

Pulido, S.; Fuentes, J.P.; de la Vega, R. (2021) Motivation, Self-Confidence and Anxiety in Judo: Sex and Competitive Level. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 21 (82) pp. 319-335  
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista82/artmotivacion1258.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista82/artmotivacion1258.htm)  
DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.008>

## ORIGINAL

### MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD EN JUDO: SEXO Y NIVEL COMPETITIVO

### MOTIVATION, SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY IN JUDO: SEX AND COMPETITIVE LEVEL

Pulido, S.<sup>1</sup>; Fuentes, J.P.<sup>2</sup> y de la Vega, R.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Doctora en Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura (España) silvyapulido@gmail.com

<sup>2</sup> Profesor Titular de Universidad. Universidad de Extremadura (España) jpfuent@unex.es

<sup>3</sup> Profesor Contratado Doctor. Universidad Autónoma de Madrid (España) ricardo.delavega@uam.es

AGRADECIMIENTOS: Este estudio se ha realizado gracias a la aportación de la Consejería de Economía e Infraestructuras de la Junta de Extremadura a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Una manera de hacer Europa. (GR18129).

**Código UNESCO / UNESCO Code:** 6199 Psicología del Deporte / Sport psychology

**Clasificación Consejo de Europa / Council of Europe classification:** 15. Psicología del deporte/Sport Psychology

**Recibido** 13 de junio de 2019 **Received** June 13, 2019

**Aceptado** 29 de octubre de 2019 **Accepted** October 29, 2019

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue identificar las posibles diferencias a nivel de motivación, autoconfianza y ansiedad que puedan existir en función del sexo y el nivel competitivo de dos grupos de judokas (Grupo de alto rendimiento y Grupo de especialización). Se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal. Se administraron el *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2R) y el *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ) 10 minutos antes de entrar los judocas al tatami, el día de la competición. Los resultados revelaron diferencias a nivel de ansiedad somática (intensidad), observándose esta más elevada en las mujeres que en los hombres. Se encontraron también diferencias significativas en la variable autoconfianza (intensidad), mostrando los judokas del equipo nacional valores más elevados que los de especialización. No se encontraron diferencias en las variables motivación y

autoconfianza en función del sexo, ni en las variables motivación y ansiedad en la comparativa entre ambos grupos.

**PALABRAS CLAVE:** motivación, ansiedad, autoconfianza, judo.

## **ABSTRACT**

The objective of the study was to identify the possible differences in level of motivation, self-confidence and anxiety according to sex and the competitive level of two groups of judokas (High Performance Group and Specialization Group). The *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2R) and the *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ) were administered 10 minutes before the judokas entered the tatami on the day of the competition. The results revealed differences at the level of somatic anxiety (intensity), being observed higher in women than in men. Significant differences were also found in the variable self-confidence (intensity), showing the judokas of the national team higher values than those of specialization. No differences were found in the motivation and self-confidence variables according to sex, nor in the motivation and anxiety variables in the comparison between both groups,

**KEY WORDS:** motivation, anxiety, self-confidence, judo.

## **INTRODUCCIÓN**

En los últimos años se ha despertado un gran interés por el estudio de variables psicológicas que afectan a los deportistas de manera directa en sus entrenamientos y competiciones (Hogrefe, Ruiz-Barquín & Molinero, 2018; Montero, Moreno-Murcia, González-Cutre & Cervelló, 2013; Morillo, Reigal & Hernández-Mendo, 2016; Ruiz-Barquín, Robles & García, 2018). La motivación se puede conceptualizar como la energía que mueve a la persona a la realización de conductas, pudiendo verse influido por fuentes internas o externas (Littman, 1958). Este proceso es dinámico ya que la motivación hacia una tarea, actividad o deporte puede cambiar en el transcurso de la misma (Mateo, 2001). Dentro de las diferentes formas en las que podemos observar la motivación, Deci & Ryan (2000), autores referentes en el estudio de la motivación deportiva, otorgan una gran importancia a la distinción entre la motivación intrínseca, en la que el deportista actúa movido por la satisfacción que le produce entrenar o competir, basándose solo en el placer que experimenta al participar en ello; la motivación extrínseca, fundamentada en la consecución de logros y el reconocimiento social por parte del deportista, donde los niveles de motivación pueden ser susceptibles a cambios en función de los beneficios que este obtenga a nivel personal; y la desmotivación, proceso caracterizado por la disminución del interés llegando incluso a perder el sentido y los motivos que estaban en la base de la conducta.

