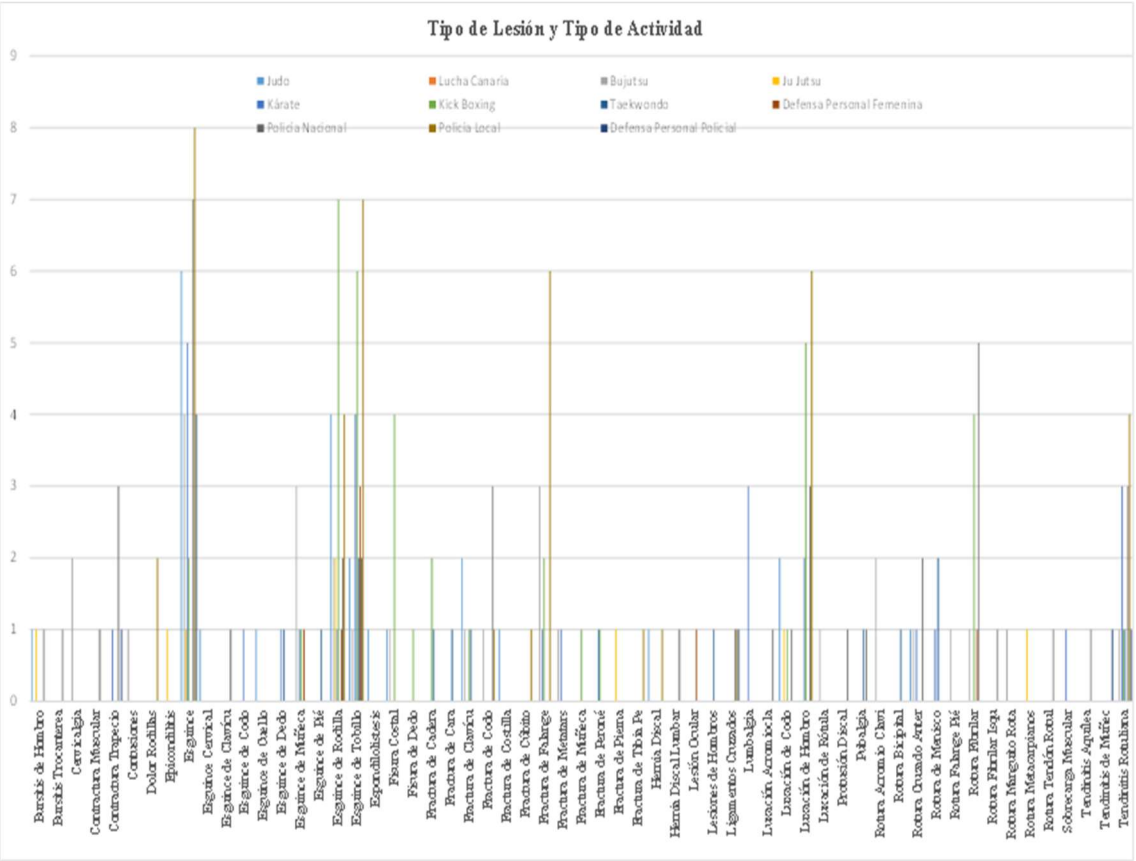


Figura B7. Tipo de lesión por Tipo de Actividad desempeñada

Tabla B10.

Cálculo global de los Percentiles, tomando como grupo de referencia (normativo) a la totalidad de la muestra evaluada en esta investigación.

		Control del Estrés	Influencia de la Evaluación	Interés y Motivación	Habilidad Mental	Cohesión de Equipo	Características Psicológicas
N	Válidos	672	672	672	672	672	672
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		**74,65**	**42,81**	**30,67**	**30,89**	**23,47**	**202,48**
Desviación estándar		12,120	8,241	4,950	4,620	3,818	24,702
Mínimo		36	16	14	14	10	122
Máximo		98	60	40	43	30	256
PERCENTILES "P"	**1**	46	24	18	19	12	149
	5	55	29	22	23	16	164
	10	59	32	24	25	18	171
	15	62	34	26	26	20	176
	20	64	36	26	27	21	179
	25	66	37	27	28	21	183
	30	68	38	28	29	22	187
	35	69	40	29	29	22	191
	40	71	41	30	30	23	195
	45	73	42	30	30	23	199
	50	75	44	31	31	24	202
	55	76	44	32	32	24	206
	60	78	45	32	32	25	209
	65	80	46	33	33	25	214
	70	82	47	33	33	26	218
	75	84	49	34	34	26	222
	80	86	50	35	35	27	225
	85	89	52	36	36	27	231
	90	91	54	37	37	28	236
	95	94	56	38	38	29	240
	99	96	59	40	41	30	253

Tabla B11.

Contribución cada cuestión a la fiabilidad del Cuestionario, según la correlación total del elemento.

Cuestiones	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
C1	199,33	592,979	**,430**	,369	**,878**
C2	199,71	601,502	**,187**	,350	**,881**
C3	199,96	590,070	**,422**	,440	**,878**
C4	199,76	593,320	**,350**	,264	**,879**
C5	199,09	599,244	**,288**	,283	**,880**
C6	201,25	633,769	**-,335**	,354	**,888**
C7	200,20	608,031	**,069**	,313	**,883**
C8	199,59	589,150	**,463**	,436	**,878**
C9	200,11	589,476	**,398**	,411	**,878**
C10	199,54	586,306	**,462**	,410	**,878**
C11	200,25	602,748	**,136**	,158	**,883**
C12	199,67	587,269	**,442**	,454	**,878**
C13	199,92	584,851	**,508**	,490	**,877**
C14	199,79	585,622	**,447**	,399	**,878**
C15	199,70	593,411	**,356**	,320	**,879**
C16	199,99	586,188	**,440**	,438	**,878**
C17	199,36	588,410	**,475**	,376	**,878**
C18	199,26	588,367	**,414**	,403	**,878**
C19	199,94	583,592	**,486**	,408	**,877**
C20	199,71	584,943	**,450**	,448	**,878**
C21	199,62	584,100	**,496**	,454	**,877**
C22	199,34	591,661	**,361**	,404	**,879**
C23	201,19	633,664	**-,316**	,577	**,889**
C24	199,75	587,476	**,454**	,393	**,878**
C25	200,14	602,890	**,151**	,396	**,882**
C26	199,72	578,178	**,546**	,476	**,876**
C27	200,55	621,954	**-,143**	,238	**,886**
C28	200,05	583,471	**,489**	,500	**,877**
C29	199,71	594,041	**,309**	,357	**,880**
C30	199,87	587,577	**,454**	,352	**,878**
C31	200,42	611,890	**,018**	,247	**,884**
C32	199,72	583,714	**,488**	,503	**,877**
C33	199,72	593,029	**,333**	,435	**,879**
C34	199,84	587,717	**,429**	,440	**,878**
C35	200,22	596,618	**,249**	,250	**,881**
C36	200,15	586,864	**,384**	,461	**,879**
C37	199,93	600,778	**,196**	,261	**,881**
C38	199,59	591,587	**,342**	,426	**,879**
C39	199,58	590,717	**,341**	,300	**,879**
C40	200,06	601,716	**,161**	,393	**,882**
C41	199,83	581,965	**,514**	,459	**,877**
C42	199,48	589,598	**,411**	,406	**,878**
C43	199,57	589,694	**,450**	,395	**,878**
C44	199,62	590,383	**,372**	,307	**,879**
C45	199,94	589,364	**,391**	,423	**,879**
C46	199,67	585,688	**,471**	,412	**,877**
C47	200,55	597,785	**,224**	,242	**,881**
C48	199,84	598,371	**,244**	,463	**,881**
C49	199,40	589,108	**,503**	,505	**,878**
C50	199,92	598,785	**,245**	,289	**,881**
C51	200,26	595,259	**,265**	,290	**,880**
C52	200,25	591,782	**,313**	,318	**,880**
C53	199,47	593,737	**,362**	,296	**,879**
C54	199,56	584,576	**,555**	,506	**,877**
C55	199,40	596,126	**,329**	,345	**,879**

Referencias Bibliográficas

Abad, F. J.; García, C.; Gil, B.; Olea, J. y Ponsoda, V. (2004): *Teoría Clásica de los Test y Teoría de la Respuesta al ítem.* Universidad Autonomy de Madrid.

Abbott, A., y Collins, D. (2002): *A theoretical and empirical analysis of a 'state of the art' talent identification model.* High Ability Studies, 13, 157-178.

Abbott, A., y Collins, D. (2004): *Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology.* Journal of Sports Sciences, 22, 395-408.

Abenza Cano, L., Olmedilla Zafra, A., & Ortega Toro, E. (2010): Effect of injuries on psychological variables among under-19 soccer players. *Revista Latinoamericana De Psicología, 42*(2), 265-277.

Abernethy, B. (1993): Attention. En *R.* N.Singer, M.Murphey, L. K.Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp.127-170). Nueva York: Macmillan.

Adams, J.S. (1965): "Inequity in social exchanges". En Berkowitz, L. (ed.): *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.

Adams, R. J., y Khoo, S. (1996): Quest: *The interactive test analysis system.* Victoria: ACER.

Adarraga, P., y Zaccagnini, J.L. (1992): "DAI: A knowledge-based system for diagnosing autism". En *European Journal of Psychological Assessment* (8): 25-46.

Ajzen, I. (1991): *The theory of planned behavior*. Organizational Behaviour and Human Decision Processes, 50, 179-211.

Álvarez, A. (1972): *Psicodiagnóstico clínico*. Madrid: Ediciones Aguilar.

Álvarez, M.A. (2000): *Stress. Un Enfoque Integral.* La Habana: Ed. Científico-Técnica.

Amador, F. (1994): *Estudio praxiológico de los deportes de lucha. Análisis de la acción de brega en la Lucha Canaria.* Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

American Psychiatric Association (1994): *Diagnostic and Statistical Manual Disorders.* Washington.

American Psychological Association (1999): *Standards for educational and psychological tests.* Washington: APA.

Andrud, W.E. (1970): *The personality Traits of High School, College and Professional Football. Coaches as Measured By the Guillford-Zimmerman Temperament Survey* (Tesis Doctoral): University of North Dakota.

Anguera, M. T. (1990): Metodología observacional. *En J. Arnau, M.T. Anguera y J. Gómez, Metodología de la investigación en Ciencias del Comportamiento* (pp. 125-236): Murcia: Universidad de Murcia.

Anguera, T. (2003): La Metodología selectiva en el deporte. En *A. Hernández Mendo (Eds.), Psicologia del Deporte (vol.2)*: Metodología (pp. 43-76): Buenos Aires: Tulio Guterman (http:/www.efdeportes.com):

Antony, M. M. (2012): *Como superar la timidez y el miedo a hablar en público* Editorial AMAT.

Arenal, C. (1869): *La mujer del porvenir*. Sevilla: Eduardo Perié.

Arenal, C. (1934): *La mujer del porvenir*. Barcelona: S. General de Publicaciones.

Arjol, J. L. (1997): "Análisis sobre el uso de tareas integrales en el entrenamiento de fútbol de alta competición". En *Training Fútbol* (11).

Arnau, J. (1979): *Motivación y conducta.* Barcelona: Fontanella.

Ashworth, S. (1992): "The Spectrum and Teacher Education". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (63): 32-35.

Atkinson, J.W. (1957): "Motivational determinants of risk taking behavior". En *Psychological Review* (64): 359-372.

Atkinson, J.W. & Birch, D. (eds.) (1970): *The dynamics of action*. New York: Wiley.

Atkinson, J.W. & Birch, D. (1978): *Introduction to motivation*. New York: Van Nostrand.

Ávila, A., Biaggio, A., Casullo, M. & Rodríguez, D. (1995): "Editorial". En *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica* (1): 9-11.

Ávila, A., Blanco, A., Calonge, I., Forns, M., Oliva, M., Martorell, M., Rodríguez, C., Silva, F. & Torres, M. (1994): "El diagnóstico y la evaluación psicológica en España: Revisión y perspectivas". En *Clínica y Salud* (5): 83-120.