En referencia a lo anterior, en la mayoría de las investigaciones que estudian los factores psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, la ansiedad se presenta como uno de los factores más influyentes (Hogrefe et al., 2018;

Interdonato, Miarka & Franchini, 2013; Valdivia-Moral, Zafra, Zurita, Castro-Sánchez, Muros & Cofre-Bolados, 2016; Zafra, Álvarez, Montero & Redondo, 2010). Dicha variable puede ser analizada como un rasgo de la personalidad, o como consecuencia del contexto ambiental que rodea la conducta del deportista en un momento puntual (ansiedad estado) (Martens, 1977). La ansiedad como estado es susceptible de variabilidad en su intensidad a través del tiempo, resultando relevante la diferenciación que diferentes modelos teóricos plantean en las diferentes manifestaciones de la ansiedad, siendo las fundamentales la cognitiva, relacionada con los procesos de pensamiento y rumiaciones manifestadas en esa situación, y la ansiedad somática, caracterizada por el conjunto de manifestaciones psicofisiológicas que se acentúan ante un episodio ansiógeno como consecuencia de la activación del sistema nervioso simpático (Spielberger & Díaz, 1975; Martens, 1977; Jones, 1991). Cabe destacar también que, como variable moduladora de la manifestación de la ansiedad en el deportista, parece que la autoconfianza posee un papel muy relevante (López-Torres, Torregrosa & Roca, 2007; Tsopani, Dallas & Skordilis, 2011).

Las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza se han constituido en un pilar fundamental en la investigación del rendimiento competitivo (León-Prados, Fuentes & Calvo, 2014), encontrando varios estudios recientes en judo (Hogrefe et al., 2018; Pulido, Fuentes & Jiménez, 2017; Zurita, Zafra, Valdivia, Rodríguez, Castro & Muros, 2017). Se considera de especial relevancia el estudio de estos procesos en los deportes de combate, en tanto que permite poner el foco en los elementos más idiosincráticos de las variables psicológicas estudiadas, siendo el judo un contexto óptimo para su estudio. En relación a lo anterior, la ansiedad y la autoconfianza pueden ser decisivas si están controladas de cara al afrontamiento de la competición (Jerome & Williams, 2000). El estudio de estas variables en judo resulta de gran interés, en tanto que la peculiaridad de los sistemas de combate en judo, implica que son de eliminatoria directa donde los judokas se juegan el trabajo de una temporada en el primer randori, pudiendo éste incluso finalizar en cualquier momento de los 4 minutos estipulados, por una acción que conlleve Ippon por parte de su contrincante. Por otra parte, la motivación puede ser parte fundamental durante los entrenamientos de los judokas, a la hora de superar los retos y afrontar el esfuerzo que estos suponen para alcanzar la clasificación al campeonato de España. En este sentido, en diferentes estudios se han tratado las diferencias en función del sexo, peso o nivel del deportista (Oliveira, Rangel, Henrique, Vale, Nunes & Ruffoni, 2018; Valdivia-Moral et al., 2016; Zurita et al., 2017), analizándose cómo dichas variables pueden cambiar a lo largo de un entrenamiento o competición y su implicación en cuanto a rendimiento y resultados se refiere (Interdonato et al., 2013; Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido & Cervelló, 2012; Ruiz-Barquín et al., 2018). Investigaciones como las de Cecchini, González, Carmona & Contreras (2004), donde se analizan la ansiedad y la motivación, desvelaron que los dos estados de la ansiedad (cognitiva y somática) se relacionaban de forma positiva con la motivación extrínseca, lo que provocaba que los deportistas con objetivos externos a la satisfacción propia obtuvieran niveles de ansiedad elevados, en cambio la motivación intrínseca no influía sobre la probabilidad de que

apareciera la ansiedad antes de la competición en los deportistas (García-Mas et al., 2015).

Por lo que respecta a los estudios sobre motivación en función del sexo, Hepler & Witte (2016) realizaron un estudio con una muestra de 214 jugadores de baloncesto, llegando a la conclusión de que los hombres obtenían puntuaciones más elevadas en motivación extrínseca que las mujeres. En contraposición a este estudio, Zurita et al. (2017) encuentran que los judokas de sexo masculino y femenino presentaban una predisposición similar a nivel de motivación a la hora de implicarse en una tarea, pudiendo deberse a las diferencias que existen entre deportes de equipo e individuales, encontrándose los deportistas de equipo más enfocados a la motivación extrínseca, dándole más importancia a la obtención de la satisfacción personal mediante metas externas, como es el caso del reconocimiento económico (Gené & Latinjak, 2014). Por otra parte, la investigación de Pulido et al. (2017), realizada con una muestra de 124 judokas competidores, mostró que la motivación intrínseca tuvo una correlación negativa con la ansiedad, pudiendo este aspecto deberse a que niveles de motivación más bajos provocan un aumento de la ansiedad cuando los judokas van a competir. Estas diferencias también se hacen patentes en la variable ansiedad, mostrando los judokas valores más bajos que los futbolistas en la investigación llevada a cabo por Ruiz-Barquín, Robles & García (2018). Igualmente, se obtuvieron diferencias en cuanto al sexo según la variable ansiedad en el estudio de Interdonato et al. (2013), realizado con judokas, donde las mujeres presentaban la ansiedad más elevada que los hombres en el período de competición, resultados similares a los obtenidos por Hogrefe et al. (2018) con una muestra de 58 judokas, donde las mujeres obtenían niveles de ansiedad más altos que los hombres. Estas conclusiones tienden a repetirse a pesar de que hay estudios como los de Montero, Moreno-Murcia, González, Pulido & Cervelló (2012) o Valdivia-Moral et al. (2016), donde no se encontraron diferencias significativas en cuanto al sexo.