Baker, J. y Horton, S. (2003): *A review of primary and secondary influences on sport expertise*. High Ability Studies, 15, 211–228.

Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. y Brug, H. (1993): *Psicología del Deporte*. Madrid: Morata.

Balaguer, I. (1994): *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones.* Valencia: Albatros Educación.

Baldi López, G., Florentino, M. T., & Sabbadini, M. L. (2014): Variables psicológicas y rendimiento deportivo en un equipo de fútbol profesional de la ciudad de san luis. Paper presented at the *IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano De Educación Física y Ciencias,*

Balaguer, Isabel (1994): *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros Educación.

Bandura, A. (1977): *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977): *Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (1982): "Self-efficacy mechanism in human agency". En *American Psychologist* (37): 122-147.

Bandura, A. (ed.) (1995): *Auto-eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual.* Bilbao: DDB.

Bangsbo, J. (1997): *Entrenamiento de la condición física en fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Baquero, C. & Sánchez, E. (2000): "Análisis de la fiabilidad del LEAD (descripción de la efectividad y adaptabilidad del líder)". En *Anales de Psicología* (16): 167-175.

Barberá, E. & Mateos, P. (2000): "Investigación sobre psicología de la motivación en las universidades españolas". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (dic. 2000): 5-6.

Barberá, E. (1991): "Motivational preferences in action orientation. Their relationships with sex and gender variables". En *Análisis y Modificación de Conducta* (17): 854-868.

Barberá, E. (2000): "Marco conceptual e investigación de la motivación humana". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (1): 23-36.

Barbero, I. (1999): "Gestión informatizada de bancos de ítems". En Olea, J., Ponsoda, V. & Prieto, G. (eds.): *Tets informatizados: Fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

Barbero, I. Y Pérez-Llantada, M.C. (1999): Los cuestionarios en Psicología del Deporte. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.

Barioli, C. (1988): *Judo. Manual completo ilustrado.* Barcelona: Editorial De Vecchi.

Bartram, D. (2001): "Guidelines for test users: A review of national and internationa1 initiatives". En *European Journal of Psychological Assessment* (17): 173-186.

Beail, N. & Beail, S. (1985): "Dependencia de la evaluación". En Beail, N. (ed.): *Técnica de la rejilla del repertorio y construcciones personales: Usos en ajustes clínicos y educativos.* Londres: Timón de Croom.

Beckett, K. (1990): "The Effects of Two Teaching Styles on College Student's Achievement of Selected Physical Outcomes". En *Journal of Teaching in Physical Education* (10): 153 -169.

Bejar, I. I. (1983): Introduction to Ítem Response Models and their assumptions. *En R.K. Hamblenton (Ed.), Applications of ítem response theory.* Vancouver: Educational Research Institute of British Columbia.

Bem, D.J. (1972): "Self-perception theory". En Berkowitz (ed.): *Advances in experimental social psychology*. New York: Academic Press.

Berengüí, R., Brewer, B. W. & Garcés de Los Fayos, E. J. (2013): Aspectos psicológicos en las lesiones deportivas. En F. Arbinaga y E. Cantón. Psicología del Deporte y la Salud: Una relación compleja, (pp. 197-244). Madrid: EOS.

Berengüí, R., y Puga, J. L. (2015): Predictores psicológicos de lesiones en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología* 34 (2): 113-129.

Berlyne, D.E. (1960): *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.

Berman, P.S. (1997): *Case conceptualization and treatment planning: Exercises for integrating theory with clinical practice.* California: Sage Pub.

Biddle, S. & Goudas, M. (1993): "Reaching Styles, Class Climate and Motivational in Physical Education". En *Journal Physical Education, Recreation and Dance* (24): 38-39.

Biggs, J.B. (1989): "Approaches to the enhancement of tertiary teaching". En *Higher Education Research and Development* (8): 7-25.

Black, S. & Weiss, M. (1992): The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sports and Exercise. Psychology*, 14, 309-325.

Blanchard, K.H., Zigarmi, D., y Nelson, R. B. (1993): Situational Leadership after 25 years: A retrospective. En *The Journal of Leadership Studies* (1): 21-36.

Blanco, A. (1986): *Apuntes de psicodiagnóstico*. Valencia: Promolibro.

Blanco Villaseñor, A., Hernández Mendo, A., Morales Sánchez, V. y Castellano Paulis, J. (2005): Evaluación Psicosocial del deporte. Estimación de componentes de varianza mediante procedimientos de máxima verosimilitud. E, R. García Mira, A. Fernández González, M. D. Losada Otero y M. Goluboff Scheps, *Psicología Ambiental, Comunitaria y de la Educación* (pp. 621-627): Madrid: Biblioteca Nueva.

Blázquez, D. y Hernández, J (1984): Clasificación o taxonomías deportivas. Barcelona: Monografía. INEF. Consultado 15 de noviembre de 2015 en http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm

Bloom, B.S. (1985): *Developing talent in young people.* New York: Ballantine Books.

Blunden, C., y Elvin, M. (1990): *China. Gigante Milenario.* Atlas Culturales del Mundo. Barcelona: Editorial Folio, S. A.

Boker, S. M., Rotondo, J. L., Xu, M., King, K. (2002): *Windowed cross-correlation and peak picking for the analysis of variability in the association between behavioral time series.* Psychological Methods, 7 (3), 338-355.

Bompa, T.O. (1983): *Theory and methodology of training.* Dubuque: Kendall/Hunt.

Bonilla, P. U., Romero, L. B., Sánchez-Ureña, B., & Salas-Cabrera, J. (2015): Caracterización psicológica y autovaloración del rendimiento en jugadores de fútbol y baloncesto en la primera división costarricense. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 15*(2), 13-20.

Bosco, C. (1991): *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista.* Barcelona: Paidotribo.

Boubeta, A. R., Rascado, S. M., Folgar, M. I., & Louro, A. (2013): Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *RICYDE.Revista Internacional De Ciencias Del Deporte, 9*(33), 252-268.

Bouet, M. (1968): Signification du sport. París: P.U.F.

Brehm, J.W. (1966): *A theory of psychological reactance*. New York: Academic Press.

Brehmer, B. & Joyce, C.R. (1988): *Human judgment: The SJT view.* Amsterdam: Elsevier.

Bruggemann, D. & Albrecht, D. (1993): *Entrenamiento moderno del fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Brunner, R. & Hill, D. (1992): "Using Learning Styles Research in Coaching". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (63): 26-28.

Buceta, J.M. (1996). Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (1998): *Psicología del entrenamiento deportivo.* Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2004): *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes.* Madrid: Dykinson.

Buela-Casal, G. & Sierra, J.C. (dirs.) (1997): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones*. Madrid: Siglo XXI.

Buela-Casal, G. & Sierra, J.C. (dirs.) (2001): *Manual de evaluación y tratamientos psicológicos*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Buela-Casal, G., Caballo, V. & Sierra, J.C. (dirs.) (1996): *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud*. Madrid: Siglo XXI.

Burton, D. (1992): The Jekyll/Hyde nature of goals: Reconceptualizing goal setting in sport. Horn, Thelma S. (Ed). *Advances in sport psychology*. (pp. 267-297). Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.

Butler, J.K. (jr.) (1993): "Assessing the situations of the LEAD". En *Organization Development Journal* (4): 33-42.

Butler, R.J. & Ardí, L. (1992): "The performance Profile: Theory and application". En *The Sport Psychologist* (6): 253-264.

Caccese, T.M. & Mayerberg, C.K. (1984): "Gender differences in perceived burnout of college coaches". En *Journal of Sport Psychology* (6): 279-288.

Camacho, S. y Saenz, O. (2000): Técnicas de comunicación eficaz para profesores y formadores. Alicante: Marfíl

Camacho, S. y Mendías, A.M. (2014): De maestros y el oficio de crear. Revista Digital de Educación. Córdoba: EDUCAN 2.0

Campos, G. G. (2013): *Análisis De Las Variables Psicológicas Relacionadas Con El Rendimiento Deportivo En Jugadores De Un Equipo De Fútbol Semiprofesional,*

Campos, G. G., Mesa, María del Carmen Campos, & Granados, S. R. (2014): Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación,* (25), 85-89.

Camps, H. (1990): *Historia y filosofía del Karate.* Barcelona: Editorial Alas.

Canelo Barrado, Carlos, (2006): La investigación del currículum para la formación policial. Formación policial en la convergencia europea ante los retos del siglo XXI. Edita Fundación Policía Española. Madrid.

Cano, L. A., Zafra, A. O., & Toro, E. O. (2010): Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana De Psicología, 42*(2), 265-277.

Cantón Chirivella, E., & Checa Esquiva, I. (2012): Measure of psychological variables in dancers sport. *Universitas Psychologica, 11*(3), 921-929.

Cantón Chirivella, E., & Checa Esquiva, I. (2012): Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo. *Universitas Psychologica, 11*(3), 921-929.

Cantón, E., & Checa, I. (2011): Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. Paper presented at the *Revista De Psicología Del Deporte, 20* 0479-490.

Cantón, E., Pallarés, J., Mayor, L. & Tortosa, F. (1990): "Motivación en la actividad física y el deporte". En Mayor, L. & Tortosa, F. (eds.): *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional.* Bilbao: DDB.

Capdevila, L. (1997): Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (editor) *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis.

Capel, S. (1986): "Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers". En *Athletic Training* (21): 322-327.

Capel, S.A. (1986): "Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (57): 321-328.

Capel, S.A., Sisley, B.L. & Desertrain, G.S. (1987): "The relationship of role conflict and role ambiguity to burnout in high school basketball coaches". En *Journal of Sport Psychology* (9): 106-117.

Carpenter W.B. (1894): Principio Ideomotor. Extraido de Balaguer, Isabel 1994, *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia: Albatros Educación.

Carron, A.V. (1980): *Social Psychology of Sport.* Michigan: Mouvement Pub.

Carron, A.V. & Grand, R.R. (1982): *Team climate questionnaire: Form B.* University of Western Ontario.

Casarico, G. (2004): "Evaluación de la personalidad. Su utilidad en fútbol". En *Revista Digital* (10): 68.

Case, B. (1987): "Leadership behavior in sport: A field test of the Situational Leadership Theory". En *International Journal of Sport Psychology* (18): 256-268.

Castillo, I., Balaguer, I. y Duda J. (2000): Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. Revista de Psicología del Deporte, 9, 1/2, 37-50.

Casullo, M.M. (dir.) (1997): *Evaluación psicológica en el campo socioeducativo*. Buenos Aires: Paidós.

Cei, A. (1996) La motivación en la práctica deportiva de atletas jóvenes. En E. Pérez y J. Caracuel (Eds.), *Actas del VI Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del Deporte* (pp. 19-30): Málaga: I.A.D.

Celina, H., y Campo, A. (2005): *Aproximación al uso del coeficiente Alfa de Cronbach*. Revista Colombiana de Psiquiatría, 34, 572-580.

Cepicka, L. (2003): *Using the Rasch model to improve the qualitative analysis of the overarm throw.* Kinesiology, 35 (1), 30-35.

Chartrand, J.M., Jowdy, D.P., y Danish, S.J. (1992): The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric Characteristics and Applied Implications. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*, 405-413.

Chelladurai, P. (1990): "Leadership in sports: A review". En *International Journal of Sport Psychology* (21): 328-354.

Clark, D.A. (1992): "Human expertise, statistical models and knowledge-based systems. En Wright, G. & Bolger, F. (eds.): *Expertise and decision making.* New York: Plenum.

Coakley, J.J. (1992): "Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?". En *Sociology of Sport Journal* (9): 271-285.

Cohen, R.J., Swerdik, M.E. & Phillips, S.M. (1996): *Psychological testing and assessment.* California: Mayfield.

Cohn, P.J. (1990): "An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf". En *Sport Psychologist* (4): 95-106.

Colegio Oficial de Psicólogos & Comisión Internacional de Test (ITC) (2000): "Directrices internacionales para el uso de los test". En *Infocop* (77): 21-32.

Collcutt, Jansen y Kumakura. (1990): *Japón. El Imperio del sol naciente.* Atlas Culturales del Mundo. Barcelona: Editorial Folio, S. A.

Comrey, A.L. (1985): Manual de Análisis Factorial. Madrid: Cátedra.

Conde, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento del portero (Cuadernos del entrenador 4):* Madrid: Gymnos.

Conde, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la velocidad de reacción y de desplazamiento (Cuadernos del entrenador, 1):* Madrid: Gymnos.

Conde, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio (Cuadernos del entrenador, 2):* Madrid: Gymnos.

Conde, M.T. (1999): *La organización del entrenamiento para el desarrollo y la mejora de la técnica en desplazamiento (Cuadernos del entrenador, 3):* Madrid: Gymnos.

Cook, M. (2001): *Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Corbin, C.B., Nielsen, A.B., Bordsdorf, L.L. & Laurie, D.R. (1987): "Commitment to physical activity". En *International Journal of Sport Psychology* (18): 215-222.

Cordero, A. (dir.) (1997): *La evaluación psicológica en el año 2000*. Madrid: Tea.

Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2003): From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes & K.A. Ericsson (Eds.), *Recent advances in research on sport expertise* (pp. 89–114): Champaign, IL: Human Kinetics.

Côte, J., Salmela, J.H., Trudel, P., Baria, A. & Russell, S. (1995): "The coaching model: A Grounded Assessment of Expert Coaches Knowledge". En *Journal of Sport & Exercise Psychology* (17): 1-17.

Cronbach, J.L. (1990): *Psychological testing*. New York: Harper & Row.

Cruz, J.F. (1996): *Manuais de Psicología do Desporto.* Barga: Lusografe.

Csikszentmihalyi, M. (1975): *Beyond boredom and anxiety: The experience of flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1992): *Flow.The psychology of Happiness*. London: Rider.

Da Fonseca (2004): *Atribución causal de los resultados deportivos y funcionamiento psicológico* (Curso del Master de Psicología de la Actividad Física y del Deporte): Madrid: UNED.

Dale, J. & Weinberg, R.S. (1989): "The relationship between coaches' leadership style and burnout". En *Sport Psychologist* (3): 1-13.

Dale, J. & Weinberg, R.S. (1990): "Burnout in sport: A review and critique". En *Journal of Applied Sport Psychology* (2): 67-83.

Danielson, R.R. (1974): *Leadership in coaching: Description and evaluation.* (Tesis Doctoral no publicada): The University of Alberta.

Davies, D. & Armstrong, M. (1991): *Factores psicológicos en el deporte competitivo.* Barcelona: Ancora.

De Bruyn, E. & Godoy, A. (1998): *Psychological assessment and testing.* Comunicación presentada en el XXIV International Congress of Applied Psychology. San Francisco.

De Diego, S. & Sagredo, C. (1992): *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo.* Madrid: Alianza.

De la Vega Marcos, Ricardo, Ruiz Barquin, R., Fuentealba Caro, M., & Ortín Montero, F. J. (2012): Aplicación de una prueba objetiva conductual de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 12*(2), 83-90.

De la Vega Marcos, Ricardo, Ruiz Barquín, R., Fuentealba Caro, M. A., & Ortín Montero, F. J. (2012): Aplicacion de una prueba objetiva conductual de evaluacion.

De La Vega, R (2001): "La evaluación psicológica en el trabajo aplicado al fútbol". En *Revista Digital* (7): 38.

De la Vega, R. & Moreno, A. (2000): "El proceso de reflexión y toma de conciencia como herramienta facilitadora del rendimiento en el fútbol". En *Infocoes* (1): 28-58.

De la Vega, R. (1999): *Reflexión sobre la acción motriz en el golpeo con el interior en fútbol.* (Tesina de investigación).

DeCharms, R. (1968): *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

Deci, E. (1975): *Intrinsic motivation.* New York: Plenum Press.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Del Valle, S. (1999): *La autorregulación de una acción motriz: el equilibrio invertido.* (Tesis doctoral no publicada): Facultad de Psicología (U.A.M.):

Delgado, A. R. y Prieto, G. (1997): *Introducción a los métodos de investigación de la Psicología*. Madrid: Pirámide.

Delgado, M.A. (1991): "Hacia una clarificación conceptual de los términos didácticos de la Educación Física y el Deporte". En *Revista de Educación Física. Renovación de la Teoría y la Práctica* (número especial):

Delgado, M.A. (1991): *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una Reforma de la Enseñanza.* Granada: Universidad de Granada.

Delgado, M.A. (1994): "Intervención Didáctica en Primaria. Implicaciones en la Formación del Maestro Especialista en E.F." En (comp.): *Didáctica de la E.F.: Diseños Curriculares en Primaria*. Sevilla: Wanceulen.

Delgado, M.A. (1996): "Aplicaciones de los Estilos de Enseñanza en la Educación Primaria". En Romero, C. (comp.): *Estrategias Metodológicas para el Aprendizaje de los Contenidos de Educación Física Escolar*.

Delgado, M.A. (1998): "Comparación de la valoración de los Estilos de Enseñanza por los Futuros Profesores de Educación Física durante la Formación Inicial y Profesores de Educación Física en Formación". En *Lecturas de Educación Física*.

Delgado, M.A. (1999): "Los Estilos de Enseñanza y la Formación del Profesorado de Educación Física". En *Revista Élide* (2):

Delgado, M.A., Medina, J. & Viciana, J. (1996): "The Teaching Styles in the Preservice of Physical Education Teachers". International Seminar AIESEP. Lisboa.

Deshimaru, T. (1980): *Zen y Artes Marciales*. Madrid: Ediciones L. C.

Díaz, P. (2001). Estrés y prevención de lesiones. Tesis Doctoral no publicada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad. Nacional de Educación a Distancia.

Díaz, P., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. Revista de Psicología del Deporte, 14 (1), 7-24.Díaz de Mera y García Consuegra, Agustín. (2004): *Hacia una policía europea*. Revista Ciencia Policial. N° 71. Dirección General de la Policía. Madrid.

Dick, F. W. (1989): "Guide lines for coaching conduct". En *Atheltics Coach* (23): 3-6.

Don Franks, B. (1992): "The Spectrum of Teaching Styles". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (63): 35-36.

Dosil, J. (2004): *Psicología de la actividad física y el deporte.* McGraw-Hill. Madrid.

Dosil, J. y Caracuel, J. C. (2003): Psicología aplicada al deporte. En J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la actividad física y el deporte*. Madrid: Síntesis.

Drasgow, F. y Parsons, Ch. K. (1983): *Application of unidimensional item response theory models to mutidimensional data*. Applied Psychological Measurement, 7 (2), 189-199.

Duda, J. & Nicholls, J. (1989): *The task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Psychometric properties*, Unpublished manuscript.

Duda, J. (1995): Motivación en los escenarios deportivos: un planteamiento en las perspectivas de meta. En G. Roberts (coord.), *Motivación en el deporte y el ejercicio* (pp. 85-122): Bilbao: Desclée De Brouwer.

Duda, J.L. (1982): "Future concerns: For applied Sport Psychology". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (53): Nov/Dic.

Duda, J.L. (1989): "Relationship between task and ego orientation and the perceived of sport among high school athletes". En *Journal of Sport & Exercise Psychology* (11): 318-335.

Duffy, E. (1962): *Activation and behavior*. New York: Willey and Sons.

Duque Quicios, José. (2005): *Modelo de seguridad alemán*. Cuadernos de la Guardia civil n° 48. PP. 35-47 Dirección General de la Guardia Civil. Madrid.

Durand-Bush, N. y Salmela, J.H. (2002): *The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions.* Journal of Applied Sport Psychology, 14, 154-171.

Dweck, C. & Leggett, E. (1988): A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.

Dweck, C. (1986*): Motivational processes affecting learning. American Psichologist*, 41, 1040-1048.

Eignor, D. (2001): "Standards for the development and use of tests: The standards for educational and psychological testing. En *European Journal of Psychological Assessment* (17), 157-163.

Eklund, R.C., Gould, D. & Jackson, S.A. (1993): "Psychological Foundations of Olympic wrestling excellence: Reconciling individual differences and nomothetic characterization". En *Journal of Applied Sport Psychology* (5): 35-47.

Embretson, S. E. y Hershberger, S. L. (1999): *The new rules of measurement*. Mahwah, New Jersey: LEA.

Eraña, I., Ezquerro, M. & Gimeno, F. (2000): "El estrés psicosocial". En Chicharro, J. (coord.): *Ejercicio físico y estrés medioambiental.* Madrid: Master Line.

Escobar Raggio, Juan Antonio (1947): *Historia de la policía. Desde sus orígenes hasta fines del siglo XVIII*. Editorial Policía, revista técnico legislativo. Madrid.

Ezquerro, M. (1997): *El estilo cognitivo reflexividad-impulsividad en el ámbito del deporte* (Tesis Doctoral no publicada):

Ezquerro, M., Buceta, J.M. y Chacón, A. (1999): Personalidad y Rendimiento Deportivo: Estudios sobre el Estilo Cognitivo Reflexividad-Impulsividad y la Conducta de Toma de Decisiones. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson.

Fairs, J. (1987): "The coaching process: Essence of coaching". En *Sport Coach* (11): 17-19.

Feather, N.T. (1959): "Subjective probability and decision under uncertainty". En *Psychological Review* (66): 150-164.

Feigley, D.A. (1984): "Psychological burnout in high-level athletes". En *Physician and Sport Medicine* (10): 109-119.

Feltz, D. L. y Lirgg, C. D. (2001): Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds): *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Song.

Fejgin, N., Ephraty, N. & Ben-Sira, D. (1995): "Work environment and burnout of physician education teachers". En *Journal of Teaching in Physical Education* (15): 64-78.

Fender, L.K. (1989): "Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies". En *Sport Psychologist* (1): 63-71.

Fenoy Castilla, J., & Campoy Ramos, L. (2012): Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. Paper presented at the *Revista De Psicología Del Deporte, 21* 0137-142.

Fernández, M. D. G. (2010): Psychological evaluation in sport: Methodological and practical aspects. *Papeles Del Psicólogo, 31*(3), 250-258.

Fernández, M. D. G. (2010): Evaluación psicológica en el deporte: Aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles Del Psicólogo, 31*(3), 250-258.

Fernández Ballesteros, R. (1992): *Introducción a la evaluación psicológica (I y II):* Madrid: Pirámide.

Fernández Millán, J., García, J. & Casaña, M. (1998): *Evaluación psicológica*. Madrid: UNED.

Fernández Ríos, M. & Sánchez García, J.C. (1997): *Manual de Prácticas de Psicología Organizacional.* Salamanca: Amarú.

Fernández-Ballesteros, R., De Bruyn, E., Godoy, A., Hornke, L., Ter Laak, J., Vizcarro, C., Westhoff, K., Westmeyer, H. & Zaccagnini, J. (2001): "Guías para el proceso de evaluación (gap): Una propuesta a discusión". En *European Journal of Psychological Assessment* (17):

Fernández-Ballesteros, R. & Staats, A. (1992): "Paradigmatic behavioural assessment, treatment and evaluation: Answering the crisis in behavioural assessment". En *Advances in Behaviour Research and Therapy* (14): 1-27.

Fernández-Ballesteros, R. (1980): *Psicodiagnóstico*. Madrid: Cincel-Kapelusz.

Fernández-Ballesteros, R. (1985): "Psychological assessment and evaluation". En *Psychological Assessment: An International Journal* (1): 5-22.

Fernández-Ballesteros, R. (1999): "Psychological assessment: Futures, challenges and progresses". En *European Psychologist* (4): 248-262.

Ferrando, P.F. y Anguiano, C. (2010): El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. Papeles del psicólogo, 31(1), 18-33. Festinger, L. (1957): *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.