Respecto al nivel competitivo, una variable presente en un número importante de investigaciones es la autoconfianza, siendo esta más elevada entre los judokas que componen el equipo nacional que entre los judokas amateurs (Montero et al., 2012), en la misma línea que los resultados obtenidos por Hogrefe et al. (2018), donde los deportistas de alto rendimiento presentaban niveles menores de ansiedad y mayores en autoconfianza que los deportistas de bajo rendimiento. Parece claro que los judokas profesionales poseen niveles de ansiedad más bajos que el resto de judokas (Valdivia-Moral et al., 2016).

Una vez presentado el estado de la cuestión y observada la importancia de las variables de investigación en diferentes deportes en general, y en el deporte del judo en particular; el objetivo del presente estudio se centra en identificar las posibles diferencias que puedan existir en función del sexo y el nivel competitivo de judokas en cuanto a las variables de motivación, autoconfianza y ansiedad se refiere.

## MÉTODO

### DISEÑO

El diseño del presente estudio es descriptivo de corte transversal, realizándose comparaciones entre grupos y no interviniéndose o manipulándose las variables de investigación, sino apenas observándose lo que ocurre con ellas en condiciones naturales (Cubo, Martín & García, 2011).

### PARTICIPANTES

La muestra del presente estudio estuvo compuesta por un total de 160 judokas de diferentes regiones de España ( $N_{\text{hombres}} = 111$ ;  $N_{\text{mujeres}} = 49$ ), conformando dos grupos, uno con deportistas de alto rendimiento y otro con deportistas competidores de menor nivel, al que denominamos de especialización ( $N_{\text{altoRendimiento}} = 15$ ;  $N_{\text{especialización}} = 145$ ). La edad media de los participantes fue de  $M_{\text{edad}} = 18,41$  años; ( $DT_{\text{edad}} = 6,63$ ). La selección muestral fue incidental siguiendo criterios de pertinencia. Los criterios de inclusión fueron que todos los deportistas debían estar federados en sus respectivos deportes, debiendo los deportistas de alto rendimiento, pertenecer al equipo nacional y entrenar en el centro de tecnificación correspondiente, además de estar clasificados para la disputa del campeonato de España. Los deportistas del grupo de menor nivel debían entrenar en sus respectivos clubes y tenían que ser competidores a nivel regional. El estudio cumplió con la normativa del comité de bioética de la Universidad.

### INSTRUMENTOS

El análisis de la motivación y la ansiedad se llevó a cabo mediante autoinformes. Para medir la motivación se utilizó el *Behavioral Regulation in Sport Questionnaire* (BRSQ), de Lonsdale, Hodge & Rose (2008) validado al español por Moreno-Murcia, Marzo, Martínez & Conte (2011) y ampliamente empleado en investigaciones científicas (Gabilondo, González, Palacios, Arribas & Cecchini, 2012). Con este instrumento se observa el tipo de motivación que prevalece en cada sujeto en lo que respecta a la práctica deportiva. Está compuesto por 36 ítems que miden 9 factores: motivación intrínseca general, motivación intrínseca hacia el conocimiento, motivación intrínseca hacia la ejecución, motivación intrínseca hacia la estimulación, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación. La consistencia interna de cada uno de los factores resultantes del análisis factorial (alpha de Cronbach), presentó los siguientes resultados: (.75) motivación intrínseca general, (.78) motivación intrínseca hacia el conocimiento, (.78) motivación intrínseca hacia la estimulación, (.80) motivación intrínseca hacia la ejecución, (.78) regulación integrada, (.68) regulación identificada, (.77) regulación introyectada, (.63) regulación externa y (.83) desmotivación.

Para medir la ansiedad se empleó el *Revised Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2R), de Cox, Martens & Rusell (2003), validado y traducido al

español por Andrade, Lois & Arce (2007). El instrumento consta de 17 ítems y mide 3 factores, ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza, medidos a través de una escala de intensidad y direccionalidad. La consistencia interna de cada uno de los factores fue la siguiente: ansiedad somática (.80), ansiedad cognitiva (.83) y autoconfianza (.79).

## **PROCEDIMIENTO**

En primer lugar, se contactó mediante correo electrónico con los entrenadores responsables de diferentes clubes de judo de toda España, detallando el objetivo y el propósito del estudio. Posteriormente, se informó a todos los participantes sobre los beneficios del estudio, aportando aquellos que no superaban la mayoría de edad un documento con el consentimiento expreso de los padres o tutores, para participar, siguiendo la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial revisada en la 64<sup>a</sup> Asamblea General, Fortaleza, Brasil, en octubre 2013.

A continuación, se administraron los cuestionarios de motivación y ansiedad citados con anterioridad, junto con un cuestionario sociodemográfico (anexo I). Se dieron las indicaciones necesarias a los entrenadores responsables de cada club para que se encargaran de que los deportistas cumplimentaran cada uno de los autoinformes correctamente, donde se incidió en que el cuestionario de ansiedad (CSAI-2R) debía responderse 10 minutos antes de entrar al tatami el día de la competición. Las competiciones seleccionadas para la toma de datos fueron los campeonatos autonómicos de cada una de las comunidades participantes según la categoría de edad de los deportistas y el campeonato de España correspondiente, establecidas todas ellas en la temporada 2016-2017.