Festinger, L; Schachter, S. & Back, K. (1950): *Social Pressures in Informal Groups*. Nueva York: Harper & Row.

Feu, S. & Ibáñez, S. (2000): *Validación de cuestionarios para clasificar los modelos de entrenador y conocer las variables que les afectan.* Comunicación presentada en el I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Univ. de Extremadura.

Fiedler, F.E. (1967): *A theory of leadership effectiveness.* New York: McGraw-Hill.

Fishbein, M. y Ajzen, I. (1975): *Belief, Attitude, Intention and Behavior.* New York: Reading, Mass: Addison-Wesley.

Fletcher, R. (1999): Incorporating recent advances in measurement in sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21* (1), 24-38.

Fletcher, R. B. y Hattie, J. A. (2004): An examination of the psychometric properties of the physical self-description questionnaire using a polytomous item response model. *Psychology of Sport and Exercise, 5* (4), 423-446.

Flippin, R. (1981): "Burning out". En *The Runner* (77-83):

Flores, A. T., & Mendo, A. H. (2011): Una herramienta para estudiar la dirección de equipos en fútbol. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 11*(2), 105-113.

Forns, M. & Anguera, M. (dirs.) (1993): *Aportaciones recientes a la evaluación psicológica.* Barcelona: PPU.

Forns, M., Kirchner, T. & Torres, M. (1998): *Evaluación psicológica: Modelos y técnicas*. Barcelona: Paidós.

Fraguas, J.M. (1987): *Los Grandes Maestros del Budo.* Barcelona: Editorial Alas.

Frederiic, L. (1989): *Diccionario Ilustrado de las Artes Marciales.* Madrid: Editorial Eyras, S.A.

Fremer, J. (1997): *Elaboration of rights of test-takers.* Comunicación presentada en la Michigan School Testing Conference. Michigan: Ann Arbor.

Funakoshi, G. (1986): *Karate-Do. Mi camino.* Madrid: Editorial Eyras, S.A.

Galeote Quecedo, Gerardo (2003): *La Unión Europea en un espacio de seguridad.* Revista Ciencia Policial número 67, pp 7-20. Dirección General de la Policía. Madrid.

Gallardo Ortiz, Federico (2001): *Los modelos de seguridad en Europa*. Revista de Policía Municipal, pp 18-47. Madrid

Garaigordobil, M. (1998): *Evaluación psicológica. Bases teórico-metodológicas, situación actual y directrices de futuro*. Salamanca: Amarú Ediciones.

Garcés de Los Fayos, E. & Jara, P. (2002): "Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas". En Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E.J. & Nieto, G. (coords.): *Manual de Psicología del Deporte.* Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E. (1994): *Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Universidad de Murcia.

Garcés de Los Fayos, E. (1999): *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome* (Tesis Doctoral no publicada): Universidad de Murcia.

Garcés de Los Fayos, E., Elbal, C. & Reyes, S. (1999): *Burnout en árbitros de fútbol.* Ponencia presentada en el VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Murcia.

Garcés de Los Fayos, E., Teruel, F. & García Montalvo, C. (1993): *Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte.* Póster presentado en el Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.

García Blanco, B. (1997). Origen del concepto "deporte". Habilidad motriz (9), 41-44.

García Miravete, Alfredo (2007): *Asistencia judicial en materia penal, el papel de Europol como agencia policial de la Unión Europea.* Revista Ciencia Policial. N° 82, pp 51-64 Dirección General de la Policía y de la Guardia Civil. Madrid.

García-Tardón, B.; González Millán, C., & Salinero Martín, J. (2011): Características psicológicas de los árbitros de waterpolo en españa. *International Journal of Sport Sciences*, 63.

Gardner, H. (1983): *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

Garrido, I. (2000): "La motivación: mecanismos de regulación de la acción". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (3): 5-6.

Garrido, I. (coord.) (1996): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.

Garzarelli, J.G. (2002): *El líder en el deporte.* Universidad del Salvador.

Gill, D.; Gross, J. & Huddleston, S. (1983): Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psichology, 14, 1-14.

Gimeno, F. (1994): *Evaluación e intervención psicológica en el ámbito del deporte: Un estudio con deportistas aragoneses de distintas modalidades y niveles deportivos.* Aragón: Delegación del Colegio Oficial de Psicólogos.

Gimeno, F. (1998): *Variables Psicológicas implicadas en el Rendimiento Deportivo: Elaboración de un Cuestionario.* Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.

Gimeno, F. (1999): *Variables psicológicas implicadas en la evolución deportiva de jugadores de fútbol jóvenes.* Comunicación presentada en el I Congreso Internacional de Psicología aplicada al deporte. Organizado por la Universidad Nacional de Educación a Distancia y la Asociación de Titulados en Psicología del Deporte y Entrenamiento de la UNED. Noviembre, Madrid.

Gimeno, F. (2010): El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Características psicométricas. En J.M. Buceta y E. Larumbe (Eds.), *Experiencias en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson (ISBN: 978-84-9849-892-9):

Gimeno, F. y Guedea, J.A. (2001): *Evaluación e intervención psicológica en la "promoción" de talentos deportivos en judo.* Revista de Psicología del Deporte, vol. 10, nº1, pp. 103-126.

Gimeno, F. y Guedea, J.A. (2002): Evaluación e intervención psicológica en judo. En J. Dosil (editor) *El psicólogo del deporte*. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.

Gimeno, F. y Buceta, J.M. (Eds.) (2010): *Evaluación Psicológica en el ámbito del Deporte*: El cuestionario CPRD. Madrid: Dykinson (ISBN: 978-84-9849-937-7).

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M.C. (1999): El cuestionario de "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M.C. Pérez-

Llantada y J.M. Buceta (eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*. Madrid: Dykinson (pp. 65-76):

Gimeno, F., Buceta, J.M. & Pérez-Llantada, M.C. (2001): "El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo CPRD: Características psicométricas". En *Análise Psicológica* (19): 93-113.

Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. (2001): El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas. En *Análise Psicológica*, 1(XIX), 93-133.

Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M.C. (2007): *Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. Psicothema, 19(4), 666-671.

Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. d. C. (2012): El cuestionario «Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD): Características psicométricas. En *Análise Psicológica, 19*(1), 93-113.

Gimeno, F., Sarasa, F.J. y Tolosa, F. (2005): *Influencia de Variables Psicológicas en las Lesiones de los Nadadores.* Revista Española e iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte (SELECCIÓN), 14(3), 170-175.

Godik, M.A. & Popov, A.V. (1993): *La preparación física del futbolista.* Barcelona: Paidotribo.

Godoy, A. & Silva, F. (1992): *La evaluación psicológica como proceso*. Valencia: NAU Llibres.

Goldberger, M. & Gerney, P. (1986): "The Effects of Direct Teaching Styles on Motor Skill Acquisition of Fifth Grade Children". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (57): 215 - 219.

Goldberger, M. & Howarth, K. (1993): "The National Curriculum in Physical Education and the Spectrum of Teaching Styles". En *The British Journal of Physical Education* (24): 23-28.

Goldberger, M. (1983): "Direct Styles of Teaching and Psycomotor Performance". En Templin, J. & Olson, K. (comp.): *Teaching in Physical Education.* Champaign: Human Kinetics.

Goldberger, M. (1984): "Effective Learning, Through a Spectrum of Teaching Styles". En *Journal Physical Education, Recreation and Dance* (55): 17 - 21.

Goleman, D. (1996): *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gomá, A. (1994): *Manual del entrenador de fútbol moderno.* Barcelona: Paidotribo.

González, J.L. (1996): *El entrenamiento psicológico en los deportes.* Madrid: Biblioteca Nueva.

González, J. y Garcés de los Fayos, E.J. (2009): *Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo.* Revista de psicología del deporte, 18(1), 87-104

González, J.L. (1997): *Psicología del deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.

González, M. (1976): "Árbitros y entrenadores. Dos temas a debate". En *Deporte 2000* (90-91): 88-89.

González Campos, G. (2012): Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional.

González Carballido, L. G. (2001): Una aproximación práctica a la Psicología del deporte. Lecturas: EF y Deportes. *Revista Digital 35,* marzo. (http://www.efdeportes.com). [Consulta: 20 de marzo de 2002].

González de Rivera, J.L., Monterrey, A.L. & De las Cuevas, C. (1989): "Psicología y psicopatología del deporte". En *Psiquis* (10): 11-18.

González-Fernández, F., & JJ, A. L. El deporte continuado y sistemático como medio para producir mejoras cognitivas. *La Formación Integral a Través Del Deporte,* 343.

González-Fernández, M.D. (2010): La evaluación psicológica del deportista. *Papeles del Psicólogo, 31*(3), pp. 250-258. Recuperado de http:// redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=77815136004

González-Fernández, M. D. y Domínguez Rey, J. L. (2003). Establecimiento de metas. En A. Hernández Mendo, *Psicología del Deporte (Vol.1):* Fundamentos 2 (pp. 105-120). Buenos Aires: Tulio Guterman (http://www.efdeportes.com).

González-Oya, J. L. (2004): *Características psicológicas de árbitros de fútbol*. Tesis doctoral inédita. Universidad de Vigo, Vigo.

González-Oya, J. L y Dosil, J. (2004): *Características psicológicas de los árbitros de fútbol de la Comunidad Autónoma Gallega*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4(1 y 2), 53-66.

Goodson, J.R., McGee, G.W. & Cashman, J.F. (1989): "Situational Leadership Theory. A test of leadership prescriptions". En *Group & Organization Studies* (14): 446-461.

Gould, D., Diffenbach, K., y Moffett, A. (2002): *Psychological characteristics and their development in Olympic champions.* Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172-204.

Gould, D., Hodge K., Peterson, K. & Giannini, J. (1989): "A explicatory examination strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes". En *Journal of Sport Exercise Psychology* (11): 128-140.

Gould, D., Tammer, V., Murphy, S. & May, J. (1989): "An examination of U.S. Olympic Sport Psychology consultants and services they provide" En *The Sport Psychology* (3): 300-312.

Gould, D., Weiss, M. y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 3*, 69-81.

Graca, A. & Oliveira, J. (1997): *La enseñanza de los juegos deportivos.* Barcelona: Paidotribo.

Graeff, C.L. (1983): "The Situational Leadership Theory: A critical view". En *Academy of Management Review* (8): 285-291.

Graeff, C.L. (1997): "Evolution of Situational Leadership Theory: A critical review". En *Leadership Quarterly* (8): 153-170.

Griffin, M. & Griffin, B. (1996): "Situated Cognition and Cognitive Styles: Effects on Students' Learning as Measured by Conventional Test & Performance Assessments". En *The Journal of Experimental Education* (64): 293-308.

Gutiérrez Herráez, Juana (2006) La sociedad europea, las instituciones y la cooperación internacional. Primer curso escala ejecutiva, tema 6. Editorial Centro de Formación de la Policía. Dirección General de la Policía. Ávila.

Gutiérrez, Marcelino. (2.002*): Hacia una policía europea. La incidencia de la normativa europea en las políticas nacionales de seguridad*. Editorial Fundación Policía Española. Madrid.

Hahn, C. (1992): "Surviving stardom: Is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars? En *Tennis* (Oct.): 30-37.

Hambleton, R.J. (1994): "Guidelines for adapting educational and psychological tests". En *European Journal of Psychological Assessment* (10): 229-244.

Hambleton, R.J. (2001): "Guidelines for test translation/adaptation". En *European Journal of Psychological Assessment* (17): 164-172.

Hambleton, R. K. (1989): Principles and selected applications of item response theory. In Linn, Robert L (Ed), *Educational measurement (pp.147-200)*: New York: Macmillan.

Hambleton, R.K. (1996): "Adaptación de test para su uso en diferentes idiomas y culturas: Fuentes de error, posibles soluciones y directrices prácticas". En *Psicometría. Compilación de José Muñiz.* Madrid: Universitas, S.A.

Hambleton, R.K. & Gumpert, R. (1982): "The validity of Hersey and Blanchard's Theory of Leader Effectiveness". En *Group & Organization Studies* (7): 225-242.

Hambleton, R.K. & Jones, R.W. (1993): *Comparison of classical test theory and ítem response theory and their applications to test development*. Educational Measurement: Issues and Practice, 12 (3), 38-47.

Hambleton, R. K. & Swaminathan, H. (1985): *Item response theory: principles and applications.* Boston: Kluwer Academic.

Hambleton, R. K. & Van der Linden, W. J. (1982): *Advances in item response theory and applications: an introduction.* Applied Psychological Measurement, 6, (4), 373-378.

Hambleton, R. K., Clauser, B. E., Mazor, K. M. y Jones, R. W. (1993): Advances in the detection of differentially functioning test items. *European Journal of Psychological Assessment, 9* (1), 1-18.

Hambleton, R. K., Swaminathan, H. y Rogers, HJ. (1991): Fundamentals of item response theory. *Measurement methods for the social sciences series, Vol. 2*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Harbersetzer, L. (1969): *Le Guide Marabout du Karate.* Belgique: Editions Gerard & Verviere.

Hargreaves, A. (1990): *Skills and strategies for coaching soccer.* Champaign: Human Kinetics.

Harre, D. (1982): *Principles of sport training.* Berlin: Sportverlag.

Hebb, D.O. (1955): "Drives and the CNS conceptual nervous system". En *Psychological Review* (62): 245-254.

Heckhausen, H. (1977): "Achievement motivation and its constructs: A cognitive model". En *Motivation and Emotion* (1): 283-329.

Heckhausen, H. (1987): *Jenseits des Rubikon: Der wille in den humanwissenschaften*. Berlin: Springer-Verlag.

Hempel, C.G. (1973): *Philosophy of natural sciences.* New York: Grune & Stratton.

Henschen, K.P. (1991): "Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento". En Williams, J.M. (ed.): *Psicología aplicada al deporte.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Hernández, J. G. (2011): Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *E-Balonmano.Com: Revista De Ciencias Del Deporte, 7*, 75-80.

Hernández, J. G., & Montero, F. J. O. (2010): Indicadores de rendimiento y cooperación deportiva. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 10*(2), 57-62.

Hernández Mendo, A. (1999): El modelo de flujo de Csikszsentmihalyi como programa de investigación en el tiempo libre. Análisis informatizado de una experiencia. Lecturas: *EF y Deportes. Revista Digital, 16,* octubre 1999. (http://www.efdeportes.com/revista/efd16/tlibre.htm): [Consulta: 2 noviembre 1999].

Hernández Mendo, A. (2001a): La psicología del deporte en el atletismo. Lecturas: *EF y Deportes. Revista Digital, 34*, marzo. (http://www.efdeportes.com/revista/efd34/atl.htm): [Consulta: 28 de marzo de 2001].

Hernández Mendo, A. (2001b): Un cuestionario para evaluar la calidad en programas de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte,10*, 179-196.

Hernández Mendo, A. (2002): Imágenes mentales y deporte. En J. Dosil, Psicología y Rendimiento Deportivo (pp. 83-102) Ourense: Gersam. *Revista de Psicología del Deporte. 2006. Vol. 15*, núm. 1, pp. 71-93 89.

Hernández Mendo, A. (2003): Intervención psicológica en atletismo. En A. Hernández Mendo, *Psicología del Deporte (Vol.II1)*: Aplicaciones 1 (pp. 7-42): Buenos Aires: Tulio Guterman (http://www.efdeportes.com)

Hernández Mendo, A. (2006): Un cuestionario para la evaluación psicológica de la 90. *Revista de Psicología del Deporte.Vol. 15*, núm. 1, pp. 71-93

Hernández Mendo, A. y Francisco García, J. (1995): Valoración psicofisiológica de un equipo de remeros de banco fijo. En M.T. Vega y M.C. Tabernero, *Psicología Social de la Educación y de la Cultura, Ocio, Deporte y Turismo (pp.429-440)*: Salamanca: Eudema.

Hernández Mendo, A. y González Fernández, M. D. (1995): El modelo de Csikszentmihalyi en la iniciación a los deportes de montaña en la enseñanza secundaria. *Escola Critica, 19-10*, 131-146.

Hernández Mendo, A. y Morales Sánchez, V. (2000): La actitud en la práctica deportiva: concepto. Lecturas: *EF y Deportes. Revista Digital, 18*, febrero. (http://www.efdeportes.com/revista/efd18a/actitud.htm): [Consulta: 2 de marzo de 2000].

Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995b): Aplicación informática para evaluación y entrenamiento de la atención en psicología del deporte. *Psicothema, 7* (3), 527-529.

Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1996): *Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte. Herramientas informáticas de uso en las ciencias del deporte.* Madrid: Editorial Ra-Ma.

Hernández Mendo, A. y Ramos, R. (1995a): Informatización de la evaluacion y entrenamiento de la atención. *Anales de Psicología, 11* (2), 183-191.

Hernández Mendo, A., Morales Sánchez, V., & Peñalver, I. (2014): Replicación de las propiedades psicométricas del inventario psicológico de ejecución deportiva. Paper presented at the *Revista De Psicología Del Deporte, 23* 0311-324.

Hernández-Mendo, A, Pérez, G. y Peñalver, I. (2003): *Intervención psicológica en deportistas con deficiencias visuales*. Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes, 58, Marzo. Recuperado de http://www. efdeportes.com/efd58/visual.htm

Hernández Mollán, Jorge. (2.002): *Hacia una policía europea. Políticas de seguridad interior en la Unión Europea. Espacio de seguridad.* Editorial Fundación Policía Española. Madrid.

Hernández Moreno, J. (1994): *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo.* Barcelona: Inde.

Hernández Núñez, Manuel. (2006): *Deontología y sociología policiales de primer curso escala ejecutiva*. Editorial Centro de Formación de la Policía. Dirección General de la Policía. Ávila.

Hernández Saavedra, A., Navarro, R., Ruiz Caballero, J. A., & Brito Ojeda, M. E. (2010): Habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento.

Herrera Arrando, José Vicente. (2002): *Unión Europea y lucha contra el terrorismo. La aportación española*. Revista Ciencia Policial. n° 65, pp 7-25. Dirección General de la Policía. Madrid.

Hersey, P. & Blanchard, K. (1973): *LEAD Self*. Escondido (CA): Leadership Studies.

Hersey, P. & Blanchard, K. (1982): *Management of organizational behavior: Utilizing human resources.* Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Hersey, P. & Blanchard, K. (1988): *Management of organizational behavior: Utilizing human resources*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Hersey, P., Angelini, A.L. & Carakushansky, S. (1982): "The impact pf Situational Leadership and Classroom Structure on Learning Effectiveness". En *Group & Organization Studies* (7): 216-224.

Hersey, P., Blanchard, K. & Hambleton, R. (1977): *Contracting for leaderhip style: A process and instrumentation for building effective work relationships*. Escondido: University of Southern California.

Hersey, P., Blanchard, K. & Johnson, D. (1998): *Administración del Comportamiento Organizacional. Liderazgo Situacional.* México: Prentice-Hall.

Hidalgo, L., Martín Tamayo, I., & Chirosa, L. J. (2015): Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores.

Highlen, P. S. y Bennet, B. B. (1983): Elite divers and wrestlers: A comparison between open –and close-skilled athletes. *Journal of Sport Psychology, 5*, 390-409.

Homans, G.C. (1961): *Social behavior: It elementary forms*. New York: Hartcourt & Brace.

Horn, T.S. (1985): "Coache's feedeback and changes in children's perceptions of their physical competente". En *Journal of Eductional Psychology* (77): 174-186.

Horn, T.S. (1993): *Advances in Sport Psychology.* Champaing: Humans Kinetics.

House, R.J. (1971): "A path-goal theory of leadership effectiveness". En *Administrative Science Quarterly* (16): 321-338.

Hull, C.L. (1943): *Principles of behavior*. New York: Appleton-Century Crofts.

Hull, C.L. (1952): *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism*. New Haven: Yale University Press.

Ibáñez, S. (1997): "Los modelos de entrenador deportivo basados en el rol predominante". En *Revista Española de Educación Física y Deportes* (4): 35-42.

Ibarguren, J. G. T., Gestoso, C. L. G., del Socorro, M., & Cachero, J. (2013): Medipol: Plan de gestión integral de resolución de conflictos, para fuerzas y cuerpos de seguridad. *Revista De Mediación*, 40.

Institute for Scientific Information (2001): *Journal Citation Reports*. Philadelphia: ISI.

Izquierdo, J.M. (2004): *La condición psicológica en el deporte de competición: Estrategias de evaluación* (Tesis Doctoral sin publicar): Universidad de Las Palmas de G.C.

Izquierdo, J.M. et al (2003): *Características psicológicas de los entrenadores de fútbol*. Comunicación presentada en las XVII Jornadas Canarias de Traumatología y Cirugía Ortopédica. Las Palmas de Gran Canaria.

Jackson, S.A. (1992): Athletes in Flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psichology*, 4 (1992), pp. 161-180.

Jackson, S.A. & Csikzentmihaly, M (2002): *Fluir en el Deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas.* Editorial Paidotribo, 2002.

Jaenes, J.C., Carmona, J. y Lopa, E. (2010): Evaluación y análisis de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5, 15-27.

Jaenes, J.C., Godoy, D. y Román, F. (2008): Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8(2), 39-58.

Janssen, J. (2000): "Etapas en el desarrollo del entrenador". En *Ganando el Juego Mental* (3):

Jar Couselo, Gonzalo (2000): *Modelos comparados de policía.* Editorial Dykinson

Jigoro, K. (1986): *Judo Kodokan*. Madrid: Editorial Eyras, S.A.

Johansen, B.P. (1990): "Situation leadership: A review of the research". En *Human Resource Development Quarterly* (1): 73-85.

Johnson, P.E. (1982): "Cognitive models of medical problem-solvers". En Connelly, D. & Fenderson, D. (eds.): *Clinical decisions and laboratory use.* Minneapolis: University of Minnesota Press.

Joint Committee on Standards for Educational Evaluation (1994): *The program evaluation standards.* California: Sage Pub.

Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R. y Dreschler, B. (2001): Development of the Sports Performance Inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology, 15* (3), 491-503

Juárez Sánchez, F. J., & Ledezma Moreno, C. (2015): *Criterios y Procedimientos De Selección De Personal.*

Kagan, J. (1965): "Reflection–impulsivity: The generality and dynamics of conceptual tempo". En *Journal of Abnormal Psychology* (71): 17-24.

Kasani, L. (1993): *Entrenamiento de fútbol: Preparación física, técnica, táctica y psicológica.* Lleida: Editorial Deportiva Agonos.

Kelley, B.C. & Gill, D.L. (1993): "An examination of personal situational variables, stress apraisal, and burnout collegiate teacher coaches". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (64), 94-102.

Kelley, B.C. (1990): *An examination of a model of burnout in dual role teacher-coaches* (Tesis Doctoral no publicada): University of North Carolina.

Kelly, G.A. (1955): *The psychology of personal constructs (2 vols.):* New York: Norton.

Kimura, M. (1976): *El Judo. Conocimiento práctico y normas*. Barcelona: Editorial Aedos.

Kishi, Y. (1991): *Jiu-Jitsu.* Barcelona: Editors, S.A.

Knaus, W.J. (1985): "Student burnout. A rational-emotive education treatment approach". En Ellis, A. & Bernard, M.E. (eds.): *Clinical applications of rational-emotive therapy.* New York: Publishing Corp.

Kuhl, J. (1985): Volitional mediators of cognition behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation. En Kuhl, J. & Beckman, J. (eds.): *Action control: From cognition to behavior*. New York: Springer-Verlag.

Kuhl, J. (1986): "Motivation and information processing: A new look at decision-making, dynamic change, and action control". En Sorrentino, R.M. & Higgins, E.T. (eds.): *Handbook of motivation and cognition. Foundations of social behavior*. New York: Willey and Sons.