Por último se recogieron los cuestionarios, se registró la muestra y se realizaron los análisis necesarios para la obtención de datos.

## **ANÁLISIS DE LOS DATOS**

Se realizaron pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk) y de homocedasticidad de la muestra mediante el test Levene, mostrando los datos obtenidos una distribución no normal, utilizando por ello estadística no paramétrica.

Así mismo, se llevó a cabo un análisis de fiabilidad para comprobar la validez de los ítems y la consistencia interna de todos los instrumentos y se realizó un análisis descriptivo (ver tabla 1).

Para analizar las diferencias de sexo (masculino y femenino) y el nivel competitivo (deportistas de alto rendimiento y deportistas de especialización) llevamos a cabo la prueba U de Mann-Whitney donde las tres variables dependientes fueron la motivación, la ansiedad y la autoconfianza.

Para el registro de la muestra y el análisis de los datos, se utilizó el programa estadístico informático, IBM SPSS Statistics versión 21.

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos y fiabilidad de las variables: Motivación, desmotivación, ansiedad y autoconfianza.

Nota: M = Media; SD = Desviación típica; I = Intensidad; D = Dirección

Variabes	Rango	M	DT	Alpha de Cronbach
Motivación intrínseca	1-7	6,37	0,59	0,89
Motivación extrínseca	1-7	4,37	0,73	0,77
Desmotivación	1-7	1,50	0,79	0,74
I. Ansiedad cognitiva	1-4	2,57	0,80	0,78
I. Ansiedad somática	1-4	2,33	0,77	0,88
I. Autoconfianza	1-4	3,24	0,57	0,76
D. Ansiedad cognitiva	-3-+3	-0,34	1,24	0,81
D. Ansiedad somática	-3-+3	-0,30	1,39	0,86
D. Autoconfianza	-3-+3	1,46	1,22	0,83

## RESULTADOS

En la Tabla 2 se presentan los resultados extraídos de la prueba U de Mann-Whitney y que se describen a continuación.

Los resultados a nivel de motivación en función del sexo de la muestra reflejan que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres, aunque estas últimas muestran una tendencia de valores de motivación intrínseca y extrínseca mayor que los hombres, que a su vez indican una tendencia de desmotivación mayor que las mujeres.

En cambio, en cuanto a la variable ansiedad, no se encuentran diferencias significativas en la ansiedad somática (intensidad) observándose en las mujeres más elevada que en los hombres.

Por lo que respecta a la variable autoconfianza, no se hallan diferencias significativas en función del sexo, aunque se puede observar una tendencia superior en las mujeres en dirección, ocurriendo lo contrario en cuanto a la intensidad, donde los valores de los hombres tienden a ser más altos en la variable autoconfianza.

En la comparativa entre nivel competitivo y variables dependientes, se puede observar que no hay diferencias significativas en cuanto a la motivación, pero los componentes del equipo nacional muestran valores de motivación intrínseca y extrínseca más elevados que los otros judokas competidores de menor nivel. Además, estos últimos (no pertenecientes al equipo nacional) muestran valores de desmotivación más elevados que los judokas de alto rendimiento.

Del mismo modo, tampoco se advierten diferencias significativas en la variable ansiedad, aunque aparece una tendencia donde la ansiedad cognitiva y somática (dirección) es más elevada en el equipo nacional, ocurriendo lo contrario en cuanto a la intensidad donde la ansiedad (cognitiva y somática) se muestran más baja en los judokas de alto rendimiento.

Por último se encuentran diferencias significativas en la variable autoconfianza (intensidad) observando en los judokas del equipo nacional valores más elevados que en los otros judokas de especialización.

	Sexo	N	Rangos	U	Sig.	Nivel competitivo	N	Rangos	U	Sig.
Motivación intrínseca	Masculino	111	77,90	2.431,000	0,285	Alto rendimiento	15	97,17	837,500	0,143
	Femenino	49	86,39			Especialización	145	78,78		
	Total	160				Total	160			
Motivación extrínseca	Masculino	111	78,64	2.513,000	0,444	Alto rendimiento	15	84,70	1.024,500	0,712
	Femenino	49	84,71			Especialización	145	80,87		
	Total	160				Total	160			
Desmotivación	Masculino	111	81,08	2.655,000	0,791	Alto rendimiento	15	71,03	945,500	0,355
	Femenino	49	79,18			Especialización	145	81,48		
	Total	160				Total	160			
I. Ansiedad cognitiva	Masculino	111	76,92	2.322,500	0,140	Alto rendimiento	15	79,47	1.072,000	0,927
	Femenino	49	88,60			Especialización	145	80,61		
	Total	160				Total	160			
I. Ansiedad somática	Masculino	111	75,09	2.119,000	0,026	Alto rendimiento	15	73,57	983,500	0,542
	Femenino	49	92,76			Especialización	145	81,22		
	Total	160				Total	160			
I. Autoconfianza	Masculino	111	80,77	2.690,000	0,912	Alto rendimiento	15	112,03	614,500	0,005
	Femenino	49	79,90			Especialización	145	77,24		
	Total	160				Total	160			
D. Ansiedad cognitiva	Masculino	111	84,45	2.280,500	0,103	Alto rendimiento	15	82,07	1.064,000	0,890
	Femenino	49	71,54			Especialización	145	80,34		
	Total	160				Total	160			
D. Ansiedad somática	Masculino	111	84,72	2.251,500	0,083	Alto rendimiento	15	82,27	1.061,000	0,877
	Femenino	49	70,95			Especialización	145	80,32		
	Total	160				Total	160			
D. Autoconfianza	Masculino	111	79,61	2.621,000	0,714	Alto rendimiento	15	97,97	825,500	0,124
	Femenino	49	82,51			Especialización	145	78,69		
	Total	160				Total	160			