Lang, W. S. y Wilkerson, J. R. (2005): Measuring College Sailing Teams Ability: An Application of the Many-Facet Rasch Model to Ordinal Data. *Journal of Applied Measurement, 6* (1), 57-70.

Lasen Paz, Maximiliano. (2001): *La policía de proximidad en Europa*. Cuadernos de la Guardia civil n° 25, pp 61-84. Dirección General de la Guardia Civil. Madrid.

Lasserre, R. (1975): *Judo. Manual práctico.* Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Lavarello, J. (2005): Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etáreos de las divisiones menores de dos equipos de fútbol de primera división. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 84, Mayo. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd84/cprd.htm

Lazarus, R.S. (2000): "Toward Better Research on Stress and Coping". En *American Psychologist* (55): 665-673.

Lazuén Alcón, Mª Piedad (2000): *Cuerpos de policía y seguridad ciudadana en España. Situación actual y perspectiva de futuro*. Editorial Ministerio de Interior. Madrid.

LeDoux, J. (1999): *El cerebro emocional.* Barcelona: Ariel Planeta.

Lee, A. & Solmon, M. (1992): "Cognitive Conceptions of Teaching and Learning Motor Skills". En *Quest* (44): 57-71.

Leontiev, A (1975): *Activité, conscience, personnalité*. Moscou: Éditions du Progres.

Leontiev, A (1979): *La actividad en la Psicología.* La Habana: Editorial de libros para la Educación.

Leontiev, A (1983): *El desarrollo del psiquismo*. Madrid: Akal.

LeUnes, A.D. & Nation, J.R. (1991): *Sports Psychology: An introduction.* Chicago: Nelson Hall.

Levi, P. (1989): *Grecia, Cuna de Occidente.* Atlas Culturales del Mundo. Barcelona: Ediones Folio, S.A.

Liberal, R., García-Mas, A., Pérez-Llantada, M., López de la Llave, A, Buceta, J., & Gimeno, F. (2014): Fatiga percibida y características psicológicas relacionadas con el rendimiento en la rehabilitación de una lesión futbolística: Estudio de un caso. *Revista Andaluza De Medicina Del Deporte, 7*(1), 44-46.

Lima, V. (2014): Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo.

Llopis, L. (2002): *El entrenador especialista de porteros: Criterios para confeccionar sesiones de entrenamiento (Vídeo):* Madrid: Gymnos.

Loehr, J.E. (1990): *El juego mental.* Madrid: Ediciones Tutor.

Loehr, J.E. & Festa, F. (1994): "Preventing burnout with balance". En *Tennis* (Mar): 47.

López-López, I.S. (2011): La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el

rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Tesis doctoral inédita. Universidad de Granada, Granada.

López-López, I.S. (2007): Evaluación, análisis y comparación de las habilidades psicológicas para el rendimiento de futbolistas profesionales y noprofesionales. Tesina inédita de maestría. Universidad de Cádiz, Cádiz.

López-López, I.S., Jaenes, J.C y López-López, M. (2009): Características psicológicas de futbolistas profesionales y no-profesionales. Comunicación presentada en XII Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Noviembre. Jaén.

López-López, I.S., Jaenes, JC., López, M. y Cárdenas, D. (2012a): Adaptación al fútbol del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): Póster publicado en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia.

López-López, I.S., Jaenes, JC., López, M. y Cárdenas, D. (2012b): Adaptación para futbolistas de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM): Comunicación publicada en las Actas del XIII Congreso Nacional y I Foro Mediterráneo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. 21-24 Marzo, Murcia.

López-López, I.S., Jaenes, J.C. y Cárdenas, D. (2013): Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD): *Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 13*, 2, 21-30

López-Walle, J. (2002): Adaptación al español del Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (PSIS R-5): *Tesis doctoral inédita*. Universidad de Granada, Granada.

López-Walle, J., Balaguer, I., Melià, J.L., Castillo, I., y Tristán, J. (2011): Adaptación a la población mexicana del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ): *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 523-536.

López-Walle, J., Martínez, M. & Padilla, J. (2002): *Adaptación española del Inventario de Habilidades Psicológicas en el Deporte* (Tesis sin publicar): Universidad de Granada.

Lord, F. M. (1980): *Applications of item response theory to practical testing problems*. New Jersey: LEA.

Lorenzo, J., Lorenzo, A., Gómez, M. Á., & Pujals, C. (2012): Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. Paper presented at the *Revista De Psicología del Deporte, 21* 43-48.

Lorenzo, J., Pujals, C., Navarro, R. y Lorenzo, A. (2012): Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.

MacNamara, A., Button, A. y Collins, D. (2010): The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance. Part 1: Identifying Mental Skills and Behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52-73.

Maes, J. H. R., y Van der Goot, M. (2006): Human operant learning under concurrent reinforcement of response variability. *Learning and Motivation, 37* (1), 79-92.

Mahoney, M.J. (1988): *Psychological Skills Inventory for Sports (R-5):* California: Healt Sciences System.

Mahoney, M.J. (1989): Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weighlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.

Mahoney, M.J., Gabriel, T.J. & Perkins, T.S. (1987): "Psychological Skills and excepcional atheletic perfomance". En *The Sport Psychologist* (1): 181-199.

Maíz Rodríguez, J. (2004): Adaptación y baremación de cuestionarios sobre comportamientos violentos. Lecturas: *EF y Deportes. Revista Digital, 76*, septiembre. http://www.efdeportes.com/efd79/violent.htm [Consulta: 13 de diciembre de 2004].

Malone, C. & Rotella, R. (1981): "Preventing coach burnout". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (52): 22.

Maloney, M.P. & Ward, M.P. (1976): *Psychological assessment. A conceptual approach.* New York: Oxford University Press.

Marrero G., Martín Albo y Núñez, J. (1999): *Motivos, Motivación y Deporte.* Salamanca: Editorial Tesitex, S. L.

Martens, R. (1987): "Science, Knowledge and Sport Psychology". En *The Sport Psychologist* (I): 29-55.

Martens, R. (1987): *Coaches guide to sport psychology.* Champaign: Human Kinetics.

Martens, R. et al (1989): *El entrenador. Nociones sobre psicología y medicina para conocer el éxito.* Barcelona: Hispano-Europea.

Martín-Albo, J. Núñez, J.L. y Navarro, J. G. (2003): *Planificación de un programa de entrenamiento psicológico en voleibol.* IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte "Perspectiva Latina". León.

Martinez Arias, R. (1995): *Psicometría: teoría de los test psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.

Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981): *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual.* Palo Alto: University of California-Consulting Psychologists Press.

Masutatsu, O. (1970) *Advance Karate.* Japan Publications, Inc. Tokyo, 13.

Mateos, P. (1996): "Motivación, intención y acción". En Garrido, I. (coord.): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.

Matveiev, L. (1975). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF.

May, J.R. (1992): "Delivery of psychological services to the U.S. Olympic team at the 1992 summer olimpic games: Barcelona, Spain". En *Revista de Psicología del Deporte* (2): 47-52.

McDougal, W. (1932): *The energies of men.* London: Methuen.

McKay, M.; Davis, M.; Fanning, P. (1985): Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés, Ed. Martínez Roca.

McReynolds, P. (1971): "Introduction". En (ed.): *Advances in psychological Assessment.* California: Science and Behavior Books.

Medina, J. & Delgado, M.A. (1993): *Influencia de la Enseñanza Recíproca en la consecución de objetivos motrices y cognitivos, durante el desarrollo de Unidades Didácticas Deportivas en Educación Física*. Comunicación presentada en el I

Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada.

Medley, D. (1979): "The Effectiveness of Teachers". En Petearson, P. & Walberg, H. (comps.): *Research on Teaching: Concepts, Fidings and Implications.* Berkeley: McCutchan.

Meichenbaum, D. (1972): Cognitive modification of test anxious college students. *Journal of consulting and Clinical Psychology, 39* (3), 370-380.

Mendoza, H, Bautista, G. (2002). Diseño Experimental. Universidad Nacional de Colombia, Licencia: Creative Commons BY-NC-ND.

Mestre, J.M., Guil, M.R., Carreras de Alba, M.R. & Braza, P. (2000): "Cuando los constructos psicológicos escapan del método científico: El caso de la inteligencia emocional y sus implicaciones en la validación y evaluación". En *Revista Española de Motivación y Emoción* (Nov. 2000):

Miyamoto, M. (1984): *Escritos sobre las cinco ruedas*. *Artes de Combate*. Madrid: Ediciones L. C.

Molina, G., Sanmartin, J. & Pareja, J. (1999): "Desarrollo de un sistema informático orientado a la construcción y gestión de bancos de ítems". En Olea, J., Ponsoda, V. & Prieto, G. (eds.): *Tets informatizados: fundamentos y aplicaciones.* Madrid: Pirámide.

Mombaerts, E. (1998): *Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo.* Barcelona: Hispano Europea.

Monacis, L., de Palo, V., & Sinatra, M. (2015): Diferencias individuales y motivación en la agresividad en las artes marciales. *Revista De Psicologia Del Deporte, 24*(1), 163-169.

Montgomery, H. (1989): "From cognition to action: The search for dominance in decision making". En Montgomery, H. & Svenson, O. (eds.): *Process and structure in human decision making.* Chichester: Wiley and Sons.

Moorhead, G. & Griffin, R.W. (1995): *Organizational Behavior. Managing people and organizations.* Boston: Houghton Mifflin.

Morales Sánchez, V. (2003): Evaluación psicosocial de la calidad de los servicios municipales deportivos: aportaciones desde el análisis de variabilidad. Universidad de Málaga: *Tesis doctora. http://www.efdeportes.com/efd72/munic.htm*

Morales Sánchez, V., Hernández Mendo, A. y Blanco, A. (2005): Evaluación de la calidad en los programas de actividad física. *Psicothema, 17* (2), 292-298.

Moreno A. & García, U. (2000): *Las emociones en el deporte.* Ibagué: Editorial Papeles Sueltos.

Morgan, C.T. (1943): *Physiological psychology*. New York: McGraw-Hill.

Mosston, M. & Ashworth, S. (1993): *La Enseñanza de la Educación Física. La Reforma de los Estilos de Enseñanza.* Barcelona: Hispano Europea.

Mosston, M. & Ashworth, S. (1994) *Teaching Physical Education.* New York: Macmillan.

Mosston, M. (1966): *Teaching Physical Education.* Columbus: Merril.

Mosston, M. (1978): *Enseñanza de la Educación Física. Del Comando al Descubrimiento.* Buenos Aires: Paidós.

Muñiz, J. (1997): *Introducción a la Teoría de Respuesta a los Ítems*. Madrid: Pirámide.

Muñiz, J. (2000): *Teoría clásica de los test.* Madrid: Pirámide.

Muñiz, J. et al (2001): "Testing practices in European countries". En *European Journal of Psychological Assessment* (17): 201-211.

Muñiz, J. & Fernández-Hermida, J.R. (2000): "La utilización de los test en España". En *Papeles del Psicólogo* (76): 41-42.

Muñiz, J. & Hambleton, R.K. (1992): "Medio siglo de la Teoría de Respuesta a los ítems". En *Anuario de Psicología* (52): 41-66.

Muñiz, J. & Hambleton, R.K. (1996): "Directrices para la adaptación y traducción de los tests". En *Papeles del Psicólogo* (66): 63-70.

Muñiz, J., Prieto, G., Almeida, L. & Bartram, D. (1999): "Test use in Spain, Portugal and Latín American countries". En *European Journal of Psychological Assessment* (15): 151-157.

Nagato, T. (1983): *Méritos y desméritos de las Artes Marciales Deportivas*. *Revista de Artes Marciales Sanmyaku "BujinKan Densho",* 3, 12.

Navarro González, Alberto (2002): *Hacia una policía europea. Relaciones entre las políticas de seguridad interior y exterior de la unidad europea. El caso de la policía, pp 267-2 77*. Editorial Fundación Policía Española. Madrid.

Nideffer, R.M. (1980): "Attentional Focus-Self-Assessment". En Suinn, R.: *Psychology of Sports Methods and applications.* Minneapolis: Burgess Publishing Company.

Norris, W.R. & Vecchio, R.P. (1992): "Situational Leadership Theory. A replication". En *Group & Organization Management* (17): 331-342.

Nunnally, J.C. (1970): *Introduction to psychological measurement*. New York: McGraw-Hill.

Nunnally, J. C. (1978): *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.

Nunnally, J.C. & Bernstein, I.J. (1995): *Teoría Psicométrica*. México: McGraw-Hill.

Nuttin, J. (1985): *Future time perspective and motivation*. New Jersey: LEA.

Ogielve, B.C. & Tutko, T.A. (1981): "L'entrenateur et sa personalité". En *Jeunesse et Sport* (7): 157-159.

Olivera Silva, P. C. (2014): Entrenamiento mental en deportistas del triathlon ironman punta del este.

Olmedilla, A. (2005): *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas. Un estudio correlacional.* Murcia: Quaderna Editorial.

Olmedilla, A. (2003): Análisis de la influencia de los factores psicológicos sobre la vulnerabilidad del futbolista profesional y semiprofesional a las lesiones. *Tesis doctoral inédita*. Universidad de Murcia, Murcia.

Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Ortín Montero, F. J., & Andreu, M. D. (2010): Entrenamiento de habilidades psicológicas en futbolistas: Evaluación de eficacia. *Revista De Psicología Del Deporte, 19*(2), 0249-262.

Olmedilla, A., Blas, A., Abenza, L., & Laguna, M. (2010): Lesiones y estrés en jugadores de balonmano de alto nível. *Revista Brasileira De Psicologia do Esporte, 3*(2), 17-32.

Olmedilla, A., Ortega, E., de los Fayos, Enrique Garcés, Abenza, L., Blas, A., & Laguna, M. (2015): Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. *Revista Latinoamericana De Psicología, 47*(3), 177-184.

Orlick, T. & Partington, J. (1988): "Mental links to excellence". En *The Sport Psychologist* (2): 105-130.

Orlick, T. (1986): "Psyching for Sport Mental Training for Athletes". Champaign: Leisure.

Orlick, T. (1998): "About the International Society for mental training and excellence". En *The Journal of Excellence* (1): 3.

Ortín, F.J. (2008). Factores psicológicos y sociodeportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.

Ortín, F. J. (2013): Factores psicológicos y sociodeportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 13, (2).

Pacheco, M. P. (2015): Características psicológicas y rendimiento deportivo. un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano De Difusión Científica Del Departamento De Psicología UCBSP, 3*(2)

Pacheco, M. y Gómez, J. (2005): *Características psicológicas y rendimiento deportivo*. Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. Ajayu, 3(2), 1-26.

Pallarés, J., Cantón, E. & Mayor, L. (1990): *Factores motivacionales en la intervención en el deporte infantil y juvenil.* Comunicación presentada al II Congreso Oficial de Psicólogos. Valencia.

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.

Pascual, F. (1997): "Planteamientos de entrenamiento físico-técnico-táctico globalizado en el fútbol actual". En *Training Fútbol* (1):

Pastore, D.L. & Judd, M.R. (1993): "Gender differences in burnout among coaches of women's athletic teams at 2 year colleges". En *Sociology of Sport Journal* (10): 205-212.

Patiño, Ó. & Cañadas, M. (2015): Análisis de la figura del árbitro deportivo y su intervención en el proceso de formación deportiva. *Revista Pedagógica Adal, 18* (30), 25-32.

Pedrosa, I., Soto-Sánchez, A., Suárez-Álvarez, J., & García-Cueto, E. (2012): Lesiones deportivas: Un modelo psicológico aplicado. *Estudios De Psicología, 33*(3), 359-369.

Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J., & García-Cueto, E. (2012): Construcción de una escala de valoración de estrés en el ámbito deportivo (EEAD): *Rema, 17*(2), 18-31.

Pelechano, V. (1997): "Prólogo". En Buela-Casal, G. y Sierra, J.C. (dirs.): *Manual de evaluación psicológica. Fundamentos, técnicas y aplicaciones.* Madrid: Siglo XXI.

Peñate, W., Matud, P. & Ibáñez, I. (dirs.) (1993): *Evaluación psicológica: Concepto y técnicas de análisis*. Valencia: Promolibro.

Pérez, M.C. (2002): "Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo." En *Cuadernos de Psicología del Deporte* (2): 15-37.

Pérez, M.C. (2004): *Entrenadores deportivos. La clave del éxito.* Sevilla: Wanceulen.

Pérez, R. L., Nieto, M. A. P., & Ordi, H. G. (2011): El efecto de la experiencia sobre el reconocimiento de la expresión emocional facial de ira y miedo por parte de cuerpos de seguridad del estado. *EduPsykhé: Revista De Psicología y Psicopedagogía, 10*(2), 215-230.

Pérez-Llantada, M. C., Buceta, J. M., López de la Llave, A., Gimeno, F., y Ezquerro, M. (1997): El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el rendimiento Deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 5* (11-12).

Pines, A., Aronson, E. & Kafry, D. (1981): "Burnout: From tedium to personal growth". En Cherniss, C. (ed.): *Staff burnout: Job stress in the human services.* New York: The Free Press.

Pino, J. (1999): "Evolución de los instrumentos y métodos de observación en fútbol". En *Lecturas: Educación Física y Deportes* (revista digital: http://www.efdeportes.com) (17):

Pino, J. (1999): *Desarrollo y aplicación de una metodología observacional para el análisis descriptivo de los medios técnico/tácticos del juego de fútbol* (Tesis Doctoral): Universidad de Extremadura.

Prieto, G. y Delgado, A. (2003): Análisis de un test mediante el modelo de Rasch. Psicothema, 15 (1), 94-100. *Psicología del Deporte (Vol.1)*: Fundamentos 2 (pp. 84-104): Buenos Aires: Tulio Guterman (http:/www.efdeportes.com).

Prieto, G. & Muñiz, J. (2000): "Un modelo para evaluar la calidad de los tests utilizados en España". En *Papeles del Psicólogo* (77): 65-75.

Protin, A. (1990): *Aikido. Un Arte Marcial*. Barcelona: Editorial Ibis.

Pujals, C., & Jodra, P. (2011): Evolución de los aspectos psicológicos en jugadores de baloncesto infantile, durante una temporada de competición. *Dberoamericana, 6*(1), 23.

Puni, A. (1970): Ensayos de Psicología del deporte. La Habana: INDER.

Rascado, S. M., Boubeta, A. R., Folgar, M. I., & Fernández, D. A. (2014): Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte, 9*(2), 373-392.

Rasch, G. (1960): *Probabilistic models for some intelligence and attainment test*. Copenhague: The Danish Institute for Educational Research.

Rasch, G. (1977): On specific objectivity: An attempt at formalizing the request for generality and validity of scientific statements. En M. Glegvad (Ed.) *The Danish Yearbook of Philosophy* (pp. 59-94): Copenhagen: Munksgarrd.

Raynor, J.O. (1981): "Future orientation and achievement motivation: Toward a theory of personality functioning and change". En Ydewalle, G. & Lens, W. (eds.): *Cognition in human motivation and learning*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Reche, C., Cepero, M., y Rojas, F. J. (2012): Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. (Psychological profile of peak-performance fencers) *CCD.Cultura_Ciencia_Deporte.文化-科技-体育 Doi: 10.12800/ccd, 7*(19), 35-44

Reddin, W.J. (1970): *Managerial effectiveness*. New York: McGraw-Hill.

Reeve, J. (1994): *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw-Hill.

Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A.Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento tips to psychological support to young athletes in high performance centers.

Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2013): Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. [tips to the psychological support to young athletes in high performance centers]. *RICYDE.Revista Internacional De Ciencias Del Deporte. Doi: 10.5232/ricyde, 9*(33), 252-268.

Ricart i Pidelaserra, F. (1998): *Aplicación práctica de entrenamiento integrado en fútbol.* Madrid: Gymnos.

Rivas, M.C y Parma, M. (2003): Intervención psicológica en fútbol base: un trabajo en el Club América de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 35-40.

Robbins, S.P. (1989): *Organizational behavior: Concepts, controversies, and applications.* Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Roberts, G. C. (1993) Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. En R. Singer, M. Murphy, y K. Tennant (Eds.): *Handbook of Research in Sport Psychology* -(pp 405-420): New York, NY: MacMillan.

Roberts, G. C. (1995): *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Robles, J.; Abad, M. T. y Giménez, F. J. (2009) Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 138 - Noviembre de 2009. Consultado el 15 de noviembre de 2015 en http://www.efdeportes.com

Rodríguez Estrada, M. (1988): *Liderazgo. Desarrollo de Habilidades Directivas.* México: El Manual Moderno.

Rodríguez, M.C. (2004): *Diagnóstico de Personalidad en Deporte de Competición: Fútbol.* (Tesis Doctoral): Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Rodríguez, M.C.; Izquierdo, J.M.; Ruíz, J. A. (2006): *Diagnóstico de Personalidad en Deporte de Competición: Fútbol.* Sevilla: Wanceulen.

Rodríguez, Y. C., & Carballo, R. B. (2013): El ejercicio físico programado durante el embarazo reduce la excesiva ganancia de peso materno. *Revista Internacional de Deportes Colectivos, 15, 198-208.*

Roffé, M. (2000): *Fútbol de presión. Psicología aplicada al deporte.* Buenos Aires: Lugar.

Rojas, A.J. & Pérez, C. (2001): *Nuevos modelos para la medición de actitudes: enfoques para la medición en tests de personalidad, actitudes e intereses.* Valencia: Promolibro.

Román, F. J. (2007): Elaboración y validación psicométrica de la escala de personalidad resistente en maratonianos. *Tesina de maestría inédita*. Universidad Pablo Olavide, Sevilla.

Romero Gómez, Amado (2.001): *La participación ciudadana en la construcción de la seguridad en sistemas de seguridad centralizados y descentralizados de la Unión Europea.* Revista de Policía Municipal, pp 8-17. Madrid

Romero, C. (2000): "Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol". En *Lecturas de Educación Física y Deporte* (5): 19.

Rotella, R.J., Hanson, T. & Coop, R.H. (1991): "Burnout in youth sports". En *Elementary School Journal* (5): 421-428.

Rubio, V. J., Pujals, C., de la Vega, R., Aguado, D. y Hernández, J. M. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿Factor protector o de riesgo? Revista de Psicología del Deporte, 23(2), 439-444.

Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012): Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1):143-151.

Salazar, M. C. R., Pérez, E. L., Ardila, P. G., María, L., & Granada, R. (2015): Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: Un estudio de caso. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte, 10*(1), 77-84.

Salmerón; H., Gutiérrez. C., Salmerón, P., Rodríguez, S. (2011): Metas de logro, estrategias de regulación y rendimiento académico en diferentes estudios universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (2), 467-486.

Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990): "Emotional intelligence". En *Imagination, Cognition, and Personality* (9): 185-211.

Sánchez, J. C. J., Márquez, J. C., & Peralto, E. L. (2010): Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte, 5*(1), 15-28.

Sánchez, X. y Lejeune, M. (1999): Práctica mental y deporte: ¿qué sabemos después de casi un siglo de investigación?. *Revista de Psicología del Deporte, 8* (1), 21-37.

Santiago Antonio, J. (2012): *Modificación De Los Niveles Séricos De Grelina En Mujeres Con Obesidad Simple Sometidas a Actividad Física Aeróbica Controlada y Dieta Hipocalórica.*

Santiago López-López, I., Jaenes-Sánchez, J. C., & Cárdenas-Vélez, D. (2013): Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario" características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo"(CPRD): *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 13*(2), 21-30.

Santolaya, F., Berdullas, M. & Fernández-Hermida, J.R. (2002): "Análisis del desarrollo de la psicología profesional en España". En *Papeles del Psicólogo* (82): 65-82.

Santos, J. (1985): *Los Secretos del Budo.* Barcelona: Editorial Alas.