**Tabla 2.** Resultados de U de Mann Whitney para las variables: Motivación, desmotivación, ansiedad y autoconfianza.

Nota: N = tamaño muestral; U = U de Mann-Whitney; Sig. = Sig. asintótica (bilateral); I = intensidad; D = dirección.

## DISCUSIÓN

A través del presente estudio se procedió a identificar las diferencias que pudieran existir en función del sexo y del nivel competitivo de los judokas en relación con las variables de motivación, autoconfianza y ansiedad.

En cuanto al sexo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres para la variable motivación. Estos resultados se encuentran en la línea de los obtenidos por Zurita et al. (2017), donde los judokas de ambos sexos mostraban valores similares de motivación; si bien es cierto que aunque en las competiciones cada deportista tiene su categoría y peso, dentro de los entrenamientos de estos judokas no se hace una distinción para hombres o mujeres ni para categorías de peso. Además, los judokas que componen el equipo nacional también llevan a cabo sus entrenamientos en conjunto, aunque posteriormente haya algún tipo de trabajo específico técnico-táctico, físico o psicológico de forma individualizada, pudiendo ser este el factor (el entrenamiento en conjunto) que está determinando la igualdad en cuanto a motivación en los judokas se refiere. Parece evidente que las diferencias en motivación de los deportistas pueden estar más ligadas al tipo de deporte que se practique o al nivel competitivo (Holgado, Navas, López-Nunes & García-Calvo 2010; Zurita et al. 2017), no habiéndose encontrado en nuestro estudio estas diferencias en lo que respecta a dicho nivel. Estudios como los de Hepler & Witte (2016), realizado con jugadores de baloncesto se observó la motivación extrínseca más elevada en los hombres que en las mujeres. Sin embargo, en el estudio de Gené & Latinjak (2014), realizado con diferentes deportes, tanto individuales como colectivos, las mujeres presentan mayores niveles de motivación que los hombres. Ruiz-Barquín (2005), en su estudio sobre personalidad en el deporte del judo, también destaca diferencias entre los perfiles de ambos sexos, siendo la personalidad de cada deportista un factor a destacar por las implicaciones que tiene. Otros estudios a considerar serían aquellos que utilizan pruebas objetivas de valoración de la motivación (Ong, 2017; Pulido, de la Vega & Fuentes, 2020) ya que el empleo de estas medidas nos permitirían controlar la deseabilidad social y la distorsión motivacional (Fernández-Ballesteros, 1999; Santacreu & García-Leal, 2000).

En relación con lo anterior, para la variable ansiedad se encontraron diferencias significativas en la comparativa entre hombres y mujeres, resultando ser la ansiedad somática (intensidad) más elevada en mujeres que en hombres. Este tipo de ansiedad está relacionada con la percepción que los judokas tienen de los síntomas causados por su estado físico, ritmo cardíaco, sudoración, activación del sistema nervioso..., justo antes de salir a competir. Estos resultados se encuentran en concordancia con los obtenidos en varias investigaciones llevadas a cabo con judokas (Hogrefe et al., 2018; Interdonato et al., 2013), donde las mujeres presentaban la ansiedad más elevada que los hombres en el período de competición. Además, también encontramos estudios en los que no se encuentran diferencias significativas entre hombres y mujeres en la variable ansiedad (Montero et al., 2012; Valdivia-Moral et al., 2016), pudiendo estos resultados variar en función de la importancia del campeonato y del momento de la toma de los datos durante la competición.

Por lo que respecta a la variable autoconfianza, no se hallaron diferencias significativas en función del sexo, pudiendo deberse estos resultados a que tanto hombres como mujeres se encuentran igual de preparados a la hora de afrontar los randoris de una competición. La autoconfianza está relacionada con la motivación de manera positiva, de tal forma que cuando una aumenta la otra lo hace en igual medida. Así estudios como los de Montero et al. (2012) concuerdan con lo citado anteriormente, donde además estas dos variables también guardan una estrecha relación con la ansiedad, correlacionando la autoconfianza de forma negativa con los niveles de ansiedad cognitiva y somática (Pulido et al., 2017).

En cuanto al nivel competitivo, no se encontraron diferencias significativas entre los judokas de alto rendimiento y los judokas de especialización para la variable motivación. Este hallazgo puede estar relacionado con la filosofía y los valores que están implícitos en este tipo de artes marciales (Batista, Jiménez, Honório, Petrica & Serrano, 2016; Oliveira et al., 2018; Zurita et al., 2017), observándose así una motivación homogénea entre ambos grupos de judocas (Castro-Sánchez et al., 2019). Otro estudio realizado con 281 jugadores de tenis de mesa mostró resultados diferentes a los obtenidos en nuestra investigación, encontrándose diferencias significativas entre los diferentes niveles de competición (Chu, Zhang & Hung, 2018). El entrenador es otro de los aspectos a tener en cuenta a la hora de analizar la motivación de los judokas y cómo estos transmiten las enseñanzas de este deporte (Robles, Abad, Robles & Giménez, 2019). Lo anterior, está relacionado con su estilo de liderazgo y es posible que la mayoría de los maestros sigan una línea parecida en cuanto a la inculcación dentro del tatami, durante los entrenamientos y la competición de los mismos valores, siendo este un elemento clave en la motivación de los deportistas (Cecchini et al., 2004; Ramis, Torregrosa, Viladrich & Cruz, 2013).

Del mismo modo, no se encontraron diferencias significativas en la variable ansiedad. Teniendo en cuenta que ambas variables (motivación y ansiedad) pueden estar relacionadas para un mismo grupo de deportistas (Montero et al., 2012; Pulido et al., 2017), se justifican los resultados obtenidos. Estudios como los de Hogrefe et al. (2018), llevado a cabo con una muestra de 58 judokas competidores, concluyeron que los deportistas de alto rendimiento obtuvieron valores de ansiedad inferiores a los mostrados por los deportistas de bajo rendimiento. Con relación a lo anterior, Valdivia-Moral et al. (2016) obtuvieron resultados similares presentando los judokas profesionales niveles de ansiedad más bajos, difiriendo así con los obtenidos en nuestra investigación, en la que se aprecia una tendencia positiva de la intensidad de la ansiedad más baja en los judokas de alto rendimiento. En este mismo sentido Montero et al. (2013) en su estudio tampoco reportaron diferencias significativas en la intensidad de la ansiedad en judokas de diferentes niveles competitivos. Al estar constituido el grupo de judokas de menor nivel de nuestro estudio por judokas competidores es entendible la obtención de esta similitud en la variable ansiedad en los diferentes niveles de competición, ya que, al igual que el grupo de judokas de alto rendimiento, entrenan con objetivos de rendimiento. Cabe destacar la influencia del momento del pesaje, situación que provoca elevados niveles de

ansiedad en los judokas, pero que no ha podido determinarse por tratarse de días diferentes a la competición como tal.

En relación con la variable autoconfianza, se encuentran diferencias significativas en la intensidad, observando en los judokas del equipo nacional valores más elevados que los del otro grupo de judokas. Parece que los judokas de alto rendimiento confían más en sus posibilidades a la hora de enfrentarse a la competición, como ya ocurriera en el estudio de Montero et al. (2012), donde solo se encontraron diferencias en la intensidad de la autoconfianza entre los judokas del equipo nacional y los amateurs. Destacar el estudio de Sancho & Ruiz-Juan (2015), donde los atletas veteranos mostraron niveles elevados de autoconfianza. Con relación a esta investigación, si tenemos en cuenta que los deportistas de alto rendimiento son los que presentan un rango de edad más elevado, podríamos decir que dichos resultados concuerdan en parte con los resultados de nuestra investigación, siendo los judokas más mayores quienes muestran estos elevados niveles de autoconfianza.

## **LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE FUTURO**

La principal limitación que se encuentra en este estudio es el número de participantes de cada uno de los grupos analizados, obteniendo una muestra considerablemente mayor de hombres que mujeres. En este sentido, aunque hay un número muy inferior de judokas femeninas competidoras que de hombres, se podrían intentar equiparar los grupos en cuanto al número de deportistas de ambos sexos, accediendo a algún campeonato o copa mundial.

Por otro lado, el rango de edad de la muestra ha sido elevado, con el fin de incluir el máximo número de categorías posibles, con el fin de obtener una muestra representativa del judo. Se recomienda que en futuros estudios se acote este rango a una o dos categorías, controlando esta variable para tener unos resultados más específicos.

Por último, se propone en futuros estudios analizar la ansiedad momentos antes del pesaje, ya que puede influir sobre la ansiedad del deportista a la hora de afrontar la competición si no va bien de peso. A su vez, considerando que es elemento importante en la competición del judoka, sería necesario un estudio en función no solo de las categorías de edad sino también de las categorías de peso.

## **APLICACIONES PRÁCTICAS**

De este estudio se derivan algunas aplicaciones prácticas a tener en cuenta por los entrenadores y personal técnico responsable de los judokas competidores. Así, se propone que los mismos trabajen técnicas de afrontamiento de la ansiedad con los deportistas, incidiendo especialmente en las mujeres. Igualmente, se aconseja llevar a cabo sesiones específicas para ellas con el fin de tratar de controlar la ansiedad competitiva. En este sentido, debe dotarse a la judoka de las herramientas necesarias para que sus niveles

de autoconfianza se eleven, tratando de solventar cualquier carencia o barrera que se autoimponga a la hora de entrenar o competir. Para ello se presume necesario la inserción de programas desde la base, teniendo en cuenta que muchos de los judokas que ahora se encuentran en especialización algún día serán considerados judokas de alto rendimiento, pudiendo optar a dar el paso hacia el profesionalismo con todas las garantías de éxito posibles.

## CONCLUSIONES

A continuación, se presentan las principales conclusiones del estudio, vinculadas a los objetivos de la investigación:

En cuanto las diferencias que pueden establecerse para el sexo de los deportistas, se observa que las mujeres judokas presentan niveles más elevados de ansiedad somática en intensidad que los hombres, percibiendo los síntomas que causan su estado físico, ritmo cardíaco, sudoración, activación del sistema nervioso... de forma más acusada. Estos resultados podrían condicionar a las judokas en sus entrenamientos, preparación y competición, por lo que sería recomendable el control de la variable ansiedad somática, específicamente en las deportistas.

Para la segunda variable de estudio, el nivel competitivo de los judokas, se concluye que los deportistas pertenecientes al equipo nacional y considerados de alto rendimiento, presentan valores más elevados de autoconfianza en intensidad que los judokas de especialización, encontrándose los primeros más confiados y sintiéndose más preparados para afrontar los entrenamientos y posteriormente la competición que los deportistas de especialización. Este hecho puede estar derivado de muchos factores influyentes en los deportistas, siendo uno de ellos las horas de entrenamiento de cara a la preparación de la competición y el tipo de entrenamiento. Por tanto, sería beneficioso para todos los judokas trabajar la autoconfianza, ya que este hecho podría influir de forma positiva en el desarrollo de las sesiones prácticas y en el propio trascurso de la competición, incidiendo de forma específica y positiva en los deportistas de especialización.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, E. M., Lois, G. & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Batista, M., Jiménez, R., Honório, S., Petrica, J. & Serrano, J. (2016). Selfdetermination and life satisfaction: An exploratory study with veteran judo athletes. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(2s), 90-91. <https://doi.org/10.18002/rama.v11i2s.4187>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R. & Valdivia-Moral, P. (2019) Motivación en la práctica del judo en deportistas no profesionales. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(74), 243-258. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>

- Cecchini, J. A., González, C., Carmona, A. M. & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Chu, T. L., Zhang, T. & Hung, T. M. (2018). Motivational profiles in table tennis players: Relations with performance anxiety and subjective vitality. *Journal of sports sciences*, 36(23), 2738-2750. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488517>
- Cox, R. H., Martens, M. P. & Russell W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Cubo, S., Martín, B. & García, J. L. (Coord) (2011). *Métodos de investigación y análisis de datos en ciencias sociales y de la salud*. Madrid: Ediciones Pirámide Grupo Anaya, S.A.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Fernández-Ballesteros, R. (1999). Psychological assessment: Future challenges and progresses. *European Psychologist*, 4(4), 248-262. <https://doi.org/10.1027//1016-9040.4.4.248>
- Gabilondo, J. A. A., Rodríguez, O. G., Moreno, M. P., Galarraga, S. A. & Estrada, J. A. C. (2012). Validation of the competitive state anxiety inventory 2 (CSAI-2 RE) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(47), 539-556.
- García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F. X., Palou, P., Olmedilla, A. & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de psicología*, 31(1), 355-366. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.167531>
- Gené, P. & Latinjak, A. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 49-56. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300006>
- Hepler, T. & Witte K. (2016). Motivational Regulations and Goal Orientation in Division III. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 4(2), 62-71. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.4n.2p.62>
- Hogrefe, S., Ruiz-Barquín, R. & Molinero, O. (2018). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(2s), 23-26. <https://doi.org/10.18002/rama.v13i2s.5501>
- Holgado, F. P., Navas, L., López-Nunes, M. & García-Calvo, T. (2010). A structural model of goal orientation in sports: personal and contextual variables. *Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 257-266. <https://doi.org/10.1017/S1138741600003838>
- Interdonato, G. C., Miarka, B. & Franchini, E. (2013). Análise da ansiedade précompetitiva e competitiva de jovens judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 8(2), 471-479. <https://doi.org/10.18002/rama.v8i2.977>

- Jerome, G. J. & Williams, J. M. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: relationship to performance and repressive coping. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 236–250. <https://doi.org/10.1080/10413200008404225>
- Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist*, 4, 152-155.
- León-Prados, J. A., Fuentes, I. & Calvo, A. (2014). The relationship between anxiety state, self-confidence and performance in basketball. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(55), 527-543.
- Littman, R. A. (1958). Motives: History and causes. En M. R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (6). Lincoln: Nebraska University Press.
- Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 323-355. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.323>
- López-Torres, M., Torregrosa, M. & Roca, J. (2007). Características del "Flow", ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.
- Martens, R. (1977). Competitive State Anxiety Test. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. <https://doi.org/10.1037/t27556-000>
- Mateo, M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Revista de relaciones laborales*, 9, 163-184.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre, D. & Cervelló-Gimeno, E. M. (2013). Motivación, dirección de la autoconfianza y flow en judokas de alto nivel. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 1-16.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J. A., González, I., Pulido J. J. & Cervelló, M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C. & Conte, L. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02602>
- Morillo, J. P., Reigal, R. & Hernández-Mendo, A., (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte* Vol. 25, núm. 1, 121-128.
- Oliveira, A., Rangel, A., Henrique, J., Vale, W., Nunes, W. & Ruffoni, R. (2018). Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(2), 156-162. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.014>
- Ong, N. (2017). Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1349822>

- Pulido, S., de la Vega, R. & Fuentes, J. P. (2020). Achievement motivation in elite combat sports: Evaluation through a computerized objective test. *Journal of Sport Psychology*, 29(1), 75-82.
- Pulido, S., Fuentes, J. P. & Jiménez, R. (2017). Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 436-453. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1896>
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de psicología*, 29(1), 243-248. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>
- Robles, A., Abad, M. T., Robles, J. & Giménez, F. J. (2019). Factores que influyen en el proceso de formación de los judokas olímpicos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(74), 259-276. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.006>
- Ruiz-Barquín, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1y2), 29-48.
- Ruiz-Barquín, R., Robles, J. J. & García, S. (2018). Niveles de ansiedad en judokas participantes en el 41º Campeonato Militar de Judo Interejércitos 2017. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(2s), 27-29. <https://doi.org/10.18002/rama.v13i2s.5502>
- Sancho, A. Z. & Ruiz-Juan, F. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 34-42. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30004-2](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30004-2)
- Santacreu, J. & García-Leal, O. (2000). La utilización de Tests Comportamentales Computerizados en el estudio de la personalidad: la evaluación de la "persistencia". *Psicothema*, 12, 93-98.
- Spielberger, C. D. & Díaz, R. (1975). *IDARE Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo*. México: Manual Moderno.
- Tsopani, D., Dallas, G. & Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 549-560. <https://doi.org/10.2466/05.09.20.PMS.112.2.549-560>
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J. J. & Cofre-Bolados, C. (2016). Niveles de Ansiedad en Judocas Chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138.
- Zafra, A. O., Álvarez, M. D. A., Montero, F. J. O. & Redondo, A. B. (2009). Trait anxiety, success perception and injuries: a search in football players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 9(33), 51-66
- Zurita, F., Zafra, E. O., Valdivia, P., Rodríguez, S., Castro, M. & Muros, J. J. (2017). Analysis of resilience, self-concept and motivation in judo as gender. *Revista de Psicología del Deporte* 26(1), 71-81.

**Número de citas totales / Total references: 43 (100%)**

**Número de citas propias de la revista / Journal's own references: 5  
(11,63%)**

[Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte](#) - vol. X - número X - ISSN: 1577-0354

## Anexo 1



**ANÁLISIS DE VARIABLES PSICOLÓGICAS EN JUDOCAS**  
**GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN ANÁLISIS DIDÁCTICO Y COMPORTAMENTAL DEL DEPORTE**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA**  
<http://www.adicodeporte.es/adicode/>

**Investigadora responsable: D<sup>a</sup>. Silvia Pulido Pedrero**

Para cualquier consulta entrar en contacto: E-mail [silvyapulido@gmail.com](mailto:silvyapulido@gmail.com) o Telf. 627128308

**Directores: Dr. Juan Pedro Fuentes García y Dr. Ricardo de la Vega Marcos**

EDAD:					
HORAS DE ENTRENAMIENTO SEMANALES:		DE 3 A 5	DE 6 A 8	9 o más de 9	
CATEGORÍA:	INFANTIL	CADET E	JUNIOR	SENIOR	
SEXO DEL DEPORTISTA:	HOMBRE	MUJER			
Nº AÑOS PRACTICANDO JUDO:					
SEXO DEL ENTRENADOR:	HOMBRE	MUJER			
PESO EN EL QUE COMPITES ACTUALMENTE:					
GIMNASIO O CLUB EN EL QUE ENTRENAS:					
POBLACIÓN EN LA QUE ENTRENAS:					
PERTENECIENTE AL EQUIPO NACIONAL:	SI	NO			

A continuación le presentamos una serie de cuestiones con las que pretendemos medir el grado de acuerdo o desacuerdo con la formulación de cada una de las preguntas.

No existen contestaciones verdaderas o falsas, sólo queremos conocer su opinión acerca de lo que se le pregunta.

Los cuestionarios se presentan a doble cara y es importante que no deje preguntas sin contestar.

Rogamos sea lo más sincero posible, las respuestas permanecerán en el anonimato.

¡¡¡Muchas gracias por su colaboración!!!

**Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte- vol. X - número X - ISSN: 1577-0354**