Santos, J. (1987): *Budo Formación Superior*. Barcelona: Editorial Alas.

Santos, J. (1993): *Zen. La sabiduría práctica*. Barcelona: Editorial Alas.

Santos, J. (2001): *El Ki en las artes Marciales.* Barcelona: Editorial Alas.

Sanz, J.M. (1996): "Diferencia entre la metodología del entrenamiento tradicional y el entrenamiento globalizado en el fútbol". En *Training Fútbol* (2):

Sashkin, M. (1982) "Commentary: The editor". En *Group & Organizaion Studies* (7): 131-133.

Schafer, J. L. y Graham, J. W. (2002): Missing Data: Our view of the State of the art. *Psychological Methods, 7* (2), 174-177.

Scriven, M. (1991): *Evaluation thesaurus*. Londres: Sage Pub.

Seirullo, F. (1999): "Criterios modernos de entrenamiento en el fútbol". En *Training Fútbol* (45):

Serpa, S. (1990): "O treinador como líder: Panorama actual da investigação". En *Revista Ludens* (2): 23-32.

Shapiro, M.B. (1951): "An experimental approach to diagnostic testing". En *Journal of Mental Sciences* (97): 748-764.

Shapiro, M.B. (1970): "Intensive assessment of the single case: An inductive-deductive approach". En Mittler, P. (ed.): *The psychological assessment of mental and physical handicaps.* Londres: Methuen.

Silva, F. (dir.) (1999): *Avances en evaluación psicológica*, Valencia: Promolibro.

Simancas Carrión, Mariano Germán (2007): *La criminalidad organizada en la Unión Europea. Amenazas y respuestas.* Revista Ciencia Policial. N° 80, pp 130-149. Dirección General de la Policía y de la Guardia Civil. Madrid

Singer, R. & Chen, D. (1994): "A Classification Schemme for Cognitive Strategies: Implications for Learning and Teaching Psycomotor Skills". En *Research Quarterly for Exercise and Sport* (65): 143-151.

Sisley, B., Capel, S. & Desertrain, G. (1987): "Preventing burnout in teacher/coaches". En *Journal of Physical Education, Recreation and Dance* (58): 71-75.

Sloves, R.E., Doherty, E.M. & Schneider K.C. (1979): "A scientific problem-solving model of psychological assessment". En *Professional Psychology* (1): 28-35.

Smith, N.M. & Nelson, V.C. (1983): "Burnout: A survey of academic reference librarians". En *College and Research Libraries* (44): 245-250.

Smith, R.E. (1986): "Toward a cognitive-affective model of athletic burnout". En *Journal of Sport Psychology* (8): 36-50.

Smith, R.E. & Smoll, F.L. (1996): *Way to go, coach! Portola* Valley: Warden Publishers.

Smith, R.E., Smoll, F. L. & Curtis, B. (1979): "Coach effectiveness training: A cognitive-behavior approach to enhancing relationship skill in youth sport coaches". En *Journal of Sport Psychology* (1): 59-75.

Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., y Ptacek, J.T. (1995): Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psyhological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Smoll, F.L. & Smith, R.E. (1979): *Improving relationship skill in youth sport coaches.* East Lansing: Michigan Institute for the Study of Youth Sports.

Solar, L. (2003): *Pierre de Coubertín. La dimensión pedagógica.* Madrid: Centro de Estudios Olímpicos.

Spence, K. W. (1956): *Behavior theory and conditioning*. New Haven: Yale Univ. Press.

Sternberg, R. J. (1997): *Inteligencia exitosa*. Barcelona: Paidos.

Stogdill, R. M. (1963): *Manual for the Leader Behavior Description Questionnaire-Form XII.* Columbus: Ohio State University.

Strauss, B. (1999): Latent trait and latent class models. *International Journal of Sport Psychology, 30* (1), 17-40.

Suay, F., Salvador, A. & González, E. (1996): "Bases neurofisiológicas de la motivación". En Garrido, I. (coord.): *Psicología de la motivación*. Madrid: Síntesis.

Suinn, R. M. (1977): Behavioural methods at the winter olimpics games. *Behaviour Therapy, 8*, 283-284.

Suinn, R. M. (1993): Imagery. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant. *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 492-510): Nueva York: Macmillan.

Sundberg, N. (1977): *Assessment of persons.* New York: Prentice-Ha1l.

Tassara, H. (1981): *Guía práctica del entrenador de fútbol.* Madrid: Pilar Teleña.

Tawaza, Y, Matsubara, S, Okuda, S, y Nagahata, Y. (1973): *Historia Cultural del Japón. Una perspectiva.* Japón: Editor Ministerio de Asuntos Exteriores.

Taylor, A.H. (1988): *The construct validity of the Maslach Burnout Inventory in the sports role of officiating.* Conferencia presentada en la Annual Conference for the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity. Knoxville.

Taylor, A.H., Daniel, J.V., Leith, L. & Burke, R.J. (1990): "Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials". En *Applied Sport Psychology* (2): 84-97.

Tenenbaum, G. (1999): The implementation of Thurstone's and Guttman's measurement ideas in Rasch Analysis. *International Journal of Sport Psychology, 30* (1), 3-16.

Thomas, R. (1972): *Judo Moderno.* Barcelona: Editorial Alas.

Thomas, R. (1982): *Karate Superior*. Barcelona: Editorial Alas.

Thomas, R. (1982): *Karate. Defensa Personal.* Barcelona: Editorial Alas.

Thomas, R. (1982): *Karate. Primeras nociones*. Barcelona. Editorial Alas.

Thomas, R. (1983): *Karate práctico*. Barcelona: Editorial Alas.

Thorndike, E.L. (1920): "Intelligence and its uses". En *Harper's Magazine* (140): 227-235.

Thurstone, L. L. (1928): Attitudes can be measured. *American Journal of Sociology, 33*, 529-554.

Trigwell, K., Prosser, M. & Taylor, P. (1994): "Qualitative differences in approaches to teaching first year university science". En *Higher Education* (27): 75-84.

Tsé, L. (1989): *Tao Te King*. Málaga: Editorial Sirio, S.A.

Tucci, A. (1991): *El último horizonte del Budo*. Madrid: Editorial Eyras.

Turpin, B. (1998): *Preparación y entrenamiento del futbolista.* Barcelona: Hispano Europea.

Tutko. T.A. & Richards, J.W. (1984): *Psicología del entrenador deportivo.* Madrid: Pila-Teleña.

Tzu, S. (1994): *El Arte de la Guerra.* Editorial Fundamentos: Madrid.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, M., y Philippaerts, R. (2008): Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *The Journal of Sports Medicine*, 38, 703–714.

Valriberas Sanz, Ángel (1999): *Cuerpo Nacional de Policía y sistema policial español.* Editorial Marcial Pons. Madrid.

Van Dijk, M., de Goede, D., Ruhland, R., van Geert, P. (2001): Child language cuts apers: A study into intra-individual variability in developmental processes. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie en haar Grensgebieden, 56* (1), 26-39.

Van Geert, P. y van Dijk, M. (2002): Focus on variability: *New tools to study intra-individual variability in developmental data. Infant Behavior and Development, 25* (4), 340-374.

Van Yperen, N.W. (2009): Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer. *The Sport Psychologist*, 23, 317-329.

Van Yperen, N.W. (1992): Self-enhancement among major league soccer players: The role of importance and ambiguity on social comparison behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 22, 1186-1198.

Vázquez, S. (2000): *Cuaderno del entrenador de fútbol.* Barcelona: Paidotribo.

Vealey, R.S. (1986): "Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and development". En *Journal of Sport Psychology* (8): 221-246.

Vealey, R.S., Udry, E.M., Zimmerman, V. & Soliday, J. (1992): "Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout". En *Journal of Sport and Exercise Psychology* (14): 40-58.

Vecchio, R.P. (1987): "Situational Leadership Theory: An examination of a prescriptive theory". En *Journal of Applied Psychology* (72), 444-451.

Vernacchia, R.A. & Cook, D.L. (1993): "The influence of a mental training technique upon the performance of selected intercollegiate basketball player". En *Applied Research in Coaching and Athletics Annual* (17): 188-200.

Vernacchia, R. A., McGuire, R. T., Reardon, J. P., y Templin, D. P. (2000): Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 5-23.

Vigário, I., Serpa, S. y Rosado, A. (2009): Tradução e adaptação da Escala de Resiliência para a população portuguesa. Universidade Técnica de Lisboa. Facultade de Motricidad Humana. Pendiente de publicación.

Vila, J. & Fernández, C. (1990): "Activación y conducta". En Palafox, S. & Vila, J. (eds.): *Motivación y emoción*. Madrid: Alhambra Universidad.

Vos Strache, C.M. (1978): *The relationship between perceived ideal and actual leader behavior of coaches, team performance outcome, skill level and class level.* (Tesis Doctoral): Center for Leadership Studies.

Vroom, V.H. (1964): *Work and motivation*. New York: Wiley and Sons.

Wardell, D.B. (1977): *A cross comparison of leadership styles and team success*. (Tesis Doctoral): University of Utah.

Ware, W.L. (1984): *Personnality Traits and Leadership Characteristics of Collage/University Coaches and Athletics Directors.* Ponencia presentada en la National Convention and Exhibition with Southwest District and Cahperd.

Warren, W.E. (2004): *Guía de supervivencia del entrenador de fútbol: técnicas de entrenamiento y estrategias para elaborar una planificación eficaz y un equipo ganador.* Barcelona: Paidotribo.

Watkins, D. & Regmi, M. (1992): *Investigating students learning in Nepal: An emic approach*. Ponencia presentada en el 4th Asian Regional Congress of Cross-Cultural Psychology. Kathmandu.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995): *Founations of sport and exercise psychology.* Champaign: Human Kinetics.

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel.

Weinberg, R.S. & Richardson, P.A. (1990): *Psychology of officiating.* Il.: Leisure Press.

Westmeyer, H. & Hageböck, J. (1992): "Computer-assisted assessment: A normative perspective". En *European Journal of Psychological Assessment* (8), 1-16.

Westmeyer, H. (1975): "The diagnostic process as a statistical causal analysis". En *Theory and Decision* (6): 57-86.

White, R.W. (1959): "Motivation reconsidered: The concept of competence". En *Psychological Review* (66): 297-333.

Wilhelm, R. (1990): *I Ching. El Libro de las Mutaciones*. Barcelona: Editorial Edhasa.

Wilkinson (1982): “Evolución de los instrumentos y métodos de observación en fútbol”. En *Lecturas: Ed. Física y Deportes* (revista digital: http://www.efdeportes.com) (17):

Williams, J. (1993): *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance.* Mayfiel Publishing Company.

Wilson, V. & Bird, E. (1984): *Teacher-coach burnout.* Comunicación presentada a la Annual Convention of the Northwest District Association for Health, Physical Education, Recreation, and Dance. Oregon.

Wise, R.A. (1987): “Sensorimotor modulation and variable action pattern (VAP): Toward a noncircular definition of drive and motivation”. En *Psychobiology* (15): 7-20.

Wright, B. D. y Masters, G. N. (1982): *Rating scale analysis.* Chicago: Mesa Press.

Wright, B. D. y Stone, M. H. (1979): *Best test desing.* Chicago: Mesa Press.

Wu, A., Adams, R.J. y Wilson, M. R. (1998): Acer ConQuest. Melbourne: *Acer Press.*

Yamamoto, Y. (2001): *Hagakure. El libro secreto del Samurai*. Barcelona: Ediciones Obelisco.

Ysewijn, P. (1996): *GT software for generalizability studies*. Mimeografía.

Yukl, G. (1989): *Leadership in Organizations.* Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Zafra, A. O., Álvarez, M. D. A., & Redondo, A. B. (2012): Variables psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Análise Psicológica, 23*(4), 449-459.

Zafra, A. O., Redondo, A. B., & Tudela, M. L. (2010): Motivación y lesiones deportivas en jugadores de balonmano. *Revista Argentina De Ciencias Del Comportamiento, 2*(3), 1-7.

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA
Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas