

Universidad de Huelva

**Departamento de Educación Física, Música y Artes
Plásticas**



El proceso de formación deportiva del judoka olímpico español

**Memoria para optar al grado de doctor
presentada por:**

Andrés Robles Rodríguez

Fecha de lectura: 1 de abril de 2016

Bajo la dirección de los doctores:

Francisco Javier Giménez Fuentes-Guerra

Manuel Tomás Abad Robles

José Robles Rodríguez

Huelva, 2016



TESIS DOCTORAL



EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL JUDOKA OLÍMPICO ESPAÑOL

Autor:
Andrés Robles Rodríguez

Directores:
Fº Javier Giménez Fuentes-Guerra
Manuel Tomás Abad Robles
José Robles Rodríguez

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, MÚSICA Y ARTES PLÁSTICA



**Universidad
de Huelva**

***EL PROCESO DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DEL JUDOKA OLÍMPICO ESPAÑOL***

TESIS DOCTORAL

Autor: Andrés Robles Rodríguez

Directores: Dr. D. Fco. Javier Giménez Fuentes-Guerra
Dr. D. Manuel Tomás Abad Robles
Dr. D. José Robles Rodríguez



DPTO. EDUCACIÓN FÍSICA, MUSICA Y ARTES
PLÁSTICAS

Los profesores Fco. Javier Giménez Fuentes-Guerra, Manuel Tomás Abad Robles y José Robles Rodríguez, Profesores en la Universidad de Huelva

DECLARAN

Que la Tesis Doctoral denominada *“El proceso de formación deportiva del judoka olímpico español”*, cuyo autor es D. Andrés Robles Rodríguez, ha sido realizada bajo nuestra dirección y reúne las condiciones para su lectura y defensa, pudiendo optar al Grado de Doctor, siempre que así lo considere el tribunal.

Fdo. Dr. D. Fco. Javier Giménez Fuentes-Guerra

Fdo. Dr. D. Manuel Tomás Abad Robles

Fdo. Dr. D. José Robles Rodríguez

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	VII
RESUMEN.....	XIII
ABSTRACT	XXI
1. CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
1.4. ESTRUCTURA DE LA INVESTIGACIÓN	12
2. CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	15
2.1. EL JUDO	18
2.1.1. CARACTERÍSTICAS DEL JUDO COMO DEPORTE DE LUCHA.....	20
2.2. DEL TALENTO DEPORTIVO AL DEPORTISTA EXPERTO.....	23
2.3. EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL DEPORTISTA.....	25
2.3.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL.....	26
2.3.2. ETAPAS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA.....	28
2.3.2.1. ETAPAS DE LA FORMACIÓN DEL JUDOKA	33

2.4. CONTEXTO DEPORTIVO.....	40
2.5. CONTEXTO SOCIAL	47
2.6. ASPECTOS PSICOLÓGICOS	54
2.7. ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS	61
2.8. CONDICIÓN FÍSICA	69
3. CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	75
3.1. DISEÑO Y PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	79
3.1.1. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN	79
3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	83
3.2. SUJETOS Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN	89
3.2.1. EL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN	89
3.2.2. SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN	90
3.2.2.1. POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO.....	90
3.3. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: LA ENTREVISTA	93
3.3.1. CONCEPTO Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA ENTREVISTA	93
3.3.1.1. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE LA ENTREVISTA.....	98
3.3.2. APLICACIÓN DE LA ENTREVISTA	125
3.3.3. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA	126
4. CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	141

4.1. RESULTADOS	144
4.1.2. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO	154
4.1.3. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL.....	169
4.1.4. RESULTADOS DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN	190
4.1.5. RESULTADOS DIMENSIÓN PSICOLÓGICA	206
4.1.6. RESULTADOS DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA	229
4.1.7. RESULTADOS DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.....	241
 5. CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN	253
5.1. DISCUSIÓN DE LA DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO ..	256
5.2. DISCUSIÓN DE LA DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL.....	259
5.4. DISCUSIÓN DE LA DIMENSIÓN PSICOLÓGICA.....	262
5.5. DISCUSIÓN DE LA DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA	264
5.6. DISCUSIÓN DE LA DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA.....	269
 6. CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES	277
6.1. CONCLUSIONES OBJETIVO GENERAL	280
6.2. CONCLUSIONES OBJETIVOS ESPECÍFICOS	282
CONCLUSIONS OF GENERAL GOAL	289
CONCLUSIONS OF THE SPECIFIC GOALS.....	290
6.3. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	297
6.4. PERSPECTIVAS FUTURAS DE LA INVESTIGACIÓN	298

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

8. ANEXOS

*A Sara,
a mis padres, Pepe y Sagrario,
a mis hermanos, Pepe y Sagrario,
a mi abuela Aurora, y a mis sobrinos
Javier, Daniel y Patricia*

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo no ha sido fruto del esfuerzo de una sola persona, por ello me gustaría agradecer de corazón a todos y a cada uno de los que habéis contribuido a la elaboración y finalización del mismo.

Muchas gracias al grupo de expertos que desde distintas latitudes de nuestra geografía han colaborado en el diseño y validación de la entrevista, y a todos los judokas que sin ningún tipo de objeción se prestaron para ser entrevistados, mostrando un especial interés en la participación de un estudio de estas características. Gracias, porque deportivamente ya aprendí de vosotros, siendo espejos en el que mirarme dentro de un tatami, y ahora con este estudio me habéis permitido aprender de vosotros no solo como judokas, sino también como personas.

Quiero agradecer también a la Real Federación Española de Judo y Deportes asociados por su colaboración en nuestra investigación, proporcionándonos distintos datos que hemos precisado para nuestro estudio y por su predisposición para prestarnos su ayuda siempre que la hemos necesitado.

Gracias a mis compañeros y amigos Santi y Almu, por contribuir al desarrollo de la investigación en sus primeros pasos.

También quiero agradecer de la forma más sincera a mis directores de Tesis, no solo por la ayuda y colaboración que me han prestado en este trabajo, sino por otras muchas cosas.

A Javier, porque desde el primer día que me vio aparecer por la universidad acompañando a mi hermano confió en mí y en mis posibilidades, y porque no hubo un día en que no me preguntara como me iba la carrera, mostrando en ocasiones el mismo o más interés que yo en terminarla. Por animarme desde el primer día de máster a embarcarme en una investigación de esta envergadura. Gracias por atenderme siempre que te he solicitado, por ser un gran profesional y por ser tan buena persona.

A Manolo, porque desde que era pequeño no ha habido un día que no me diera un consejo útil para cualquier aspecto de mi vida, ya fuera los días que iba a mi casa o durante mis visitas a la facultad. Gracias por tantas horas dedicadas a mi tesis, leyéndotela de cabo a rabo siempre que ha hecho falta, no dejando pasar ni un solo punto, coma o tilde. Gracias también por esa estancia de investigación que pasé junto a ti en Portugal y que tanto me sirvió, "Muito Obrigado".

Y a Pepe, mi hermano, por mostrarme el camino el día que decidió estudiar Educación Física, guiarme desde el primer momento en el que decidí seguir sus pasos, y porque sé que no cesará en su empeño de seguir guiándome en esta nueva etapa que comienza en mi vida como docente en la enseñanza universitaria. Gracias por implicarte en esta Tesis tanto como en la tuya y sentirla como propia, sin ti todo hubiera sido mucho más difícil.

Agradezco también a mis padres, por inculcarme desde siempre los valores del respeto, la educación y el sacrificio, que me han hecho llegar a ser lo que hoy día soy, a mi y abuela y a mi hermana, por mostrar siempre un interés especial en mis cosas y sacrificarse por mi cuando han tenido que hacerlo.

También quiero agradecer a mis cuñados Auxi y Raúl por preocuparse en todo momento de cómo me van las cosas, así como, a los padres de Sara,

Charo y Paco, por alegrarse siempre de la cosas buenas que me pasan y desearme lo mejor en todo momento.

Gracias a los príncipes de la familia Javier y Daniel, y a la princesa Patricia, por ser la alegría de la familia, y porque ver la cara de vuestros abuelos y tíos cuando os tienen cerca no tiene precio.

Y gracias como no a la Reina de mi vida, Sara, por hacerme tan feliz y pasar tantas noches de biblioteca a mi lado para que no me desanimará en los momentos de menos inspiración, porque esta Tesis también es cosa tuya, por ser quién se ha encargado de facilitarme el trabajo con tantas transcripciones de entrevistas y por perder tantas horas de tu tiempo para dedicármelo a mí, por todo eso, y por mucho más, Je t'aime.

RESUMEN

En la actualidad nos encontramos que, teniendo en cuenta el número de licencias federativas, el judo es uno de los deportes más practicados en España en la etapa escolar (104.340 licencias). Sin embargo, son pocos los judokas que alcanzan la elite, y aún menos aquéllos que consiguen alcanzar la gloria de participar en unos Juegos Olímpicos.

El hecho de que un deportista llegue al máximo nivel en cualquier disciplina deportiva va a depender de multitud de factores. Estos factores estarán marcados, entre otros aspectos, por la influencia del entorno, por sus características genéticas, pero quizás lo más influyente será el proceso de formación recibido a lo largo de toda su vida deportiva. El proceso de formación requiere el establecimiento de una serie de etapas que hagan que el proceso sea más progresivo y eficaz, las cuales se encuentran definidas y clasificadas por multitud de autores (Blázquez, 1999; De Knop y et al. 1998; Giménez, Abad y Robles 2010; Mora, 2007; Romero, 2006).

En la misma línea, Saénz-López, Feu e Ibáñez (2006) apuntan la necesidad de abordar este tema desde un enfoque multifactorial que permita establecer sobre una base genética otras variables que influyen en el alcance un alto rendimiento. En este sentido, Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (2000), manifestaron que el rendimiento experto en el deporte no es sólo producto de habilidades innatas, sino más bien de mucha práctica

deliberada, mantenida gracias a factores motivacionales y de esfuerzo principalmente.

Siguiendo a Castejón, Giménez, Jiménez y López (2013), la formación deportiva responde a la acción y efecto de formarse en y mediante el deporte, y debe incluir todos los diferentes aspectos de la personalidad del deportista que deben ser tenido en cuenta: los motrices, los cognitivos y los afectivos-sociales.

En este mismo sentido, Ortega, Piñar, y Cárdenas (1999) la definen como un proceso continuo e ininterrumpido, que avanza de forma paralela al desarrollo evolutivo del sujeto en el que se vislumbra el progreso de las capacidades necesarias para poder dar una respuesta eficaz ante las distintas situaciones presentadas durante la actividad deportiva.

Si tenemos en cuenta las clasificaciones realizadas por los diferentes autores de las etapas del proceso de formación deportiva, podemos establecer una clasificación sencilla y simplificada, para facilitar su comprensión. Etapa de iniciación (6-12 años), se desarrollarán de habilidades genéricas de varios deportes primero y de un solo deporte posteriormente; Etapa de desarrollo (12/13 años-16 años), se iniciará la especialización deportiva, a través del trabajo de los elementos técnico-tácticos de un deporte en concreto; Etapa de perfeccionamiento (+16/18 años), entrenamiento intenso y especializado en busca el máximo rendimiento.

Dentro de este proceso de formación tendrá gran influencia el entorno social más cercano del deportista (familia, entrenadores, amigos, etc.). Para Lorenzo y Calleja (2010) los estudios realizados en los últimos años revelan la influencia que la familia ejerce sobre el desarrollo de la pericia, llegando incluso durante el periodo inicial a desarrollar un papel de liderazgo, tratando de proporcionar al niño la oportunidad de participar en un contexto y buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte. En esta

misma línea, Kidman (1999) nos dice que los padres y madres agentes socializadores, producen un efecto en la habilidad del niño y de la niña para decidir en qué deporte se especializan así como la naturaleza del compromiso que adquieren con el mismo.

Un grupo bastante influyente en los deportistas es su grupo de iguales, sus amistades, sobre todo una vez llegado a la adolescencia, donde las relaciones sociales empiezan a ser más intensas. Por ello los compañeros de entrenamiento ocupan un papel determinante en la iniciación deportiva (Dosil, 2004). Actualmente existen estudios que confirman que las amistades son una de las razones fundamentales para que el niño o niña participe en un deporte en concreto, concluyendo la importancia de tener un grupo de amistades implicadas en el mismo deporte (Abernethy, Côté y Baker, 2002; Brustad, Babkes y Smithy, 2001; Weiss y Petlichkoff, 1989). En el caso del judo, y haciendo referencia a los que dicen Palao, Ortega, Calderón, y Abraldes (2008), aunque el deportista compita de forma individual, no se debe olvidar que la competición es únicamente la parte final y visible del trabajo realizado con un grupo de trabajo.

Por su parte, Moreno (1997) pone énfasis en la consideración del entrenador como un educador en el sentido completo y fiel de la palabra. En esta misma línea, nos encontramos estudios donde la mayoría de autores y expertos entienden que en la etapa de formación el entrenador se debe representar además como un educador, a partir de lo cual establecen objetivos, formas de actuar, formas de comportarse, etc., totalmente diferentes a las de entrenadores de alto rendimiento (Giménez, 2003; Moreno y Del Villar, 2004; Prata, 1998; Santos, Viciano, y Delgado, 1996).

Por otra parte, la dimensión psicológica es parte fundamental en todo deporte de alto rendimiento que se precie. En este sentido, Mujika (2010) nos dice que los aspectos psicológicos pueden ser determinantes a la hora de afrontar tanto el entrenamiento como la competición, sea cual sea el deporte

practicado. En esta línea, diversas publicaciones recientes han establecido relaciones entre un gran número de habilidades psicológicas (autoconfianza, motivación, concentración, visualización o control de la activación, estrés y ansiedad en el deporte) y el rendimiento del propio deportista en su especialidad (Cox, 2009; Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; López, 2009; Sosa, Jaenes, Godoy y Oliver, 2009; Williams, 2009).

De esta manera, el contexto psicológico se percibe especialmente importante en deportes individuales, donde toda la responsabilidad recae sobre uno mismo, principalmente en disciplinas donde tiene lugar una situación de combate cuerpo a cuerpo

Por tanto, con nuestro estudio pretendemos estudiar los “itinerarios deportivos” recorridos por los judokas españoles que han representado a España en los Juegos Olímpicos celebrados en el siglo XXI; Analizar la importancia de los distintos componentes del entrenamiento deportivo (técnica, táctica, condición física y preparación psicológica) en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles. Estudiar la importancia del contexto social y deportivo en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles; y por último, describir propuestas y orientaciones metodológicas y de entrenamiento que hagan posible un trabajo de mayor calidad de los jóvenes talentos del judo en nuestro país, según las opiniones de los judokas entrevistados.

Para ello se diseñó una entrevista semiestructurada de 52 preguntas agrupadas en 6 dimensiones (contexto deportivo, contexto social, psicológica, técnico-táctica, condición física y otros aspectos). Para la validación de la misma, se llevó a cabo un análisis cualitativo y cuantitativo mediante la valoración de 10 expertos. Se analizó la validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken, estableciendo un intervalo de confianza del 99 %, y el coeficiente de variación. Para conocer la fiabilidad se pasó la entrevista a judokas de alto nivel en dos momentos distintos y se analizó la consistencia

interna por el método del Alfa de Cronbach (0,915) y la fiabilidad test-retest utilizando el coeficiente de correlación intraclase resultando 0,843 ($p < 0,01$). Por tanto, la entrevista reúne suficientes propiedades como para ser considerado una herramienta válida y fiable para estudiar y analizar el proceso de formación de los judokas de elite.

El estudio se ha llevado a cabo con los judokas olímpicos españoles que han participado en alguno de los JJ.OO celebrados durante el siglo XXI, consiguiendo una muestra de 20 sujetos de los 21 que conforman la población total.

Una vez preparada la entrevista y conseguidos los datos de los judokas olímpicos del siglo XXI a través de la RFEJYDA que íbamos a entrevistar, nos pusimos en contacto con cada uno de ellos. Inicialmente este contacto fue vía email, donde se le mando una carta informando sobre el estudio y donde se le pedía la aceptación o no en el mismo. Una vez recibida la aceptación por cada uno de los judokas se pasó al segundo paso, que no fue otro que el contacto telefónico para concertar el día y la hora en la que le realizaríamos la entrevista. Y por último tuvimos un tercer contacto telefónico con cada uno de ellos, en el cual se llevó a cabo la realización de la entrevista propiamente dicha. En el caso de un sujeto, el segundo un tercer paso se llevó a cabo mediante videoconferencia, debido a su lugar de residencia.

Posteriormente, una vez realizadas las entrevistas, se procedió a la transcripción de las mismas, que luego fueron codificadas con la ayuda del programa informático MAXQDA 10. Para que el proceso de análisis fuese más fiable, la codificación se llevó a cabo por un grupo de codificadores por expertos en el campo de la codificación de entrevistas.

Una vez informados y establecidos los códigos, realizamos cuatro reuniones conjunta en la que todos los presentes codifican la misma

entrevista y, se van anotando los códigos que cada uno de los codificadores considera el correcto en una tabla, para su posterior recuento, que consiste en la suma de los acierto menos los errores, y sobre ese total se calcula el porcentaje de los aciertos.

Teniendo en cuenta, pues, el porcentaje obtenido en el total de las reuniones (87,67%), se considera que el nivel de acuerdo es suficiente y adecuado como para que cada codificador pueda trabajar de forma individual. También hemos de decir que el índice de Kappa obtenido, tanto los promedios de cada reunión ($1^a = 0,893$, $2^a = 0,826$ y $3^a = 0,774$ y $4^o = 0,836$ con $p < 0,001$) como el promedio de los codificadores en las cuatro reuniones consideradas conjuntamente (0,833 con $p < 0,001$) son considerados sustanciales o importantes según los rangos propuestos por Landis y Koch (1977).

En cuanto a los resultados, éstos muestran que las dimensiones que aportan mayor número de unidades de análisis son las que hacen referencia a la dimensión Psicológica (523), Contexto Social (336) y Contexto Deportivo (242). Por el contrario, las que menos aportan son las de Proceso de Formación (239) (dimensión creada para la codificación de la entrevista), Técnico-Táctica (225) y Condición Física (200).

Entre otros resultados obtenemos que los principales motivos por los que los judokas se iniciaron en la práctica del judo son por la influencia directa de algún familiar, por recomendaciones del profesor de educación física y por comenzar a realizar un deporte que les sirviera como defensa personal; y que sus primeros recuerdos están relacionados con los amigos y lo divertido que eran los juegos que se planteaban durante las clases, esto en cuanto al contexto deportivo.

En lo que respecta al contexto social, que durante el proceso de formación deportiva han recibido gran apoyo familiar, fundamentalmente

por parte de sus padres y hermanos, estando también presente sus entrenadores y amigos aunque en menor medida; y que la mitad de los judokas tienen familiares directos medallistas nacionales o internacionales en judo u otra disciplina deportiva.

En lo que se refiere al proceso de formación, respecto a la metodología encontramos que algo más de dos tercios de los entrevistados afirman haber tenido una enseñanza basada en una metodología global en donde el juego era protagonista; y que ninguno de los entrevistados consiguen medalla a nivel nacional en las categorías más pequeñas, es decir antes de los 14-15 años. Más de la mitad comienzan sus logros deportivos nacionales alrededor de los 15-16 años.

Atendiendo a la dimensión psicológica, se observa como los judokas consideran que los aspectos psicológicos y su entrenamiento son vitales durante la etapa de alto rendimiento, destacando la perseverancia, constancia, capacidad de sacrificio y la autoconfianza; además consideran que es importante tener una motivación alta durante los entrenamientos y motivaciones, aunque en muchas ocasiones, ésta varía en función de las sensaciones que tenga el judoka.

Si nos referimos a la dimensión técnico-táctica y de condición física, casi la totalidad de los entrevistados consideran que la técnica es muy importante, pero aproximadamente la mitad opinan que esta debe comenzar a trabajarse a partir infantil o cadetes, mientras que algo menos de la mitad considera que se debe trabajar la técnica desde el inicio de la práctica deportiva. Respecto a la importancia del trabajo de la preparación física durante el proceso de formación del judoka, algo más de la mitad consideran que éste es importante, pero que debe comenzar a partir de cadetes, además, la mayoría de los judokas olímpicos consideran que se debe trabajar integrada con los elementos técnico-tácticos, etc.

Finalmente, concluimos la investigación teniendo en cuenta que, según lo expresado por los entrevistados, para que un judoka llegue al alto rendimiento en las mejores condiciones posibles se hace necesario un correcto proceso de formación deportiva, con unas determinadas características y necesidades.

ABSTRACT

Nowadays, given the number of federal licenses, we find that judo is one of the most popular sports in the Spanish schools (104,340 licenses). However, few judokas reach the elite level, apart from those judokas, who get the glory of participating in the Olympic Games.

The fact that an athlete reaches the highest level in any sport depends on a variety of factors. These factors include the influence of the environment, the genetic characteristics, and perhaps, the most influential will be the training received throughout his sporting life. The training process requires the establishment of a series of steps, which make the process progressive and effective. These steps are defined and classified by many authors (Blázquez, 1999; De Knop et al. 1998; Giménez, Abad and Robles 2010; Mora, 2007; Romero, 2006).

Furthermore, Saénz-López, Feu and Ibáñez (2006) suggest the need to manage this issue with a multifactorial approach to establish a genetic basis for other variables, which influence high performance. In this sense, Ericsson, Krampe and Tesch-Römer (2000) stated that expert performance in a sport is not only a product of innate abilities, but also a product of deliberate practice, maintained primarily through motivational and stress factors.

Moreover, Castejón, Jiménez and López (2013) suggest that sport training responds to the action and effect of training in the sport, and should include all the different characteristics of the athlete: the motor skills, the cognitive abilities and the affective-social dynamics.

In this sense, Ortega, Piñar, y Cárdenas (1999) define training as an ongoing and continuous process, which advances parallel to the evolutionary development of the subject, in which the progress of necessary skills is seen to provide an effective response to the situations presented during sport activities.

If we consider the classifications made by different authors of the stages of training, we can establish a simplified classification to facilitate understanding. The beginning stage (6-12 years), which will develop generic skills of several sports, improve those of one sport. The stage of development (12/13 years-16 years) will start sport specialization through the work of the technical and tactical elements of a particular sport. Finally, the stage of development (+16/18 years) includes an intensive and specialized training, and it is designed to achieve the maximum performance.

This training process will greatly influence the athlete's closest social environment (family, coaches, friends, etc.). the studies from Lorenzo and Calleja (2010) show the influence that the family has on the development of expertise. During the initial period to the development of a leadership role, is critical to provide the child with an opportunity to participate in a sporting context, and to seek a formal first contact with a sport education. In addition, Kidman (1999) tells that fathers and mothers are socializing agents, affecting the ability of the child to decide in what sport they wish to specialize, and the level of the commitment required.

A very influential group in the athletes' lives is their peer group, especially once they have reached adolescence, where social relations are becoming more intense. Therefore, training partners play a key role in the sport initiation (Dosil, 2004). Currently, there are studies, which confirm that friendships are one of the main reasons for the child to participate in sports, demonstrating the importance of having a group of friends involved in the same sport (Abernethy, Côté and Baker, 2002; Brustad, Babkes and Smithy,

2001; Weiss and Petlichkoff, 1989). In the case of judo and referring to the work of Palao, Ortega, Calderón, and Abalde (2008), although the athlete competes individually, he does not forget that the competition is the only part at the end, and work with a training group.

In his research, Moreno (1997) emphasizes the consideration of the coach as an educator, in the full and true sense of the word. There are studies, where the majority of authors and experts believe that in the formation stage, coaches should also be represented as an educator, setting the goals, demonstrating the behavior, etc.. This approach to early coaching influence is very different from high performance coaches (Giménez, 2003; Moreno and Del Villar, 2004; Prata, 1998; Santos, Viciano, and Delgado, 1996).

Moreover, the psychological dimension is a fundamental part of all high performing athletes. In this sense, Mujika (2010) tells that psychological aspects can be decisive in tackling, both in training and competition, regardless of the chosen sport. Several recent publications on the same subject have established relationships between a large number of psychological skills (self-confidence, motivation, concentration, visualization or control activation, stress and anxiety in competition) and the athlete's performance in his particular sport (Cox, 2009; Garcés, Olmedilla and Jara, 2006; López, 2009; Sosa, Jaenes, Godoy and Oliver, 2009; Williams, 2009).

Thus, the psychological context is perceived as an especially important aspect in individual sports, where all the responsibilities falls on oneself, especially in combat disciplines.

Therefore, in our study, we analyze the "sport itineraries" of the Spanish judokas, who have represented Spain in the Olympic Games in the twenty-first century. We will discuss the importance of the various components of sports training (technique, tactics, physical fitness and psychological preparation) in the formation of the Spanish Olympic judokas.

Additionally, this study aims to evaluate the importance of social and sporting contexts in the process of formation of the Spanish Olympic judokas, and ultimately, we describe the proposals and the methodological training and guidance to make possible a higher quality of young judoka talent in our country, according to the opinions of interviewed judokas.

For this purpose, it was designed a semi-structured interview of 52 questions, grouped in 6 domains (sporting context, social, psychological, technical and tactical, physical condition and other relevant aspects). To validate it, there was a qualitative and quantitative analysis performed by 10 assessing experts. The validity of the content was assessed through the coefficient Aiken V, setting a confidence interval of 99%, and the coefficient of variation. For the reliability of it, the interview assessed senior judokas at two different times, and an internal consistency was analyzed by the method of Cronbach's alpha (0.915), retesting the reliability using the interclass correlation coefficient, resulting in 0.843 ($p < 0.01$). Therefore, the interview is a valid tool, and it is reliable to study and analyze the properties considered in the formation of elite judokas.

The study was conducted with the Spanish Olympic judokas, who participated in any of the Olympic Games held during the twenty-first century, getting a sample of 20 subjects of the 21 that make up the total population.

Once prepared, the interview and the data were obtained by contacting the Olympic judokas of the century, through the RFEJYDA we were going to interview. Initially, this contact was via email, which was in the form of a letter, informing them about the study, and asking about their permission to participate. Once accepted, each judoka was passed to the second step. This step was a telephone contact to arrange the day and the time for the interview. Finally, we had a third telephone contact with each judoka, conducting the interview. In the case of a single subject, the second

and third steps were conducted by a videoconference, due to the location of residence.

Subsequently, once the interviews were completed, we proceeded to the transcription of each, using MAXQDA 10 software. This software was reliable, and the interview was encoded by a group of experts.

Once the codes were established, we conducted four meetings with all the experts to encode the same interview. The codes were written down, and each encoder recorded the correct code in a table, in order to sum the unsuccessful errors. Finally, the overall percentage was calculated.

With the percentage obtained in all the meetings (87.67%), it is considered that the level of agreement is enough and appropriate for each encoder to work individually. We must also say, that the Kappa obtained, both the averages of each meeting (1st = 0.893, 2nd = 0.826 and 3rd = 0.774 and 4th = 0.836 $p < 0.001$) as the average of the encoders in the four meetings taken together (0.833 $p < 0.001$) are considered significant or important as the ranges proposed by Landis and Koch (1977).

As for the results, the sample dimensions, which provide more units of analysis, are those referring to the psychological dimension (523), the social context (336) and the sport context (242). In contrast, the less contributing are the training process (239) (dimension created for coding the interview), the technical-tactical (225) and the fitness (200).

Among other results, we find that the main reasons the judokas began practicing judo are directly influenced by: a family member or teacher recommendation for physical education, starting a sport, which involves self-defense, as well as his earliest memories, being connected with friends and fun games that were posed during class, supplying the sporting context.

In regard to the social context, the judokas achieved expertise in the sport when they received great familiar support during the training, mainly by their parents and siblings, but also from their coaches and friends to a lesser extent. Half of the judokas have relatives involved in competitive national or international judo or other Olympic medalists.

In regard to the training process, the results indicated that more than two thirds of respondents claim to have had an education based on a comprehensive methodology, where the game involved leadership. Additionally, the no nationwide respondents got medals in the youngest category (i.e. before 14-15 years). More than half begin their national sporting achievements around 15-16 years.

The responses to the psychological dimension consider the psychological aspects of training, and note that the following are vital for the high performance stage: perseverance, sacrifice and self-confidence; they consider it important to have a high motivation during workouts. In many cases, it varies depending on the individual experience of a judoka.

In the technical-tactical and fitness dimension, almost all respondents believe that the technique is very important, but half believe that this should start from the childhood or at a young age. Less than the half believe that the technique should be emphasized from the beginning of the sport. Regarding the importance of physical preparation during the formation of a judoka, more than the half believes that it is important, but it must start from cadets. Also, most Olympic judokas considered the physical preparation to be integrated with technical and tactical elements.

Finally, as expressed by the respondents, we conclude that a judoka needs a proper training process to reach the highest performance in the best possible conditions, tailoring the judoka's specific characteristics and needs.

INTRODUCCIÓN



CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

-
- 1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA
 - 1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
 - 1.3. OBJETIVOS
 - 1.4. ESTRUCTURA DE LA INVESTIGACIÓN
-

Figura 1.1: Índice del capítulo 1.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Actualmente nos encontramos que, atendiendo al número de licencias federativas, el judo es uno de los deportes más practicados en España en la etapa escolar (104.340 licencias) atendiendo a los datos aportados en 2014 por el Consejo Superior de Deportes. Sin embargo, son pocos los judokas que alcanzan la elite, y aún menos aquéllos que consiguen alcanzar la gloria de participar en unos Juegos Olímpicos.

El hecho de que un deportista llegue al máximo nivel en cualquier disciplina deportiva va a depender de multitud de factores. Estos factores estarán marcados, entre otros aspectos, por la influencia del entorno, por sus características genéticas, pero quizás lo más influyente será el proceso de formación recibido a lo largo de toda su vida deportiva. El proceso de formación requiere el establecimiento de una serie de etapas que hagan que el proceso sea más progresivo y eficaz, las cuales se encuentran definidas y clasificadas por multitud de autores (Blázquez, 1999; De Knop y et al. 1998; Giménez, Abad y Robles 2010; Mora, 2007; Romero, 2006),

En este sentido, Cárdenas (2000) nos dice que la formación de un deportista se ve afectada por factores de tipo metodológicos, psicológicos,

fisiológicos y genéticos, entre otros, haciendo de éste un proceso muy complejo, además deberá atender a un alto grado de coherencia en el modo en el que se desarrolla, ya que será necesario que esté estructurado en etapas.

Los motivos por los que he elegido este tema para el desarrollo de la Tesis Doctoral son varios: en primer lugar, por mi vinculación con el judo desde pequeño, deporte que empecé a practicar a la misma vez que empezaba a andar; el segundo motivo es por mi actual dedicación profesional como entrenador de judo en etapa escolar en diversas escuelas y clubes deportivos; y como tercera y principal razón es que actualmente nos encontramos con que no existen estudios sobre el proceso de formación deportiva de los judokas de elite, existiendo este tipo de investigaciones en otras especialidades deportivas, como puede ser por ejemplo en fútbol (Pazo, 2010) y baloncesto (Sáenz-López et al., 2006). Esperamos que los resultados de este estudio nos ayuden a mejorar el proceso de formación deportiva de los judokas.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para conocer el estado actual del judo español en el ámbito internacional debemos remontarnos a un pasado reciente de este deporte. El punto de inflexión del judo español se observó en el año 1992, donde España llega a conseguir por primera vez en la historia entrar en el medallero olímpico, consiguiendo dos oros, además de 4 Diplomas Olímpicos. Este palmarés de medallas ha ido disminuyendo hasta el punto que en los últimos Juegos Olímpicos encontramos que no existe representación española en ningún pódium de las distintas categorías masculinas y femeninas, y en lo que respecta a los mundiales, tan solo se han conseguido dos pódiums en los últimos cinco campeonatos del mundo disputados. (Tablas 1.1 y 1.2).

Tabla 1.1: Medallero y representación española en los Juegos Olímpicos del siglo XX y XXI.

Juegos Olímpicos	Medallas	Diplomas	Participación
Barcelona 1992	2 Oros	4	12
Atlanta 1996	-	2	3
Sidney 2000	1 Oro	4	12
Atenas 2004	-	4	10
Pekín 2008	-	3	6
Londres 2012	-	1	6

Tabla 1.2: Medallero español en los Campeonatos del Mundo del siglo XXI.

Mundiales	Medallas
Múnich 2001	1 Plata y 1 Bronce
Osaka 2003	1 Bronce
El Cairo 2005	1 Bronce
Rio de Janeiro 2007	1 Plata
Róterdam 2009	1 Oro y 2 Plata
Tokio 2010	-
París 2011	1 Bronce
Rio de Janeiro 2013	-
Cheliábinsk 2014	-
Astana 2015	1 Plata

Durante la década de los 90, España llegó a estar considerada como una potencia mundial en judo, sin embargo, esta situación ha ido cambiando de manera que nuestro país ha sido desbancado de ese grupo selecto que conforma la elite deportiva. Esta situación, también presente en otras disciplinas deportivas, ha hecho que muchas de las investigaciones se centren en aspectos relacionados con la detección de nuevos talentos deportivos, (Bayios, Bergeles, Apostolidis, Noutsos, y Koskolou, 2006; Falk, Lidor, Lander, y Lang, 2004; Franchini, Takito, Kiss, y Sterkowicz, 2005; Lorenzo y Calleja, 2010; Rogulj, Papic, y Cavala, 2009; Sáenz-López, Ibáñez, Giménez, Sierra, y Sanchez, 2005).

La detección de nuevos talentos deportivos es uno de los objetivos que persiguen las distintas federaciones deportivas con el fin de guiar el entrenamiento de esos deportistas, sin embargo encontramos que muchos de los jóvenes que presentan características deportivas propias de los talentos deportivos no llegan a la excelencia deportiva.

A pesar de los avances en el campo de la investigación deportiva hemos de ser realistas y aceptar que hoy por hoy las federaciones a la hora de detectar jóvenes talentos lo hacen basándose en la idea expuesta por Zatsiorski (1989), quien consideraba que el talento deportivo se caracteriza por una determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes anatomofisiológicas que crean, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto.

Según Lorenzo y Calleja (2010) y Sáenz-López et al. (2006), la mayoría de los planteamientos en la detección de talentos toman como referencia la necesidad de ciertas aptitudes e intentan detectarlas lo antes posible en jóvenes. Esta forma clásica de detección de talentos va de arriba-abajo (*top-down*) y no parece mostrarse muy eficaz ya que una vez que es detectado el talento no se ponen los medios necesarios para que se desarrolle el deportista de la manera más eficaz posible. Actualmente, existe un enfoque de indagación que va de abajo-arriba (*bottom-up*) cuyo objetivo es analizar el proceso de formación de deportistas de alto rendimiento con la finalidad de encontrar unas condiciones óptimas de desarrollo de la pericia que se puedan aplicar a los nuevos valores (Regnier, Salmela y Russell, 1993; Ruiz, 1998). Apoyamos y coincidimos con el planteamiento que manifiesta Lorenzo (2001), para quien la selección de talentos tradicional centrada sólo en el control de los mejores se ha demostrado claramente ineficaz en los últimos años.

En la misma línea encontramos estudios que señalan que existen multitud de casos de deportistas que apuntaban a la élite desde edades tempranas y sin embargo son pocos los que consiguen dicho objetivo (Carlson, 1988; García, 1997)

Desde finales del siglo XX, son numerosas las investigaciones que se han hecho eco de que llegar a la élite deportiva va a depender de multitud de aspectos, y no sólo se ha de tener en cuenta la cantidad de horas que dedica el deportista a entrenarse, hay que considerar una serie de factores de tipo biológico, psicológico, perceptivo-cognitivo y social en continua interacción (Abernethy, Thomas y Thomas, 1993; Housner y French, 1994; Ruiz, 1998; Singer y Janelle, 1999; Thomas, 1994).

El presente trabajo se centra y trata de analizar y apoyar dicha concepción integral del concepto de talento deportivo, ya que consideramos que a pesar de que para llegar a la elite deportiva son necesarias unas cualidades innatas, a lo largo del proceso de formación de cualquier deportista van a influir numerosos factores. Dicho proceso de formación no está exento en ningún momento de situaciones que van exponiendo al deportista a la continua disyuntiva de afrontar tensiones inherentes a la competición (Crombie, Lombard y Noakes, 2009). El éxito dependerá en gran medida de cómo las afronte y las solucione. Llegados a este punto son muchos los interrogantes que aparecen en torno al proceso de formación del deportista: ¿en qué medida su éxito se debe a las características psicológicas, físicas y fisiológicas del sujeto?, ¿cómo ha condicionado su éxito la influencia del entorno más cercano tanto deportivo como social?, ¿cuáles han sido las características metodológicas del entrenamiento a lo largo de su formación? Para Lorenzo y Sampaio (2005), el precio por alcanzar la etapa de alta competición implica la interacción de varios factores y dimensiones del rendimiento deportivo.

En la literatura especializada nos encontramos investigaciones sobre las características psicológicas de los judokas y luchadores como predictores del rendimiento (López-Gullón, et al., 2011; Ruiz, 2008), estudios que analizan las características de luchadores respecto a su potencial físico (Martínez-Abellán, García-Pallarés, López-Gullón, Muriel, Morales y Martínez-Moreno, 2010), trabajos que analizan la trayectoria deportiva de los judokas de alto rendimiento desde edades tempranas (Gimeno y Guedea, 2001), y otros que indagan en la relación entre judoka y entrenador (Ruiz, 2007). Sin embargo, se detecta que hay un vacío respecto a estudios en los que se investigue sobre cómo ha sido el proceso de formación deportiva de los judokas que llegan al alto rendimiento, así como la influencia de los diferentes entornos a lo largo de su vida deportiva. No obstante, estudios de esta índole han sido realizados en deportes como el fútbol (González, 2008; Pazo, 2010), el baloncesto (Sáenz-López et al. 2006) o el atletismo (Durand-Bush y Salmela, 2002; Palao, Ortega, Calderón, y Abrales, 2008).

Durante el proceso de formación deportiva, cuyo fin es conseguir la excelencia deportiva, intervienen multitud de factores. Coincidiendo con Ruiz y Salinero (2011), en la actualidad el deportista y su rendimiento no pueden ser entendidos sin una concepción integral de él mismo y de su entorno, por lo que el éxito deportivo de éste difícilmente puede percibirse como un logro exclusivamente personal. Este entorno estará determinado como hemos dicho por multitud de elementos entre los que podemos destacar el entrenador, quien es considerado un agente central dentro del proceso de formación a largo plazo, ya que es en gran parte, el responsable del proceso formativo del deportista (Giménez, 2003; Lorenzo, 2003). En cuanto a la metodología que utilizan dichos entrenadores, muchos estudios señalan que no existen evidencias significativas respecto a las ventajas que puede aportar una enseñanza global, respecto a una más analítica, en cuanto a la efectividad del deportista (Alamo, Amador, Dopico, Iglesias y Quintana, 2011), si bien es cierto que estos estudios se centran en periodos de

entrenamiento relativamente cortos, por lo que generalizar los resultados puede ser algo arriesgado. También destaca la influencia de la familia (García-Moya, Moreno, Rivera, Ramos y Jiménez-Iglesias, 2011), quienes pueden intervenir en el sujeto tanto de un modo positivo como negativo (Latorre et al, 2009). Respecto a las influencias positivas, los padres se convierten en los mejores vehículos de motivación, orientación, apoyo y formación deportiva. Sin embargo, en sentido negativo, pueden traducirse en fuentes de estrés y presión para los iniciados deportistas debido fundamentalmente a que quieren conseguir a través de sus hijos ciertas frustraciones que tuvieron ellos como deportistas. Otro factor a destacar es el entorno de iguales, ya que el grupo de amigos del deportista en su etapa de iniciación será una de las razones fundamentales para que éste realice un deporte concreto (Lorenzo y Sampaio, 2005). En la actualidad, los factores genéticos, considerados como factores no entrenables, han pasado a un segundo plano en cuanto a su importancia como factor determinante dentro de la formación del deportista; sin embargo, Baker, Horton, Robertson-Wilson y Wall (2003), consideran la necesidad de investigar en profundidad sobre la interacción entre la formación del deportista y su predisposición genética. Y por último, las propias características psicológicas del deportista que por supuesto van a ser determinantes en su formación.

El conocimiento, el estudio y la investigación de todas estas variables presentadas puede contribuir a que los deportistas tengan un proceso de formación más integral y riguroso, además de optimizar su rendimiento aumentando así las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007).

Un buen proceso de formación deportiva puede contribuir a que un talento deportivo se convierta en deportista experto, sin embargo, son muchos los factores que deben darse para que el deportista llegue a alcanzar altas cotas de rendimiento deportivo y cosechar triunfos deportivos. En este

sentido, Epstein (2014) en su obra el "El Gen deportivo" afirma que el *hardware* no sirve de nada sin el *software*, y al revés es exactamente lo mismo. La adquisición de la destreza en el deporte no se produce sin los genes específicos ni el entorno específico.

1.3. OBJETIVOS

Una vez analizado y valorado el tema de investigación, presentamos los objetivos fundamentales que vertebran la misma:

1. Objetivo General:

1.1. Estudiar en profundidad los "itinerarios deportivos" recorridos por los judokas españoles que han representado a España en los Juegos Olímpicos celebrados en el siglo XXI: Sidney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012.

2. Objetivos Específicos:

2.1. Analizar la importancia de los distintos componentes del entrenamiento deportivo (técnica, táctica, condición física y preparación psicológica) en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles.

2.2. Estudiar la importancia del contexto social y deportivo en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles.

2.3. Describir propuestas y orientaciones metodológicas y de entrenamiento que hagan posible un trabajo de mayor calidad de los jóvenes talentos del judo en nuestro país, según las opiniones de los judokas entrevistados.

1.4. ESTRUCTURA DE LA INVESTIGACIÓN

Para finalizar el capítulo y con el fin de facilitar la comprensión de la investigación, resumiremos brevemente el estudio realizado, comentando de lo que trata cada capítulo.

- En el capítulo 1 realizamos una valoración del tema, así como las principales inquietudes e intereses que nos han inclinado por la elección del mismo. Dicho capítulo finaliza con los objetivos que hemos planteado para nuestro estudio.
- En el capítulo 2 desarrollaremos toda la fundamentación teórica de la investigación. Hablaremos de las principales características del judo como deporte de lucha, del concepto de formación deportiva y las diferentes etapas de dicho proceso tanto en el deporte en general como en judo. Por último fundamentaremos teóricamente las principales características de cada dimensión del estudio.
- En el capítulo 3 desarrollamos toda la metodología de la investigación, describiendo los modelos de investigación más importantes, el diseño de la investigación y el instrumento de investigación utilizado en nuestro estudio. A continuación, describimos el proceso que hemos llevado a cabo para el diseño y

validación del instrumento, así como el procedimiento utilizado para la recolección de datos, y se concluye con el desarrollo de la investigación.

- En el capítulo 4 analizamos los datos obtenidos con las entrevistas, viendo dimensión a dimensión.
- En el capítulo 5 discutiremos y analizaremos los datos obtenidos en nuestra investigación.
- En el capítulo 6 expondremos las principales conclusiones de nuestra investigación.
- En el capítulo 7 presentaremos bibliografía utilizada en nuestro trabajo.
- En el capítulo 8 se adjuntarán algunos de los documentos utilizados en nuestro estudio, como el cuestionario y la entrevista.

MARCO TEÓRICO



CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. EL JUDO

2.1.1. CARACTERÍSTICAS DEL JUDO COMO DEPORTE DE LUCHA

2.2. DEL TALENTO DEPORTIVO AL DEPORTISTA EXPERTO

2.3. EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

2.3.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

2.3.2. ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA

2.3.2.1. ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEL JUDOKA

2.4. CONTEXTO DEPORTIVO

2.5. CONTEXTO SOCIAL

2.6. ASPECTOS PSICOLÓGICOS

2.7. ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

2.8. CONDICIÓN FÍSICA

Figura 2.1: Índice del capítulo 2.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EL JUDO

Según lo expuesto por Villamón (1999), el judo es un deporte de origen oriental, fundado en 1882 por el maestro Jigoro Kano (1860 - 1938). Kano comenzó a practicar el jujutsu a los 18 años de edad en el dojo del maestro Hachinosuke Fukuda, cuando éste murió, Kano continuó practicándolo en la escuela del maestro Masamoto Iso. Kano tenía una ideología de adaptación del jujutsu a los tiempos modernos y pensaba en la necesidad de diferenciar lo útil de lo inútil, lo eficaz de lo ineficaz. Es en 1882 con la muerte del maestro Masamoto Iso, cuando Kano funda su propia escuela, el "Kodokan", donde lleva a cabo su particular adaptación del jujutsu y dando lugar a un nuevo deporte, al que denominó Judo (Camino de la Flexibilidad), si bien no fue Kano el inventor de este término, simplemente adoptó un término ya utilizado en la época Tokugawa, como opuesto al jujutsu y que permitiera resaltar la educación y la moralidad de su escuela.

El nacimiento del judo en el Kodokan tiene unas metas y principios fundamentales que se establecen en el cumplimiento de los objetivos del bienestar físico, el entrenamiento del ataque y de la defensa y en el entrenamiento moral (Kano et. al., 1986), citado en Biron (2008, p.29).

La extensión del judo por todo Japón tuvo tal magnitud, que pasada la II Guerra Mundial se convertiría en deporte nacional de todo el país,

considerándose su mayor conquista según Carratalá y Carratalá (2000) la introducción del judo como medio de Educación Física en las escuelas primarias y en algunas secundarias.

No es hasta 1964 cuando el judo se convierte en deporte olímpico, siendo en los Juegos de Tokyo, alcanzando con este hecho su máxima expansión internacional y teniendo que esperar hasta 1992 en los Juegos Olímpicos de Barcelona para ver el judo femenino como deporte oficial en el programa de los Juegos Olímpicos, (Villamón y Brousse, en Villamón, 1999).

Para Hernández (2008), los pioneros del judo en España fueron Raku y Onosiko que tras la realización de algunas demostraciones de este deporte, animaron a que lo fueran practicando diferentes personas, y ya en 1947 en manos de Alfredo San Bartolomé alcanza su camino de evolución, seguido posteriormente por Michel Martín (Bushido Kwai) y Henri Birnbaum en Barcelona (Academia de Judo y jui-jitsu).

En lo que se refiere terreno competitivo en nuestro país, campo donde centramos nuestro estudio, destacan los medallistas olímpicos Almudena Muñoz en - 52 kg y Miriam Blasco en - 56 kg, ambas medalla de oro en Barcelona '92; Ernesto Pérez en +95 kg medalla plata y Yolanda Soler en - 48 kg medalla de bronce en Atlanta '96; y por último Isabel Fernández, bronce en - 56 en Atlanta '96 y oro en - 57 kg en Sidney 2000. Además destacan numerosos diplomas olímpicos cosechados por nuestros deportistas, como son el caso de Oscar Peñas, Kenjy Uematsu, Esther San Miguel o Sugoi Uriarte entre otros.

2.1.1. CARACTERÍSTICAS DEL JUDO COMO DEPORTE DE LUCHA

Parlebas (1988), establece ocho categorías de deporte, utilizando tres criterios: interacción con compañeros (C), interacción con adversario/s (A), e incertidumbre de la información procedente del medio (I). Entre estos tres elementos se crean interacciones que hacen que los deportes sean completamente distintos. Atendiendo a esta clasificación, el judo sería un deporte individual, (c), de oposición (A), ya que existe un adversario y sin incertidumbre en el medio (i), ya que se desarrolla en un espacio fijo delimitado, en mayúscula los elementos donde existe incertidumbre.

Posteriormente, Hernández (1994) a partir de la clasificación de Parlebas, hace una nueva teniendo ésta un carácter interno, es decir, donde el criterio seguido ha sido el de una estructura funcional de la actividad, o desarrollo de la misma, estableciendo cuatro categorías de deportes, encuadrándose el judo en la segunda de ellas.

- Psicomotrices o individuales.
- Deportes de oposición.
- Deportes de colaboración
- Deportes de cooperación-oposición.

Según Amador (1996), todos los deportes de lucha tienen unas características comunes:

- Los deportes de lucha son siempre de oposición, aunque no ocurre lo mismo a la inversa, es decir, en los deportes de oposición no siempre hay una lucha cuerpo a cuerpo.

- La interacción motriz siempre es de oposición práxica, esencial, directa o indirecta, es decir, de contracomunicación, y además, de duelo singular o simétrico (uno contra otro).

Atendiendo a la interacción motriz, este mismo autor clasifica el judo como un deporte de interacción motriz de contacto, con distancia de guardia nula o casi nula y agarres determinados o no y contracomunicación motriz (oposición).

Por otro lado, Escobar (2007, p. 25) define el judo como un *deporte individual de lucha con agarre, cuyo objetivo es vencer al adversario, bien mediante una proyección bien mediante acciones en el suelo con el propósito de de inmovilizar, luxar o estrangular*

El judo ha sido declarado por la UNESCO como el mejor deporte formador para los jóvenes desde los 6 hasta los 21 años, debido a los numerosos beneficios físicos y psíquicos que su práctica conlleva. Además para Castarlenas y Pere (2002) está considerado como un deporte educativo, ya que está basado en numerosos aspectos educativos, entre ellos:

- Uso eficiente y positivo de las energías y el orden, y armonía entre todos los miembros de un grupo.
- Validez educativa del contacto corporal.
- Los diferentes modo de práctica (el randori y el kata).
- Enfrentamiento adaptado a las condiciones de los alumnos practicantes, a sus conocimientos técnicos y tácticos, y a su actitud para manejar sus emociones.

El objetivo del combate de judo es derribar al oponente mediante la lucha con agarres o controlarlo en el suelo, siendo la máxima prioridad

derribarlo de forma que golpee con la espalda en el suelo, con lo que se conseguirá la puntuación más alta, que es un ippon. Debido a la incertidumbre existente en el combate de judo, el resultado final depende de múltiples variables técnicas, tácticas, fisiológicas, de acondicionamiento físico y psicológicas (Dopico, 1998; Franchini et al., 2005; Thomas y et al., 1989).

Para conseguir el objetivo mencionado anteriormente, nos encontramos con dos grupos de técnicas (waza): técnicas de proyección (Nagae waza), que son las que se realizan cuando los judokas están de pie, y técnicas de suelo (Ne waza), que como el propio nombre indica, son las que se realizan cuando los judokas están en contacto con el suelo. A su vez, las técnicas de pie se dividen en cinco grupos: 1. Técnicas de mano (Te waza); 2. Técnicas de cadera (Koshi waza); 3. Técnicas de pierna (Ashi waza); 4. Técnicas de sacrificio (Mae sutemi waza), 5. Técnicas de sacrificio lateral (Yoko sutemi waza).

Por otro lado, también podemos decir que el judo es un deporte dinámico, de alta intensidad y esfuerzos intermitentes, donde la incertidumbre externa por parte del adversario es el elemento protagonista durante todo el combate (Hernández y Torres, 2007).

En esta misma línea, Escobar (2007) dice que el judo es un deporte acíclico, intermitente y de alta intensidad, donde el requerimiento energético depende de la potencia desarrollada.

2.2. DEL TALENTO DEPORTIVO AL DEPORTISTA EXPERTO

En la bibliografía especializada existen multitud de definiciones de talento deportivo y cada una con diferentes matices, por lo que resulta difícil el abordaje del concepto, debido al gran número de factores por los que se ve condicionado el rendimiento durante las etapas de formación deportiva.

Se entiende como talento la facultad o facultades con una cierta especificación, superior a la media, pero que aún deben exteriorizarse. En cuanto al talento específico en el deporte, es el que hallamos en el individuo que tiene unas cualidades motrices superiores a las normales para realizar un tipo de actividad determinada y disponiendo a su vez de una superioridad intelectual y de actitud positiva (Drobnic y Figueroa, 2007).

Gabler y Ruoff (1979), citado por Baur (1993, p. 6) define el talento deportivo como aquel sujeto que, *en un determinado estado de la evolución, se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, los cuales, con mucha probabilidad, le llevarán, en un momento sucesivo, a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte.*

Blázquez-Manzano (2014) basándose en las investigaciones de Salmela y Reginer (1983); López Bedoya (1995) y Salanellas (1996), considera que dentro del concepto de talento deportivo se antoja necesario distinguir tres fases:

1. Fase de detección: se refiera a la predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades para alcanzar de un óptimo nivel de rendimiento.
2. Fase de selección: es entendida como una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto determinado tenga las condiciones, nivel de aprendizaje, entrenamiento y lucidez suficientes

para alcanzar un mayor rendimiento que el resto de miembros de su grupo en un futuro inmediato.

3. Fase de perfeccionamiento: referida a la planificación de una actuación inmediata sobre determinados deportistas, otorgándole la oportunidad de rendir al máximo en un futuro inmediato.

Por otro lado, Saénz-López, Feu e Ibáñez (2006) apuntan la necesidad de abordar este tema desde un enfoque multifactorial que permita establecer sobre una base genética otras variables que influyen en el alcance un alto rendimiento. En la misma línea, Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (2000), manifestaron que el rendimiento experto en el deporte no es sólo producto de habilidades innatas, sino más bien de mucha práctica deliberada, mantenida gracias a factores motivacionales y de esfuerzo principalmente.

En cuanto al deportista experto, hay diferentes teorías que hablan de ese proceso que transcurre hasta que se alcanza la excelencia deportiva, es decir, el paso de talento deportivo a deportista experto.

Baker et al. (2003) realizan un estudio con deportistas expertos y no expertos de diferentes deportes (netball, hockey sobre hierba y baloncesto), donde confirman que los deportistas expertos no solo priorizan mayor número de horas en el entrenamiento, sino que también dedican más tiempo a participar en las actividades específicas de dicho deporte (visualización de videos, entrenamiento táctico colectivo, entrenamiento individualizado y participación en competición).

Por otro lado tenemos la "regla de los diez años", basada en los estudios de la cual se plantea a partir diferentes (Baker, Côté y Abernethy, 2003; Helsen, Starkes y Hodges, 1998; Kalinowski, 1985; Wallingford, 1975), en los que encuentran que las diferencias entre las personas expertas y novatas, se podrían explicar a partir de las diferencias encontradas en la cantidad y la calidad del entrenamiento.

En esta misma línea, Ericsson (2007) considera que un deportista se convierte en experto gracias a la práctica deliberada y estructurada con un carácter intenso y de esfuerzo alto. Este mismo autor afirma que el grado de experto se consigue con la acumulación de más de 10000 horas de entrenamiento dedicadas específicamente a su mejora.

En otra línea bien distinta nos encontramos los estudios realizados por Bloom (1985); Masnou y Puig (1995) y Sánchez (2002), afirman que para alcanzar la excelencia deportiva, más que una gran cantidad de horas dedicadas al entrenamiento, lo importante es que el deportista durante las mismas encuentre el apoyo de la familia, motivación por parte del entrenador o profesor, además requiere la adquisición de atributos personales y psicológicos por parte del deportista (determinación, concentración, dedicación, motivación y deseo de mejorar),

Nosotros nos decantamos por estos últimos estudios, ya que, consideramos que para lograr que una joven promesa del judo llegue a la etapa de alto rendimiento y coseche éxitos deportivos, se requiere un proceso de formación deportiva basado en la calidad del mismo, y no entrenar y entrenar hasta alcanzar un numero incontables de horas de práctica, sin que haya una planificación y estructuración tanto de los entrenamientos como de las etapas del proceso de formación deportiva.

2.3. EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL DEPORTISTA

El hecho de que un deportista llegue al máximo nivel en cualquier disciplina deportiva va a depender de multitud de factores. Estos factores estarán marcados, entre otros aspectos por la influencia del entorno, por su características genéticas, pero quizás lo más influyente será el proceso de

formación recibido a lo largo de toda su vida deportiva. La formación de cualquier deportista va a transcurrir por diferentes etapas.

Obviamente, todo proceso de formación en cualquier ámbito de nuestra vida va a estar determinado por diferentes factores. En este sentido, Cárdenas y López (2000) nos dicen que la formación de un deportista se ve afectada por factores metodológicos, psicológicos, fisiológicos, genéticos, entre otros, que hacen que éste sea un proceso muy complejo, además se deberá tener presente un alto grado de coherencia en el modo en el que se desarrolla, ya que será necesario que esté estructurado en etapas.

Para Bompa (2000) una buena planificación y estructuración del proceso de formación deportiva permitirá a los deportistas conseguir unas bases sólidas sobre las cuales alcanzar los objetivos planteados.

2.3.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL

Siguiendo a Castejón, Giménez, Jiménez y López (2013), la formación deportiva responde a la acción y efecto de formarse en y mediante el deporte, y debe incluir todos los diferentes aspectos de la personalidad del deportista que deben ser tenido en cuenta: los motrices, los cognitivos y los afectivos-sociales.

Según Giménez (2000, p. 47), el proceso de formación del deportista se entiende como *la enseñanza- aprendizaje de diversos contenidos que se dan durante toda la vida deportiva, de forma progresiva y teniendo en cuenta el desarrollo evolutivo de los alumnos, edad y nivel para buscar su mejora técnica, táctica, física, psicológica, en el entorno más favorable.*

La formación del deportista es el proceso que abarca desde que un individuo empieza su aprendizaje, hasta que éste es capaz de aplicar lo aprendido en una situación real de juego de forma global y con cierta eficacia (Giménez, Abad, y Robles, 2010). En este mismo sentido, Ortega, Piñar, y Cárdenas (1999) la definen como un proceso continuo e ininterrumpido, que avanza de forma paralela al desarrollo evolutivo del sujeto en el que se vislumbra el progreso de las capacidades necesarias para poder dar una respuesta eficaz ante las distintas situaciones presentadas durante la actividad deportiva.

Este proceso de iniciación deportiva se fundamenta en la adquisición de los patrones cognitivo-motrices básicos sobre los que asentar el posterior aprendizaje de la toma de decisión y las habilidades motrices específicas de un deporte (Arias, 2008). Que este periodo de iniciación se alargue en el tiempo no depende de cuestiones relacionadas con la edad del aprendiz, ni con la adquisición de habilidades técnicas aisladas que no permitan la adecuación a la estructura funcional del deporte en cuestión, ni las condiciones de este proceso dependen únicamente de las características del deporte, como tradicionalmente se pensaba. Existen dos factores más que hay que tener en cuenta: las características del aprendiz y la metodología utilizada (Tejeiro y Martínez, 2006).

En todo proceso de formación hay que generar en el deportista un clima de bienestar, de confianza, donde él mismo se sienta en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, por ello, como dicen Álamo, Amador, Dopico, Iglesias y Quintana (2001), es una prioridad estructurar las tareas con un ambiente lúdico en el que el joven deportista disfrute con la actividad y se sienta motivado para seguir con la práctica del deporte, ya que el sentimiento de satisfacción y de escaso aburrimiento produce mayor adhesión a la práctica deportiva.

También un aspecto importante en toda iniciación deportiva es la intervención psicológica que se tenga con el joven deportista, de este aspecto puede depender el que un deportista llegue a la elite o abandone en el camino. En esta línea, Pérez y LLames (2010), abogan por una intervención indirecta a través de los entrenadores y a través de los padres. A través de los entrenadores porque en edades tempranas éstos suponen sus principales ejemplos a seguir, ya que son quienes les enseñan a ser buenos "deportistas", y por parte de los padres porque son quienes deciden a edades tempranas qué actividad o deporte quieren que realicen sus hijos.

Atendiendo a lo expuesto en este apartado podemos decir que, el proceso de formación de un deportista es un periodo de mayor o menor duración, que abarca desde el momento en el que el sujeto empieza a desarrollar la aplicación de elementos técnico-tácticos, hasta que éste es capaz de utilizarlos en una situación real de juego con la mayor eficacia posible en busca del máximo rendimiento.

2.3.2. ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA

El proceso de formación deportiva del deportista se estructura por etapas, donde numerosos autores a lo largo de los últimos años han dado su propia clasificación de las mismas, pasando siempre en dicha formación de etapas de trabajo más genérico a cada vez más específico. En este sentido, se deben realizar programas estructurados a largo plazo que distingan las diferentes etapas de formación, que promuevan una enseñanza progresiva y acorde a las necesidades e intereses de los niños.

Una de las clasificaciones de las etapas en el proceso de formación deportiva más simple que encontramos es la realizada por De Knop et al.

(1998), en la que establecen tres etapas teniendo en cuenta los periodos de desarrollo de los deportistas:

- Primer periodo de desarrollo (6 - 10 años): amplia educación psicomotriz. Mejora de la coordinación y de las destrezas.
- Segundo periodo de desarrollo (10- 13 años): primera especialización específicamente deportiva.
- Tercer periodo de desarrollo (13 - 18 años): desarrollo sistemático de las características motrices básicas esenciales para el logro deportivo. Aumento de la intensidad de entrenamiento (cualitativa y cuantitativamente y hay una participación regular en competición).

Más completas son las clasificaciones que van surgiendo posteriormente, como la realizada por Romero (2006), citado por González, García, Contreras y Sánchez-Mora (2007), quien establece una serie de fases en la iniciación deportiva y el tipo de escuela deportiva en el que se deben desarrollar. Una primera etapa que se inicia a la edad de 6-8 años en las que el joven deberá trabajar mediante juegos las habilidades coordinativas, básicas y genéricas. La segunda etapa abarcaría la edad de inicio comprendida entre 8-10 años, que se debe llevar a cabo en el escuelas predeportivas, polideportivas o de iniciación, donde se trabajarán elementos básicos de uno varios deportes de forma global. La siguiente etapa se debe llevar a cabo en escuelas específicas de iniciación o de perfeccionamiento y comprende edades de inicio de 10-12 años, donde se empieza a conocer cada deporte y a trabajarse situaciones técnico-tácticas .Y para finalizar las dos últimas fases, que se deberían trabajar en escuelas de iniciación, perfeccionamiento o de elite, estas etapas serían la cuarta y la quinta. La cuarta etapa tiene como objetivo la selección de talentos deportivos, abarca la edad de inicio de 12-14 y en ella se trabaja el conocimiento de cada deporte, además de entrenarse situaciones técnico-tácticas, y por último la etapa que

se inicia a los 14-16 años, cuyo objetivo también es la selección de talentos deportivos, en la que se entrena el deporte correspondiente y se trabajan situaciones técnico-tácticas del mismo.

Por otro lado, nos encontramos con la clasificación realizada por Giménez, Abad y Robles (2010), en la que todas las etapas se llevan a cabo mediante el deporte adaptado a la edad del practicante.

- Una primera etapa de iniciación en la que se llevará a cabo el aprendizaje y desarrollo de habilidades genéricas en varios minideportes y que está comprendida entre los 8-10 años.
- La segunda etapa va de los 9-10 años a los 12-13 y trabaja el aprendizaje y desarrollo de habilidades específicas en un minideporte.

Estas dos etapas estarían encuadradas dentro de la fase de iniciación del proceso de formación deportiva, en la que se deben adquirir, experimentar y optimizar determinadas habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes, que permitirán a los jóvenes deportistas desenvolverse a medio y largo plazo, de una forma eficaz en determinadas actividades deportivas (Blázquez, 1999). Cabrían otras dos etapas dentro de la formación deportiva del deportista: la etapa de desarrollo y la de perfeccionamiento o rendimiento.

Giménez (2000), hace una clasificación de las etapas de formación añadiendo a la etapa de iniciación las anteriormente mencionadas de desarrollo y perfeccionamiento:

- Iniciación (8-9 a 12-13 años):
 - Aplicación de habilidades genéricas en el juego deportivo.
- Inicio del trabajo de habilidades específicas Trabajo colectivo básico.
- Desarrollo (13-14 a 20-22 años):

- Trabajo específico.
- Trabajo especializado.
- Perfeccionamiento (22-24 a 32-35 años):
 - Especialización.
 - Polivalencia.

Para García, Campos, Lizaur y Pablo (2003), la etapa de desarrollo es aquella en la que debe comenzar la especialización deportiva, pero ésta comenzará a una edad u otra dependiendo de la edad en la que se pueda alcanzar el máximo rendimiento deportivo en el deporte practicado, así dependiendo del deporte la edad en la que se produzca esta etapa se producirá en las siguientes edades:

- De 7 a 9 años: natación y patinaje artístico.
- De 9 a 10 años: Saltos de Trampolín, Carreras de Velocidad, Saltos Atléticos, Ejercicios Acrobáticos, Patinaje Velocidad, Esquí Alpino, Gimnasia y Tenis de Mesa.
- De 10 a 12 años: Hockey Hielo, Baloncesto, Hierba, Balonmano, Boxeo, Voleibol, Judo, Fútbol, Lucha, Rugby, Tiro, Lanzamientos, Tenis Canotaje, Esgrima, Vela, Atletismo y Esquí de Fondo.
- De 15 a 17 años: Atletismo Medio, Fondo, Pentatlón, Decatlón, Halterofilia y Pentatlón Moderno.

En lo que a nuestro estudio se refiere, según este autor la especialización deportiva en judo no debería comenzar antes de los 10-12 años, cuando ya el niño haya desarrollado las habilidades motrices comunes a todos los deportes de lucha.

La etapa de perfeccionamiento comenzaría a la edad de 16-18 años. Para Verkhoshansky (2001), esta etapa debe basarse en la actividad motriz intensa y especializada. Es aquí cuando los avances en el perfeccionamiento deportivo explotan y el límite en el rendimiento lo marca las posibilidades físicas del organismo, o lo que es lo mismo, la capacidad del deportista de desarrollar el nivel requerido de potencia física y de tolerar la carga de entrenamiento necesaria para mejorar la capacidad.

Teniendo en cuenta la clasificación realizada por los diferentes autores de las etapas del proceso de formación deportiva, podemos establecer un esquema resumen (figura 2.2) de las mismas, para comprenderlas de una forma más sencilla y simplificada.

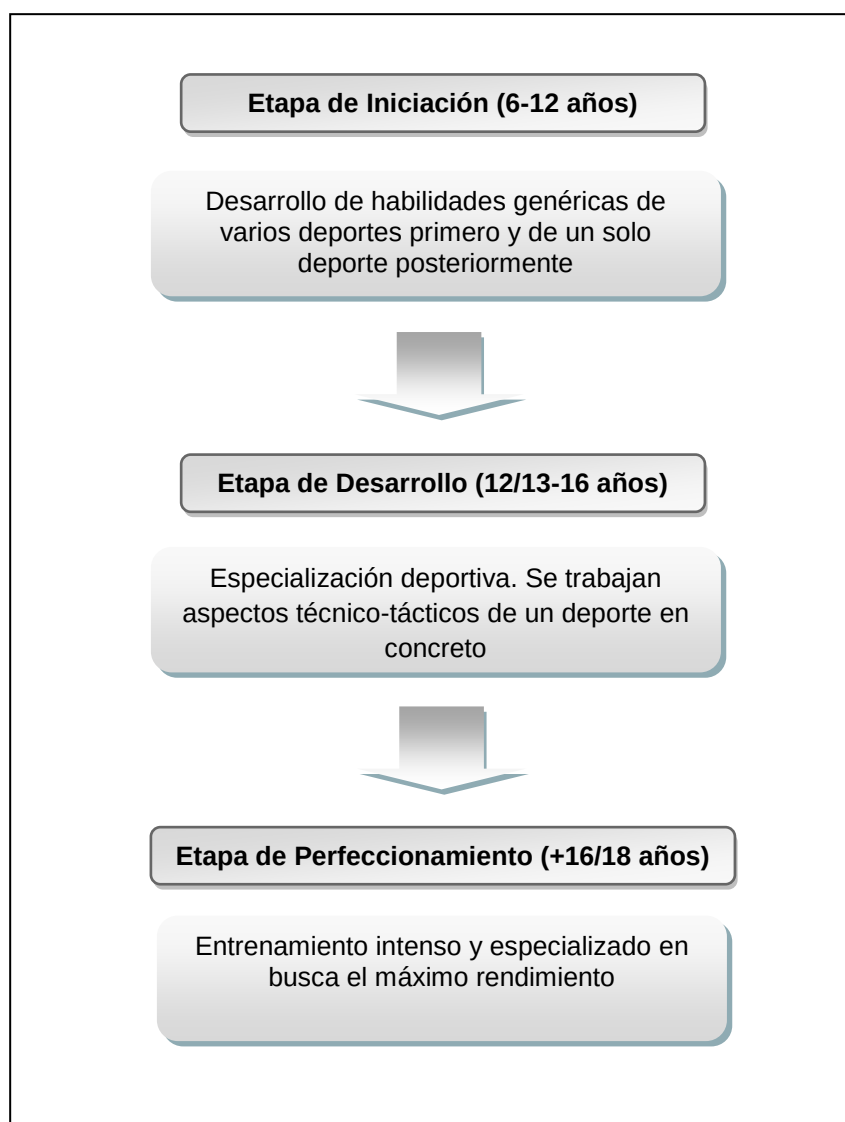


Figura 2.2: Esquema resumen de las etapas del proceso de formación deportiva.

2.3.2.1. ETAPAS EN LA FORMACIÓN DEL JUDOKA

En un deporte como el judo, donde el número de practicantes no resulta excesivamente elevado en edades donde un deportista se encuentra en plenitud de condiciones, resultará realmente importante trabajar bien desde la base, ya que, el 80% de los judokas están comprendidos entre las edades de 6 a 12 años (García, Sterkowicz y Carratalá, 2003), y continuar con

el correcto proceso de formación para lograr que futuras promesas del judo no se pierdan por el camino.

Haciendo un seguimiento al programa oficial de judo infantil de la Real Federación Española de judo, nos encontramos con una detallada descripción de los elementos técnico-tácticos que deberían dominar los deportistas entre las edades de 6 a 14 años, edad según este programa, a partir de la cual el entrenamiento podría ir más enfocado al rendimiento deportivo dentro de los límites que conlleva ciertas edades.

- A la edad de 6 años, se deberá trabajar los movimientos de desequilibrio y permitir descubrir y potenciar el sentido de rotación del lado dominante, para que los primeros aprendizajes se realicen a partir de ese eje de giro. La iniciación del judo suelo debe estar centrada en la noción global de control del cuerpo del compañero/adversario.
- Con 7 años se debe introducir el encadenamiento como fase de sensibilización al trabajo de continuidad sobre las acciones ofensivas. En lo que respecta al judo suelo Incidir en el desarrollo de los medios para desequilibrar, llegar a inmovilizar, los giros del cuerpo y el encadenamiento de unas inmovilizaciones con otras.
- No es hasta los 8 años cuando se amplían las situaciones de estudio de las técnicas de judo pie introduciendo el desplazamiento de Uke en círculo, lateral y balanceo adelante y atrás provocado por Tori. Insistir el encadenamiento trabajo de continuidad sobre las acciones ofensivas. Trabajo sobre técnicas hacia delante con doble apoyo y sobre una pierna. En suelo Desarrollar trabajos de toma de decisión e iniciativas de ataque desde la posición inferior de Tori, boca abajo, de espaldas al suelo y a cuatro patas. Trabajo de encadenamiento de posiciones.

- A los 9 años, introducción a las situaciones de estudio combinadas de tracción y empuje con y sin resistencia por parte de Uke y con y sin acción-reacción de Uke. Trabajo de encadenamiento de judo pie-suelo. En suelo se empieza a desarrollar trabajos de toma de decisión e iniciativas de ataque desde la posición inferior de Tori, boca abajo, de espaldas al suelo y a cuatro patas.
- Con 10 años se empieza a incidir y profundizar en el desarrollo de un judo de ataque caracterizado por la continuidad en las acciones ofensivas y sus encadenamientos, también en judo suelo se incide en la toma de la iniciativa en los ataques tanto desde la posición superior, como de la posición inferior.
- Con 11 años es el momento de empezar a consolidar el dominio técnico de los contenidos desarrollados hasta el momento tanto en judo pie como en suelo.
- En la etapa que va desde los 12 a los 14 años se debe trabajar el perfeccionamiento individualizado de los judokas, con el objetivo de aumentar su motivación trabajando contenidos más específicos, adaptándolos a su forma de judo personal.

Teniendo en cuenta las edades que comprenden el mayor número de practicantes de este deporte, resulta sumamente importante el peso que pueda tener el judo dentro de la educación física escolar, así como su aprendizaje en edad escolar fuera del horario lectivo, ya que aún sigue siendo inusual la aparición del judo como contenido en las unidades didácticas de los profesores de educación física. Que un alumno que se encuentra en la etapa escolar continúe con la práctica del judo en un club especializado y sea un futuro judoka de elite depende del proceso de formación que haya llevado a cabo. Considerando que esta etapa abarca desde los 6 a los 16 años, pensamos que un adecuado proceso de formación

deportiva, aplicable tanto en educación física como en clubes especializados, es el realizado por Amador, (1995, 1996, 1997), citado en Espartero y Gutiérrez (2004, pp. 7-8), y que adaptamos a las necesidades del judo:

- Primera etapa, que abarca de los 6 a los 8 años, donde se produce una iniciación genérica a los deportes de lucha, denominada aproximación macrogrupal, donde existe una progresión de juegos de oposición a juego de lucha.
- Una segunda etapa, denominada aproximación microgrupal, ubicada entre los 8 y 10 años, que se caracteriza por la mayor especificidad de las actividades y donde la progresión iría de las actividades de lucha a juegos de oposición y por último a juegos de lucha grupales y de uno contra uno, donde ya se añadirían a estas características de espacio y tiempo específicas de judo.
- La tercera etapa sería la denominada de aproximación dual, de los 10 a los 12/13 años, donde además de los juegos de lucha se introducen situaciones específicas de judo.
- Y para finalizar el proceso de iniciación se entraría en la fase denominada de dominio técnico-táctico, que va de los 12/13 años hasta los 15, y se dirige a conseguir el dominio técnico-táctico de las acciones de judo.
- A partir de los 16 años comenzaría el perfeccionamiento del judoka.

Como hemos visto en el modelo propuesto por Amador (1995, 1996, 1997), sería a la edad de 16 años cuando el deportista entra en la fase donde ya debe tener definida sus características como judoka, por lo que en su posterior perfeccionamiento debería personalizar a las mismas su forma de hacer judo, lo cual le marcará a la hora de competir y pasar a ser un posible judoka de alto rendimiento.

Por otro lado, tenemos la propuesta de proceso formación realizada por Villamón y Molina, en Villamón (1999, pp. 163-164), encaminada principalmente a formar judokas de alto rendimiento. Se trata de un proceso dividido en seis etapas, donde la última fase solo acabará cuando llegue la retirada del judoka del ámbito de la competición:

- Primera etapa (prelucha), 6-9 años: juegos donde se desarrollan las habilidades motrices básicas.
- Segunda etapa (iniciación al judo como deporte), 10-12 años: iniciación al judo junto con otros deportes de similares características donde se adquieran habilidades motrices específicas.
- Tercera etapa (desarrollo técnico-táctico), 12-14 años: aquí el judoka debe decantarse hacia el deporte recreativo o deporte competición. Desarrollo de las habilidades específicas del judo y práctica de algunos deportes complementarios. Aun no se realizan trabajos con sobrecargas.
- Cuarta etapa (perfeccionamiento técnico-táctico), 14-16 años: especialización. Se alternan entrenamientos con periodos de descanso, en los que se puede realizar alguna actividad no específica. Exposición de cargas ligeras.
- Quinta etapa (competitiva), 17-18 años: entrenamiento especializado, adaptado al desarrollo individual. El entrenamiento puede ser diario, sin exceso de volumen o de intensidad. La exposición a las cargas siguen siendo ligera, y aún no se realizan esfuerzos anaeróbicos puros.
- Sexta etapa (entrenamiento especializado intenso), a partir de 18 años: entrenamiento severo, completo.

Como ya se ha comentado en varias ocasiones, el objetivo del proceso de formación es que judokas con posibilidades de éxito no se queden en el

camino, por lo que parte importante para que éstos puedan alcanzar las cotas más altas será el tratamiento y enfoque que se le dé a la competición durante el periodo de formación del deportista.

Por lo tanto, en la formación del judoka es conveniente la utilización de la misma para formar deportistas más completos, generando en ellos factores como la motivación, autocontrol o autoexigencia, en definitiva, deportistas más íntegros. Será determinante en su formación el enfoque que desde los padres/tutores, profesores y entrenadores se le dé a la competición. Habría que establecer entonces una clara diferenciación entre la competición entendida como culminación, meta o producto, y la competición como medio formativo (Piñar y Cárdenas, 2010).

Para ello nos basamos en la propuestas de iniciación a la competición, dividida en dos fases, que presentan Villamón y Molina, en Villamón (1999, pp. 163-164), representadas en las siguientes tablas.

Tabla 2.1: Primera fase de iniciación a la competición en judo.

Edades	Características de la competición	Condiciones externas
6-9 años	Los juegos se realizarán de forma competitiva, especialmente serán combates de agarre en suelo de corta duración; cambiando de pareja	Se realizarán en clase
10-12 años	Se compite mediante el juego. Competiciones de ejecución técnica por equipos, donde se realicen por parejas habilidades específicas	Ámbito interno, sin público
	Competiciones con algunas reglas especiales, primordialmente en judo suelo, y en menor medida en judo pie	Interclubes, los espectadores serán los padres

Tabla 2.2: Segunda fase de iniciación a la competición en judo.

Edades	Características de la competición	Condiciones externas
12-14 años	Competiciones por equipos; interclubes, donde se desarrollen preferentemente habilidades específicas de judo. Las reglas se modificarán, adaptándolas a las edades de los judokas (prohibición de acciones técnicas peligrosas)	Se realizarán con público
14-16 años	Competiciones individuales de ámbito local, y por equipos de ámbito nacional. Las reglas serán las oficiales de judo	Competiciones con espectadores
17-18 años	Las competiciones se realizarán de forma individual y por equipos. Serán de ámbito nacional e internacional. Es importante que las competiciones las realicen con judokas de su mismo peso y edad	Competiciones con espectadores
A partir de 18 años	Las competiciones se realizarán de forma individual y por equipos. Serán de ámbito nacional e internacional. Podrán realizarse con judokas de mayor edad, pero es recomendable que el peso del adversario sea el mismo o aproximado	Competiciones con espectadores

2.4. CONTEXTO DEPORTIVO

En consonancia con las etapas del proceso de formación deportiva expuestas anteriormente, Côté y Hay (2002) plantean una evolución de las actividades a realizar diferenciando cuatro tipos de estadios (Tabla 2.3), las cuales deberán realizarse bajo un prisma formativo y motivante (Palao, Ortega, Calderón, y Abrales, 2008), principalmente durante las primeras etapas del proceso de formación, para además conseguir así una adherencia a la práctica deportiva. En este sentido, Martens (1997) y Brown (2001), nos dicen que para que se produzca esta adherencia y no haya un abandono deportivo debe haber una relación entre lo que la práctica deportiva ofrece a los niños y sus motivaciones y expectativas.

En esta misma línea, encontramos estudios (Cruz, 1997; Olmedilla, Lozano, y Garcés, 2001) que indican que los motivos principales por los cuales los niños y niñas participan en actividades deportivas son la diversión, el hacer algo en lo que destacan, mejorar sus destrezas, hacer ejercicio, ponerse en forma, estar con los amigos, conocer gente y competir.

Tabla 2.3: Estadios y actividades planteadas por Côté y Hay (2002).

Estadio 1	Estadio 2	Estadio 3	Estadio 4
El juego libre	El juego deliberado	Entrenamiento estructurado	Entrenamiento deliberado
- Diversión - Poco control por parte del monitor/monitorea o entrenador/entrenadora - No existen correcciones - Se centre en el proceso - Placer inmediato, asociado al carácter divertido del juego	- Parecido al anterior, pero ya se aportan orientaciones - Hasta los 12 años aproximadamente	- Orientación hacia la mejora del rendimiento - Se centra en el resultado - Regulado y corregido por un entrenador o entrenadora	- Parecido al anterior, pero con una planificación más cuidadosa del entrenamiento - Gratificación no inmediata - Fundamental carácter extrínseco - Fundamentalmente a partir de los 16 años.

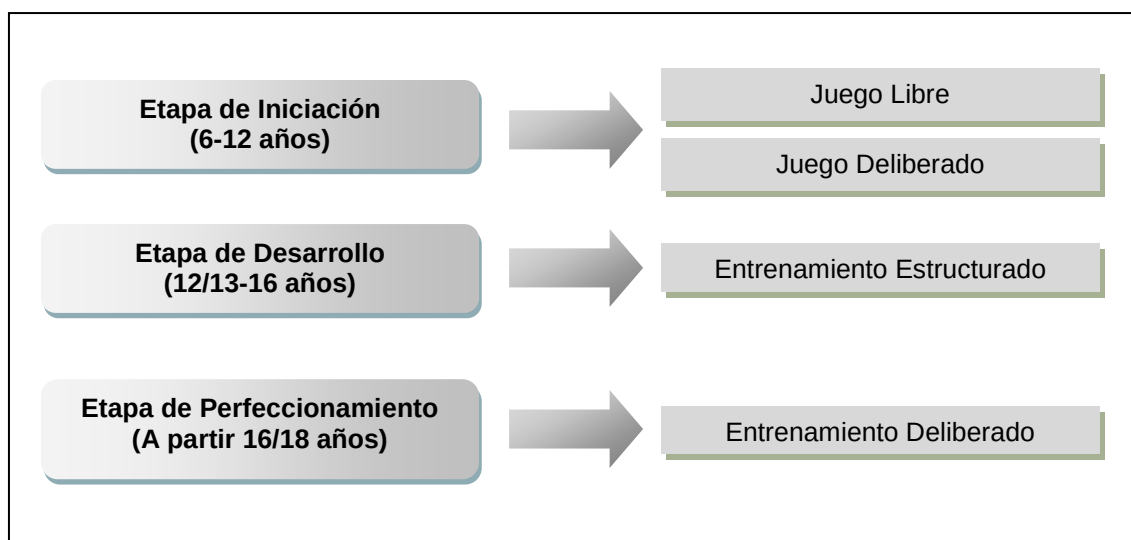


Figura 2.3: Correspondencia de las etapas del proceso de formación con los estadios propuestos por Côté y Hay (2002).

Como vemos en la figura anterior la relación de trabajo general y de trabajo específico va variando conforme avanza el proceso de formación

deportiva, por lo que el planteamiento multideportivo de las etapas iniciales en las que predomina la utilización de muchos y variados tipos de actividades físico-deportivas, el proceso de formación del deportista va evolucionando hasta planteamientos de especialización en la etapa de alto rendimiento (Palao, Ortega, Calderón, y Abrales, 2008). Esto implica que el deportista pueda realizar varias actividades deportivas al mismo tiempo, no necesariamente en la misma escuela o club deportivo, ya que esto contribuirá a una formación integral del deportista y a un mejor desarrollo de la habilidades motrices, sobre todo en las primeras etapas del proceso de formación, ayudando así a un mejor tránsito durante el resto de etapas. En este sentido Baker, Côté, y Abernethy (2003) sugirieron que la participación de los niños en una diversidad de deportes también conduce a un posterior desarrollo del rendimiento en la elite, ya que los deportistas jóvenes tienden a desarrollar capacidades generales aplicables en una variedad de deportes. Además, Kirk (2005) sugirió que la diversa participación en deportes fomenta experiencias de aprendizaje temprano de calidad y percepciones de competencia, lo que a su vez conducen a la motivación para la participación continuada.

Por último, en este sentido, Hansen, Larson, y Dworkin, (2003) sugieren que la participación en las diferentes actividades de ocio estructuradas (aparte del deporte) puede conducir a una variedad de resultados positivos en el desarrollo.

A pesar de los numerosos estudios que muestran las distintas etapas y formas de trabajarlas durante el proceso de formación deportiva, tal como indican Calderón, Palao y Ortega (2009), es habitual encontrarse en los centros de enseñanza y en clubes deportivos de iniciación, la falta de un adecuado control y planificación de las formas de organización para el desarrollo de las clases por parte de los profesores o monitores. En este mismo sentido, De Knop et al., (1998) ya hacían referencia a que existían

estudios que indicaban que se prestaba menos atención al deporte juvenil que al deporte de adultos, aun cuando hay más jóvenes en el deporte organizado. Esto se debe a factores como: pérdida de miembros en los clubes deportivos conforme aumenta la edad de los deportistas, falta de personal para entrenar a los jóvenes formándolos para el posterior deporte de competición y falta de política de deporte juvenil entre otros.

De ahí que el buen desarrollo y planificación de los estadios expuestos anteriormente será esencial para el futuro del joven deportista, sobre todo en las primeras etapas de la formación del mismo, ya que según Cecchini, Méndez y Contreras (2005) y Cecchini, González y Montero (2007) en España, es en la categoría alevín (menos de 12 años) donde se da un mayor nivel de práctica, produciéndose a partir de esta edad un descenso progresivo de praxis, especialmente en grupos dirigidos por profesores, entrenadores o monitores y en grupos destinados a chicas.

En el estudio realizado por Cecchini et al., (2007) se muestra que los motivos que exponen los chicos y chicas para abandonar la práctica deportiva, son debidos a conflicto de intereses, enfoque excesivamente competitivo, falta de diversión, bajo nivel de competencia, enfrentamientos con los entrenadores o mala organización en el deporte (demasiados viajes o competiciones).

Por esta razón consideramos que el entrenador desarrolla un papel fundamental a lo largo del proceso de formación deportiva, sobre todo en las primeras etapas del mismo, a quien se le debe exigir una formación académica y profesional adecuada al papel que desempeña, ya que como dice González-Villora (2013) éste no se debe dedicar exclusivamente a la recopilación de entrenamientos de categorías superiores, sino que deberá crear sus propias sesiones, diseñar tareas de formación innovadoras y significativas y adaptadas al nivel de los deportistas. Es por ello que, como dice Moreno (1997), el entrenador en su formación ha de adquirir los

conocimientos del deporte que va a enseñar, los recursos didácticos necesarios para impartir su enseñanza y los conocimientos acerca de la metodología más adecuada a utilizar, así como apoyarse en un mínimo de medios materiales. Por otro lado, De Knop et al., (1998) señalan que los entrenadores además de enseñar habilidades interpersonales y sociales, deben ser capaces de mantener el interés de los jóvenes mediante un enfoque lúdico de las sesiones de entrenamiento y organizando actividades especiales.

Por su parte, Moreno (1997) pone énfasis en la consideración del entrenador como un educador en el sentido completo y fiel de la palabra. En esta misma línea, nos encontramos estudios donde la mayoría de autores y expertos entienden que en la etapa de formación el entrenador se debe representar además como un educador, a partir de lo cual establecen objetivos, formas de actuar, formas de comportarse, etc., totalmente diferentes a las de entrenadores de alto rendimiento (Giménez, 2003; Moreno y Del Villar, 2004; Prata, 1998; Santos, Viciano, y Delgado, 1996).

También Solana (2004) nos dice que el entrenador ante todo es un educador. Un educador, no sólo de los aspectos relacionados con las habilidades y las destrezas de un deporte en concreto, sino en el sentido amplio de la palabra, es decir, se trataría de una persona que educa de manera integral y global a otras personas, incidiendo en todos los ámbitos que conforman su personalidad: motor, cognitivo, afectivo y social (Abad, 2010). Lago (2001) considera que en la iniciación deportiva se debe ser consciente de los valores educativos que puede tener ésta, ya que esta consideración favorecerá la adecuada formación de los deportistas.

En la formación deportiva de un deportista no solo participa el entrenador o monitor, el cual debe tener una buena formación, sino que además se debe contar con una buena estructura de club deportivo, ya que como nos dice Palao et al., (2008) en los últimos años se está observando cómo el peso de los colegios en el deporte escolar ha perdido importancia y

es en los clubes y ayuntamientos (escuelas deportivas) donde se está desarrollando el deporte en la actualidad.

Teniendo en cuenta las características que deben tener los entrenadores en la etapa de formación y la nueva tendencia de deporte en edad escolar con la que nos encontramos, consideramos conveniente que para conseguir que un deportista no abandone la práctica deportiva y pueda optar a llegar a la etapa de perfeccionamiento o alto rendimiento, debemos trabajar con objetivos como los que se plantean autores como (Ortega et al., 2013; Robles, 2008; Romero, 1997; Segarra, 2013; Villamón y Molina, 1999;), para el deporte en edad escolar, que abarcarían las etapas de iniciación y desarrollo:

- Promover la concepción de la Actividad Física y el Deporte como estilo de vida saludable
- Asimilar diferentes valores educativos a través del deporte.
- Desarrollar las capacidades motrices y habilidades perceptivas, y posteriormente las cualidades físicas básicas, con objetivo de aplicarlas y mejorar la salud.
- Disfrutar y divertirse durante las diferentes sesiones y actividades propuestas.
- Crear un ambiente de sana convivencia entre los alumnos.
- Participar de manera activa y reflexiva en el desarrollo de las actividades colaborando con el compañero.
- Educar en la responsabilidad.
- Valorar las actitudes deportivas en lo personal.
- Mejorar la calidad de vida en los jóvenes deportistas.

- Tomar la práctica del deporte como un medio educativo que permita el desarrollo físico.
- Contribuir al desarrollo evolutivo desde el punto de vista físico, fisiológico y psicológico del sujeto.

Además de estos objetivos hemos de tener presente que debemos cumplir con el desarrollo otros específicos de la propia práctica deportiva. Por ello consideramos necesario trabajar los siguientes objetivos específicos del judo, planteado por autores como Carratalá (2000) y Robles (2008)

- Transmitir las características, las normas y los valores propios del judo.
- Conocer y experimentar los principios de acción-reacción, aprovechamiento de la fuerza del compañero en beneficio propio.
- Identificar las propias capacidades para luchar.
- Tomar conciencia de las posibilidades de inmovilizar caer y proyectar.
- Conocer los fundamentos básicos del judo.
- Conocer las situaciones básicas de aplicación de las técnicas.
- Aplicar las técnicas básicas en función de la situación de la pareja.
- Perfeccionar los modelos técnicos básicos del judo.
- Aplicación de las acciones tácticas básicas del judo en randori.

2.5. CONTEXTO SOCIAL

Según Lorenzo y Calleja (2010), el hecho de alcanzar el alto rendimiento implica varios factores, es este sentido, las investigaciones han estado divididas en dos posiciones extremas. Por una parte, las que propugnan que el alto rendimiento viene fundamentalmente condicionado por la herencia genética de la persona; y por otra, las que argumentan que dicho rendimiento es fundamentalmente debido a la influencia del entorno de los deportistas. De hecho, en determinadas ocasiones el abandono de la práctica deportiva viene dada por factores externos al deporte, como pueden ser los estudios, amigos, trabajo, etc..., por ello, un club deportivo además de tener la finalidad de conseguir un elevado nivel de rendimiento deben incluir un programa en el que se realicen una serie de actividades sociales especiales que ayude a los deportistas a cubrir esta necesidad (Knop et al., 1998).

Influencia de la familia

Si hablamos de contexto social, lo primero que se nos viene a la cabeza es en el entorno más cercano del deportista, que en la gran mayoría de los casos está representado por la familia, ya que la socialización en el deporte y la actividad física se puede considerar un proceso de modelado en el que miembros de la familia son modelos de gran alcance (Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo, 2013). Para Lorenzo y Calleja (2010) los estudios realizados en los últimos años revelan la influencia que éstas ejercen sobre el desarrollo de la pericia, llegando incluso durante el periodo inicial a desarrollar un papel de liderazgo, tratando de proporcionar al niño la oportunidad de participar en un contexto y buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte. En esta misma línea, Kidman

(1999) nos dice que los padres y madres agentes socializadores, producen un efecto en la habilidad del niño y de la niña para decidir en qué deporte se especializan así como la naturaleza del compromiso que adquieren con el mismo.

Por otro lado, nos encontramos con estudios realizados a deportista en edad juvenil, etapa crítica que marca el abandono o continuidad de la práctica deportiva. En ellos, los deportistas que continúan con la práctica deportiva creen que sus padres les proporcionan apoyo, además de un ambiente estable, seguro y alentador (Helldsted, 1995). Además según Knight, Boden y Holt (2010), los deportistas prefieren que sus padres tan solo participen en las competiciones en y para apoyar su experiencia deportiva, lo cual conlleva a lo que los deportistas buscan por parte de los padres, comentarios de apoyo sobre los aspectos positivos de su actitud, la deportividad y esfuerzo. Por otro lado, a menos que su padre tuviera experiencia legítima con su deporte, los deportistas no quieren entrenar técnica o táctica de ellos (Sánchez-Miguel et al., 2013). Sin embargo, los deportistas son conscientes de que en ocasiones los comentarios verbales de sus padres no van en consonancia con sus señales no verbales, y de lo que su lenguaje corporal comunica (Horn y Horn, 2007).

Siguiendo la línea de los padres, la mayoría de los estudios revelan que los patrones de ejercicio y el estímulo de ambos padres tienen un efecto sobre el comportamiento de ejercicio de los niños, y que los padres físicamente activos tienden a tener niños físicamente activos (Sallis et al., 1999).

Anderson, Funk, Elliot y Smith (2003), señalan que a medida que aumenta la presión por parte de los padres, el disfrute y satisfacción de sus hijos disminuye, lo que puede repercutir en una percepción de pesimismo en el deportista, pudiendo afectar en su rendimiento. Para evitar poner

demasiada presión en un niño, es fundamental ser realista acerca de lo que pueden y quieren lograr en el deporte (Hellstedt, 1995).

Todo esto comentado con respecto a los padres se ve cada vez más presente en los distintos tipos de estudios relacionales con el contexto social del deportista. Entre ellos nos encontramos el de Côté (1999) (Figura 2.4) y el de Soberbak (2001), citado en Lorenzo y Sampaio (2005) (Figura 2.5) que plasman la forma de actuar de la familia de los deportistas que llegan o que pretender llegar al alto rendimiento.

Etapas del Proceso de Formación Deportiva	Actuación de la Familia
Iniciación (6-12 años)	Proporciona al niño y a la niña la oportunidad de probar una amplia variedad de deportes. Fomenta la participación en el ámbito deportivo, la elección del deporte no es tan importante
Desarrollo (13-15 años)	Compromete recursos económicos y tiempo en sus hijos, tratando de que accedan a mejor personal para su entrenamiento, mejores instalaciones, etc
Perfeccionamiento (+ 16 años)	Los padres se comportan estrictamente como asesores y asesoras proporcionando un importante soporte emocional para ayudar a su hijo deportista a superar lesiones, la presión de la competición o la fatiga del entrenamiento o la competición

Figura 2.4: Modelo de actuación de la familia, Côté (1999).

Etapas del Proceso de Formación Deportiva	Actuación de la Familia
Iniciación (6-12 años)	Entrenan a sus descendientes, ayudan a estructurar sus actividades de juego (por ejemplo, colocar una canasta en el patio trasero), se implican en sus actividades observando los entrenamientos y aportando feedback y tomando parte en sus actividades como un compañero o compañera de entrenamiento
Desarrollo (13-15 años)	Los padres y madres dejan de entrenarles y comienzan a ayudar o facilitar la práctica deliberada
Perfeccionamiento (+ 16 años)	Su implicación se reduce a observar y aportar feedback, fundamentalmente de carácter emocional

Figura 2.5: Modelo de actuación de la familia, Soberbak (2001), citado por Lorenzo y Sampaio (2005).

En muchas ocasiones nos encontramos que la relación del entrenador con el deportista es tan cercana que pasa a ser una pieza bastante importante dentro de su entorno social más cercano. En este sentido, encontramos estudios hechos sobre evaluación e intervención psicológica en la promoción de talentos deportivos en judo, donde el papel de los entrenadores es tan fundamental como el de los padres (Gimeno y Guedea, 2001).

Dentro del contexto social del deportista no solo influye la familia, sino que existen otros factores presentes dentro del mismo, como pueden ser: la formación académica o la influencia de los amigos, que justificaremos a continuación.

Formación académica

En cuanto a los estudios al respecto, Brüggermann (2001) establece que los buenos resultados en la escuela permiten que los deportistas puedan

compatibilizarlos con el entrenamiento. En este sentido existen investigaciones como las de Barynina y Vaitsekhovskii (1992); Côté et al., (2003); Côté y Fraser-Thomas (2007), donde establecen que los deportistas que abandonan la escuela en edad temprana tienen una especialización precoz y una vida deportiva bastante más corta, y los deportistas que continúan con la formación académica tienen una especialización deportiva más tardía, sin embargo alcanzan antes el alto rendimiento y tienen una vida deportiva más larga. Además a esto se le suma que muchos de los deportistas de alto nivel que abandonan los estudios llegan al final de su vida deportiva sin una formación y una preparación que les facilite su desarrollo profesional (Álvarez, Pérez-Jorge, González y López, 2014).

De ahí que cada vez se tenga más en consideración por parte de los deportistas el tener una formación académica paralela a la deportiva, aunque como nos dicen Morillas, Gamito, Gómez, Sánchez y Valiente (2004), la exigencia del alto rendimiento hace que la formación universitaria se vea muchas veces comprometida, al no poder seguir, en muchos casos, el mismo ritmo que el resto de sus compañeros. Actualmente se plantean objetivos destinados a la ayuda de estos deportistas estudiantes, para ayudarles a compaginar la vida deportiva con la vida académica, de modo que se produzca un desarrollo equilibrado que haga posible el logro de sus metas, tanto académicas como profesionales (Baillie y Danish, 1992; Puig y Vilanova, 2006).

Para que los deportistas sean capaces de compaginar la vida universitaria y deportiva se debe crear unos hábitos de estudio desde la etapa escolar. En este sentido, en los últimos tiempos, no solo se ha empezado a atender las necesidades que tienen los jóvenes para hacer deporte sin dejar de estudiar, sino a valorar la importancia que la actividad deportiva tiene para su desarrollo integral, (Álvarez et al., 2014)

Este es un proceso que no se puede improvisar, sino que se tiene que ir estructurando de forma progresiva y permanente. Por eso, en los últimos tiempos, no solo se ha empezado a atender las necesidades que tienen los jóvenes para hacer deporte sin dejar de estudiar, sino a valorar la importancia que la actividad deportiva tiene para su desarrollo integral, ya que como indican Mcknight et al., (2009), la práctica deportiva ofrece la oportunidad de desarrollar competencias que no sólo tienen relevancia para el deporte que practican, sino que son transferibles a otros planos de la vida del estudiante.

Influencia de los amigos

Durante los primeros años de formación deportiva existe un grupo bastante influyente en los deportistas, como es su grupo de iguales, sus amistades, sobre todo una vez llegado a la adolescencia, donde las relaciones sociales empiezan a ser más intensas. Por ello los compañeros de entrenamiento ocupan un papel determinante en la iniciación deportiva (Dosil, 2004). En esta línea, Lorenzo y Calleja (2010) evidencian que, durante la adolescencia, el y la deportista se caracterizan por aumentar su independencia respecto a su familia, mientras que el grupo de amistades cada vez adquiere un papel más influyente. De ahí que actualmente existan estudios que confirman que las amistades son una de las razones fundamentales para que el niño o niña participe en un deporte en concreto, concluyendo la importancia de tener un grupo de amistades implicadas en el mismo deporte (Abernethy, Côté y Baker, 2002; Brustad, Babkes y Smithy, 2001; Weiss y Petlichkoff, 1989). Esto se da independientemente del tipo de deporte que se trate, ya sea colectivo o individual. En el caso del judo, y haciendo referencia a los que dicen Palao, Ortega, Calderón, y Abraldes (2008), aunque el deportista compita de forma individual, no se debe olvidar

que la competición es únicamente la parte final y visible del trabajo realizado con un grupo de trabajo.

Como ya hemos dicho, durante la adolescencia, el grupo de amistades pasa a desarrollar una mayor influencia, desempeñando un papel fundamental a la hora de proporcionar soporte positivo a los jóvenes deportistas, fundamentalmente de carácter socioafectivo (Lorenzo y Calleja, 2010). Sin lugar a dudas, las exigencias del deporte obligarán a que en muchas ocasiones el joven no pueda ser participe de todas las actividades realizadas por su grupo de amistades (Bloom, 1985; Gould, 2002; Holt y Dunn, 2004), aunque bien es cierto que este hecho irá cobrando importancia a medida que el deportista se vaya acercando a la etapa de alto rendimiento, teniendo por tanto poca relevancia durante las primeras etapas del proceso de formación deportiva.

Todo esto es mostrado en diferentes investigaciones que señalan que durante las etapas de formación la amistad es muy frecuente y valorada muy positivamente entre los practicantes de una modalidad deportiva (Smith, 1999; Weiss y Stuntz, 2004), ya que ésta es entendida como una relación directa, cerrada y mutuamente aceptada, en la que los componentes presentan conductas pro-sociales, como ayudarse a compartir o cooperar (Dosil, 2004), por lo que los amigos, se convierten en un entorno determinante para que los deportistas adquieran hábitos saludables (Morilla et al., 2004).

2.6. ASPECTOS PSICOLÓGICOS

La dimensión psicológica es parte fundamental en todo deporte de alto rendimiento que se precie. En este sentido, Mujika (2010) nos dice que los aspectos psicológicos pueden ser determinantes a la hora de afrontar tanto el entrenamiento como la competición, sea cual sea el deporte practicado. En esta línea, diversas publicaciones recientes han establecido relaciones entre un gran número de habilidades psicológicas (autoconfianza, motivación, concentración, visualización o control de la activación, estrés y ansiedad en el deporte) y el rendimiento del propio deportista en su especialidad (Cox, 2009; Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; López, 2009; Sosa, Jaenes, Godoy y Oliver, 2009; Williams, 2009).

De esta manera, el contexto psicológico se percibe especialmente importante en deportes individuales, donde toda la responsabilidad recae sobre uno mismo, principalmente en disciplinas donde tiene lugar una situación de combate cuerpo a cuerpo. En este sentido, González (2011, p.75) nos dice que los deportistas que practican artes marciales indican, a modo general, que ésta práctica produce efectos psicosociales diferentes (y mayores) a las producidas por otras actividades físicas. Para este mismo autor, *tanto el fomento de entornos deportivos para la práctica de artes marciales como una actividad deportiva organizada, influye positivamente en la percepción del bienestar psicológico por parte de nuestros jóvenes en la adolescencia, lo que beneficia el desarrollo del autoconcepto y desarrollo cognitivo de los mismos.*

En este sentido, diversos autores (Filaire et al., 2001; Hernández, Olmedilla y Ortega, 2008; Morales et al., 2013) consideran que aspectos psicológicos tales como el estrés y la ansiedad están implícitos en el deporte de competición, sobre todo en disciplinas como el judo, donde se da una confrontación de lucha directa entre adversarios en un espacio limitado.

Klissouras et al. (2007) piensan que aunque la genética y el entrenamiento establezcan los límites biofísicos del rendimiento humano, hay pruebas de que el aspecto psicológico individual determina en último caso el rendimiento deportivo. De ahí la importancia de un buen entrenamiento psicológico en el deporte de elite, donde se hace necesaria la adquisición de características psicológicas específicas (Baker y Horton, 2004).

Para Janelle y Hillman (2003) las habilidades psicológicas referidas al máximo rendimiento deben incluir atributos como los que vemos en la siguiente figura:

Atributos Habilidades Psicológicas
Motivación
Estrategias enfocadas al éxito
Construcción de la confianza en sí mismo y mantenimiento de una actitud positiva
· Entrenamiento mental y práctica imaginada
Capacidad de entrenar
Habilidades interpersonales

Figura 2.6: Atributos habilidades psicológicas (Janelle y Hillman, 2003).

Los atributos de la figura anterior están muy relacionados con las emociones, ya que éstas son esenciales en muchas ocasiones para el trabajo psicológico del deportista, que como hemos visto anteriormente son clave para el rendimiento deportivo.

Según Velásquez y Guillén (2007), en el ámbito deportivo nos encontramos con distintas situaciones que provocan emociones tanto positivas como negativas: satisfacción y alegría ante el triunfo, culpa o frustración ante la derrota e impotencia o desconcierto que suelen aparecer durante entrenamientos o espacios de competencia.

Para Morgado (2007) el bienestar de las personas viene proporcionado por un equilibrio entre emoción y razón. El equilibrio emocional no se refiere a la victoria de la razón sobre los sentimientos, sino el acoplamiento de nuestras emociones y nuestro razonamiento. El acoplamiento de ambas se consigue a través de un proceso denominado autorregulación, la cual definen Ato et al., (2004); Márquez (2006); Velásquez, Barreto y García (2006), como un conjunto de respuestas que el individuo ejecuta con el fin de reducir, controlar o neutralizar de alguna manera las adversidades de una situación demandante, intentando restablecer el equilibrio para adaptarse a la misma.

Ericsson, Krampe, y Tesch-Römer (2000) demostraron que el rendimiento experto en el deporte no es sólo producto de habilidades innatas, sino más bien de mucha práctica deliberada, mantenida gracias a factores motivacionales y de esfuerzo principalmente.

Weinberg y Gould (2010) definen la motivación como el conjunto de la dirección e intensidad del esfuerzo, refiriéndose como dirección del esfuerzo a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, y como intensidad del esfuerzo a la cantidad de esfuerzo que una persona pone para alcanzar esa determinada situación.

Según la Teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2007), las personas son organismos activos que interaccionan con el medio en que se desenvuelven, con el fin de satisfacer sus necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás (Montero-Carretero y et al., 2015). Para estos mismos autores, de la mayor o menor satisfacción de estas necesidades surgen los diferentes tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y desmotivación). Estudios realizados con deportistas de elite de disciplinas individuales (Garné, Ryan, Bargmann, 2003; Trasurre, Standage, Lemyre y Ntoumanis, 2004) establecen que estas tres necesidades psicológicas básicas se asocian positivamente con motivaciones autodeterminadas. En esta misma línea, Lonnsdale, Hodge y Rose (2009)

afirman que de las tres necesidades psicológicas básicas, la competencia y la autonomía son principalmente las que se asocian positivamente con la motivación autodeterminada.

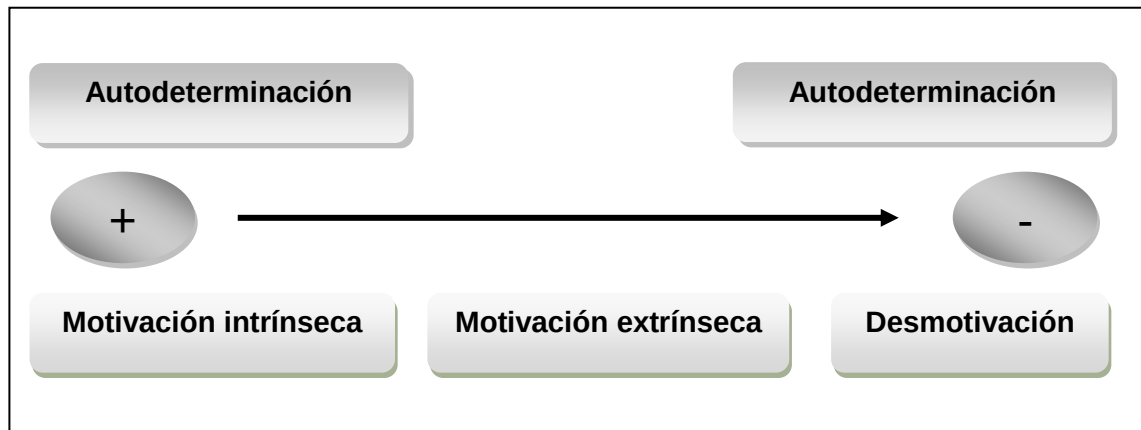


Figura 2.7: Relación entre autodeterminación y tipo de motivación.

Como nos explican Montero-Carretero et al. (2015), en la Teoría de la Autodeterminación existe un continuo de la misma, situándose al principio la motivación intrínseca (aprender, mejorar o disfrutar de la actividad). Cuando empiezan a existir los motivos ajenos a la propia práctica de la actividad se habla de motivación extrínseca (practicar un deporte porque lo que representa es positivo, ganar un título, o porque se sienten mal por el hecho de no hacer deporte), siendo este tipo de motivación menos autodeterminada. Y por último, nos encontramos con el otro extremo del continuo, que es aquel donde se encuentra la desmotivación, donde las personas no encuentran motivos para practicar o creen que el esfuerzo no está en consonancia con la recompensa.

En esta línea, Nicholls (1989) diferencia dos tipos de entornos motivacionales basados en la teoría de las metas de logro, existiendo dos tipos de metas opuestas, la "tarea" y el "ego".

Este mismo autor apunta que la orientación a la tarea está definida como la búsqueda de la mejora de uno mismo, buscando su propia satisfacción personal. Para Li et al. (1998), la orientación a la tarea contribuye a una valoración del esfuerzo, independientemente del nivel de habilidad percibida, así como la preferencia por tareas desafiantes. Ntoumanis y Biddle (2007), consideran que un clima motivacional dirigido a la tarea es beneficioso para satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás, y desarrollar la autodeterminación.

En el lado opuesto se encuentran los deportistas cuya meta es el ego, quienes centran su interés en demostrar que son mejores que los demás, o igual que ellos pero realizando menor esfuerzo (Nicholls, 1989). Para White y Duda (1994), los sujetos orientados al clima ego muestran motivos de participación asociados a la competición y el reconocimiento. Esto favorece la competitividad interpersonal, la evaluación y la comparación pública, generando mayor ansiedad relativa al rendimiento y una menor satisfacción con el ambiente deportivo (Balaguer, Duda y Crespo, 1999). Por su parte, Ntoumanis y Biddle (2007) añaden que los deportistas que perciben un clima orientado al ego presentan patrones de inadaptación al ambiente, y más respuestas cognitivas y emocionales negativas, asociándose tanto al abandono, como a afectos negativos.

Esto servirá como indicativo de la importancia que tiene el mantener siempre una motivación intrínseca u orientada a la tarea en el deportista, ya que la extrínseca u orientada al ego puede llevar a un estado de desmotivación cuando no se consigan los resultados esperados, llegando de este modo a afectar a otros aspectos psicológicos importantes en el deporte de elite, ya mencionados anteriormente que influyen en el rendimiento del deportista.

Para Weinber y Gould (2010), la ansiedad y el estrés pueden no ser tan negativos como puede parecer a simple vista. Para estos autores, la ansiedad

es un estado emocional negativo con el que aparecen sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Cuando éste está sometido con asiduidad a estímulos que se perciben como amenazantes produce una serie de respuestas específicas, que generalmente consisten en dos aspectos principales: centrar casi en su totalidad la atención en los estímulos agresores y generar una respuesta fisiológica encaminada a defender el organismo. Este proceso de análisis del estímulo amenazante y la respuesta de adaptación o defensa producida por el organismo es lo que llamamos estrés.

En este sentido, estudios realizados en deportes individuales (Hammermeister y Burton, 1995; Lane, Terry, y Karageorghis, 1995;) demostraron que la ansiedad precompetitiva no reduce el rendimiento de los deportistas, además de que ésta es menor en los deportista de mayor edad y con más experiencia.

En esta misma línea, Schofield, Dickson, Mummery y Street (2002) nos dicen que el no lograr los objetivos perseguidos pueden desembocar en un nivel de angustia desproporcionado en relación con la pérdida experimentada, en la que el individuo puede pensar cada vez más en las consecuencias negativas del fracaso en términos de una ausencia de felicidad y bienestar, provocando mayor ansiedad de cara a la competición. Para estos mismos autores, la reducción de la tendencia a establecer metas condicionales y ver el éxito como parte del proceso y no como la meta final debe ser una consideración fundamental en la gestión del rendimiento y la fijación de objetivos, como método para evitar la ansiedad previa, la depresión y aumentar la autoconfianza y motivación.

Estudios como los de Stoeber, Uphill y Hotham (2009) y Guillén y Álvarez-Malé (2010) establecen otras fuentes de ansiedad, como el establecimiento de un objetivo demasiado alto, la inseguridad del propio deportista o las demandas objetivas del entorno.

En relación con lo expuesto sobre la ansiedad, Hammermeister y Burton (1995) nos dicen que si un deportista no cuenta con un plan de acción apropiado y estrategias de control emocional, le será difícil evitar situaciones emocionales que perjudiquen su rendimiento.

Como ya hemos visto, una fuente de ansiedad es la inseguridad. En el lado opuesto nos encontramos con la autoconfianza. Según Guillén y Álvarez-Malé (2010) los deportistas cuyo único pensamiento durante la competición es el de vencer presentan mayores niveles de autoconfianza, por lo que confiarán más en sus capacidades y posibilidades. En este mismo sentido, García y Morales (2010) nos dicen que el optimismo aumenta el rendimiento del deportista, por lo contrario pesimismo lo disminuye. Eso irá asociado a un aumento o disminución de la autoconfianza.

En la misma línea, para Jaenes, Peñalosa, Navarrete y Bohórquez (2011, 2012), la autoconfianza es un agente facilitador del rendimiento, ya que ese estado emocional hará que mejore su predisposición a entrenamientos, al esfuerzo y a la superación personal

Por último, Burke y Jin (2006) nos hablan del término auto-eficacia, considerando que el deportista que posea un alto nivel de la misma entra en una situación de competición con entusiasmo y confianza en sí mismo.

Para alcanzar el control de las emociones, nivel de autoconfianza, grado de motivación, optimismo... y demás aspectos psicológicos básicos para el alto rendimiento se necesita un buen entrenamiento psicológico, pero éste no se debe dar solo en la etapa de alto rendimiento, ya que el deportista pasa por numerosas situaciones complicadas a lo largo de su vida deportiva. En este sentido, Gimeno y Guedea (2001) afirman que el asesoramiento y entrenamiento psicológico con deportistas que forman la «base» del deporte de nuestro país y con sus entrenadores y familias, sin duda puede contribuir a que la Psicología del Deporte y la figura del psicólogo deportivo se asienten

mucho más, de tal forma que a medio y largo plazo sea habitual y fructífero el trabajo de preparación psicológica en el esquema general de entrenamiento del deportista así como la colaboración con el psicólogo.

Sin embargo, este evidente interés por lo psicológico por parte de todos aquéllos que forman parte del mundo del deporte no se traduce en una aplicación práctica en el ámbito de la intervención, ya que aún son escasos los clubes, delegaciones provinciales o federaciones regionales que cuenten con especialistas que asesoren en cuestiones psicológicas a sus deportistas (Mahamud, Tuero y Márquez, 2005), es por ello que los psicólogos han reconocido y defendido desde hace tiempo el que los entrenadores cuenten con conocimientos psicológicos (Boixadós, Valiente, Mimbrero, Torregrosa y Cruz, 1998; Buceta, 1998, 1999)

La importancia del buen entrenamiento psicológico se ve reflejado en estudios de deportes de lucha, como el de Silva, Shultz, Haslam y Murray (1981), donde encontraron que las variables fisiológicas explicaban entre el 45%- 48% del rendimiento en este tipo de deportes, y que unido a las variables psicológicas llegaban a explicar el 79%-85%, lo cual da sentido a todo lo expuesto en este apartado.

2.7. ELEMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS

Uno de los fines de esta investigación es conocer la metodología de entrenamiento, en cuanto a los elementos técnico-tácticos, que han llevado a cabo los judokas de elite entrevistados, por lo que se antoja importante saber cuáles son los principios o conceptos básicos para llevar a cabo un buen entrenamiento técnico-táctico durante todo el proceso de formación deportiva.

La metodología utilizada para la enseñanza-aprendizaje en el deporte ha ido cambiando a lo largo de los años. Se pasó de un enfoque tradicional en el que la enseñanza se basa en el aprendizaje de la técnica antes que la comprensión del juego, a un enfoque alternativo, basado en el proceso (Pazo, 2010).

Los modelos de enseñanza tradicional tienen como objetivo primordial la búsqueda de resultados o dominio de habilidades mediante la rutina y reproducción de modelos, por lo que no se implica cognitivamente al niño (Devís, 1992). Éstos se basan en las teorías conductistas del aprendizaje motor, quedando relegado a un segundo plano aprendizajes tácticos, en detrimento del desarrollo técnico (Fradua y Figueroa, 1995).

En este sentido, Blázquez (1999) indica que esto no coincide con el desarrollo natural del ser humano, que piensa que el niño accede al conocimiento por la organización progresiva de estructuras.

Haciendo una revisión bibliográfica encontramos que multitud de autores han estudiado el método tradicional en la enseñanza de los deportes. De ellos sacamos las principales características adaptándolas al judo (Figura 2.8).

Características del modelo tradicional

- Enseñanza analítica de la técnica, aislando la práctica del contexto real del combate. (Castejón, 2005; Garganta, 2002, Lago 2001; Mitchel, Oslin y Griffin, 1995; Romero, 1997; Sainz de Baranda, Llopis y Ortega, 2005 y Wein, 1995)
 - Ejercicios estereotipados y demasiado analíticos (Ibáñez, 2000; Sáenz-López, 1997 y Sampedro, 1999)
 - El aprendizaje se da por la repetición (automatización de los movimientos) (Jones y Farrow, 1999; Le Boulch, 1990)
 - Se insiste en enseñar el «cómo» realizar un gesto técnico, pero no en comprender el «cuándo», «por qué» realizarlo (Chappell, 1990)
 - Abuso de situaciones parciales de ataque sin defensa (Sampedro, 1999)
 - Calentamientos dirigidos fundamentalmente a la preparación física y técnica, olvidándose la preparación táctica (Abad, 2010)
 - Excesivo énfasis en la competición (Romero, 1997)
 - Imitación del deporte adulto (Ibáñez, 2000; Romero, 1997; Sampedro, 1999; Wein, 1995)
 - Entrenamientos muy intensos para jóvenes en pleno desarrollo (Sáenz-López, 1997)
 - Escaso desarrollo de los mecanismos de percepción y decisión a favor del de ejecución (Jones y Farrow, 1999; Lorenzo y Prieto, 2002; Romero, 1997; Sáenz-López, 1997)
 - Decaimiento de la motivación, debido a ejercicios estereotipados y analíticos (Viciano, 1999)
 - Actividades y tareas poco significativas para el alumno (Lorenzo y Prieto, 2002)
 - El alumno es receptor pasivo de la información y obediente (Ibáñez, 2000; Pino, Vegas y Moreno, 2001; Viciano y Delgado, 1999)
 - Los fines y objetivos se plantean muy a corto plazo, predominando objetivos de rendimiento inmediato (Ibáñez, 2000)
 - El esquema típico de clase es: calentamiento, enseñanza de la técnica y juego(randori) (Thorpe, 1992; Wein, 1995)
 - Técnica de Enseñanza basada en la instrucción directa y reproducción de modelos (Ibáñez, 2000; Sampedro, 1999; Viciano y Delgado, 1999; Viciano, 1999)
 - Se usa la competición para la evaluación del aprendizaje (Ibáñez, 2000)
 - Búsqueda rápida de perfeccionamiento técnico (Sampedro, 1999)
 - Calentamientos específicos con niños (Sáenz-López, 1997)
 - Escasa comunicación del profesor-entrenador con los alumnos (Sáenz-López, 1997)
 - Entrenamientos monótonos y aburridos (Romero, 1997; Sáenz-López, 1997)
-

Figura 2.8: Características del modelo tradicional según diversos autores, basado en Abad (2010)

Por su parte el modelo alternativo o comprensivo se basa en la propuesta de experiencias motrices lúdicas vinculadas al contexto real del deporte en concreto desde el primer momento, con una aproximación comprensiva a los juegos deportivos (táctica) (Delgado, 1985; Devís y Peiró, 1992; Thorpe y Bunker, 1986).

En este sentido, Méndez (2005) destaca que la enseñanza combinada y de indagación obtiene mejores resultados que la enseñanza de instrucción directa, utilizada en los enfoques tradicionales, y aunque las técnicas de enseñanza no son opuestas ni excluyentes, hay que darle más importancia a la de indagación utilizada en los enfoques alternativos, ya que se ha comprobado que la enseñanza de la técnica frente a la táctica obtiene peores resultados.

Una de las razones que impulsa este modelo la dan autores como Werner, Bunker y Thorpe (1996) quienes observaron que los entrenadores empleaban mucho tiempo en el aprendizaje de las técnicas y poco a «*jugar al juego*», y raramente conectaban esas técnicas con el cómo y cuándo aplicarlas en el juego (Kirk y MacPhail, 2002). En la misma línea, Blázquez (1986, p. 37) nos dice que *importa poco que el niño aprenda lo antes posible técnicas deportivas, mucho más importante es que amplíe las múltiples posibilidades de movimiento mediante juegos o tareas variadas*.

Para Bunker y Thorpe (1982), el énfasis debe orientarse hacia consideraciones tácticas, lo cual, además de hacer de los juegos algo divertido e interesante, también favorecerá la toma de decisiones basada en la conciencia táctica, entendida ésta como la habilidad para identificar los problemas tácticos que surgen durante el juego y responder apropiadamente (Mitchel, Oslin y Griffin, 2006).

Investigadores del ámbito de la Educación Física han relacionado el modelo de enseñanza comprensivo con diferentes teorías del aprendizaje (Figura 2.9).

Teorías del Aprendizaje	Relación con el método comprensivo en la enseñanza del deporte
Cognitiva	El deportista realiza un análisis de problemas o de una situación, planificación de soluciones, evaluación de la efectividad de sus acciones, haciendo juicios acerca de las consecuencias de su acción, notando la aparición de constantes, y validando éstas para volver al juego (Kirk, 1983; Schwager y Labate, 1993, citados por Gréhaigne y Godbout, 1995).
Constructivista	El alumno construye significados a través de los dominios psicomotor, cognitivo y social/personal (Mitchel, Oslin y Griffin (2006) Papel activo de los alumnos en la construcción del conocimiento, en el fomento de aprendizajes significativos, todo teniendo en cuenta las ideas y experiencias previas de los discentes (Contreras, 1998) Énfasis puesto sobre el aprendizaje activo; la mejora de los procesos de percepción, toma de decisión y comprensión, así como el desarrollo de los factores implicados en la modificación de los juegos para adaptarlos al aprendiz (Kirk y Macdonald, 1998).
Aprendizaje situado	Asunción de que el aprendizaje implica el compromiso activo de los individuos con su ambiente (Rovegno y Kirk, 1995)
Educación deportiva	Hincapié en la conciencia y capacidad táctica más que el desarrollo asilado de la técnica, así como en la importancia de la toma de decisiones, en el aumento de la motivación y la competencia para continuar jugando a lo largo de la vida (Collier, 2005).

Figura 2.9: Relación del modelo comprensivo con las diferentes teorías del aprendizaje, basado en Abad (2010).

Llegados a este punto sería interesante aclarar que táctica es un término distinto al de estrategia, ya que a menudo tienen a confundirse.

González, (1997); Lloret, (1998); López y Castejón, (1998); Mora, (1995); Riera, (1995, 1996); Sampedro, (1999); establecen que la estrategia posee tres principios diferenciales: pretende el objetivo principal que es la victoria en una competición, la clasificación, una medalla; planifica la actuación a corto, medio y a largo plazo, y aborda la globalidad de los aspectos que intervienen en el rendimiento deportivo como son el entrenamiento, motivación, alimentación, público, directiva, estudio de los otros competidores etc. También sostiene que los deportistas pueden y deben elaborar durante la competición planteamientos estratégicos a corto plazo. Por ejemplo: señalar la planificación del ritmo de combate o las técnicas que se utilizarán con cada contrincante o la presión que se ejercerá sobre el árbitro.

Por otro lado Araújo y Volossovitch (2005); Mcpherson; (1994); Riera (1995, 1996); Sampedro (1994, 1999); establecen que la táctica está definida por otros tres rasgos: el objetivo parcial dentro de una estrategia global, la velocidad en la toma de decisiones para vencer en el combate, y la actuación en función del oponente. Para este autor sólo se da la táctica en los deportes denominados de oposición. Por ejemplo: simular una acción y cambiarla en el último momento, aprovechar el ataque del contrario para desequilibrarle, etc.

En lo que al judo se refiere, Cecchini, (1989) nos dice que éste es un juego reglado y competitivo entre dos seres pensantes, cuya finalidad, el dominio del adversario, viene dada por una oferta limitada de posibilidades en la práctica. Es un juego y como todo juego se aprende jugando.

Cecchini (1989), Jiménez (1991) y Carratalá (2000), nos ofrecen una serie de orientaciones en torno a la enseñanza-aprendizaje del judo basadas en el planteamiento de situaciones técnico-tácticas (Figura 2.10).

Orientaciones para la enseñanza de judo	
-	El entrenador implicarse en la mayor medida posible en el proceso de enseñanza - aprendizaje, indagando diariamente en dicho proceso e interviniendo en el diseño de las tareas
-	Ofrecer una variedad de situaciones de trabajo que desarrollen las capacidades personales del alumno
-	Dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje es imprescindible poner énfasis en cada las fases de ejecución motriz (percepción, decisión y ejecución), poniendo mayor énfasis en las dos primeras, sobre todo en la etapa de iniciación

Figura 2.10: Orientaciones enseñanza-aprendizaje del judo Cechini (1989), Jiménez (1991) y Carratalá (2000).

Para Méndez (1998), el presentar la enseñanza del judo a través de actividades en forma jugada no va a dificultar ni retrasar el aprendizaje correcto de las distintas técnicas, ni el desarrollo físico-psíquico, sino que va a favorecer en gran medida que el alumno adquiera unas nociones técnico-tácticas dentro de la lógica interna del deporte.

Por otra parte, Cecchini (1989) se refiere al judo como una tarea de regulación externa ya que en defensa es imprescindible interpretar los ataques y ser capaz de responder con acciones motrices adaptadas a la nueva situación, por lo que el judoka debe mantener un control permanente del entorno: percepción de señales que organizará en función de las experiencias anteriores. De ahí, según él, se deriva que dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es imprescindible poner énfasis en los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

Según Carratalá (2000), la constante necesidad de adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones, exige que centremos la enseñanza en la búsqueda de estas adaptaciones, explorando las acciones técnico-tácticas con las que nosotros obtenemos un mayor rendimiento.

En este mismo sentido, Méndez (1998) incide en que un aspecto más para acelerar el pensamiento táctico, es el de educar al niño en una variedad de técnicas, ejecutadas de manera bilateral y con distintos tipos de agarres, para que cada uno elija los más adecuados a sus características y limitaciones, y no tener que adaptar a los individuos a una técnica. No obstante, los *randoris* y la eficacia en la proyección de contrarios irán concretando las técnicas más accesibles a cada uno.

El desarrollo de la inteligencia táctica en los deportes de combate se puede trabajar desde edades tempranas, ofreciendo al principiante un ámbito de juego variado en cuanto a ejecuciones, reglas de juego, percepciones variadas y distintas vías de toma de decisión que le obliguen a ser adaptativo (Méndez, 1998, p. 1), si bien es verdad que en edades tempranas no es posible desarrollar el pensamiento táctico a través de movimientos técnicos que no se dominan, aunque sí se pueden introducir mediante elementos lúdicos, proporcionando de esta manera mayor capacidad de concentración y de motivación para la práctica, desarrollo la creatividad y la inteligencia motriz, y favoreciendo la asunción e interiorización de elementos tácticos como el de ataque, de defensa, el contraataque, etc.

Robles (2003) nos habla del entrenamiento integrado como una metodología de trabajo en la que se combinan los distintos elementos que influyen en la mejora del rendimiento deportivo. La metodología integrada se basa en que en la práctica deportiva, las habilidades técnico-tácticas del deportista y sus cualidades físicas y psicológicas se expresan íntimamente unidas y relacionadas, en cuanto a que cada una representa el soporte de la otra (Seirul.lo, 1993).

En la misma línea, Guerra (2002) expone que la metodología de enseñanza con tareas semidefinidas, modelos de ejecución semiabiertos, y utilizando contenidos técnicos con orientación táctica parece aportar un

aprendizaje superior al modelo con tareas definidas, modelos de ejecución cerrados y contenidos exclusivamente técnicos.

2.8. CONDICIÓN FÍSICA

Uno de los factores que confiere un carácter específico a la situación deportiva y que va a determinar todas las variables más importantes de los sistemas de entrenamiento es el tipo de esfuerzo que se realiza en una competición (Arruza, 1996). Es por ello, que a la hora de programar el entrenamiento de condición física se debe tener en cuenta que el judo es un deporte que se caracteriza por esfuerzos intermitentes de alta intensidad, donde hay una gran demanda fisiológica (Franchini, Del Vecchio, Matsushigue y Artioli, 2011).

En este sentido, Iglesias, Clavel, Dopico y Tuimil (2003) consideran indispensable para el establecimiento y prescripción del entrenamiento de cualquier modalidad deportiva, un análisis de las demandas específicas en cada situación deportiva.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, existen estudios que indican que los judokas con mayor capacidad y potencia anaeróbica en el tren superior, una mayor resistencia específica tienen más posibilidades de éxito (Borkowski, Faff y Starczewska-Czapowska, 2001; Franchini et al., 2005; Franchini et al., 2011).

En este sentido, Escobar (2007) indica que el estado del sistema anaeróbico es fundamental para el desarrollo en judo con el fin de mantener un ritmo elevado de combate desarrollar los gestos técnicos en las mejores condiciones posibles.

Además de la capacidad anaeróbica, las características del judo hacen que la capacidad aeróbica también sea importante en distintas situaciones, como nos dicen autores como Gariod et al., (1995); Franchini et al., (2003); Escobar (2007):

- En los momentos finales de un combate.
- Cuando un gran número de partidos se llevan a cabo en el misma competición.
- Durante el proceso de recuperación entre los partidos.

En esta misma línea, Thomas et al., (1989) nos dicen que las características temporales del combate de judo provocan que el judoka deba poseer sistemas energéticos anaeróbicos y aeróbicos apropiados para mantener la intensidad durante todo el combate y toda la competición, ya que al inicio del combate prevalece el metabolismo anaeróbico láctico (Ponorac, Matavulj, Rajkovaca y Kovaccecic, 2007) y al final de éste y durante el resto de la prevalece el metabolismo aeróbico (Tabata et al., 1997).

En cuanto a la manifestación de fuerza, esta ocupa un lugar central dentro del mapa de cualidades físicas del deportista, considerándose esta cualidad indispensable en cualquier entrenamiento de preparación física del deportista, independientemente de la disciplina deportiva, o el fin para el que se realiza la actividad física (Bonicht, 2007).

Durante un combate de judo se requiere generar una gran fuerza durante un corto periodo de tiempo al realizar las proyecciones, donde la potencia es la causa principal del rendimiento (Haff, Whitley y Potteiger., 2001). En este sentido se considera de gran importancia tanto la manifestación de fuerza del tren superior (Callister, et al., 1991; Wit et al., 1993; Franchini et al., 1999; Banovic, 2001) como la manifestación de fuerza del tren inferior, ya que los judokas con una mayor potencia muscular en el

tren inferior aumentan las posibilidades de éxito (Borkowski, Faff y Starczewska-Czapowska, 2001; Franchini et al., 2005; Franchini et al., 2011).

Concretando aun más, para Carratalá, Pablos y Carqués (2003) la fuerza en judo se manifiesta en todas sus variedades, y Bonicht (2007) detalla en qué momento se pone de manifiesto cada una:

- Fuerza Dinámica Máxima (FDM): judo suelo (Ne Waza) y en los movimientos y gestos técnicos realizados a baja velocidad.
- Fuerza Isométrica Máxima (FIM): en el control del adversario y al intentar fijar su posición a través del agarre (Kumi Kata).
- Fuerza Explosiva (FE) y Fuerza Explosiva Máxima (FEM): son importante a la hora de producir la mayor fuerza en el menos tiempo posible, con el fin de crear desequilibrios o realizar el gestos técnicos para proyectar al rival o evitar ser proyectados.

Además, debido al carácter intermitente de la acciones de alta intensidad y las cargas que soportan los judokas durante el combate de judo, se hace necesario tener altos valores de resistencia a la fuerza explosiva (García, 2004).

Para Franchini, Del Vecchio, Ferreira y Candau (2015), las variables relacionadas con las capacidades anaeróbica y aeróbica, la resistencia específica y potencia muscular deberían dirigirse específicamente durante el proceso de formación. Esto no significa que vayamos a trabajar la condición física con los judokas desde el periodo de iniciación, sino que habrá que esperar a que el deportista se encuentre en una etapa adecuada para empezar con el entrenamiento físico, cuando su organismo este preparado fisiológicamente para soportar las cargas necesarias para este tipo entrenamiento.

Una vez el judoka haya alcanzado la madurez biológica para llevar a cabo el entrenamiento específico de condición física, ya sea junto al técnico-táctico o por separado, es de suma importante mantener el equilibrio del organismo, controlando tanto el proceso de aplicación de las cargas de entrenamiento como el efecto que éstas producen a nivel fisiológico, psicológico, de rendimiento, etc. (Moya, 2000).

Es por ello, y debido a que abogamos por una especificidad del entrenamiento, que volvemos a tener presente el entrenamiento integrado como metodología de preparación física del judoka. Según Antón (1994) éste se refiere a la percepción integral física-técnico-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto en que intervienen en competición.

En la misma línea, Conde y Delgado (2000) nos dice que el deportista basa su éxito en un conjunto de capacidades de naturaleza muy diversa: física, técnica, táctica y psicológica que además se ven reforzadas por los conocimientos específicos que aportan la formación teórica.

Para Mombaerts (2000), el entrenamiento integrado es aquél en el que integramos un conjunto de tensiones psicológicas, tácticas y físicas para reproducir con la mayor exactitud posible las características y condiciones de juego a las que el deportista se enfrenta en competición, creando a través de situaciones de entrenamiento, una intensidad semejante a la de la competición para poder obtener de los jugadores la rapidez de percepción (selectiva) y de ejecución indispensables para la competición.

Este tipo de entrenamiento supone por tanto integrar en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y el factor táctico, con sus ajustes espacio temporales (Robles, 2003). En la misma línea se encuentran Chiroso (1995); Chiroso, Chiroso y Padial (2010), quienes consideran que este tipo de

entrenamiento consigue que, en bastantes casos, un mismo ejercicio se trabajen aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, etc.

Morante, (1995); Solé, Martínez y Barcia (1998) y Robles (2003) presentan una serie de características que definen el entrenamiento integrado, los cuales adaptamos a los deportes de lucha (Figura 2.11).

Características Entrenamiento Integrado	
-	El común denominador de esa metodología es la técnica y la táctica (Teodorescu, 1991), las cuales sirven como medio para mejorar las habilidades psicológicas y físicas. En función de las características del deportista diseñaremos el entrenamiento, posibilitando de éste modo poner el acento educativo en el caso de trabajar con jóvenes
-	Trabajaremos aquellos músculos y capacidades que solicita el deportista durante la competición
-	El deportista realiza un trabajo global, lo que conlleva que este entienda la disciplina deportiva como un todo
-	Resulta más motivante para el deportista
-	Según Meinel (1979), la metodología integrada requiere un modelo técnico estabilizado y automatizado por parte del deportista, y que la dificultad del ejercicio no sea demasiado elevada
-	Se deben integrar habilidades que se complementen mutuamente, de forma que una facilite el desarrollo de la otra

Figura 2.11: Características entrenamiento integrado basado en Morante, (1995); Solé, Martínez y Barcia (1998) y Robles (2003).

No obstante, como todo tipo de entrenamientos, el integrado tiene tanto ventajas como inconvenientes en los deportes de lucha, como los que aportan Hernández y Torres (2011), y que mostramos en la siguiente figura:

Ventajas	Inconvenientes
Las situaciones de entrenamiento guardan gran similitud con la realidad competitiva	Las sesiones de preparación física integrada pueden resultar de mayor dificultad para los luchadores, pudiendo provocar algunos defectos en la técnica. Por ello, debe ir siempre acorde al nivel de los deportistas
Éste entrenamiento trae consigo efectos psicológicos sobre todo en aquellos luchadores que presentan cierto rechazo a las sesiones de preparación física	Resulta más difícil el control de la intensidad de trabajo
Incrementa en el tiempo específico de entrenamiento	Es importante establecer prioridades ante los objetivos de la sesión, ya que al tener varios, puede ser que no vayan todos acorde
Mejora paralelamente la capacidad física (fuerza, potencia, etc.) con la técnica y la táctica	Provoca una mayor carga general en el organismo
Permite economizar el tiempo, sobre todo cuando se dispone de pocas sesiones de entrenamiento	
Supone un buen método para el trabajo de la técnica y la táctica con fatiga	

Figura 2.12: Ventajas e inconvenientes del entrenamiento integrado en los deportes de lucha (Hernández y Torres, 2011).

Con este apartado finalizamos el capítulo dedicado a la fundamentación teórica del presente estudio, y continuamos en el capítulo dedicado a la fundamentación teórica de la investigación.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN



CAPÍTULO 3

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. DISEÑO Y PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. MODELOS DE INVESTIGACIÓN

3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.2. SUJETOS Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1. EL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.2. SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.2.1. POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

3.3. INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: LA ENTREVISTA

3.3.1. CONCEPTO Y ASPECTOS BÁSICOS DE LA ENTREVISTA

3.3.1.1. DISEÑO Y ELABORACIÓN DE LA ENTREVISTA

3.3.2. APLICACIÓN DE LA ENTREVISTA

3.3.3. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

Figura 3.1: Índice del capítulo 3.

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se abordará la metodología utilizada para realizar la investigación, la cual nos llevará a dar con los resultados y conclusiones del problema planteado. Para entender mejor este proceso sería conveniente realizar una aclaración conceptual del término metodología. Para Taylor y Bodgan (1986, p. 15), ésta "designa el modelo en que enfocamos los problemas y buscamos respuestas". En la misma línea se mueven Quecedo y Castaño (2002), que la definen como "el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas".

Fundamentalmente existen dos tipos de metodología en la investigación, la cualitativa y la cuantitativa, para estos mismos autores la metodología cuantitativa es aquella que origina datos susceptibles de análisis estadísticos, y la cualitativa es aquella que genera datos descriptivos.

3.1. DISEÑO Y PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. MODELOS DE INVESTIGACIÓN

Dentro de la investigación nos encontramos diversos paradigmas, entre ellos, el positivista, el interpretativo y el crítico, dentro de los que se encuentran los distintos métodos de investigación (Cepeda, 2006). Estos métodos son dos, ya nombrados anteriormente, el cuantitativo, relacionado con el paradigma positivista, y el cualitativo, más relacionado con los paradigmas interpretativo y crítico.

Si atendemos a Hueso y Cascant (2012), podemos decir que la metodología de investigación cuantitativa es un conjunto de técnicas que se utilizan para estudiar las variables de interés de una determinada población. Ésta se basa más en datos numéricos, obtenidos por cuestionarios y entrevistas cerradas, entre otros instrumentos, según Quecedo y Castaño (2002) este tipo de investigación busca la verificación y comprobación deductiva de proposiciones causales elaboradas fuera del lugar en el que se realiza la investigación.

Algunas de las características para estos mismos autores son:

- Pretenden encontrar datos que ratifiquen una teoría.
- Intenta determinar la medida en que se cumple una proposición.
- Procuran establecer generalizaciones con relación al universo de poblaciones al que ésta es aplicable.

- Las unidades de análisis son sometidas a un cómputo o enumeración sistemáticos.
- Aplica categorías conceptuales y relacionales explicativas aportadas por observadores externos al análisis específico de las poblaciones concretas.
- Determina la medida en que la conducta real de los participantes se corresponde con las categorías aportadas por los observadores externos.

Atendiendo a estas características de la investigación cuantitativa, se puede decir que ésta denota en sus estudios procesos de tipo, deductivo, verificativo, enunciativo y objetivo, (Quecedo y Castaño, 2002).

En lo que se refiere a la metodología de investigación cualitativa Anguera (1986, p. 24), citado por Anguera (2008, p. 89) la define como "una estrategia de investigación fundamentada en una depurada y rigurosa descripción contextual del evento, conducta o situación que garantice la máxima objetividad en la captación de la realidad, siempre compleja, y preserve la espontánea continuidad temporal que le es inherente, con el fin de que la correspondiente recogida sistemática de datos, categóricos por naturaleza, y con independencia de su orientación preferentemente ideográfica y procesual, posibilite un análisis (exploratorio, de reducción de datos, de toma de decisiones, evaluativo, etc.) que dé lugar a la obtención de conocimiento válido con suficiente potencia explicativa, acorde, en cualquier caso, con el objetivo planteado y los descriptores e indicadores a los que se tuviera acceso".

Más sencilla es la definición realizada por Orozco (1996), citado por Castro (2010), que la define como un "proceso de indagación de un objeto al

cual el investigador accede a través de interpretaciones sucesivas, con la ayuda de instrumentos y técnicas, que le permiten involucrarse con el objeto para interpretarlo de la forma más integral posible".

La investigación cualitativa, como la cuantitativa tiene una serie de características que la diferencia de otros tipos de investigaciones, éstas las define Quecedo y Castaño (2002), y son las siguientes:

- Pretende descubrir una teoría que justifique los datos, mediante el estudio de los fenómenos semejantes y diferentes analizados.
- Desarrolla una teoría explicativa.
- Se centra en el descubrimiento de constructos y proposiciones a partir de una base de datos o fuentes de evidencia (observación, entrevista, documentos escritos...).
- Es un proceso de abstracción en el que las unidades de análisis se revelan en el transcurso de la observación y descripción.
- Se busca obtener y analizar datos de tipo subjetivo.

Atendiendo a estas características de la investigación cualitativa, se puede decir que ésta denota en sus estudios procesos de tipo, inductivo, generativo, constructivo y subjetivo (Quecedo y castaño, 2002).

Por otro lado para Martínez (2006) toda investigación cualitativa se caracteriza por ser dialéctica y sistemática. Este mismo autor diferencia cuatro métodos diferentes de investigación cualitativa:

- Métodos hermenéuticos: son aquéllos que el investigador usa consciente o inconscientemente, ya que la mente humana es hermenéutica, es decir, trata de observar algo y buscarle significado.

- Métodos fenomenológicos: son métodos indicados cuando no hay razones para dudar de la bondad y de la veracidad de la información, ya que se trata de temas alejados de la realidad de la vida del investigador.
- Métodos etnográficos: son los más usados para entrar a conocer un grupo étnico, racial, de ghetto o institucional, donde los conceptos que se estudian adquieren significados especiales.
- Método de investigación-acción: es el usado cuando no sólo se quiere conocer una determinada realidad o problema específico de un grupo, sino que se desea también resolverlo.

Una vez vista las definiciones y características tanto de la investigación cualitativa como de la cuantitativa, nuestro estudio se engloba dentro de la primera, ya que nuestro propósito es indagar sobre un tema en cuestión, "el proceso de formación de los judokas de elite". Para ello se recabará información mediante una entrevista (instrumento cualitativo) a los judokas olímpicos españoles, en los que nos contarán sus experiencias personales tanto en su formación deportiva como en el alto rendimiento, a partir de las cuales elaboraremos el informe final de la investigación (figura 3.2).

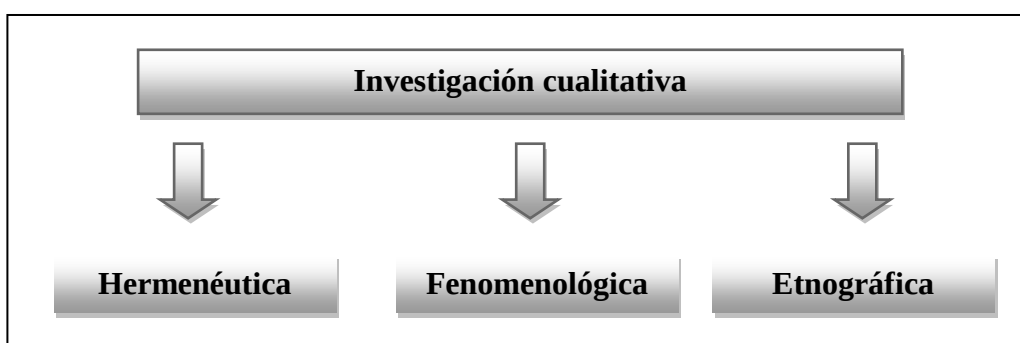


Figura 3.2.: Esquema del tipo de investigación que realizamos en nuestro estudio.

Atendiendo a la clasificación de los distintos métodos dentro de la investigación cualitativa que da Martínez (2006), nuestro estudio además se encuadraría dentro de varios métodos.

Es un estudio hermenéutico, ya que intentamos observar cuál ha sido el proceso de formación del judoka a través de sus propios testimonios, y buscar el significado que ha tenido su proceso de formación en su exitosa carrera como deportista de elite. Es fenomenológico, ya que la información recibida no da pie a una falta de veracidad, puesto que viene dada por parte de los propios sujetos de estudio. Y por último es etnográfico, ya que están claramente definidas las características del grupo de sujetos que se quiere estudiar, judokas de alto rendimiento.

3.1.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El éxito final de una investigación depende crucialmente del buen diseño de su proyecto, lo cual significa que necesitamos tener en cuenta la importancia del diseño desde un principio (Lankshear y Knobel, 2000).

Para Heineman (2003) el diseño de la investigación describe, por una parte, el camino mediante el cual se obtienen las informaciones relevantes para responder al problema de la investigación y, por otra, el modo en que se debe proceder para analizar los datos e interpretarlos de forma adecuada.

Toda investigación tiene un fin, determinado por los objetivos a conseguir, para ello hay que seguir una serie de pasos. Para Martínez (2006) son dos los que hay que seguir, recoger datos y posteriormente categorizarlos e interpretarlos. Por otro lado Briones (1990) divide la investigación en las siguientes etapas:

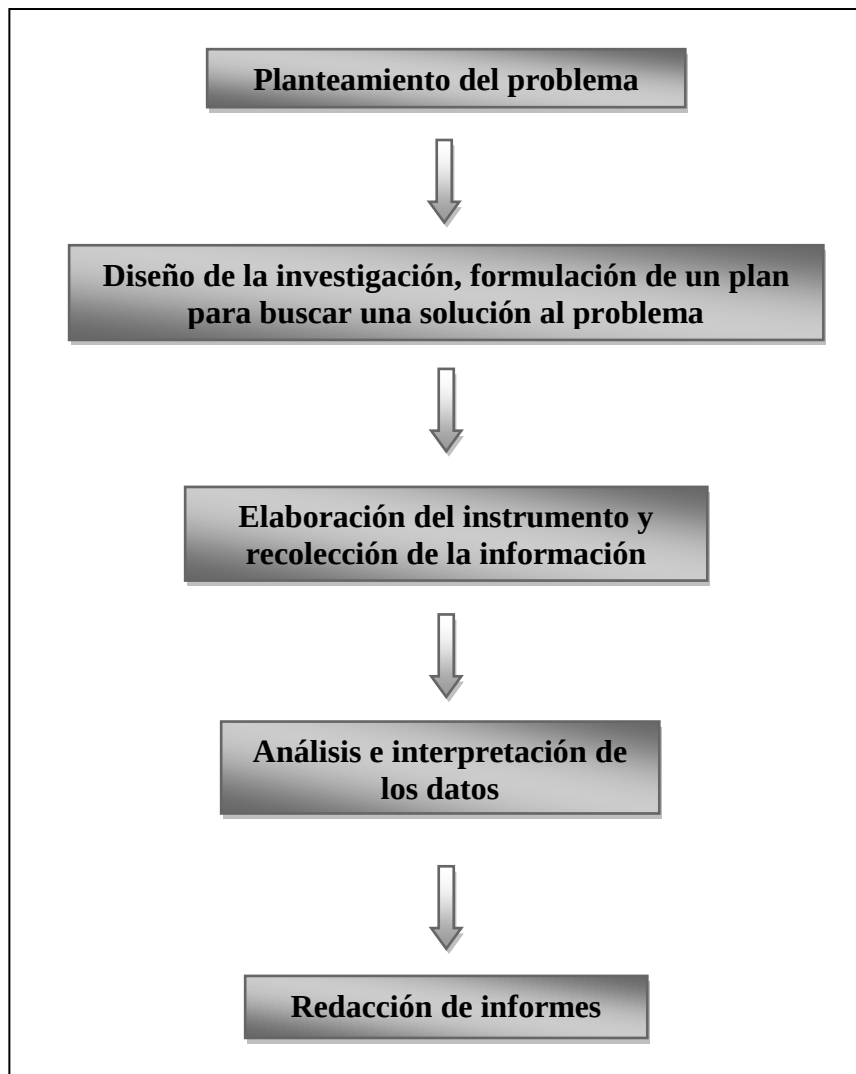


Figura 3.3.: Etapas de la investigación según Briones (1990).

Teniendo en cuenta la clasificación de este autor, podemos definir los pasos a seguir en nuestra investigación:

1. Planteamiento del problema: conocer qué características tienen en común los judokas olímpicos españoles y conocer cuál ha sido su proceso de formación.
2. Diseño de la investigación, formulación de un plan para buscar una solución al problema: vamos a emplear una metodología cualitativa ya que el instrumento que se empleará será de tipo cualitativo.

3. Elaboración del instrumento y recolección de la información: se utilizará una entrevista, elaborada a través de entrevistas realizadas en estudios similares al nuestro, diseñada y validada para nuestro estudio en cuestión.
4. Análisis e interpretación de los datos: Los resultados obtenidos en la entrevistas serán codificados y analizados junto a un grupo de expertos para llegar a la consecución de los objetivos propuestos al inicio del estudio.
5. Redacción de informe: una vez se haya realizado la búsqueda bibliográfica y hayamos aplicado el instrumento de recolección de información, se codificará la misma, se analizará y se procederá a la realización del informe final que dará como resultado la presente Tesis.

Para Goetz y Lepcomte (1984), en todo diseño de una investigación cualitativa debe haber dos grupos de cuestiones que ayude a clarificar y dar credibilidad y aplicabilidad al estudio:

- a) Establecimiento de los fines de investigación: aspectos generales.
- b) Cuestiones teóricas del establecimiento de los fines de la investigación.

Toda investigación debe partir de un problema reconocido que estimule al investigador. Una vez planteado el problema deben identificarse los objetivos a conseguir con dicha investigación. En nuestro caso, conocer el proceso de formación deportiva que han llevado a cabo los judokas olímpicos españoles, siguiendo los pasos dados por Briones (1990) citados anteriormente.

Siguiendo las recomendaciones de Lankshear y Knobel (2000), hemos planteado como instrumento de medida una entrevista semiestructurada, ya

que son entrevistas flexibles donde el entrevistador tiene mayor libertad, pudiendo cambiar el orden y la forma de preguntar, aunque dispone siempre de un guión para la realización de las mismas.

ETAPAS DE LA INVESTIGACIÓN

Primera etapa, noviembre 2012 - septiembre de 2013. Se corresponde con el máster previo a la realización de la Tesis (Máster en Educación Físico-Deportiva). Durante este periodo una vez conocido el tema de la investigación, se comienza a realizar una revisión bibliográfica para conocer el estado de la cuestión y poder desarrollar el marco teórico de la investigación. Una vez hecha la revisión, se decide diseñar una entrevista para realizar la investigación sobre el proceso de formación de los judokas de elite. Por último, en esta etapa se decide presentar el diseño y la validación de la misma como trabajo fin de máster.

Segunda etapa, octubre 2013 - febrero 2014. En este periodo se decidió la población a entrevistar, llegándose al acuerdo de que ésta estaría compuesta por los judokas olímpicos durante el siglo XXI. Una vez decida la población nos pusimos en contacto vía email con los sujetos a entrevistar donde se le mando una carta informando sobre el estudio en la que se le pedía la aceptación o no en el mismo, cosa que no resultó nada difícil ante la disposición a participar en la elaboración de un estudio inexistente hasta el momento en España en un deporte como es el judo, obteniendo el consentimiento de 20 de los 21 que conforman la población total. Una vez recibida la aceptación por cada uno de los judokas se tuvo otro contacto con los judokas, esta vez vía telefónica para concertar el día y la hora en la que le realizaríamos la entrevista. Y por último, tuvimos un tercer contacto con cada uno de ellos, en el cual se llevó a cabo la realización de la entrevista propiamente dicha.

Tercera etapa, marzo 2014 - septiembre 2014. Durante los meses que conforman esta etapa se transcribieron todas las entrevistas. Una vez transcritas se realizaron cuatro reuniones con los directores de Tesis para llevar a cabo la codificación de las 20 entrevistas realizadas.

Cuarta etapa, 2014 - octubre 2015. En esta etapa de la investigación, procedemos al análisis de los datos obtenidos con nuestro estudio, y realizamos la correspondiente discusión, elaborando así nuestro informe final donde exponemos las conclusiones, limitaciones y perspectivas futuras de la investigación.

A continuación, se presenta una figura en la que se muestra cronológicamente los pasos seguidos en la investigación.

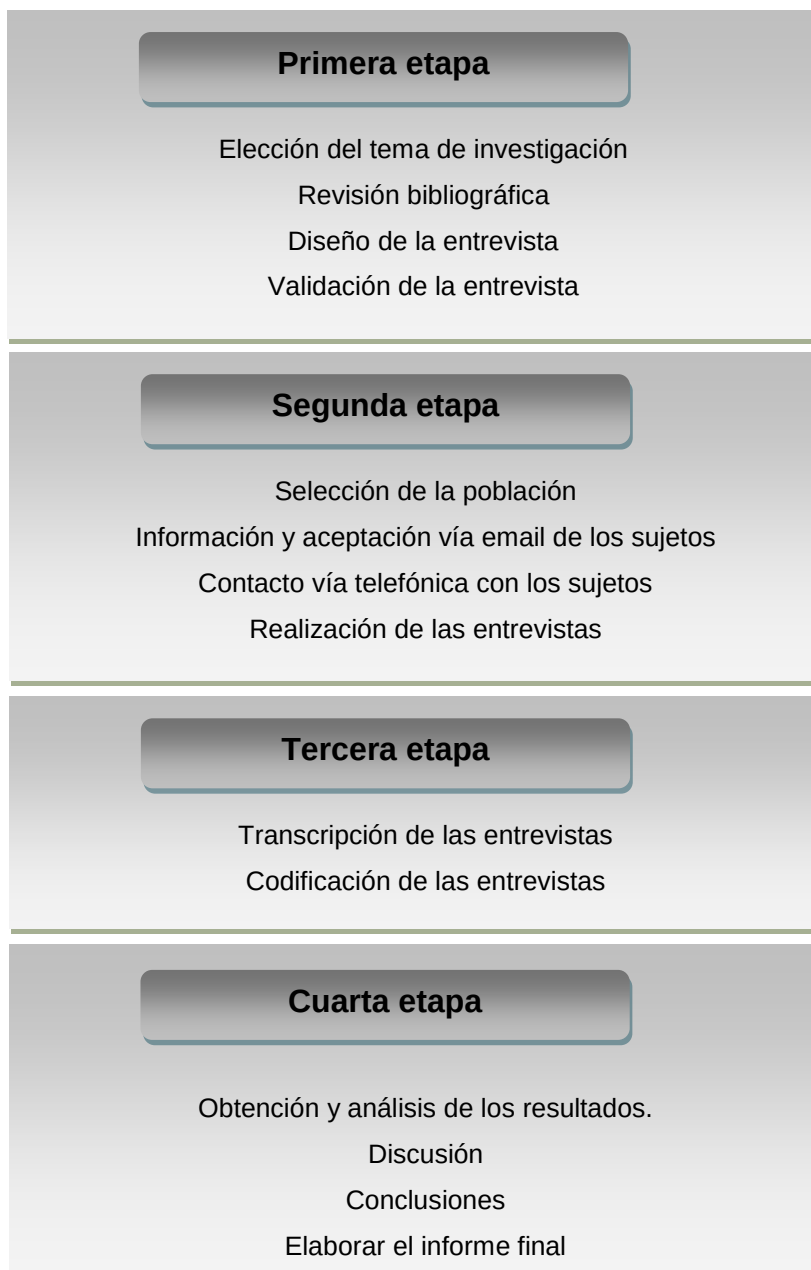


Figura 3.4: Cronología de los pasos seguidos en la investigación

3.2. SUJETOS Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado abordaremos el contexto donde se ha realizado la investigación así como las características de los sujetos que han participado activamente mediante la aplicación del instrumento de recogida de datos.

3.2.1. EL CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se centra en judokas de elite españoles, más concretamente en aquellos judokas que han participado en al menos unos Juegos Olímpicos en el siglo XXI. Este periodo abarca cuatro Juegos Olímpicos que detallaremos a continuación (Tabla 3.1.). Se debe tener en cuenta que un mismo sujeto puede haber participado en más de unos Juegos Olímpicos.

Tabla 3.1: Juegos Olímpicos y participantes.

Juegos Olímpicos	Participantes femeninos	Participantes masculinos	Número total de participantes
Sídney 2000	6	5	11
Atenas 2004	4	6	10
Pekín 2008	4	2	6
Londres 2012	4	2	6

3.2.2. SUJETOS DE LA INVESTIGACIÓN

A través de la base de datos de la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados (RFEJYDA), se verificó el número de judokas españoles que han sido olímpicos durante el siglo XXI, siendo la población total de 21 sujetos. Una vez corroborados el número de participantes en unos Juegos Olímpicos durante las fechas establecidas para la investigación, nos pusimos en contacto con los responsables de la RFEJYDA para obtener de forma confidencial los datos de contacto con los judokas olímpicos, que se utilizarían posteriormente para darle información sobre el estudio y verificar su disponibilidad en el mismo.

3.2.2.1. POBLACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

De los 21 sujetos que conforman la población total de judokas olímpicos españoles durante en el siglo XXI, siendo el 42% hombres y el 58% mujeres, hemos conseguido una muestra de 20 judokas, quedando al margen del estudio por motivos desconocidos tan solo un judoka. A continuación detallaremos el perfil de cada uno de los entrevistados, debiendo cumplir cada uno un requisito indispensable, haber participado en unos Juegos Olímpicos en el siglo XXI:

Tabla 3.2: Perfil de los judokas entrevistados.

SUJETO	GÉNERO	PESO	PALMARES
1	Masculino	-66 kg	Olímpico en Londres 2012. Diploma Olímpico, plata en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 12 años dedicados a la alta competición, actualmente en activo.
2	Masculino	-73 kg	Olímpico en Atenas 2004 y Londres 2012. Bronce en el Campeonato del Mundo y Oro en el Campeona de Europa. 18 años dedicados a la alta competición, actualmente en activo.
3	Masculino	-66 kg	Olímpico en Sídney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008. Diploma Olímpico, participante en Campeonatos del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 21 años dedicados a la alta competición, actualmente retirado.
4	Masculino	-90 kg	Olímpico en Atenas 2004 y Pekín 2008. 5º en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 19 años dedicados a la alta competición, actualmente en activo.
5	Masculino	-60 kg	Olímpico en Atenas 2004. Diploma Olímpico, participante en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 19 años dedicados a la alta competición, actualmente retirado.
6	Masculino	+100 kg	Olímpico en Atenas 2004. 7º en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 9 años dedicados a la alta competición, actualmente retirado.
7	Masculino	-90 kg	Olímpico en Sídney 2000. Participante en el Campeonato del Mundo y 7º en el Campeonato de Europa. 15 años dedicados a la alta competición, actualmente retirado.
8	Masculino	+100 kg	Olímpico en Barcelona 1992, Atlanta 1996 y Sídney 2000. Plata en Atlanta '96. 5º en el Campeonato del Mundo y plata en el Campeonato de Europa. 15 años dedicados a la alta competición, actualmente retirado.

9	Femenino	-48 kg	Olímpica en Londres 2012, medallista en mundiales y en europeos, 12 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
10	Femenino	-52 kg	Olímpica en Pekín 2008 y Londres 2012. Diploma Olímpico en Pekín '08, plata en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 17 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
11	Femenino	-57 kg	Olímpica en Londres 2012. Participante en Campeonato del Mundo y en el Campeonato de Europa. 12 años dedicados a la alta competición, actualmente en activo.
12	Femenino	-70 kg	Olímpica en Atenas 2004 y Londres 2012. Diploma Olímpico en Atenas '04, participante en el Campeonato del Mundo y Plata en el Campeonato de Europa. 15 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
13	Femenino	-57 kg	Olímpica en Atlanta 1996 , Sídney 200, Atenas 2004 y Pekín 2008. Bronce en Atlanta '96 y oro en Sídney 2000, oro en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 17 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
14	Femenino	-70 kg	Mujer. Olímpica en Pekín 2008. Diploma Olímpico en Pekín '08, participante en el Campeonato del Mundo y Plata en el Campeonato de Europa. 15 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
15	Femenino	-78 kg	Olímpica en Sídney 2000, Atenas 2004 y Pekín 2008. Diploma Olímpico en Pekín '08, bronce en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 13 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
16	Femenino	-63 kg	Olímpica en Atlanta 1996 y en Sídney 2000. Diploma Olímpico en Atlanta '96, plata en el Campeonato del Mundo y oro en el Campeonato de Europa. 17 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
17	Femenino	-48 kg	Olímpica en Sídney 2000. 5ª en el Campeonato del Mundo y bronce en el Campeonato de Europa. 15 años dedicados a la alta competición, actualmente

			retirada.
18	Femenino	-52 kg	Olímpica en Sídney 2000. Diploma Olímpico en Sídney 2000, bronce en el Campeonato del Mundo y participante en el Campeonato de Europa. 10 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
19	Femenino	-70 kg	Olímpica en Sídney 2000. Diploma Olímpico en Sídney 2000, participante en el Campeonato del Mundo y plata en el Campeonato de Europa. 8 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.
20	Femenino	-78 kg	Olímpica en Sídney 2000. Participante en el Campeonato del Mundo y en el Campeonato de Europa. 11 años dedicados a la alta competición, actualmente retirada.

3.3. INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN: LA ENTREVISTA

3.3.1. CONCEPTOS Y ASPECTOS BÁSICOS

Dentro de la metodología de investigación cualitativa encontramos numerosos instrumentos de obtención de información. La elección de uno u otro dependerá del tipo de estudio que se quiera realizar. Entre los instrumentos de investigación cualitativa podemos encontrar: la entrevista, observación directa o participativa, diario de campo, historia de vida, cuestionarios, estudio de casos, etc. Uno de los instrumentos más eficaces y utilizados para la obtención de información en la investigación cualitativa es la entrevista, para Denzin y Lincoln (2005, p. 643) *la entrevista no es más que “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas.*

Entrevistar es una destreza que se puede enseñar. Algunos de los mejores ejemplos de investigación emplean el método de entrevista para generar y recoger la información. La entrevista se realiza en una situación cara a cara o de contacto personal, donde el entrevistador puede sondear las áreas de interés a medida que surgen durante el encuentro, de ahí que técnica está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador (Vargas, 2012).

Para Ruiz (2012), la entrevista no es otra cosa que una técnica de obtención de información, mediante una conversación profesional con una o varias personas. Ésta implica un proceso de comunicación en el que tanto el entrevistado como el entrevistador pueden influirse mutuamente, tanto consciente como inconscientemente.

Siguiendo a Báez (2009), la entrevista es una técnica de investigación utilizada para profundizar en los aspectos más teóricos y globales que contribuyen el discurso especializado sobre un tema y los fundamentos en que éste se apoya. Ésta se realiza a partir de unos intereses informativos, con un guión previo, dónde el entrevistado elabora su propio discurso, siguiendo su propia lógica y sus propias ordenaciones, que puede variar respecto al guión previsto por el investigador.

Una vez plasmada algunas definiciones de diversos autores sobre la entrevista, señalamos algunas de las principales características de este instrumento de investigación:

- Está basada en una conversación entre dos o más personas.
- Implica un proceso de comunicación en el que tanto el entrevistado como el entrevistador pueden influirse mutuamente, tanto consciente como inconscientemente.

- Está influenciada por las características personales del entrevistador.
- Debe ser complementada con un guión previo, que servirá de orientación para no dejar en el aire aspectos importantes en la investigación.
- El fin primordial de la entrevista es la recogida de información.

En cuanto a los distintos tipos de entrevistas, existen diversas clasificaciones, algunas de las cuales las presentamos a continuación:

Para Vargas (2012) el tipo de entrevista puede variar de acuerdo con las tácticas que se utilicen para el acercamiento y la situación en la que se desarrolle, por lo que propone tres tipos de entrevistas:

- Entrevista estructurada: las preguntas están elaboradas de antemano y se plantean a las personas participantes con cierta rigidez y sistematización.
- Entrevista no estructurada: siguiendo a Rincón et al. (1995), citado en Vargas (2012, p. 126), aquí las preguntas y su secuencia no está prefijada, éstas pueden ser de carácter abierto, por lo que el entrevistado tiene que construir la respuesta; son flexibles y permiten mayor adaptación de la investigación y a las características de los sujetos.
- Entrevista grupal: Flick (1997, p. 126) la define como *un grupo de discusión realizado con un pequeño grupo, de seis a ocho personas, sobre un tema específico, y que debe durar entre una hora y media y dos horas.*

Similar es la clasificación de entrevista hecha por Lankshear y Knobel (2000), donde distinguen dos tipos:

- Entrevistas estructuradas: pueden ser utilizadas para evaluar un rasgo de talento o la expresión de una persona acerca del mismo.
- Entrevistas semiestructuradas y de final abierto: pueden utilizarse para utilizar un abanico de datos, (biografías, punto de vista acerca de un asunto). éstas son más flexibles que las anteriores, teniendo el entrevistador más libertad a la hora de preguntar incluso pudiendo a llegar a cambiar el orden de las entrevistas.

Otra clasificación del tipo de entrevistas es la establecida por Denzin (1975), citado por Goetz y Lecompte (1984), donde se basa en las características de las mismas para clasificarlas en:

- Entrevistas estandarizadas presecuencializadas.
- Entrevistas estandarizadas no presecuencializadas.
- Entrevistas no estandarizadas: tiene un enfoque informal.

La entrevista, como todo instrumento de investigación ha de pasar por una serie de fases. La mayoría de los autores nos hablan de tres fases dentro del desarrollo de la misma. En este sentido, González (1997) plantea las siguientes fases:

- Fase inicial: comenzar con preguntas que no presenten controversia, y que se refieran a comportamientos, opiniones o experiencias del presente. Se recomienda preguntas generales y abiertas. Evitar en esta fase preguntas que se puedan contestar con monosílabos.
- Fase intermedia: utilizar la estrategia conocida como “lanzadera-embudo”, que consiste en pasar de lo más general a lo particular. Conforme avanzamos en la entrevista es conveniente realizar resúmenes de la información obtenida, relacionando unas partes con otras.

- Fase final: se recomienda dejar para esta fase las preguntas que se responden con un monosílabo y que permiten obtener información adicional, o para confirmar datos.

La entrevista no solo dispone de una serie de fases a la hora de su diseño, para Báez (2009) ésta también se debe regir por varias fases a la hora de su realización:

- Fase social: momento caracterizado por saludos amables a la hora de la llegada del entrevistador o entrevistado. Este momento crea un clima de confianza y tranquilidad que dará mayor comodidad a la realización de la entrevista.
- Fase inicial: el objetivo de esta fase es informar al entrevistado sobre la finalidad de la entrevista o recordárselo si ya se lo habíamos comunicado previamente.
- Fase de desarrollo: abarca casi toda la entrevista. Se debe seguir la guía de la misma con flexibilidad, dejando al entrevistado elaborar su propio discurso, favorecer la asociación libre, mantener la atención flotante, adoptar una actitud no directiva. etc.
- Fase de conclusión: es conveniente anticipar el final de la entrevista, para así repasar mentalmente lo que el entrevistado nos ha dicho y provocarle el deseo de completar la información, con cuestiones como "antes de terminar...", "para finalizar me gustaría que habláramos...".
- Fase social: una vez terminada la entrevista se produce la despedida, en ella se debe agradecer al entrevistado su participación en el estudio, y se ha de connotar positivamente su colaboración.

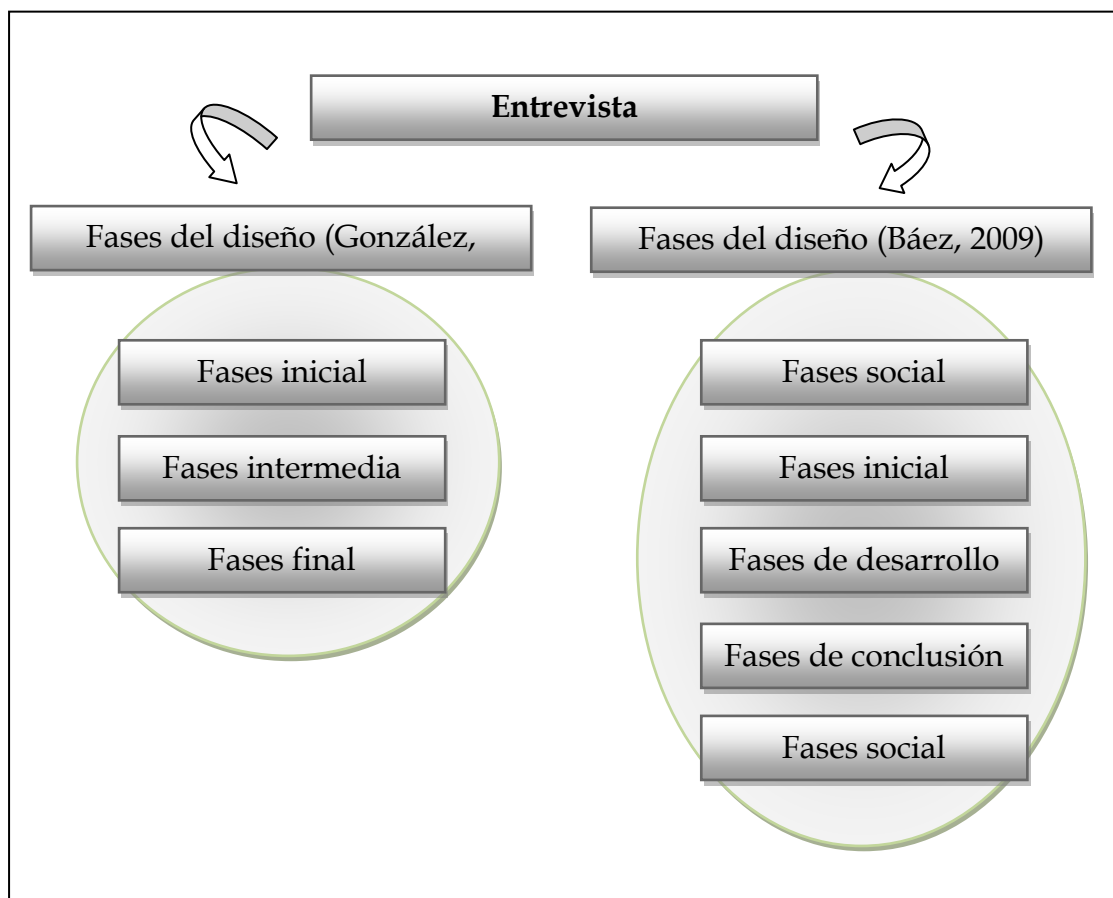


Figura 3.5.: Fases de las entrevistas.

3.3.1.1. Diseño y elaboración de la entrevista

Para el diseño de la entrevista nos basamos en los estudios de Pazo (2011) y Sáenz-López et al. (2006), los cuales estudian el proceso de formación deportiva de futbolistas y baloncestistas de elite, respectivamente. A partir de ambos estudios, y teniendo en cuenta las características del judo, se seleccionaron seis dimensiones: "contexto deportivo", "contexto social", "aspectos psicológicos", "elementos técnico-tácticos", "condición física" y "otros aspectos" (Figura 3.4.). En el siguiente paso los investigadores seleccionaron aquellas preguntas que consideraron oportunas, adaptándolas al contexto en el que se encuadra el presente estudio, eliminando aquéllas

que se consideraron menos útiles y añadiendo nuevas preguntas. Para no dar lugar a una falta de comprensión o de entendimiento por parte de los deportistas, se decidió redactar todas las preguntas de manera neutra, es decir, no se redactaron de forma positiva ni de forma negativa.

Dimensión Contexto Deportivo
Encaminada al conocimiento de cómo fueron los inicios en el judo del deportista, y qué le llevó a dedicarse a la alta competición, así como si en sus inicios compartió la práctica del judo con la de otros deportes
Dimensión Contexto Social
Queremos estudiar la influencia que ha podido tener en la formación deportiva y en el rendimiento del deportista su entorno más cercano (familiares, entrenadores, amigos...)
Dimensión Psicológica
Nos preocupamos por conocer si el deportista ha trabajado con psicólogos, en caso positivo, de qué forma lo ha hecho, y por último, a qué aspectos psicológicos da el deportista mayor importancia
Dimensión Técnico-Táctica
Queremos saber qué importancia le da el deportista a estos aspectos, si considera que los ha trabajado en su justa medida durante su formación deportiva y en qué etapa considera necesario profundizar más en ellos
Dimensión Condición Física
Pretendemos estudiar cómo la han entrenado en su formación deportiva, quién ha sido el responsable en su preparación, qué capacidades físicas consideran más importantes y cómo creen que se debería entrenar durante el proceso de formación deportiva
Dimensión Otros Aspectos
Queremos saber qué opinan sobre otros factores que influyen en el proceso de formación del deportista, y qué modelo de formación deportiva se aproximaría al ideal, según su opinión

Figura 3.6.: Dimensiones de la entrevista.

Una vez confeccionada la entrevista preliminar se diseñó una hoja de registro que se pasaría a jueces-expertos, con la cual se llevaría a cabo el diseño y la validación de la entrevista. Según Osterlind (1989) el uso de la hoja de registro donde se inserte toda la información de interés es un medio muy adecuado para definir cuidadosamente el constructo que quiere evaluarse. Siguiendo a Gómez-Carmona, Cervera y Benito (2014), en dicha hoja de registro se les pedía que valorarían mediante una escala likert de tipo ordinal en un rango de 1 a 5, siendo el 1 la puntuación más baja posible (nada adecuada) y el 5 la puntuación más alta posible (muy adecuada), la pertinencia, el contenido y la redacción, de cada una de las preguntas de la entrevista. Además, se les brindaba la oportunidad de realizar cualquier sugerencia a las preguntas, aportando cuestiones alternativas a las ya elaboradas o añadiendo cualquier otra que considerara oportuna.

Para la validación de contenido de la entrevista se contó con un grupo multidisciplinar de 10 jueces-expertos, todos con la titulación de doctor en ciencias de la actividad física y del deporte, y con el perfil que se muestra a continuación (Figura 3.7).

Experto 1	Profesor de universidad, especialista en formación, experto en investigación cualitativa, experiencia en la formación de deportistas de alto rendimiento
Experto 2	Profesora de universidad, especialista en formación deportiva y talentos deportivos, experta en investigación cualitativa, experiencia en la formación de deportistas de elite
Experto 3	Profesor de universidad, especialista en formación deportiva y alto rendimiento, experto en investigación cualitativa, entrenador deportistas de elite
Experto 4	Profesora de universidad, especialista en formación deportiva, experta en investigación cualitativa
Experto 5	Profesor de universidad, especialista en formación deportiva, experto en investigación cualitativa, entrenador de deportistas de alto rendimiento durante su etapa de formación
Experto 6	Profesora de universidad, especialista en judo, experta en investigación cuantitativa, y judoka de alto nivel
Experto 7	Especialista en alto rendimiento en judo, judoka de elite y entrenador de judokas de alto nivel
Experto 8	Profesor de universidad, especialista alto rendimiento en judo, judoka de elite y entrenador de judokas de elite durante su etapa de formación
Experto 9	Profesor de universidad, especialista en alto rendimiento, experto en investigación cuantitativa, judoka de alto nivel y preparador físico de judokas de elite
Experto 10	Profesor de universidad, especialista en psicología del deporte, experto en investigación cuantitativa

Figura 3.7: Perfil de cada juez-experto.

Elección de la unidad de contenido

A continuación, se presenta las dimensiones de análisis, dentro de las cuales vamos a incluir las categorías que contienen cada una de ellas, el código asignado, la descripción y un ejemplo de frase que aparece en las

entrevistas. Cabe destacar el hecho de que durante la codificación conjunta entre los distintos codificadores se cambió de forma deductiva el nombre de la dimensión "Otros Aspectos" por dimensión "Proceso de Formación".

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
CONTEXTO DEPORTIVO	Edad	Pretendemos conocer con qué edad iniciaron la práctica del judo	Me inicié en la práctica del judo a los 8 años
	Motivos iniciales	Queremos conocer cuáles fueron los motivos principales por los que comenzaron a practicar judo	El motivo principal por el que empecé a hacer judo era por seguir a un compañero, ya que se apuntó.
	Recuerdos	Intentamos saber que recuerdos tienen sobre sus inicios como judoka	Recuerdo que me divertía mucho y jugaba mucho con mis amigos
	Clubes y escuelas	Intentamos conocer dónde comenzaron la práctica del judo y en que clubs ha desarrollado su formación deportiva	Comencé en un gimnasio, y no me cambié hasta marcharme al CAR, ya que entendía que tenía las necesidades cubiertas.
	Entrenadores	Pretendemos conocer qué importancia han tenido los entrenadores sobre los judokas en sus vidas deportivas	Mis entrenadores han sido la parte más importante, porque son los que me han impulsado y confiado donde podía llegar.
	Otros deportes	Queremos saber si han practicado algún otro deporte además del judo, y cómo ha influido en su formación deportiva	He competido a nivel autonómico en BMX y en tenis. Me ha influido en el día a día porque he vivido el deporte desde pequeña.

Figura 3.8: Categorías, descripciones y ejemplos de la dimensión Contexto Deportivo de la entrevista.

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
CONTEXTO SOCIAL	Importancia entorno cercano	Queremos saber de qué manera ha influido el apoyo de la familia y amigos en la vida deportiva del judoka	Mi entorno cercano ha tenido mucha importancia. Mis padres y hermana siempre me han apoyado y animado en todo momento
	Estudios	Intentamos conocer la importancia que le dan los deportistas a los estudios en relación con el deporte y si cuenta con alguna titulación académica	Es importantísimo, hay que compaginarlo al 100%.
	Relaciones sociales	Pretendemos conocer la importancia que le dan los deportistas a las relaciones sociales en relación con el deporte, el por qué y si es fácil o difícil compaginarlo	Pienso que es importante, porque la cabeza necesita un descanso, y tu entorno social debe acompañarte, pero creo que es difícil de compaginar
	Presión social	Queremos saber si el judoka se ha sentido presionado en algún momento en su vida deportiva por su entorno familiar o entrenadores, y como ha afrontado y solucionaría tal hecho	Por mi entorno familiar nunca me he sentido presionada, pero por parte de mi entrenador si ha habido momentos en los que lo he estado.
	Influencia	Intentamos conocer si ha tenido alguna influencia externa a su entorno social más cercano para la práctica del judo	Cuando era junior empecé a conocer a los sénior que iban a lo juego olímpicos, y pensé que quería ser como ellos

Figura 3.9: Categorías, descripciones y ejemplos de la dimensión Contexto Social de la entrevista.

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
PROCESO DE FORMACIÓN	Metodología	Queremos conocer qué tipo de metodología han seguido los judokas durante todo su proceso de formación deportiva	Casi todo eran juegos, luego pues eso, hacíamos algunas técnicas pero todo era mediante juegos
	Trayectoria deportiva	Pretendemos analizar su recorrido deportivo en categorías inferiores	Con 17 años fui campeona de España júnior y con 18 años fui subcampeona del mundo
	Alta competición	Queremos analizar durante cuánto tiempo se dedica el judokas a la alta competición, desde que edad y por qué motivos	Cuando tenía unos 17 años empecé a competir en torneos de más entidad y he estado compitiendo hasta los 35
	Éxitos	Intentamos conocer a que se deben los éxitos conseguidos durante la carrera deportiva de los judokas	Fundamentalmente a mi perseverancia y a mi determinación
	Fracasos	Queremos conocer la opinión de los judokas sobre las jóvenes promesas que se pierden y no llegan a la elite	Eso es un conjunto de cosas, principalmente creo que por la falta de motivación una vez que ya han conseguido resultados
	Modelo ideal	Pretendemos conocer como sería el modelo ideal de formación deportiva, según los judokas olímpicos	No creo que haya ningún modelo específico a seguir..., tú vas a un país y entrenan diferente y aun así sacan resultados

Figura 3.10: Categorías, descripciones y ejemplos de la dimensión Proceso de Formación de la entrevista.

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
PSICOLÓGICA	Importancia aspectos psicológicos	Queremos saber la importancia que le dan los judokas a los aspectos psicológicos	Toda. Si psicológicamente no eres fuerte, no eres fuerte en un tatami.. en cualquier escenario realmente, pero en un tatami es fundamental el factor psicológico
	Aspectos destacados	Intentamos saber qué aspectos psicológicos consideran los judokas que le han ayudado a llegar a la elite	Me figuro que la constancia, ser perseverante, ser sobre todo muy disciplinada y muy constante.
	Estrategias de entrenamiento psicológico	Pretendemos conocer cómo han trabajado los aspectos psicológicos los judokas, de qué manera les ha influido este trabajo	El trabajo de visualización me ha hecho un poco ver con más nitidez, a la hora de querer programar, entrenar, estudiar un combate
	Responsable preparación psicológica	Queremos conocer quién ha sido el responsable de la preparación psicológica del judoka	Al principio era mi propio entrenador y luego ya más tarde cuando fui subiendo de nivel un psicólogo deportivo
	Emociones	Pretendemos conocer el estado emocional de los judokas antes y durante las competiciones	Nervioso se pone todo el mundo, hay gente que lo exterioriza más, pero luego al fin y a cuentas todo el mundo se pone nervioso
	Motivación	Queremos conocer el grado de motivación de los judokas durante los entrenamientos y campeonatos	Es importante entrenar todos los días motivada y luego el tener buenos apoyos alrededor tuya
	Autoconfianza	Intentamos conocer la autoconfianza de los judokas durante los campeonatos y la manera	Es muy importante confiar uno en que puede ganar, si no confías es imposible que ganes y si

	en la que influye este aspecto	confías es probable que ganes, según el nivel del campeonato claro
Presión/Estrés	Queremos saber si la presión ante determinados objetivos les ha perjudicado y como han afrontado este hecho	Cuanta más presión tenía, mejor competía
Principales aspectos competición	Pretendemos conocer los principales aspectos psicológicos que le han ayudado a rendir al máximo en alta competición	Era muy perseverante y tenía muy claro los objetivos que quería, y sabía que había que entrenar para conseguirlo
Rendimiento	Intentamos saber porque a nivel psicológico unos judokas rinden más que otros	Creo que la confianza en sus capacidades es muy importante

Figura 3.11: Categorías, descripciones y ejemplos de la dimensión Psicológica de la entrevista.

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
ELEMENTOS TÉCNICO- TÁCTICOS	Importancia de la técnica	Queremos conocer la importancia que le dan los judokas a la técnica durante el proceso de formación deportiva	Pues yo creo que mucha, primero yo creo que hay que machacar mucho la técnica para luego sobre una técnica base crear todo lo demás
	Trabajo de la técnica	Intentamos saber cómo han trabajado los judokas la técnica a lo largo de la vida deportiva	Siempre al principio, ya que es donde todo se te está quedando, donde estás aprendiendo
	Importancia de la táctica	Queremos conocer las importancia que le dan los judokas a la táctica durante el proceso de formación deportiva	Creo que es también importante, pero creo que en la etapa de formación hay que darla de de una forma muy general
	Trabajo de la táctica	Intentamos saber si los judokas han trabajado bien los aspectos tácticos a lo largo de su vida deportiva	He ganado combates gracias a la táctica, pero también he perdido muchos, por lo que creo que podría haberlos trabajado mejor
	Características propias	Pretendemos conocer si el propio judoka se considera más técnico o más táctico	Para mí depende más de mi capacidad técnica que táctica

Figura 3.12: Categorías, descripciones y ejemplos de la dimensión Técnico-Táctica.

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	DESCRIPCIÓN	EJEMPLOS
CONDICIÓN FÍSICA	Importancia Condición Física	Intentamos conocer la importancia que le dan los judokas a la condición física	Pues yo no trabaje mucho la preparación física de más jovencita, por lo que ha tenido poca importancia
	Trabajo condición física	Intentamos saber cómo ha trabajado el judoka la condición física durante el proceso de formación deportiva	Durante el proceso de formación deportiva, la he trabajado de manera integrada junto a la técnica y la táctica
	Responsable trabado de la condición física	Queremos saber quién ha sido el responsable de la preparación física del judoka durante el proceso de formación deportiva	El responsable era el entrenador de judo, luego en la etapa de sénior tenía un preparador físico personal
	Cualidades físicas más importantes	Pretendemos saber qué cualidades físicas consideran los judokas que son las más importante para llegar a la elite.	Pues creo que las más importantes son la fuerza y la resistencia
	Cualidades físicas Propias	Pretendemos conocer que cualidades físicas son las prevalecen en el judoka de elite	En mí la cualidad que prevalecía era la fuerza explosiva
	Recomendaciones sobre trabajo Condición Física	Pretendemos conocer cómo creen los judokas de elite que se debería entrenar la condición física durante el proceso de formación deportiva	Creo que la condición física durante el proceso de formación deportiva se debe entrenar de forma integrada con la técnica y la táctica

Figura 3.13: Categorías, descripciones y ejemplos de la dimensión Condición Física de la entrevista.

Diseño y validación de la entrevista

Para determinar la validez de contenido de la entrevista y con el fin de objetivar los resultados se procedió a un análisis cuantitativo y otro cualitativo a partir de los datos obtenidos en las hojas de registros aportadas por los jueces-expertos (Robles, Robles, Giménez y Abad, en prensa).

En relación con el análisis cuantitativo, se calcularon la media, la desviación típica y el coeficiente de variación de cada pregunta, a través del programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 18.0 para Windows. Además, se calculó el coeficiente de validez de contenido V de Aiken (Aiken, 1985), a través del programa Visual Basic 6.0. para Windows (Merino y Livia, 2009). Respecto al análisis cualitativo, se tomaron en cuenta todas las aportaciones de los distintos jueces-expertos en cada una de las preguntas. A partir de los resultados obtenidos en ambos análisis se establecieron unos criterios de exclusión o revisión para cada ítem.

Criterios de exclusión:

- Primer criterio: Que la pregunta obtenga una V de Aiken inferior a lo establecido en el intervalo de confianza (99 %), y posea un Coeficiente de Variación superior a un 25% en los parámetros de pertinencia y contenido evaluados por los expertos.
- Segundo criterio: Que al menos dos jueces-expertos soliciten la exclusión de la pregunta.
- Tercer criterio: Que un juez-experto solicite la exclusión de una pregunta y el grupo de investigación lo estime oportuno.

Criterios de revisión:

- Primer criterio de revisión: Que la pregunta obtenga una V de Aiken inferior a 0,7 o posea un Coeficiente de Variación superior al 20% en el parámetro de redacción evaluado por los expertos.
- Segundo criterio de revisión: Que lo indique al menos de uno de los jueces-expertos.

Mediante la aplicación de estos criterios, sobre la entrevista preliminar, se obtuvo la entrevista definitiva. Para el análisis estadístico de fiabilidad de la entrevista definitiva, se utilizó el coeficiente *Alpha de Cronbach* para evaluar la consistencia interna, que es el indicador más ampliamente utilizado para este tipo de análisis (Ledesma, Molina y Valero, 2002).

Este coeficiente determina la consistencia interna de una escala analizando la correlación media de una variable con todas las demás que integran dicha escala. Toma valores entre 0 y 1, aunque también puede mostrar valores negativos (lo que indicaría que en la escala hay ítems que miden lo opuesto al resto). Cuanto más se acerque el coeficiente a la unidad, mayor será la consistencia interna de los indicadores en la escala evaluada.

Aunque no existe un acuerdo generalizado sobre cuál es el límite que señala cuándo una escala puede ser considerada como fiable o no, según George y Mallery (1995), citado por Medina (2006), el *Alpha de Cronbach* por debajo de 0,5 muestra un nivel de fiabilidad poco aceptable. La fiabilidad test-retest se analizó mediante el Coeficiente de Correlación Intraclass, que mide el nivel de concordancia entre dos medidas y nos indica si el resultado de la media tiene estabilidad temporal.

Análisis cuantitativo

Atendiendo al primer criterio de exclusión hay que señalar que ninguna pregunta fue eliminada, ya que todas obtuvieron valores en el coeficiente V de Aiken dentro de lo establecido en el intervalo de confianza (99%), además de no poseer un Coeficiente de Variación superior a un 25% en los parámetros de pertinencia y contenido evaluado por los expertos.

Tabla 3.3: Media, desviación típica, coeficiente de variación, V de Aiken e intervalo de confianza de la pertinencia y el contenido de cada pregunta.

Pregunta	Pertinencia				Contenido			
	Media ±DT	CV (%)	V Aiken	IC (99%)	Media ±DT	CV (%)	V Aiken	IC (99%)
Contexto Deportivo								
P 1	4,90 ±0,31	6,33	0,98	0,82 - 0,99	4,80 ±0,63	13,13	0,95	0,82 - 0,99
P 2	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,78 ±0,66	13,81	0,94	0,86 - 1,00
P 3	4,60 ±0,96	20,87	0,90	0,72 - 0,97	4,30 ±1,06	24,65	0,82	0,72 - 0,97
P 4	4,56 ±1,33	29,17	0,89	0,71 - 0,96	4,11 ±1,76	42,82	0,78	0,71 - 0,96
P 5	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 6	4,44 ±1,33	29,95	0,86	0,67 - 0,95	4,56 ±0,72	15,79	0,89	0,67 - 0,95
P 7	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,86 - 1,00
P 8	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,56 ±1,33	29,17	0,89	0,86 - 1,00
Contexto Social								
P 1	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99	4,70 ±0,48	10,21	0,92	0,75 - 0,98
P 2	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
P 3	4,80 ±0,63	13,13	0,95	0,78 - 0,99	4,50 ±0,97	21,56	0,87	0,69 - 0,95
P 4	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
P 5	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
P 6	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
P 7	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99	4,70 ±0,67	14,26	0,92	0,75 - 0,98
P 8	4,80 ±0,63	13,13	0,95	0,78 - 0,99	4,60 ±0,84	18,26	0,90	0,72 - 0,97
P 9	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,80 ±0,63	13,13	0,95	0,78 - 0,99
P 10	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
Dimensión Psicológica								
P 1	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,78 ±0,67	14,02	1	0,86 - 1,00
P 2	4,89 ±0,33	6,75	1	0,86 - 1,00	4,33 ±1,12	25,87	0,94	0,77 - 0,98
P 3	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,89 ±0,33	6,75	0,82	0,63 - 0,93
P 4	4,78 ±0,67	14,02	1	0,86 - 1,00	4,67 ±0,72	15,42	0,97	0,82 - 0,99
P 5	4,56 ±0,88	19,30	0,94	0,77 - 0,98	4,33 ±1,41	32,56	0,92	0,74 - 0,98
P 6	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99	4,78 ±0,67	14,02	0,82	0,63 - 0,93
P 7	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99	4,78 ±0,67	14,02	0,94	0,77 - 0,98
P 8	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99	4,78 ±0,67	14,02	0,94	0,77 - 0,98
P 9	4,67 ±0,71	15,20	0,92	0,74 - 0,98	4,56 ±0,73	16,01	0,89	0,71 - 0,96
P 10	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99	4,78 ±0,67	14,02	0,94	0,77 - 0,98
P 11	4,25 ±1,49	35,06	0,80	0,61 - 0,91	4,13 ±1,64	39,71	0,78	0,58 - 0,89
P 12	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99	4,67 ±0,71	15,20	0,92	0,74 - 0,98

P 13	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99	4,67 ±0,71	15,20	0,92	0,74 - 0,98
P 14	4,63 ±0,74	15,98	0,91	0,73 - 0,97	4,50 ±1,07	23,78	0,87	0,69 - 0,95
Dimensión Técnico-Táctica								
P 1	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 2	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,50 ±0,85	18,89	0,87	0,69 - 0,95
P 3	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,80 ±0,63	13,13	0,95	0,78 - 0,99
P 4	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,89 ±0,33	6,75	0,97	0,82 - 0,99
P 5	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,50 ±0,85	18,89	0,87	0,69 - 0,95
P 6	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,80 ±0,63	13,13	0,95	0,78 - 0,99
P 7	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99	4,50 ±0,85	18,89	0,87	0,69 - 0,95
P 8	4,60 ±1,26	27,39	0,90	0,72 - 0,97	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
Dimensión Condición Física								
P 1	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 2	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
P 3	4,78 ±0,67	14,02	0,94	0,77 - 0,98	4,33 ±1,41	32,56	0,82	0,63 - 0,93
P 4	4,30 ±1,34	31,16	0,82	0,63 - 0,93	4,20 ±1,48	35,24	0,80	0,60 - 0,91
P 5	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 6	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	4,50 ±1,27	28,22	0,87	0,69 - 0,95
Otros Aspectos								
P 1	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 2	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 3	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1,00
P 4	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99	4,40 ±1,35	30,68	0,85	0,66 - 0,94

Por otra parte, en relación con la revisión de las preguntas teniendo en cuenta el primer criterio, hay que señalar que a pesar de que se obtuvieron valores del coeficiente V de Aiken por encima de 0,7, algunas de las preguntas presentaron un Coeficiente de Variación por encima del 20%, por lo que pasaron a revisión un total de 34 preguntas: las preguntas 1, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 de la dimensión contexto deportivo; las preguntas 7, 8 y 9 de la dimensión contexto social; las preguntas 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14 de la dimensión psicológica; las preguntas 2, 3, 5, 6, 7 y 8 de la dimensión técnico-táctica; las preguntas 2, 3, 4, y 6 de la dimensión condición física; y en la dimensión otros aspectos se modificó la pregunta 4.

Tabla 3.4: Media, desviación típica, coeficiente de variación, V de Aiken e intervalo de confianza de redacción de las preguntas de cada pregunta.

Pregunta	Redacción			
	Media $\pm$ DT	Coeficiente de Variación (%)	V de Aiken	Intervalo Confianza (99%)
Contexto Deportivo				
P 1	4,30 $\pm$ 1,33	30,93	0,82	0,63 - 0,93
P 2	4,67 $\pm$ 0,70	14,99	0,92	0,74 - 0,98
P 3	3,50 $\pm$ 1,43	40,86	0,63	0,42 - 0,79
P 4	4,40 $\pm$ 1,07	24,32	0,85	0,66 - 0,94
P 5	5,00 $\pm$ 0,00	0,00	1	0,86 - 1, 00
P 6	4,38 $\pm$ 1,19	27,17	0,84	0,65 - 0,94
P 7	4,40 $\pm$ 1,26	28,64	0,85	0,66 - 0,94
P 8	4,44 $\pm$ 1,33	29,95	0,86	0,67 - 0,95
Contexto Social				
P 1	4,60 $\pm$ 0,84	18,26	0,90	0,72 - 0,97
P 2	4,50 $\pm$ 0,85	18,89	0,87	0,69 - 0,95
P 3	4,50 $\pm$ 0,85	18,89	0,87	0,69 - 0,95
P 4	4,60 $\pm$ 0,84	18,26	0,90	0,72 - 0,97
P 5	4,80 $\pm$ 0,42	8,75	0,95	0,78 - 0,99
P 6	4,80 $\pm$ 0,42	8,75	0,95	0,78 - 0,99
P 7	3,90 $\pm$ 1,45	37,18	0,73	0,55 - 0,88
P 8	4,00 $\pm$ 1,70	42,50	0,75	0,55 - 0, 88
P 9	3,80 $\pm$ 1,62	42,63	0,70	0,50 - 0, 84
P 10	4,88 $\pm$ 0,35	7,17	0,97	0,82 - 0,99
Dimensión Psicológica				
P 1	4,56 $\pm$ 1,01	22,15	0,89	0,71 - 0,96
P 2	4,00 $\pm$ 1,50	37,50	0,75	0,55 - 0,85
P 3	4,33 $\pm$ 1,41	32,56	0,82	0,63 - 0,93
P 4	4,56 $\pm$ 0,88	19,30	0,89	0,71 - 0,96
P 5	3,67 $\pm$ 1,67	45,50	0,67	0,47 - 0,82
P 6	4,56 $\pm$ 1,33	29,17	0,89	0,71 - 0,96
P 7	4,56 $\pm$ 1,33	29,17	0,89	0,71 - 0,96
P 8	4,56 $\pm$ 1,33	29,17	0,89	0,71 - 0,96
P 9	4,11 $\pm$ 1,17	28,47	0,78	0,58 - 0,89
P 10	4,56 $\pm$ 1,33	29,17	0,89	0,71 - 0,96
P 11	4,00 $\pm$ 1,85	46,25	0,75	0,55 - 0,85
P 12	4,44 $\pm$ 1,13	25,45	0,86	0,67 - 0,95
P 13	4,44 $\pm$ 1,13	25,45	0,86	0,67 - 0,95
P 14	4,44 $\pm$ 1,13	25,45	0,86	0,67 - 0,95
Dimensión Técnico-Táctica				
P 1	4,80 $\pm$ 0,63	13,13	0,95	0,78 - 0,99
P 2	4,30 $\pm$ 1,06	24,65	0,82	0,63 - 0,93
P 3	4,30 $\pm$ 1,36	31,63	0,82	0,63 - 0,93
P 4	4,67 $\pm$ 0,71	15,20	0,80	0,60 - 0,91
P 5	4,40 $\pm$ 1,07	24,32	0,85	0,66 - 0,94
P 6	4,30 $\pm$ 1,38	32,09	0,82	0,63 - 0,93
P 7	4,10 $\pm$ 1,52	37,07	0,78	0,58 - 0,89
P 8	4,30 $\pm$ 1,34	31,16	0,82	0,63 - 0,93
Dimensión Condición Física				
P 1	5,00 $\pm$ 0,00	0,00	1	0,86 - 1, 00
P 2	4,50 $\pm$ 1,08	24,00	0,87	0,69 - 0,95
P 3	4,22 $\pm$ 1,09	25,83	0,80	0,61 - 0,91

P 4	4,10 ±1,66	40,49	0,78	0,58 - 0,89
P 5	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1, 00
P 6	4,30 ±1,25	29,07	0,82	0,63 - 0,93
Dimensión Otros Aspectos				
P 1	4,80 ±0,42	8,75	0,95	0,78 - 0,99
P 2	4,90 ±0,32	6,53	0,98	0,82 - 0,99
P 3	5,00 ±0,00	0,00	1	0,86 - 1, 00
P 4	4,20 ±1,32	31,43	0,80	0,60 - 0,91

Análisis cualitativo

Atendiendo al segundo y tercer criterio de exclusión hay que señalar que dos preguntas fueron eliminadas de la entrevista preliminar, la pregunta 11 de la dimensión psicológica, y la pregunta 8 de la dimensión técnico-táctica, ya que así lo solicitaron al menos dos jueces-expertos. Respecto a la revisión de las preguntas, teniendo en cuenta el segundo criterio expuesto, en la dimensión referida al contexto deportivo se modificaron las preguntas 1, 3, 5, 6, 7 y 8. Dichas modificaciones se detallan en la tabla 3.5, así como los expertos que lo indican. Además, se añadieron dos preguntas P9 y P10.

Tabla 3.5: Valoración cualitativa de la dimensión Contexto Deportivo.

Pregunta	Valoración cualitativa	Expertos
P1	Incluir datos que le ayudase a recordar, como, televisión, familia, amigo, ropa deportiva diferente, etc.	Expertos 1, 7
P2	Plantear la pregunta del siguiente modo: ¿Qué deporte o deportes has practicado además del judo? Indicar a qué tipo de nivel nos referimos: nacional, internacional	Experto 4 Expertos 6, 7
P3	Se aconseja reformular pregunta, quedando del siguiente modo: ¿Crees que la práctica de otro/s deporte/s te ha influido positiva o negativamente para tu formación como judoka?	Expertos 1, 3, 4, 9
P5	Incluir una serie de motivos por los que comenzó evitando la dispersión	Experto 3
P6	Hacer alusión directa a las clases de judo, y añadir en los adjetivos que enumeramos de cómo le resultaban las clases de "divertido" Indicar que la metodología a la que nos referimos es la que se ha llevado a cabo durante las primeras etapas de la formación como judoka	Experto 2 Experto 5
P7	Reformular quedando la pregunta del siguiente modo: ¿En qué momento fuiste consciente de que querías dedicar tu vida a la alta competición?	Expertos 2, 5
P8	Incluir motivaciones por las que decidió dedicarse a la alta competición	Experto 3
Sugerencias	Preguntar al deportista si estuvo toda su carrera deportiva en el mismo club o cambió y por qué motivo Preguntar al deportista durante cuánto tiempo y a qué edad comenzó en la alta competición	Experto 7

Atendiendo al segundo criterio de revisión, en la dimensión referida al contexto social se modificaron las preguntas 1, 3, 6, 7, 9 y 10. Dichas modificaciones se detallan en la tabla 3.6, así como los expertos que lo indican. Por otra parte se ha añadido una nueva pregunta a partir de las sugerencias aportadas, la P11.

Tabla 3.6: Valoración cualitativa de la dimensión Contexto Social.

Pregunta	Valoración cualitativa	Expertos
P1	Reformular de siguiente modo: "¿Qué importancia crees que ha tenido tu entorno social más cercano para continuar con la práctica del judo desde una edad temprana?"	Experto 10
P3	Reformular de siguiente modo: ¿Qué valor daban tus padres a los estudios respecto al deporte?	Experto 3
P6	Preguntar qué titulación es la que tiene o en cuál se está formando	Experto 3, 6
P7	Reformular de siguiente modo: "¿Consideras importante compaginar las relaciones sociales con las horas de entrenamiento? ¿Por qué? ¿Cómo se pueden compaginar? ¿Crees que es fácil integrarlos?"	Experto 10
P9	Se considera que damos por hecho que el judoka se ha sentido presionado, por lo que habría que añadir un matiz a la segunda parte de la pregunta, quedando de la siguiente forma: En caso positivo, ¿qué opinas que se podría hacer para evitarlo?	Experto 2
	Reformular de siguiente modo: ¿En algún momento te has sentido presionado por alguien de tu entorno social o por algún entrenador para la consecución de los resultados deportivos?	Experto 4
P10	Reformular de siguiente modo: ¿Consideras importante la influencia del contexto social para que el deportista mejore?	Experto 7
Sugerencias	Añadiría si tiene algún familiar que haya sido deportista, competidor o incluso judoka	Experto 7

Siguiendo los criterios establecidos en la dimensión referida a los aspectos psicológicos se modificaron las preguntas 1, 2, 3, 4, 6, 9, 11 y 13. Dichas modificaciones se detallan en la tabla 3.7, así como los expertos que lo indican. Cumpliendo con el segundo criterio de exclusión, se ha eliminado la pregunta 11, ya que así lo indicaron dos jueces-expertos. Se ha añadido una nueva pregunta relacionada con la respuesta de la pregunta 3, ya que atendiendo a las recomendaciones de los jueces-expertos, se consideró reformular dicha pregunta incluyendo las aportaciones señaladas, quedando así ¿Dentro de tu formación como deportista has trabajado con psicólogos? En caso afirmativo, ¿cuándo? ¿Qué importancia tiene para ti el trabajo con

psicólogo para la consecución de los éxitos deportivos? En caso negativo, ¿quién o quienes han sido los responsables de tu preparación psicológica?

Tabla 3.7.: Valoración cualitativa de la Dimensión Psicológica.

Pregunta	Valoración cualitativa	Expertos
P1	Se aconseja tener preparado un listado de aspectos psicológicos: motivación, concentración, visualización...	Experto 3
P2	Reformular de siguiente modo: De todos los aspectos psicológicos que has enumerado, ¿cuáles crees que han sido los determinantes para que hayas llegado a la elite?	Expertos 3, 5
P3	Se considera que esta pregunta estaría de más, ya que el trabajo psicológico lo puede realizar el propio entrenador	Experto 1
	Se debería tener preparado un listado de emociones y sensaciones	Experto 3
	Se cree necesario preguntar en qué etapas ha trabajado con psicólogos	Experto 4
P4	Se piensa que esta pregunta sobra si la respuesta a la anterior es "no"	Expertos 1, 2
P6	Se cree que sería importante añadir a continuación de esta pregunta, la siguiente: ¿Cómo suele ser tu estado emocional el día de la competición y, en concreto, las horas antes de las competición?	Experto 2
P9	Preguntar si le han enseñado al deportista técnicas para controlar las emociones antes de la competición, y en caso de que la respuesta sea "no", intentar saber cómo ha aprendido las que utiliza	Experto 2
P11	Preguntar qué tipo de presión es la que ha sentido ,en caso de afirmación a la pregunta precedente (deportiva, económica, familiar, etc.)	Experto 2
	Se considera muy similar a la pregunta 9 de la dimensión contexto social, por lo que se aconseja su eliminación	Expertos 3, 7
P13	Ir directamente a los principales aspectos psicológicos que le ayudan al deportista a rendir al máximo	Experto 2
	Se antoja reiterativa	Experto 5
	Añadiría la pregunta: ¿Quién o quienes han sido los responsables de tu preparación psicológica?	Experto 10

En la dimensión técnico-táctica se modificaron las preguntas 3, 6 y 7. Dichas modificaciones se detallan en la tabla 3.8, así como los expertos que lo indican. Se eliminó la pregunta 7, atendiendo al tercer criterio de exclusión, ya que un juez-experto así lo indicaba y el grupo de investigación lo estimó oportuno.

Tabla 3.8: Valoración cualitativa de la dimensión Técnico-Táctica.

Pregunta	Valoración cualitativa	Expertos
P3	Cambiar la expresión "en su justa medida" por "forma adecuada", quedando la pregunta de la siguiente manera: ¿Crees que has trabajado los aspectos técnicos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?	Experto 10
	Se añadiría la pregunta, ¿cómo has trabajado los aspectos técnicos a lo largo de tu vida deportiva?	Experto 4
P4	Se plantea la posibilidad de que los judokas no tengan muy clara las diferencias conceptuales entre técnica y táctica	Experto 5
P6	Se añadiría la pregunta, ¿Cómo has trabajado los aspectos tácticos a lo largo de tu vida deportiva?	Experto 4
	Cambiar la expresión "en su justa medida" por "forma adecuada", quedando la pregunta de la siguiente manera: ¿Crees que has trabajado los aspectos tácticos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?	Experto 10
P7	Reformular de siguiente modo: ¿De qué crees que depende más tu éxito como judoka, de tu capacidad técnica o táctica? ¿Podrías ponerme algún ejemplo en tu carrera deportiva?	Experto 5
P8	Se considera reiterativa respecto a las preguntas 2 y 4. Se recomienda su eliminación	Experto 1, 3

En la dimensión condición física se modificaron las preguntas 1, 5 y 6. Dichas modificaciones se detallan en la tabla 3.9, así como los expertos que lo indican.

Tabla 3.9: Valoración cualitativa de la dimensión Condición Física.

Pregunta	Valoración cualitativa	Expertos
P1	Especificar a qué tipo de etapas nos referimos: categorías, etapas cronológicas o bien por pertenencia a clubes	Experto 3
	Unir ambas partes de la esta pregunta en una sola	Experto 5
P4	Se considera necesario especificar a qué tipo de categorías nos referimos	Experto 6
P5	Se opina que esta pregunta no queda del todo clara, prestando a la confusión en lo relativo al entrenamiento de la condición física de manera integrada con el entrenamiento técnico y táctico, o si se ha realizado al margen de éstos	Experto 2
P6	Reformular de siguiente modo: ¿Cómo crees que debería entrenarse la preparación física a lo largo de la formación deportiva? ¿De forma integrada junto con la técnica y la táctica o de manera independiente?	Experto 5

En relación con los criterios establecidos para la exclusión y revisión de las preguntas, ninguna pregunta ha sido excluida, pero se han sometido a revisión la pregunta 4 (Tabla 3.10).

Tabla 3.10: Valoración cualitativa de la dimensión Otros Aspectos.

Pregunta	Valoración cualitativa	Expertos
P4	Reformular de siguiente modo, "Por último, ¿cómo crees que debería ser el modelo ideal de formación de los judokas para tomarlo como ejemplo para que no se pierdan futuras promesas?"	Expertos 2, 5
Sugerencias	Incluiría: ¿Qué valores personales te ha aportado el judo que no te ha aportado otras actividades?	Experto 3

Una vez realizados los análisis correspondientes para la validación de la entrevista se procedió al análisis estadístico para determinar la fiabilidad de la misma. La consistencia interna global de la entrevista a través del Alfa de Cronbach (0,915). Para comprobar la fiabilidad test-retest se administró la entrevista a un grupo de judokas de alto nivel (n=5) con un intervalo de tiempo de dos semanas, resultando un coeficiente correlación intraclass de 0,894 ($p < 0,01$). Los entrevistados fueron informados sobre el objetivo del estudio y se les garantizó la confidencialidad de la información recogida bajo la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, sobre la Protección de Datos de Carácter Personal.

Guion de la entrevista

A partir de las dimensiones establecidas, planteamos las siguientes preguntas sobre las que se quería recabar la información. A continuación exponemos las dimensiones y preguntas que componen la entrevista definitiva.

1. Dimensión Contexto Deportivo

1. ¿A qué edad te iniciaste en la práctica del judo? ¿Qué recuerdas? (televisión, familia, amigo, ropa deportiva diferente).
2. ¿Has practicado algún otro deporte además del judo? ¿Durante cuánto tiempo y a qué nivel (regional, nacional o internacional)?
3. ¿Crees que la práctica de otro/s deporte/s te ha influido positiva o negativamente para tu formación como judoka?
4. ¿Cómo fueron tus comienzos en el judo? ¿Dónde comenzaste? (colegio, club, gimnasio).
5. ¿Qué motivos hicieron que comenzaras en este deporte?
6. ¿Podrías hablarme de cómo eran las clases de judo en cuanto a la metodología, durante las primeras etapas como judoka? (Divertidas, aburridas, muy repetitivas, variabilidad situación de lucha a través de juegos, trabajo ambivalente).
7. ¿En qué momento fuiste consciente de que querías dedicar tu vida a la alta competición?
8. ¿Cuáles fueron los motivos principales para esa decisión?
9. ¿A qué edad comenzaste en la alta competición? ¿Cuántos años llevas o estuviste dedicado a la alta competición?
10. ¿Tu etapa de formación se ha desarrollado siempre en un mismo club o en distintos clubs? ¿Cuáles fueron los principales motivos para el cambio o permanencia?

2. Dimensión Contexto Social

1. ¿Qué importancia crees que ha tenido tu entorno social más cercano para continuar con la práctica del judo desde una edad temprana?
2. ¿Quiénes consideras que han sido las personas más importantes en tu entorno social? ¿Por qué?
3. ¿Qué valor daban tus padres a los estudios respecto al deporte?
4. ¿En qué medida tus estudios han estado por encima de la práctica deportiva o viceversa?
5. ¿En qué medida piensas que es importante compaginar de forma adecuada los estudios y el deporte? ¿Por qué?
6. Actualmente ¿tienes alguna titulación académica o te estás formando? ¿Podrías indicar de qué titulación se trata?
7. ¿Piensas que es importante compaginar las relaciones sociales con las horas de entrenamiento? ¿Por qué? ¿Cómo se pueden compaginar? ¿Crees que es fácil integrarlos?
8. ¿Tus amistades más cercanas están relacionados con el deporte? ¿Crees que el hecho de tener tus amistades dentro/fuera del judo te han aportado beneficios o te han perjudicado?
9. ¿En algún momento te has sentido presionado por tu entorno familiar o por los entrenadores para la consecución de los resultados deportivos? ¿De qué forma? ¿qué sentías? ¿Qué opinas que se podría hacer para evitarlo?
10. ¿Qué importancia tiene el contexto social para que el deportista mejore en la alta competición?

11. ¿Alguien de tu familia ha sido deportista? ¿Ha competido y a qué nivel? En caso afirmativo, ¿Cómo te ha influido este hecho?

3. Dimensión Psicológica

1. ¿Qué importancia le das a los aspectos psicológicos en tu formación como judoka?
2. ¿Cuáles han sido los aspectos psicológicos que destacarías que han hecho que llegues a la elite?
3. ¿Dentro de tu formación como deportista has trabajado con psicólogos? ¿En qué etapa? ¿Qué importancia tiene para ti el trabajo con psicólogo para la consecución de los éxitos deportivos? En caso negativo pasar a las pregunta 5.
4. ¿De qué manera ha influido en tus logros deportivos el trabajo con estos profesionales?
5. ¿Quién ha sido el responsable de tu preparación psicológica?
6. ¿Cómo describirías tus sensaciones durante campeonatos nacionales/internacionales?
7. ¿Cómo solía ser tu estado emocional previo a los días de las competiciones? ¿Y el día de la competición?
8. ¿Cómo describirías el grado de motivación durante los entrenamientos?
9. ¿Cómo describirías el grado de motivación durante los campeonatos?
10. ¿Solías controlar las emociones ante situaciones negativas en los campeonatos? ¿Cómo lo hacías?

11. ¿Cómo describirías tu nivel de autoconfianza a la hora de competir?
¿De qué manera influye este aspecto en la consecución de los objetivos?
12. ¿Crees que la presión ante determinados objetivos te han jugado una mala pasada alguna vez? ¿Cómo has afrontado esa situación en el caso de que se halla repetido?
13. ¿Cuáles son los principales aspectos psicológicos que te han ayudado a llegar a al máximo la alta competición?
14. A nivel psicológico, ¿Por qué crees que unos judokas rinden más que otros en competiciones de máximo nivel?

4. Dimensión Técnico-Táctica

1. ¿Qué importancia tienen los aspectos técnicos en el proceso de formación deportiva?
2. ¿En qué etapa consideras que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos técnicos?
3. ¿Crees que has trabajado los aspectos técnicos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?
4. ¿Qué importancia tienen los aspectos tácticos en el proceso de formación deportiva?
5. ¿En qué etapa consideras que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos tácticos?
6. ¿Crees que has trabajado los aspectos tácticos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?

7. ¿De qué crees que depende más tu éxito como judoka, de tu capacidad técnica o táctica? ¿Podrías ponerme algún ejemplo en tu carrera deportiva?

5. Dimensión Condición Física

1. ¿Qué importancia ha tenido la preparación física en la etapas inferiores durante tu formación como judoka? ¿Quién ha sido el responsable de esta preparación física?
2. ¿Qué capacidades físicas consideras que son más importante para llegar a la elite?
3. ¿Cuáles de ellas consideras que son las que prevalecían en ti como judoka respecto a los demás judokas de cierto nivel?
4. En cuanto a la relación de la condición física y las distintas categorías ¿qué judokas crees que son los que destacan en categorías inferiores? ¿Y en las superiores?
5. ¿Cómo has entrenado en tu formación la condición física, de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos o hacías sesiones específica para ello?
6. ¿Cómo crees que debería entrenarse la preparación física a lo largo de la formación deportiva? ¿De forma integrada junto con la técnica y la táctica o de manera independiente?

6. Otros aspectos

1. ¿A qué crees que se deben tus éxitos conseguidos en el judo?
2. Hay judokas que apuntan alto en categorías inferiores, pero no llegan a la elite, ¿a qué crees que se debe esto?

3. Si empezaras de nuevo, ¿qué cambiarías en tu proceso de formación?
4. Por último, ¿cómo crees que debería ser el modelo ideal de formación de los judokas para tomarlo como ejemplo para que no se pierdan futuras promesas?

3.3.2. APLICACIÓN DE LA ENTREVISTA

Realización y transcripción de la entrevista

Una vez preparada la entrevista y conseguidos los datos de los judokas olímpicos del siglo XXI a través de la RFEJYDA que íbamos a entrevistar, nos pusimos en contacto con cada uno de ellos. Inicialmente este contacto fue vía email, donde se le mando una carta informando sobre el estudio y donde se le pedía la aceptación o no en el mismo, cosa que no resultó nada difícil ante la disposición a participar en la elaboración de un estudio inexistente hasta el momento en España en un deporte como es el judo. Una vez recibida la aceptación por cada uno de los judokas se pasó al segundo paso, que no fue otro que el contacto telefónico para concertar el día y la hora en la que le realizaríamos la entrevista. Y por último tuvimos un tercer contacto telefónico con cada uno de ellos, en el cual se llevó a cabo la realización de la entrevista propiamente dicha.

Como hemos comentado anteriormente, las entrevistas se realizaron vía telefónica, a excepción de una que se realizó por videoconferencia al tener el sujeto entrevistado su residencia habitual en Houston, EE.UU. La cuestión de realizar las entrevistas vía telefónica fue la dificultad de acceder personalmente a cada uno de los sujetos, ya que se encuentran repartidos por

toda la geografía española, habiéndose sujetos que incluso viven fuera de España.

Siguiendo a Gil (1994) los datos obtenidos de las entrevistas deben ser organizados y manipulados. Para ello, hemos grabado las entrevistas con la grabadora interna de un ordenador (HP Pavilion G6) y, han sido transcritas literalmente en un procesador de texto. Estas entrevistas se clasificarán en determinados códigos previamente establecidos.

En el diseño definitivo de la entrevista como indicamos anteriormente, la entrevista se ha dividido en seis dimensiones y, éstas a su vez se subdividen en categoría con sus respectivos códigos.

3.3.3. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

Posteriormente a la transcripción de las entrevistas, éstas han sido analizadas con la ayuda del programa informático MAXQDA 10. Este software está especializado en el análisis de textos para la investigación cualitativa. Para Vázquez y Ferreira (2006) la utilización de este tipo de programas puede facilitar en gran medida el procesamiento de los datos, aunque hay que tener en cuenta que el proceso interpretativo sigue requiriendo de la creatividad del investigador.

La forma de análisis de las entrevistas ha sido mediante codificación, para Gómez, M. (2006) ésta implica clasificar, y requiere asignar unidades de análisis a las dimensiones de análisis, siguiendo dos pasos; primero se codifican las unidades de análisis y se les agrupa en categorías; y en segundo lugar se comparan las categorías entre sí para agruparlas por temas y buscar posibles vinculaciones.

Para que el proceso de análisis fuese más fiable, la codificación se llevó a cabo por un grupo de codificadores. Este grupo se compuso por expertos en el campo de la codificación de entrevistas, al haber trabajado con este instrumento de investigación tanto en sus respectivas Tesis doctorales como en otras. El perfil de los codificadores es el siguiente:

- Codificador 1: Doctor en Educación Física. Profesor de Universidad. Con experiencia en investigación cualitativa.
- Codificador 2: Doctorando y Licenciado en Educación Física. Máster en Educación Físico-Deportiva (Coordinador del grupo de codificadores).
- Codificador 3: Doctor en Educación Física. Profesor de Universidad. Con experiencia en investigación cualitativa.
- Codificador 4: Doctor en Educación Física. Profesor de Universidad. Con experiencia en investigación cualitativa.

En un primer momento se llevó a cabo una reunión con los codificadores para informarles sobre los objetivos de la investigación, el proceso a seguir y sobre en qué consistiría la tarea a realizar. En esta primera reunión se explicaron las dimensiones, categorías, así como cada uno de los códigos, con el fin de que todos interpretáramos del mismo modo (Figura 3.13.).

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS
CONTEXTO DEPORTIVO	Edad
	Otros deportes
	Recuerdos
	Motivos iniciales
	Clubes y escuelas
	Entrenadores
CONTEXTO SOCIAL	Importancia entorno cercano
	Estudios
	Relaciones sociales
	Presión social
	Influencia
PROCESO DE FORMACIÓN	Metodología
	Trayectoria deportiva
	Alta competición
	Éxitos
	Fracasos
	Modelo ideal
DIMENSIÓN PSICOLÓGICA	Importancia aspectos psicológicos
	Aspectos destacados
	Estrategias de entrenamiento psicológico
	Responsable
	Emociones
	Motivación
	Autoconfianza
	Presión/Estrés
	Principales aspectos competición
	Rendimiento
DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA	Importancia de la técnica
	Trabajo de la técnica
	Importancia de la táctica
	Trabajo de la táctica
	Características propias
DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA	Responsable trabajo de la condición física
	Importancia Condición Física
	Cualidades físicas más importantes
	Cualidades físicas Propias
	Trabajo condición física
	Recomendaciones sobre trabajo Condición Física
	Física

Figura 3.14: Códigos de las dimensiones y categorías.

A la codificación de las entrevistas por parte de los expertos se le realizó el grado de coherencia entre expertos y el índice de Kappa de Cohen que mide el acuerdo entre las evaluaciones de dos jueces cuando ambos están valorando el mismo objeto. Un valor igual a 1 indica un acuerdo perfecto. Un valor igual a 0 indica que el acuerdo no es mejor que el que se obtendría por azar. Kappa sólo está disponible para las tablas cuadradas (tablas en las que ambas variables tienen el mismo número de categorías) Cohen (1960), además Gardner (1996) nos dice que a mayor número de categorías a considerar, mayor dificultad para clasificar correctamente los sujetos de observación, lo que habitualmente implica valores más bajos, por lo que debe tenerse en cuenta el número de categorías a la hora de interpretar kappa.

Landis y Koch (1977) establecen seis niveles de acuerdo entre jueces atendiendo al índice de Kappa obtenido. (Tabla 3.11).

Tabla 3.11: Niveles de grado de acuerdo índice de Kappa (Landis y Koch, 1977).

Kappa	Grado de acuerdo
< 0,00	sin acuerdo
>0,00 - 0,20	Insignificante
0,21 - 0,40	Discreto
>0,41 - 0,60	Moderado
0,61 - 0,80	Sustancial
0,81 - 1,00	casi perfecto

Una vez informados y establecidos los códigos, realizamos una primera reunión conjunta en la que todos los presentes codifican la misma entrevista y, se van anotando los códigos que cada uno de los codificadores considera el correcto en una tabla, para su posterior recuento, que consiste en

la suma de los acierto menos los errores, y sobre ese total se calcula el porcentaje de los aciertos. Lo mostramos posteriormente en diversas tablas, señalan con el signo (+) las coincidencias entre los codificadores y con el signo (-) las no coincidencias.

En esta primera reunión, como podemos comprobar en la siguiente tabla, el grado de coherencia es del 87,64%, el cual consideramos alto para el alto número de categorías existentes. Además, el Índice de Kappa (promedio) obtenido por los tres codificadores en esta primera reunión fue de 0,893 con $p < 0,001$ (ver tabla 3.12).

Tabla 3.12: Coincidencias y no coincidencias reunión 1.

Frase nº	Código correcto	CODE. 1	CODE. 2	CODE. 3	CODE. 4	Coincidencias	No Coincidencias
1	Edad	+	+	+	+	4	0
2	Otros deportes	+	+	+	+	4	0
3	Recuerdos	+	+	+	+	4	0
4	Otros deportes	+	+	+	+	4	0
5	Otros deportes	+	+	+	+	4	0
6	Trayectoria	+	+	+	+	4	0
7	Otros deportes	+	+	+	+	4	0
8	Metodología	+	-	-	-	1	3
9	Recuerdos	+	+	+	+	4	0
10	Cualidades físicas	+	-	+	-	2	2
11	Cualidades físicas	+	+	+	+	4	0
12	Recuerdos	+	+	+	+	4	0
13	Clubes	+	+	+	+	4	0

14	Motivos iniciales	+	+	+	+	4	0
15	Importancia entorno cercano	+	-	-	-	1	3
16	Importancia entorno cercano	+	+	+	+	4	0
17	Recuerdos	+	+	+	+	4	1
18	Metodología	-	+	+	+	3	1
19	Entrenador	+	+	+	+	4	0
20	Alta competición	+	+	+	+	4	0
21	Recuerdos	+	+	+	+	4	0
22	Alta competición	+	+	+	-	3	1
23	Trayectoria	+	+	+	-	4	0

En la siguiente reunión se ha conseguido llegar al 90%, por que el nivel de acuerdo sigue siendo alto para que los miembros del grupo puedan codificar las entrevistas de manera individual. También en esta reunión se consiguió un índice de Kappa bastante alto, 0,826 con $p < 0,001$ (ver tabla 3.13).

Tabla 3.13: Coincidencias y no coincidencias reunión 2.

Frase nº	Código correcto	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Coincidencias	No Coincidencias
1	Entorno social	+	+	+	+	4	0
2	Entorno social	+	+	+	+	4	0
3	Entrenador	+	+	+	+	4	0
4	Estudios	+	+	+	+	4	0
5	Entorno social	+	+	-	-	2	2

6	Estudios	-	+	+	+	3	1
7	Estudios	+	+	+	+	4	0
8	Estudios	+	+	+	+	4	0
9	Relaciones sociales	+	+	+	+	4	0
10	Relaciones sociales	+	+	+	+	4	0
11	Relaciones sociales	+	+	+	+	4	0
12	Relaciones sociales	+	+	+	+	4	0
13	Entorno social	-	-	+	-	1	3
14	Presión	+	+	+	+	4	0
15	Entorno social	+	-	-	-	4	0
16	Influencias	+	+	+	+	3	1
17	Influencias	+	+	+	+	4	0
18	Entorno social	+	+	+	+	4	0
19	Entorno social	-	+	+	+	3	1
20	Entorno social	+	+	+	+	4	0

En la tercera reunión de codificadores que se hizo se volvió a conseguir un grado de acuerdo entre los expertos bastante alto, obteniéndose un valor de 86,29% y un índice de Kappa de 0'774 con $p < 0,001$ (ver tabla 3.14).

Tabla 3.14: Coincidencias y no coincidencias reunión 3.

Frase nº	Código correcto	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Coincidencias	No Coincidencias
1	Importancia aspectos psicológicos	+	+	+	+	4	0
2	Aspectos destacados	+	+	+	+	4	0
3	Estrategias	+	+	+	+	4	0
4	Estrategias	+	+	+	-	3	1
5	Importancia entorno	+	-	+	-	2	2
6	Entrenador	+	+	+	-	3	1
7	Presión/estrés	+	+	+	+	4	0
8	Emociones	+	+	+	+	4	0
9	Motivación	+	-	-	-	1	3
10	Presión/estrés	+	+	+	+	4	0
11	Motivación	+	+	+	+	4	0
12	Presión/estrés	+	+	+	+	4	0
13	Motivación	+	+	+	+	4	0
14	Autoconfianza	+	+	-	-	2	2
15	Motivación	+	+	+	+	4	0
16	Estrategias	+	+	-	+	3	1

17	Estrategias	+	+	+	+	4	0
18	Autoconfianza	+	+	+	+	4	0
19	Autoconfianza	+	+	+	+	4	0
20	Presión/estrés	+	+	+	+	4	0
21	Estrategias	+	+	+	+	4	0
22	Presión/estrés	-	+	+	+	3	1
23	Entrenador	+	-	+	+	3	1
24	Autoconfianza	+	+	+	+	4	0
25	Motivación	+	+	+	+	4	0
26	Principales aspectos competición	+	+	+	+	4	0
27	Importancia entorno	+	+	-	+	3	1
28	Rendimiento	+	+	+	+	4	0
29	Presión/estrés	+	+	+	-	4	0
30	Estrategias	-	+	-	+	2	2
31	Autoconfianza	-	-	+	+	2	2

En la cuarta y última reunión de codificadores se ha conseguido llegar al 86,76%, de acuerdo, por lo que sigue alto para que los miembros del grupo

puedan codificar las entrevistas de manera individual. También en esta reunión se consiguió un índice de Kappa bastante alto, 0,836 con $p < 0,001$ (ver tabla 3.15).

Tabla 3.15: Coincidencias y no coincidencias reunión 4.

Frase nº	Código correcto	CODE. 1	CODE. 2	CODE. 3	CODE. 4	Coincidencias	No Coincidencias
1	Importancia técnica	+	+	+	+	4	0
2	Cualidades físicas propias	+	+	+	+	4	0
3	Cualidades físicas propias	+	-	+	-	2	2
4	Trabajo técnica	+	+	+	+	4	0
5	Trabajo técnica	+	+	+	+	4	0
6	Importancia táctica	+	+	+	+	4	0
7	Trabajo táctica	+	+	-	+	3	1
8	Trabajo táctica	+	+	+	+	4	0
9	Trabajo táctica	+	+	+	+	4	0
10	Importancia técnica	+	+	-	-	2	2
11	Características propias	+	+	+	+	4	0
12	Características propias	+	+	+	+	4	0
13	Importancia táctica	-	-	+	+	2	2

14	Importancia condición física	+	+	+	+	4	0
15	Importancia técnica	+	+	+	+	4	0
16	Responsable trabajo condición física	+	+	+	+	4	0
17	Cualidades físicas más importantes	+	+	+	+	4	0
18	Cualidades físicas más importantes	+	+	+	+	4	0
19	Cualidades físicas más importantes	+	+	+	+	4	0
20	Cualidades físicas más importantes	+	+	+	+	4	0
21	Importancia condición física	+	+	+	+	4	0
22	Recomendacio nes trabajo condición física	+	+	+	+	4	0
23	Éxito	+	+	+	+	4	0
24	Motivación	+	+	-	+	3	1
25	Motivación	+	+	+	+	4	0
26	Entrenador	-	-	+	-	1	3
27	Recomendacio nes	+	+	+	-	3	1
28	Modelo ideal	+	+	+	+	4	0
29	Entrenador	+	-	+	+	3	1

30	Motivación	+	+	+	+	4	0
31	Fracaso	+	-	+	-	2	2
32	Motivación	+	+	+	+	4	0
33	Fracaso	+	+	+	+	4	0
34	Entrenador	+	+	+	+	4	0

En relación con la fiabilidad entre codificadores, hemos empleado, debido a la similitud existente, la fiabilidad indicada para observadores. En este sentido Goetz y LeCompte (1984) establecen como óptima una fiabilidad interobservadores superior al 80%. Teniendo en cuenta, pues, el porcentaje obtenido en el total de las reuniones (87,67%), se considera que el nivel de acuerdo es suficiente y adecuado como para que cada codificador pueda trabajar de forma individual. También hemos de decir que el índice de Kappa obtenido, tanto los promedios de cada reunión ($1^a = 0,893$, $2^a = 0,826$ y $3^a = 0,774$ y $4^o = 0,836$ con $p < 0,001$) como el promedio de los codificadores en las cuatro reuniones consideradas conjuntamente (0,833 con $p < 0,001$) (ver tabla 3.16) son considerados sustanciales o importantes según los rangos propuestos por Landis y Koch (1977). Y, más aún, si tenemos en cuenta que el índice de acuerdo es más difícil de alcanzar cuanto mayor sea el número de categorías (Gardner, 1996), como puede ser nuestro caso (38 categorías). A continuación exponemos en sendas tablas los valores promedio obtenidos en el proceso de codificación, tanto por reuniones como en conjunto.

Tabla 3.16: Índice de Kappa reunión 1. n=22, con $p<0,001$.

	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Promedio
CODF. 1		0,863	0,899	0,790	0,851
CODF. 2	0,863		0,965	0,927	0,918
CODF. 3	0,899	0,965		0,893	0,919
CODF. 4	0,790	0,927	0,893		0,870
Promedio	0,851	0,918	0,919	0,896	0,893

Tabla 3.17: Índice de Kappa reunión 2. n=20, con $p<0,001$.

	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Promedio
CODF. 1		0,813	0,751	0,815	0,793
CODF. 2	0,813		0,808	0,874	0,832
CODF. 3	0,751	0,808		0,937	0,832
CODF. 4	0,815	0,874	0,937		0,875
Promedio	0,793	0,832	0,832	0,819	0,826

Tabla 3.18: Índice de Kappa reunión 3. n=31, con $p<0,001$.

	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Promedio
CODF. 1		0,816	0,781	0,707	0,768
CODF. 2	0,816		0,742	0,815	0,791
CODF. 3	0,781	0,742		0,779	0,767
CODF. 4	0,707	0,815	0,779		0,767
Promedio	0,768	0,791	0,767	0,775	0,774

Tabla 3.19: Índice de Kappa reunión 4. n=34, con $p<0,001$.

	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Promedio
CODF. 1		0,905	0,843	0,842	0,863
CODF. 2	0,905		0,748	0,873	0,842
CODF. 3	0,843	0,748		0,811	0,801
CODF. 4	0,842	0,873	0,811		0,842
Promedio	0,863	0,842	0,801	0,835	0,836

Tabla 3.20: Índice de Kappa de las 4 reuniones en conjunto. n=107, con $p < 0,001$.

	CODF. 1	CODF. 2	CODF. 3	CODF. 4	Promedio
CODF. 1		0,855	0,826	0,787	0,823
CODF. 2	0,855		0,816	0,873	0,848
CODF. 3	0,826	0,816		0,845	0,829
CODF. 4	0,787	0,873	0,845		0,835
Promedio	0,823	0,848	0,829	0,833	0,833

Además, con el objetivo de obtener mayor validez, todas las entrevistas de la investigación fueron repartidas entre los miembros del grupo de codificadores. Cada entrevista fue analizada por el investigador y por un codificador del estudio. De esta manera, cada entrevista fue codificada por dos personas. Una vez codificadas todas las entrevistas, éstas fueron comparadas y analizadas por el coordinador del estudio, con el fin de comprobar la coherencia entre los códigos y decidir las correcciones oportunas.

Con esto concluimos el capítulo tercero del presente estudio. A continuación, nos centramos en el capítulo dedicado al análisis de los resultados obtenidos con la aplicación de la entrevista.

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN



CAPÍTULO 4

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

4.1.1. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO

4.1.2. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL

4.1.3. RESULTADOS DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN

4.1.4. RESULTADOS DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

4.1.5. RESULTADOS DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

4.1.6. RESULTADOS DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA

Figura 4.1: Índice del capítulo 4.

4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. RESULTADOS

En este apartado se presenta los resultados obtenidos a partir de las entrevistas realizadas a los 20 judokas olímpicos españoles. Cabe mencionar que a partir de la realización de la entrevista se creó una nueva dimensión para la codificación de las mismas y posterior análisis de los resultados, por lo que éstas variarán en cuanto a las dimensiones establecidas en el guion de la entrevista. En la siguiente figura se presenta la estructura y la organización de las dimensiones de la entrevista, así como sus categorías y la frecuencia de cada una de ellas en la misma.

Las dimensiones que aportan mayor número de unidades de análisis son las que hacen referencia a la dimensión Psicológica (523), Contexto Social (336) y Contexto Deportivo (242). Por el contrario, las que menos aportan son las de Proceso de Formación (239), Técnico-Táctica (225) y Condición Física (200) (Figura 4.1).

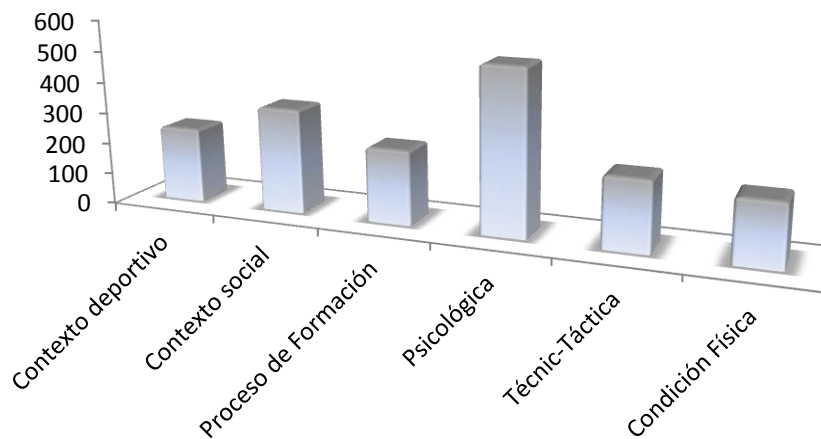


Figura 4.1: Dimensiones y frecuencias de unidades de análisis.

Tabla 4.1: Dimensiones, categorías y frecuencias.

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	FRECUENCIA	SUBTOTAL
CONTEXTO "DEPORTIVO"	Edad	20	242
	Otros deportes	57	
	Recuerdos	37	
	Motivos iniciales	23	
	Clubes y escuelas	58	
	Entrenadores	47	
CONTEXTO "SOCIAL"	Importancia entorno cercano	119	336
	Estudios	92	
	Relaciones sociales	87	
	Presión social	35	
	Influencia	3	
PROCESO DE FORMACIÓN	Metodología	25	239
	Trayectoria deportiva	28	
	Alta competición	84	
	Éxitos	21	
	Fracasos	27	
	Modelo ideal	54	
PSICOLÓGICA	Importancia aspectos psicológicos	37	523
	Aspectos destacados	28	
	Estrategias de entrenamiento psicológico	144	
	Responsable	27	
	Emociones	69	
	Motivación	74	
	Autoconfianza	53	

	Presión/Estrés	45	
	Principales aspectos competición	26	
	Rendimiento	20	
TÉCNICO-TÁCTICA	Importancia de la técnica	51	225
	Trabajo de la técnica	49	
	Importancia de la táctica	38	
	Trabajo de la táctica	56	
	Características propias	31	
CONDICIÓN FÍSICA	Responsable trabajo de la condición física	18	200
	Importancia Condición Física	27	
	Cualidades físicas más importantes	59	
	Cualidades físicas Propias	29	
	Trabajo condición física	36	
	Recomendaciones sobre trabajo Condición Física	31	
TOTAL			1763

Cabe destacar que de los 20 entrevistados, ocho son hombres (40%) y 12 mujeres (60%)

En relación a las unidades de análisis, el sujeto 18 es el que más unidades de análisis ha aportado, mientras que el sujeto 4, es el que menos, tal como podemos observar en la siguiente figura.

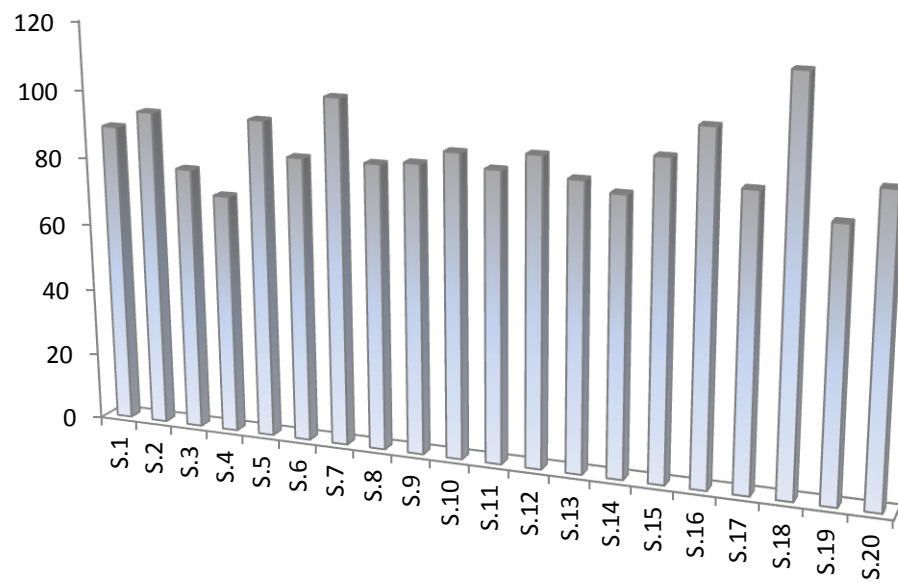


Figura 4.2: Entrevistados y frecuencia de unidades de análisis aportadas.

Teniendo en cuenta las aportaciones dadas a las distintas dimensiones, hemos de decir tal y como se puede apreciar en la tabla 4.2, que en la dimensión Contexto Deportivo, el código más repetido es el de "clubes y escuelas" (58) y el sujeto que más contribuciones hace a la dimensión es el sujeto 18 (16).

Tabla 4.2: Aportaciones de los entrevistados a la dimensión Contexto Deportivo.

	Edad	Otros deportes	Recuerdos	Motivos iniciales	Club es y escuelas	Entrenador	Total
S. 1	1	3	1	1	3	5	14
S. 2	1	3	2	1	3	1	11
S. 3	1	2	2	2	3	3	13
S. 4	1	3	2	1	3	1	11
S. 5	1	2	1	1	2	0	7
S. 6	1	2	2	1	3	4	13
S. 7	1	3	3	1	4	2	14
S. 8	1	3	3	1	3	4	15
S. 9	1	3	2	1	3	0	10
S. 10	1	4	4	1	3	2	15
S. 11	1	3	1	2	3	2	12
S. 12	1	3	1	1	4	4	14
S. 13	1	4	1	1	2	1	10
S. 14	1	3	2	1	3	1	11
S. 15	1	3	1	1	2	0	8
S. 16	1	3	2	1	3	3	13
S. 17	1	3	1	1	3	4	13
S. 18	1	3	2	1	3	6	16
S. 19	1	1	2	1	2	1	8
S. 20	1	3	2	1	3	3	13
Total	20	57	37	23	58	47	242

Atendiendo a la dimensión Contexto Social, el código más repetido es el de "Importancia Entorno Cercano" (119) y el sujeto que más contribuciones hace a la dimensión es el sujeto 5 (23) (Tabla 4.3)

Tabla 4.3: Aportaciones de los entrevistados a la dimensión Contexto Social.

	Importancia entorno cercano	Estudios	Relaciones sociales	Presión social	Influencia	Total
S. 1	8	7	4	1	0	20
S. 2	9	5	6	2	0	22
S. 3	3	4	5	1	0	13
S. 4	5	5	4	1	0	15
S. 5	11	4	5	3	0	23
S. 6	7	4	4	1	0	16
S. 7	5	4	4	1	0	14
S. 8	2	4	5	1	0	12
S. 9	6	4	4	2	0	16
S. 10	8	4	5	1	0	18
S. 11	5	5	4	2	0	16
S. 12	6	4	4	1	0	15
S. 13	5	4	4	2	0	15
S. 14	6	5	4	2	0	17
S. 15	6	4	5	4	1	20
S. 16	4	5	5	1	0	15
S. 17	4	6	4	3	0	17
S. 18	8	4	3	4	1	20
S. 19	5	6	4	1	0	16
S. 20	6	4	4	1	1	16
Total	119	92	87	35	3	336

En cuanto a la dimensión Proceso de Formación, el código más repetido es el de "Alta Competición" (84) y los sujetos que más contribuciones hacen a la dimensión son los sujetos 2 y 7 (16) (Tabla 4.4).

Tabla 4.4: Aportaciones de los entrevistados a la dimensión Proceso de Formación.

	Metodología	Trayectoria deportiva	Alta competición	Éxitos	Fracaso	Modelo ideal	Total
S. 1	2	0	4	1	1	3	11
S. 2	1	1	6	2	2	4	16
S. 3	1	1	5	1	2	3	13
S. 4	2	0	4	1	1	2	10
S. 5	1	1	4	1	1	3	11
S. 6	2	1	4	1	1	2	11
S. 7	1	2	5	2	2	4	16
S. 8	1	2	3	1	1	2	10
S. 9	1	2	4	1	1	3	12
S. 10	1	3	4	1	1	2	12
S. 11	2	0	4	1	2	3	12
S. 12	1	2	4	1	1	3	12
S. 13	2	3	4	2	1	2	14
S. 14	1	1	4	1	2	4	13
S. 15	1	1	4	1	1	3	11
S. 16	1	2	5	1	2	4	15
S. 17	1	1	4	1	1	2	10
S. 18	1	2	4	1	1	1	10
S. 19	1	1	4	1	1	3	11
S. 20	1	2	4	1	3	3	14
Total	25	28	84	21	27	54	239

Con relación a la dimensión Psicológica, el código más repetido es el de "Estrategias de Entrenamiento Psicológico" (144) y el sujeto que más contribuciones hace a la dimensión es el sujeto 18 (42) (Tabla 4.5)

Tabla 4.5: Aportaciones de los entrevistados a la dimensión Psicológica.

	Imp aspec psico	Aspec desta	Estrat entren Psico	Emo c	Motiv	Autoc	Pres/ est	Princip Aspec comp	Rend	Resp	Total
S. 1	1	1	5	4	3	3	1	1	1	1	21
S. 2	2	1	5	5	4	3	3	1	1	2	27
S. 3	1	1	7	3	2	3	1	1	1	1	21
S. 4	2	1	6	3	2	2	1	2	1	1	21
S. 5	2	1	9	4	3	3	1	2	1	0	27
S. 6	1	1	6	4	2	2	3	1	1	3	24
S. 7	2	2	12	4	2	3	2	1	1	1	30
S. 8	1	1	9	4	3	3	2	1	1	1	26
S. 9	2	1	9	3	4	2	2	1	1	2	27
S. 10	1	2	5	3	3	2	1	1	1	1	20
S. 11	1	1	6	3	4	3	3	1	1	3	26
S. 12	2	2	8	4	3	2	4	1	1	1	28
S. 13	2	2	6	3	3	2	1	1	1	1	22
S. 14	1	2	6	3	6	1	1	4	1	1	26
S. 15	2	2	7	4	4	3	5	1	1	2	31
S. 16	4	3	8	4	6	2	1	1	1	2	32
S. 17	2	1	8	2	5	3	2	1	1	1	26
S. 18	3	1	10	2	11	6	6	1	1	1	42
S. 19	4	1	7	3	2	2	2	1	1	1	24
S. 20	2	2	5	4	2	3	3	2	1	1	25
Total	37	28	144	27	69	74	53	45	26	20	523

En cuanto a la dimensión Técnico-Táctica, el código más repetido es el de "Trabajo de la Táctica" (56) y el sujeto que más contribuciones hace a la dimensión es el sujeto 18 (17). (Tabla 4.6)

Tabla 4.6: Aportaciones de los entrevistados a la dimensión Técnico-Táctica.

	Importancia de la técnica	Trabajo de la técnica	Importancia de la táctica	Trabajo de la táctica	Característica propias T-T	Total
S. 1	1	3	1	4	2	11
S. 2	2	2	2	3	1	10
S. 3	2	1	1	3	2	9
S. 4	1	2	2	1	0	6
S. 5	4	2	3	3	4	16
S. 6	1	3	3	2	2	11
S. 7	2	4	2	4	1	13
S. 8	3	2	3	3	2	13
S. 9	5	2	1	2	1	11
S. 10	1	3	2	4	1	11
S. 11	1	2	1	2	2	8
S. 12	4	2	2	2	1	11
S. 13	2	4	3	3	1	13
S. 14	1	3	1	2	1	8
S. 15	4	2	2	3	2	13
S. 16	5	2	2	3	2	14
S. 17	3	2	1	3	1	10
S. 18	4	4	2	4	3	17
S. 19	2	2	1	3	2	10
S. 20	3	2	3	2	0	10
Total	51	49	38	56	31	225

Atendiendo a la dimensión Condición Física, el código más repetido es el de "Cualidades Físicas más Importantes" (59) y el sujeto que más contribuciones hace a la dimensión es el sujeto 7 (16) (Tabla 4.7)

Tabla 4.7: Aportaciones de los entrevistados a la dimensión Condición Física.

	Importancia Condición física	Responsable condición física	Cualidades físicas más importantes	Cualidades físicas propias	Trabajo condición física	Recomendaciones Trabajo CF	Total
S. 1	1	1	4	2	2	2	12
S. 2	1	1	3	1	1	1	8
S. 3	1	1	3	1	1	2	9
S. 4	1	1	3	1	1	1	8
S. 5	4	1	1	1	3	1	11
S. 6	0	2	2	2	2	1	9
S. 7	2	0	6	1	3	3	16
S. 8	1	1	2	1	1	2	8
S. 9	1	0	3	2	1	1	8
S. 10	1	1	3	3	3	2	13
S. 11	1	1	4	2	1	2	11
S. 12	2	1	3	1	2	1	10
S. 13	1	0	4	1	3	1	10
S. 14	1	1	0	2	1	1	6
S. 15	1	1	3	1	1	3	10
S. 16	4	1	3	1	2	1	12
S. 17	1	1	3	1	2	1	9
S. 18	1	1	4	2	2	2	12
S. 19	1	1	3	1	2	1	9
S. 20	1	1	2	2	2	2	10
Total	18	27	59	29	36	31	200

En cuanto al tiempo de duración de las entrevistas se observa que los entrevistados que más tiempo ocuparon en la realización de la entrevista son los sujetos trece (1h 22'), quince (1h 10' 09") y dieciocho (1h 02' 22"), mientras los que menos tiempo ocuparon fueron los sujetos 4 (23' 08"), diecisiete (23' 15") y el sujeto 1 (27' 26").

La media en cuanto a la duración de las entrevista fue de 47' 11".

Tabla 4.8: Duración de cada entrevista

Sujetos	Duración Entrevista	Sujetos	Duración Entrevista
Sujeto 1	27' 26"	Sujeto 11	43' 27"
Sujeto 2	48' 11"	Sujeto 12	46' 13"
Sujeto 3	40' 59"	Sujeto 13	1h 22'
Sujeto 4	23' 08"	Sujeto 14	59' 45"
Sujeto 5	52' 57"	Sujeto 15	1h 10' 09"
Sujeto 6	42' 13"	Sujeto 16	41' 03"
Sujeto 7	58' 11"	Sujeto 17	23' 15"
Sujeto 8	42' 56"	Sujeto 18	1h 02' 22"
Sujeto 9	41' 50"	Sujeto 19	52' 27"
Sujeto 10	35' 11"	Sujeto 20	48' 15"

4.1.1. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO

La dimensión contexto deportivo hace referencia a cómo fueron los inicios en el judo del deportista, y qué le llevó a dedicarse a la alta competición, así como si en sus inicios compartió la práctica del judo con la de otros deportes, también nos interesamos en saber si el deportista ha realizado su formación deportiva en el mismo club y con el mismo entrenador, o si por el contrario ha realizado cambios durante este proceso. Esta dimensión se divide en seis categorías, con 242 unidades de análisis (ver tabla 4.2).

A continuación presentamos una figura con las categorías y frecuencia de esta dimensión.

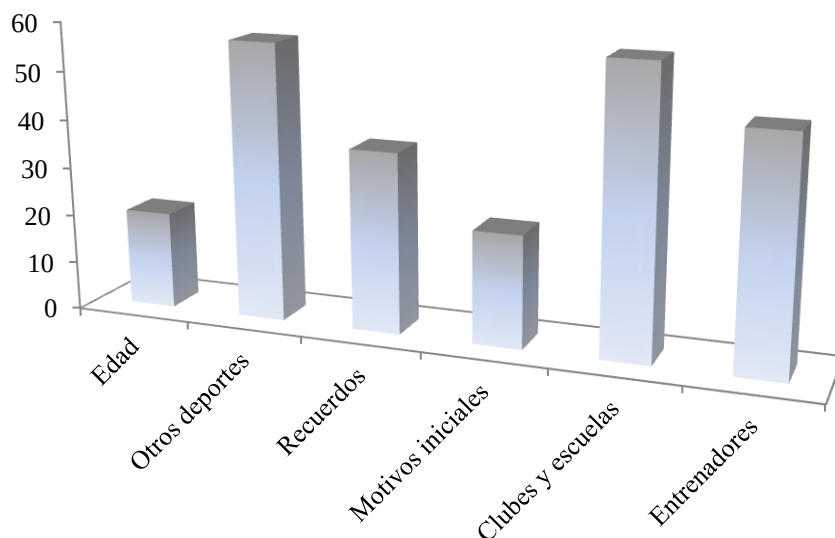


Figura 4.3: Categorías y frecuencia de la dimensión Contexto Deportivo.

Categoría Edad

En esta categoría se pretende conocer con qué edad iniciaron los judokas olímpicos españoles en la práctica del judo. Con los datos obtenidos de la entrevista, se detecta que la edad media de inicio en la práctica del judo es de $6,9 \pm 3,02$ años. Atendiendo al sexo del sujeto se observa que las mujeres se inician en la práctica del judo ligeramente más temprano ($6,8 \pm 2,88$ años) que los hombres ($7 \pm 3,42$ años), como se observa en la siguiente figura.

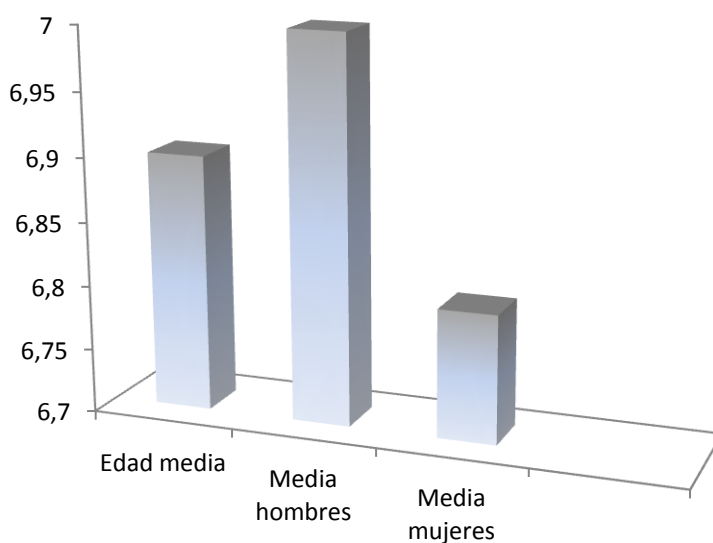


Figura 4.4: Edad media de inicio en la práctica del judo.

Categoría Motivos Iniciales

En esta categoría se pretende conocer cuáles fueron los motivos principales por los que comenzaron a practicar judo los deportistas entrevistados.

Cabe destacar que entre los distintos motivos iniciales por los que los entrevistados se iniciaron en la práctica del judo, solo hay un motivo coincidente entre hombre y mujeres, que es el de influencia familiar de padres y hermanos, como manifiestan los dos sujetos, concretamente el sujeto 2 y 10.

Otros de los motivos a los que se hacían alusión es por la influencia del grupo de amigos (N=3), por recomendaciones del profesor de educación física (N=3), y como medio de defensa personal (N=3).

El motivo por el que empecé a hacer judo está claro, que mi padre era el profesor, entonces nosotros pasábamos muchas

horas allí y al principio fue totalmente por influencia familiar.

Porque estaba apuntado mi hermano, y a mí me gustaba mucho y mis padres me apuntaron.

Tabla 4.8: Motivos iniciales para la práctica del judo.

Motivos Iniciales	Entrevistados
Por influencia de amigos	3
Por influencia familiar	7
Deseo de practicar un arte marcial	1
Por recomendación del profesor de E.F.	3
Por defensa personal	3
Con fines terapéuticos	1
Sin motivo aparente	2

Categoría Recuerdos

En esta categoría se indaga sobre los recuerdos que tienen los judokas en relación a sus comienzos en el deporte.

Casi la totalidad de los entrevistados tenían recuerdos muy parecidos, a excepción de uno que declaraba no tener recuerdos al iniciarse a la práctica del judo a una edad muy temprana (Sujeto 20).

Entre los principales recuerdos se destacaban a los amigos, los juegos que se llevaban a cabo, lo divertidas que resultaban las clases de judo, y las primeras competiciones (N=19).

De los primeros años recuerdo la diversión que había, los amigos que hice, el juego, competiciones que hacíamos con otros clubs, en fin, era divertido (Sujeto 6, párrafo 6).

Recuerdo que me resultaba un actividad muy divertida y que me lo pasaba genial, recuerdo las volteretas, recuerdo las caídas, recuerdo el contacto, no sé, me gustaba mucho, era muy divertido, (Sujeto 10, párrafo 2.).

Recuerdo que mi padre me llevo a una sala que estaba llena de niños con kimono blanco, y me pregunto que si me gustaba, le conteste que sí y me pregunto que si me quería apuntar, le dije que si, y recuerdo ese día como el más especial , (Sujeto 15, párrafo 4).

Tabla 4.9: Principales recuerdos en los inicios de la práctica del judo.

Recuerdos	Entrevistados
Amigos	19
Juegos	19
Mucha diversión	19
Primeras competiciones	19
Cambios de cinturones	1
Sensación de descubrir algo nuevo	2

Resalta que los entrevistados que nombran la sensación de descubrir algo nuevo se corresponden con judokas del sexo femenino.

Recuerdo que era una actividad que me llamaba muchísimo la atención porque no la realizaba mucha gente, no era un deporte conocido y luego pues bueno que era una actividad diferente que siempre hubo en mi colegio y esa diferencia pues me llamo mucho la atención (Sujeto 11, párrafo 2).

Categoría Otros Deportes

En esta categoría se analiza si han practicado algún otro deporte además del judo, durante cuánto tiempo, a qué nivel y cómo ha influido esta práctica en su formación deportiva.

En este apartado se observó que 18 de 20 judokas han practicado otros deportes durante su proceso de formación deportiva y solo dos no ha practicado otros deportes. Si atendemos a la división por sexo, han practicado otros deportes siete hombres y 11 mujeres.

Entre los deportes más practicados por los sujetos se encontraban el baloncesto, el atletismo y el balonmano, siendo este último el más practicado por las mujeres y la pelota vasca entre los hombres. En el caso de éstos se puede deber a la procedencia territorial de los sujetos. En la siguiente tabla observamos los deportes practicados tanto por los hombre como por las mujeres.

Tabla 4.10: Deportes practicados por los entrevistados.

Deportes	Hombres	Mujeres	Total
Baloncesto	2	3	5
Atletismo	2	2	4
Balonmano	0	4	4
Fútbol	1	2	3

Mountain Bike	2	1	3
Pelota Vasca	3	0	3
Natación	1	1	2
Patín en Línea	1	1	2
Ajedrez	2	0	2
Ballet	0	2	2
Fútbol Sala	1	0	1
Lucha Leonesa	0	1	1
Softbol	0	1	1
Gimnasia Rítmica	0	1	1
BMX	0	1	1
Tenis	0	1	1
Ciclismo	1	0	1
Escalada	1	0	1
Rafting	1	0	1

De los 18 sujetos que han practicado otros deportes, la gran mayoría de ellos lo practicaron durante la etapa escolar (N=11), o hasta juveniles (N=6), habiendo un sujeto que ha seguido practicando otros deportes durante la etapa de alto rendimiento.

En cuanto a los hombres la mitad lo practicaron durante la etapa escolar y el resto hasta juveniles, y tan solo uno ha conseguido practicándolo durante el alto rendimiento (Figura 4.7). Las mujeres la mayoría lo practicaron solo hasta la etapa escolar (N=7), y el resto hasta juveniles (N=4) .

Por otro lado, 15 de los 18 judokas que practicaron otros deportes estuvieron compitiendo hasta que lo dejaron para dedicarse solamente al judo. De éstos, nueve eran mujeres y seis eran hombres. De los hombres uno compitió a nivel escolar y cinco a nivel autonómico, y de las mujeres dos compitieron nivel escolar, una a nivel provincial, cuatro a nivel autonómico, una a nivel nacional y otra a nivel internacional.

La mayoría coincide en que el abandono de otros deportes se debió a la dificultad de compaginarlo con el alto nivel de judo y la cantidad de horas de entrenamientos, además de tener que compaginarlo también con los estudios, como nos comenta la sujeto 13.

Me tuve que decidir entre un deporte y otro porque el nivel de judo ya crecía, ya era campeona de España junior, estaba saliendo internacionalmente y tenía que entrenar más y además estudiar (Sujeto 13, párrafo 3).

De los 18 sujetos que practicaron otros deportes, la gran mayoría considera beneficioso la práctica de otros deportes, por diversos motivos (Tabla 4.11). Los entrevistados consideran que el practicar otros deportes mejora la competitividad (N=7), contribuye a tu formación integral, es decir, te hace ser mejor persona (N=3).

Por otra parte, uno de los sujetos que no practicó otros deportes considera que hubiera sido beneficioso haber tenido otra práctica deportiva, y solo un entrevistado considera que es el judo quien le ha ayudado a ser mejor en otros deportes.

Me ha influido positivamente, tanto a nivel deportivo como a nivel personal, ya que conocer y relacionarte con otras personas a través del deporte y además de diferentes deportes, te aporta gran riqueza, (Sujeto 12, párrafo 4).

Pienso que no me ha influido, porque lo hice de muy pequeño y entonces no me ha influido, (Sujeto 8, párrafo 5).

Pienso que algún otro deporte podría haber sido complementario al judo, lo que pasa es que de muy jovencito estaba metido en competición y ya no podía hacerlo tampoco, (Sujeto 6, párrafo 4).

Yo creo que es el judo el que me ha influido positivamente para los demás deportes, (Sujeto 9, párrafo 5).

Tabla 4.11: Motivos por los que consideran beneficiosos la práctica de otros deportes.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Mejora la competitividad	3	4	7
Como preparación física	2	0	2
Para decidir qué deporte le gustaba más	0	2	2
Te hace mejorar a nivel psicológico	0	1	1
Te hace mejorar a nivel personal	0	3	3

Categoría Clubes y Escuelas

En esta categoría se pretende conocer dónde comenzaron la práctica del judo los entrevistados y en cuántos clubes han desarrollado su formación deportiva, así como el saber a qué se han debido los posibles cambios de clubes.

La gran mayoría de los entrevistados se iniciaron en la práctica del judo en un gimnasio (N=17), tanto hombres como mujeres, aunque se aprecia un mayor porcentaje de mujeres que se iniciaron en sus colegios como actividad extraescolar (N=3).

Recuerdo que era una actividad que me llamaba mucho la atención, porque no la realizaba mucha gente, y luego pues bueno, era una actividad diferente que siempre hubo en mi colegio y es diferencia pues me llamó mucho la atención, (Sujeto 11, párrafo 2).

En cuanto al lugar donde han desarrollado el proceso de formación deportiva, la gran mayoría de los entrevistados han llevado a cabo esta etapa en el mismo club, 17 sujetos. Teniendo en cuenta el sexo, ocho hombres y nueve mujeres se mantuvieron en el mismo club durante este proceso. Todos los judokas que permanecieron en el mismo club durante la formación, destacan como factor principal para permanecer en el mismo club, el tener las necesidades cubiertas, ya que los resultados que obtenían eran buenos, por lo que no sentían la necesidad de cambiar en ese momento.

Pues no cambié de club hasta marcharme al CAR, porque yo entendía que con mi profesor tenía todas las necesidades cubiertas, o sea, ya tenía hecho mi grupo de amistades y eran como mi familia, y no vi motivos para tener que cambiar todo eso por irme a otro club, (Sujeto 6, párrafo 14).

En cuanto a las tres judokas que sí cambiaron de clubs durante su formación, dan dos motivos principales para el cambio. El primer motivo es un cambio de residencia familiar, por lo que se vieron obligados, y el segundo motivo se trata de cambios de clubes del entrenador, por lo que el continuar con el mismo entrenador les movía para cambiar de clubs.

Nunca cambié de club, porque lo primero es que nunca he sentido que me falte de nada, siempre he creído que el entrenamiento que hacíamos era el correcto, por algo estábamos sacando resultados, (Sujeto 2, párrafo 11).

Por otro lado cabe destacar, que tres de los 20 judokas entrevistados han permanecido siempre en el mismo club y 17 han cambiado de club una vez que ya dieron el salto a la elite en busca de clubs más competidores y con judokas de mayor nivel para poder entrenar a un nivel superior.

Mi cambio de club se debió a que necesitaba ir a un club más competidor, el otro era más lúdico y éste era más con gente competidora y se dedicaba más a la competición, (Sujeto 9, párrafo 14).

De los 17 sujetos que cambiaron de club, solo tres lo hicieron para marcharse a un CAR, aunque la mayoría han compaginado en algún momento de su vida los entrenamientos en sus clubs con entrenamientos en el CAR.

Atendiendo al sexo, obtenemos resultados muy parecidos, ya que la mayoría realizaron el proceso de formación deportiva en el mismo club, como observamos en las siguientes figuras.

El principal motivo de cambio de club de los judokas masculinos fue porque necesitaban gente competidora para entrenar. De los judokas que cambiaron del club, solo dos los hicieron para irse a entrenar a un CAR.

Por el lado, todas las mujeres, todas cambiaron de clubs al entrar en la elite, la mayoría buscando gente competidora para entrenar, y solo una lo hizo para irse a un CAR.

Categoría Entrenador

Con esta categoría se indaga sobre la importancia que los judokas dan a sus distintos entrenadores durante su proceso de formación deportiva.

De los judokas entrevistados, 17 consideran que el entrenador ha sido una parte importante en su proceso de formación deportiva, sin embargo 3 de los entrevistados no hacen ninguna alusión al respecto.

Mis entrenadores son los que me han impulsado y han confiado en mí para llegar a donde podía llegar, (Sujeto 3, párrafo 14).

Mi entrenador fue quien hizo que me gustara este deporte, y quien hizo que encontrara mi sitio y me encontrara bien dentro del tatami, (Sujeto 17, párrafo 15).

Entre los principales motivos por los que los judokas consideran al entrenador como un agente importante dentro de su proceso de formación encontramos que los entrevistados aluden al hecho de que su entrenador era una persona que sabía motivar a los judokas (N=9), buen transmisor de los conocimientos del judo (N=4), y por último, entre otros aspectos, que era una persona que le ha impulsado y motivado para llegar a la elite deportiva (N=3).

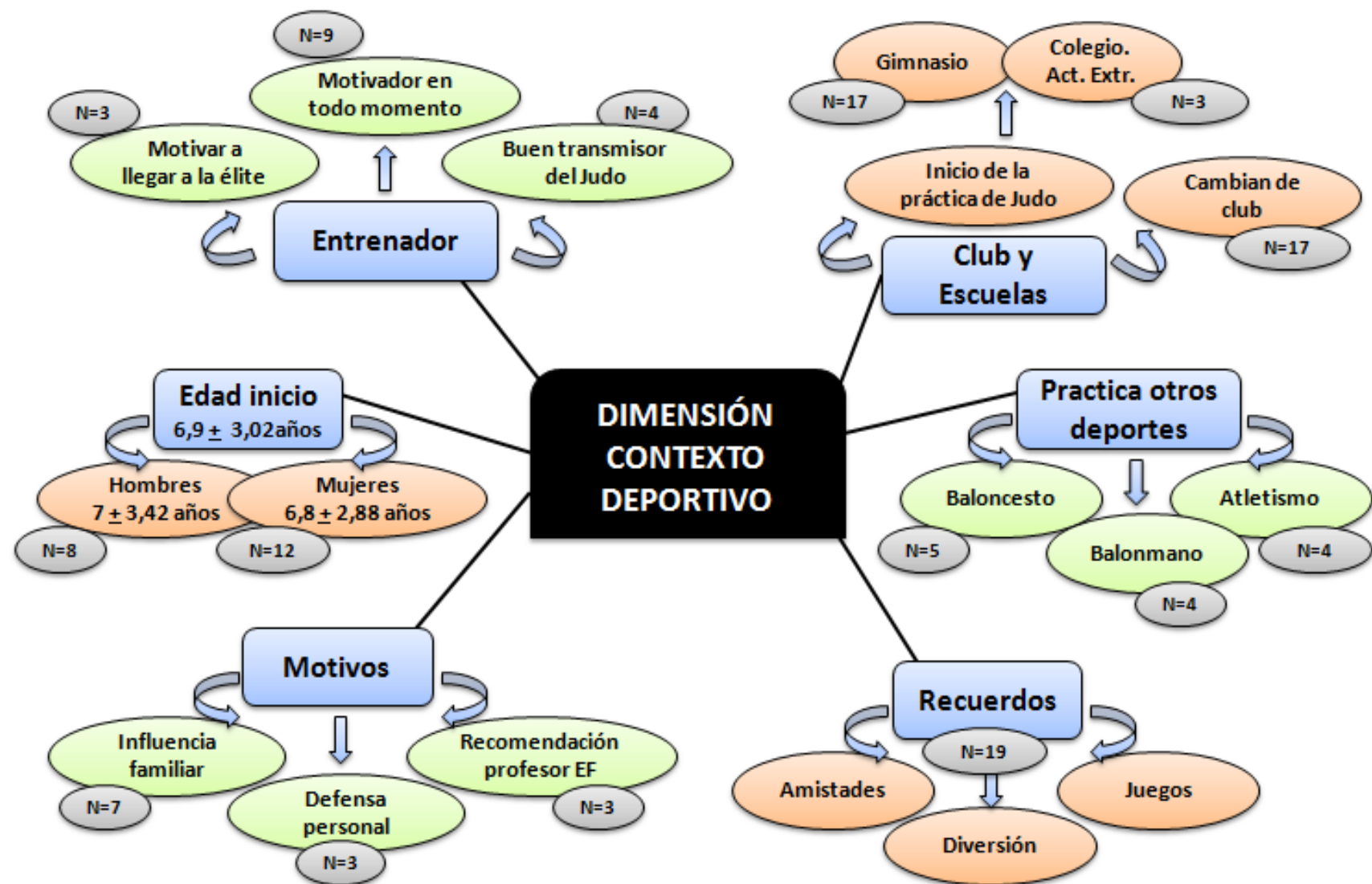
Tabla 4.12: Motivos por los que los judokas consideran importantes a los entrenadores.

Motivos	Sujetos Masculinos	Sujetos Femeninos	Total
Porque sabía motivar a los judokas	4	5	9
Considera que le ha enseñado todo el judo que sabe	3	1	4
Consideran que son quienes les han impulsado para llegar a la elite y sacar resultados	1	2	3
Por entenderlo a la perfección al ser familiar	1	1	2
Le ayudaba a quitarse presión de encima	0	2	2
Por inculcarle la competición	2	0	2
Por el apoyo que le prestaba	1	0	1

RESUMEN RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO

Entre los principales resultados obtenidos podemos destacar:

- Los judokas Olímpicos se iniciaron en la práctica del judo a los $6,9 \pm 3,0$ años, concretamente las mujeres a los $6,8 \pm 2,8$ años y los hombre algo más tarde, a los $7 \pm 3,4$ años.
- Los principales motivos a los que aluden respecto al por qué se iniciaron en la práctica del judo son por la influencia directa de algún familiar, por recomendaciones del profesor de educación física y por comenzar a realizar un deporte que les sirviera como defensa personal.
- Respecto a los principales recuerdos en sus inicios en la práctica del judo señalaron a los amigos, lo divertido que eran los juegos que se planteaban durante las clases.
- La mayoría de los judokas Olímpicos durante su proceso de formación han practicado algún otro deporte compaginándolo con el judo. Entre los más practicados destacan el baloncesto, el balonmano y el atletismo.
- La mayoría comienzan la práctica de judo en gimnasios especializados, y prácticamente todos a lo largo de su formación deportiva cambian de clubs buscando entrenamientos de mayor nivel.
- Respecto a las características que confieren a los judokas a sus distintos entrenadores durante su proceso de formación deportiva resaltan el tener buen conocimiento de la disciplina deportiva, el saber motivar a los alumnos en todo momento a los judokas además de alentar e impulsar al deportista hacia la elite deportiva



4.1.2. RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL

Esta dimensión hace referencia a la importancia le dan los judokas olímpicos a su entorno más cercano, si ha sentido alguna vez presión por parte de éste, la importancia que le dan a los estudios y su modo de compaginarlos con la práctica deportiva, y por último se pretende conocer su visión sobre las relaciones sociales. Esta dimensión se divide en cinco categorías, con 336 unidades de análisis (ver tabla 4.3.).

A continuación presentamos una figura con las categorías y frecuencia de esta dimensión.

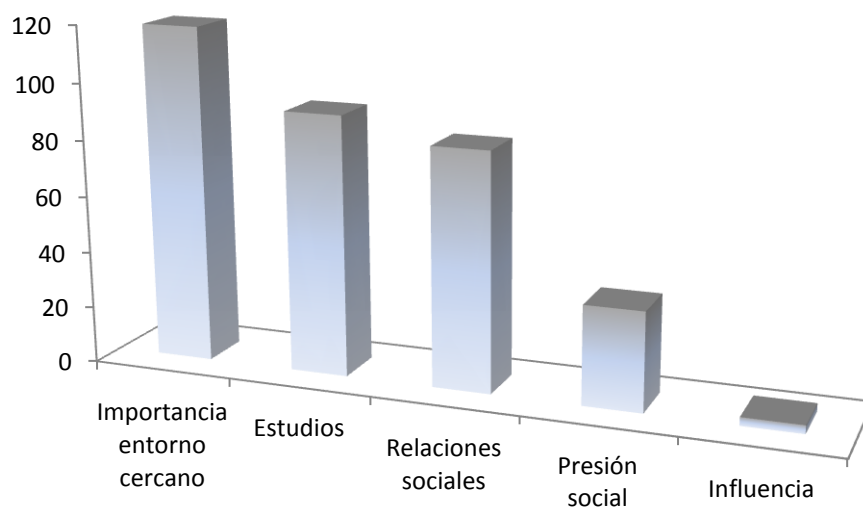


Figura 4.5: Categorías y frecuencia de la dimensión Contexto Social.

Categoría Importancia Entorno Cercano

En esta categoría se analiza la importancia que ha tenido el entorno más cercano en el proceso de formación deportiva, quiénes han sido las

personas más importantes para el deportista en su entorno, y de qué manera ha influido el apoyo de éste en la vida deportiva del judoka.

Casi la totalidad de los entrevistados, 19 de los 20 olímpicos consideran que a su entorno social más cercano ha tenido mucha importancia, siendo solo una judoka la que no considera que su entorno social haya tenido importancia en su proceso de formación deportiva, ya que le daban la máxima prioridad a los estudios. Cabe destacar también que uno de los judokas excluye a la familia del entorno social, ya que considera que esta no le ha apoyado en la práctica del judo.

En mi caso han sido vitales, porque son las personas que me han dado estabilidad, los que me han hecho tener los pies en el suelo y los que me han ayudado a percibir el éxito y el fracaso como algo efímero, sobre todo el éxito, y lo importante no es tanto la medalla sino el camino para conseguirla (Sujeto 12, párrafo 14).

Pues lo más importante, porque mis padres siempre me han apoyado, siempre me han llevado a las competiciones que tenía que ir, y en la medida de lo posible me compraban todo lo que necesitaba para practicar judo (Sujeto 14, párrafo 14).

Tabla 4.13: Motivos por los que consideran importante al entorno social más cercano.

Motivos	Hombres	Mujeres
Todos están relacionados con el judo y se lo han inculcado desde pequeño	2	0
Siempre le han apoyado para que practique judo desde pequeño hasta que han llegado a la elite.	6	9
Le inculcaron desde chica el practicar algún deporte	0	1
Las dificultades familiares le llevaban a practicar judo	0	1
Siempre le han mantenido los pies en el suelo	0	1
Le han ayudado a compaginar el judo con los estudios	0	1

Dentro del entorno social cercano, los entrevistados han ressaltados como personas importantes en este orden a los padres ($f=14$), a los hermanos ($f=10$), al entrenador ($f=6$) y finalmente a sus amigos ($f=4$).

Tabla 4.14: Personas más importantes del entorno social más cercano.

Personas	Hombres	Mujeres	Total
Padres	5	9	14
Hermanos	5	5	10
Entrenador	3	3	6
Amigos	1	3	4

Todos los entrevistados coinciden en que las personas a las que consideran más importantes dentro de su entorno social más cercano son las que más le han apoyado en el judo para alcanzar el éxito deportivo. Quiénes consideran al entrenador como la persona más importante, lo hacen porque creen que es quien le ha enseñado todo el judo necesario para alcanzar la gloria deportiva.

Mis padres y hermanos son las personas más importantes dentro de mi entorno más cercano, porque son las personas que siempre han estado ahí cuando he ganado, cuando he perdido, cuando he necesitado dinero para poder ir a competiciones, cuando lo he querido dejar ellos me han estado apoyando.... (Sujeto 11, párrafo 16).

Cabe destacar que en torno social cercano no sólo tiene importancia durante el proceso de formación deportiva, los judokas olímpicos hacen alusión a este aspecto también cuando ya pertenecen a la elite deportiva, incluyendo también en alguna casos a su pareja sentimental como agente importante, en este sentido el sujeto 17 así lo señala.

Pues creo que el entorno social en la alta competición tiene mucha importancia, porque si mi familia o mi pareja no me hubiera respetado la vida de alta competición me habría costado más llevarlo, entonces creo que es muy importante ese apoyo para rendir al máximo, (Sujeto 17, párrafo 27).

En la misma línea, una vez que los judokas han llegado a la elite deportiva señalaron una serie de aspectos por los que el entorno social cercano sigue teniendo de gran importancia para el desarrollo de su carrera deportiva. Entre los principales motivos que señalaron destacaron fundamentalmente el apoyo y el ánimo recibido por su entorno cercano, para conseguir metas y resultados deportivos (N=15). Además, señalaron la comprensión familiar respecto a lo que supone la vida de un deportista de elite (N=4) y la ayuda económica recibida (N=2).

Tabla 4.15: Motivos por los que el entorno social más cercano es importante en la alta competición.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Por su apoyo y ánimo para conseguir resultados deportivos	6	9	15
Han sido muy comprensivos en cuanto a la alta competición	3	1	4
Por su ayuda económica para poder dedicarse a la alta competición	0	2	2
Por no tener preocupaciones familiares y poder centrarse en la competición al 100%	0	1	1

Por otra parte, encontramos a tres sujetos que señalaron que no han encontrado apoyo de su entorno social cercano, por lo que consideran que no ha sido importante durante su etapa de alta competición.

Tabla 4.16: Motivos por los que el entorno social más cercano no ha sido importante en la alta competición.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Por tener poco apoyo familiar, al querer que se centrara más en los estudios y el trabajo.	1	1	2
Por tener poco apoyo familiar al encontrarse siempre entrenando en un Centro de Alto Rendimiento	1	0	1

Por otro lado se ha indagado si en el entorno familiar del judoka ha habido más deportistas, y de qué modo ha influido este hecho en que el judoka haya llegado a la elite deportiva.

En este sentido, 10 de los 20 judokas han tenido influencia familiar en cuanto a la práctica deportiva, siendo estos cinco hombres de ocho y cinco mujeres de doce.

Respecto a la influencia familiar cabe destacar que muchos de los judokas olímpicos tienen algún miembro familiar que también han practicado judo a niveles nacionales e internaciones. En este sentido, resalta que cuatro sujetos afirman tener hermanos que también han sido olímpicos, otros cuatro señalan que tienen hermanos que consiguieron medallas en campeonatos internacionales, dos sujetos afirmaron que su madre fue judoka medallista nacional. Además otros tres sujetos afirmaron que su padre o madre había sido medallista nacional en otras disciplinas deportivas. (Tabla 4.17).

Tabla 4.17: Parentesco, Deporte y Nivel de práctica deportiva.

Parentesco, Deporte y Nivel	Hombres	Mujeres	Total
Padre judoka	2	0	2
Hermano/ a judoka	0	1	1
Madre judoka medallista nacional	2	0	2
Hermano/ a judoka olímpico	2	2	4
Hermano/ a medallistas cpto. internacional	3	1	4
Madre medallista nacional otros deportes	0	2	2
Padre medallista nacional otros deportes	0	1	1

El hecho de tener algún familiar directo deportista ha influido positivamente según afirmaron los entrevistados. En este sentido, los judokas olímpicos señalaron aspectos como que esto le ha servido como apoyo en entrenamientos y competiciones (N=5), desde pequeños el ambiente familiar ha motivado el que se le inculque el deporte desde pequeño (N=4), y por último el tener a alguien en la familia como referente e intentar superarlo deportivamente (N=1).

Mi hermano es con el que más horas al día pasaba, entonces... incluso si algún día íbamos a salir por ahí yo salía con mi hermano, entonces tenía el apoyo para decir, oye tenemos que irnos ya que mañana tenemos que entrenar, la influencia y todo siempre ha sido mutua, estaba mi hermano, estaba yo y mutuamente nos íbamos influyendo (Sujeto 2, párrafo 15).

Categoría Estudios

En esta categoría se pretende conocer la importancia que le dan los deportistas a los estudios en relación con el deporte y si cuenta con alguna titulación académica.

De los 20 judokas, 10 tienen estudios superiores y tres realizaron módulos. Además de los 10 con estudios superiores seis han realizado algún máster, tres estudiaron dos carreras, uno además estudió un módulo y otro se encuentra actualmente realizando la Tesis Doctoral.

De los 10 judokas que no tienen estudios superiores o módulos, dos iniciaron estudios universitarios pero lo abandonaron, cuatro dejaron los estudios al terminar el instituto y un sujeto lo dejó antes de terminar el instituto, todos por incompatibilidad con la alta competición. De todos estos que no estudiaron, dos se encuentran formándose académicamente después de dejar la alta competición. Por último cabe destacar que todos los sujetos poseen diversos títulos de entrenadores de judo.

Haciendo la división entre hombres y mujeres, observamos que cinco de los ocho tienen estudios universitarios, además tres realizaron másteres, uno realizó un módulo aparte y otro está realizando la tesis. Dos lo dejaron al

terminar el instituto y uno no llegó a terminarlo. Por último uno se está formando académicamente después de dejar la alta competición.

En cuando a las mujeres, cinco de las 12 realizaron estudios superiores, de las cuales tres hicieron másteres posteriormente y dos poseen dos titulaciones universitarias. Tres han estudiado módulos, dos iniciaron estudios universitarios pero los abandonaron y dos dejaron los estudios al terminar el instituto. De las que no realizaron estudios, dos se encuentran formándose académicamente en la actualidad una vez retiradas de la alta competición.

A continuación presentamos una tabla con las titulaciones que poseen los judokas olímpicos españoles.

Tabla 4.18: Estudios realizados por los judokas olímpicos entrevistados.

Titulaciones	Hombres	Mujeres
Ingeniería Técnica industrial en electrónica	1	0
Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	2	1
Licenciatura en Veterinaria	1	0
Licenciatura en Administración y Dirección de Empresas	1	0
Licenciatura en Periodismo	0	1
Magisterio de educación Primaria	0	1
Magisterio de Educación Infantil	0	1
Diplomatura de Fisioterapia	0	1
Diplomatura en Enfermería	0	1
Magisterio en Educación Física	1	1
Módulo de Educación Física	1	2
Módulo de Peluquería	0	1

En cuanto a la importancia que le daban los padres a los estudios respecto al deporte, prácticamente la totalidad de los deportistas reconocen que los padres daban a los estudios la máxima importancia durante el proceso de formación deportiva, si bien no dejan de reconocer que nunca se vieron cohibidos a dejar el judo, ya que durante la etapa de formación lo podían compaginar y la posterior comprensión de los padres de la dificultad de quienes no siguieron estudiando debido a que sus prioridades eran la alta competición.

Mis padres le daban a los estudios una importancia prioritaria, lo que pasa es que yo nunca tuve problemas en compaginar los estudios y la formación deportiva, (Sujeto 7, párrafo 18).

Mis padres siempre nos dijeron que teníamos que estudiar, pero comprendieron que nuestra dedicación al judo era muy grande y que podríamos no tener tanto rendimiento en los estudios debido a los entrenamientos, entonces siempre fueron bastante tolerantes en eso, (Sujeto 20, párrafo 16).

En cuanto a los hombres, solo un judoka reconoce que los padres daban la misma importancia a los estudios que al deportes, y respecto a las mujeres, todas reconocen que los padres daban más importancia a los estudios.

A pesar de que prácticamente la totalidad de los padres daban la máxima importancia a los estudios, la mayoría de los judokas daban

prioridad a la práctica del judo respecto a los estudios. A pesar de ello todos complementaron los estudios con la práctica del judo durante el proceso de formación deportiva, y los que los abandonaron lo hicieron una vez que ya eran deportista de elite.

En mi caso estaba totalmente por encima la práctica deportiva, lo tenía clarísimo, si tenía que faltar una semana al instituto porque tenía que ir a una concentración o a un campeonato no me lo pensaba ni un minuto, para mí el deporte era lo más, (Sujeto 18, párrafo 17).

Para mí nunca ha estado ninguna de las dos por encima de la otra, para mí ha sido tan importante los estudios como el deporte, no he dejado nunca ninguna de las dos cosas de lado. No he faltado nunca a un entrenamiento por los estudios ni he faltado nunca a un examen por el deporte, (Sujeto 1, párrafo 19).

A pesar de que la mayoría de los judokas entrevistados le daban mayor valor a la práctica deportiva durante el proceso de formación que a los estudios, los 20 judokas coinciden en que es imprescindible compaginar el deporte con los estudios, aunque aproximadamente la mitad coinciden en que el Estado no se lo pone fácil a los deportistas para poder compaginarlo una vez que están en la etapa de alta competición.

En cuanto a los motivos por los que los judokas consideran imprescindible compaginar los estudios con el deporte destacaron entre otros aspectos que el tener estudios facilita la situación laboral una vez finalizada la etapa de deportista de elite (N=18).

A continuación mostramos los motivos por los que los judokas entrevistados consideran imprescindible compaginar deporte y estudios (Tabla 4.19).

Tabla 4.19: Motivos por los que los judokas consideran imprescindible compaginar el deporte y los estudios.

Motivos	Hombres	Mujeres
Para estar mejor situado laboralmente una vez que termina la alta competición	6	12
Te ayuda a formarte como persona y mejorar en ambos ámbitos	7	6
Te ayuda a despejar la cabeza fuera de las horas de entrenamiento	3	1

Categoría Relaciones sociales

En esta categoría se pretende conocer la importancia que le dan los deportistas a las relaciones sociales respecto al deporte, el por qué y si es fácil o difícil compaginarlo.

De los 20 judokas entrevistados, 19 consideran que es importante compaginar las relaciones sociales con el deporte, siendo un judoka el que piensa que no es tan importante como otros aspectos en la vida de un judoka de elite, aunque sí lo considera necesario.

Pienso que es importante, porque a veces es bueno romper con el judo, todo el día pensando en judo y deporte... creo que las relaciones sociales te ayudan a despejarte y

desconectar un poco, que también es bueno, (Sujeto 8, párrafo 23).

Yo creo que es importante. Yo siempre he intentado no perder ese refresco con mi gente, para mí, además, ha sido algo muy importante el poder desconectar y estar con mi gente, el reírme y charlar de otras cosas, y también creo que es importante porque uno cree que está solo, pero no lo está, la gente está a tu lado siempre y eso es importante, (Sujeto 10, párrafo 22).

Los judokas dieron diversos motivos por los que consideraron importante compaginar las relaciones sociales con el deporte, dando incluso varios motivos en la mayoría de las ocasiones, Destacaron el que compaginar las relaciones sociales y el deporte contribuye a desconectar y despejar la mente (N=9), favorece la sensación de sentirse arropado y apoyado por la gente de su alrededor ((N=7), entre otros aspectos.

Tabla 4.20: Motivos por los que es importante compaginar las relaciones sociales y el deporte.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Para desconectar y despejar la mente	3	6	9
Para sentirse arropado y apoyado por su gente	2	5	7
Te ayuda a formarte como deportista y persona	1	1	2
Para no vivir ajeno al mundo real	1	1	2
Porque te ayudan en otros aspectos, por ejemplo estudios	1	0	1
Estar bien con tu gente te ayuda a rendir mejor	0	1	1

En cuanto a la dificultad o no de compaginar las relaciones sociales y el deporte, más de la mitad, concretamente 13 sujetos, considera que es difícil compaginarlo, aunque reconocen que si el círculo de amigos está relacionado con el judo, puede facilitar el compaginarlo.

Todos los judokas que lo consideraron difícil, alegan para ello que las horas de entrenamientos son altas, y en las horas libres necesitan descansar y mantener una buena alimentación para no afectar al rendimiento en los entrenamientos y competiciones.

Cuando tienes cerca una competición debes centrarte un poco más, visualizar a tu rival, y tienes que descansar y estar fresco para la competición. Al final te relacionas con tus compañeros para ir a entrenar y eso, pero terminas cuidándote más y saliendo menos, (sujeto 13, párrafo 20).

Los que lo consideran fácil, piensan que hay muchas horas al día, y siempre y cuando se tenga claro que hay cosas a las que se debe renunciar para no afectar al rendimiento, se puede llevar adelante ambas cosas sin problemas.

Pues no es difícil compaginarlo, no se puede hacer todo lo que hacen tus amigos, pero perfectamente puedes mantener una relación con ellos hasta el punto que tu puedes o tu exigencia deportiva te lo permita, (sujeto 9, párrafo 22).

En cuanto a que las relaciones sociales más cercanas estén relacionadas con el mundo del judo, 14 judokas dicen que sus amistades si están relacionadas con el judo. En cuanto a los hombres son cinco de los ocho entrevistados los que tienen sus amistades relacionadas con el judo, y nueve mujeres de 12 las que tienen sus amistades dentro del mundo del judo.

Los 14 judokas que tienen sus amistades más cercanas relacionadas con el judo, ven este aspecto beneficioso por diversos motivos (Tabla 4.21), a excepción de un judoka que no le encuentra ni beneficios ni perjuicios, y otro que ve tanto beneficios como perjuicios, ya que considera que esto no te permite desconectar nunca del judo y de la alta competición.

Entre los motivos por los que es beneficioso tener las amistades más cercanas relacionadas con el judo, los entrevistados destacaron fundamentalmente, entre otros aspectos, que entienden y comprenden el estilo de vida que lleva un judoka de elite (N=8) y por el apoyo y arropo que recibe en entrenamientos y campeonatos (N=3).

Tabla 4.21: Motivos por los que es beneficioso tener las amistades más cercanas relacionadas con el judo.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Porque el mundo del deporte es sano y evitan malos hábitos de vida	1	0	1
Porque entienden y comprenden el estilo de vida que lleva un judoka de elite	1	7	8
Por el apoyo y arropo que recibe en entrenamientos y campeonatos	1	2	3
Te permite llevar el mismo ritmo de vida que tus amistades	1	0	1
No sabría decir por qué	1	0	1
Se siente más valorada al saber los amigos lo duro que es estar en la elite	0	1	1

Por otro lado, igual que la gran mayoría de los judokas que tienen sus amistades relacionadas con el judo ven beneficios, la totalidad de los judokas que no tienen sus amistades más cercanas relacionadas con el deporte también lo ven beneficioso por diversos motivos (Tabla 4.22). Fundamentalmente, porque te ayuda a desconectar fuera de las horas de entrenamiento y fuera de la competición (N=3), o porque te permite conocer y ver la vida desde un punto de vista distinto a la alta competición (N=2).

Tabla 4.22: Motivos por los que es beneficioso que las amistades más cercanas no estén relacionadas con el judo.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Te ayuda a desconectar fuera de las horas de entrenamiento y fuera de la competición	1	2	3
Porque te permite conocer y ver la vida desde un punto de vista distinto a la alta competición	2	0	2
Por sentirse también apoyada fuera del ámbito del judo	0	1	1

Categoría Presión Social

En esta categoría se pretende conocer si el judoka se ha sentido presionado en algún momento por su entorno social más cerca, cómo se sentía en caso de sentir presión y que cree que se podrá hacer para evitarlo.

De los 20 judokas entrevistados, la mayoría dice no haberse sentido presionado nunca, mientras que algunos sí que han sentido presión por parte de familia y entrenadores (Figura 4.6).

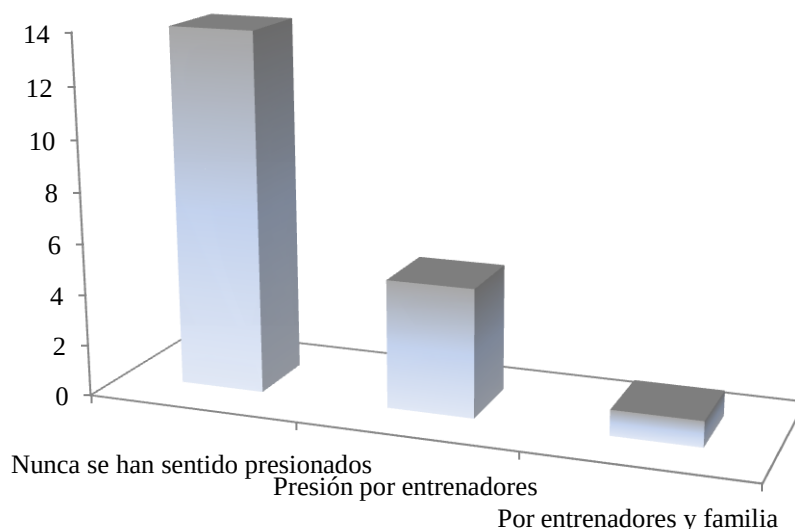


Figura 4.6: Tipo de presión que han sentido los judokas entrevistados.

De los 14 judokas que dicen no haber sentido nunca una presión por parte de familia y entrenadores, la mitad, declaran haberse presionado ellos mismos con el fin de alcanzar los objetivos establecidos.

En cuanto a los hombres, son siete los que nunca han sentido presión por parte de familia y entrenadores, de los que cuatro sí que se presionaban ellos para conseguir los objetivos, y uno nos dice que sí que se sintió presionado por la familia y su entrenador, afirmando sentirse mal por miedo a defraudar a su entorno cercano, además de considerar que no hay solución para reducir la presión, ya que es algo que acompaña al deporte de elite en todo momento.

Por parte de las mujeres, son siete también las que nunca si han sentido presionadas, aunque tres sí que se presionaban ellas mismas para la consecución de resultados y cinco declaran haberse sentido presionadas por parte de sus entrenadores.

Respecto a los judokas que sentían presión por parte de su entorno, cuatro decían sentirse bien, ya que, creen que la presión es necesaria y les

ayudaba a rendir al máximo, aunque piensan que se podría reducir algo ese exceso de presión, y solo dos de los judokas que se sentían presionados dicen que se sentían mal por el exceso de presión, como relatan los sujetos 5 y 18.

A veces me sentía un poco ahogado, de que no llego, de que parece que si no hay resultados estas defraudando a más de una persona de tu entorno, (Sujeto 5, párrafo 24).

Me sentía mal, porque los entrenadores hay veces que no se dan cuenta que no eres una máquina, sino que eres una persona con momento anímicos más altos y otros más bajos, (Sujeto 18, párrafo 24).

Todos estos judokas consideran diversas medidas para reducir esta presión al máximo, las cuales las mostramos en la siguiente figura.

Medidas
Con la ayuda de un psicólogo deportivo se puede reducir
Concienciando a los entrenadores de que los deportistas no son máquinas
Parando para descansar y disfrutar cuando se necesite

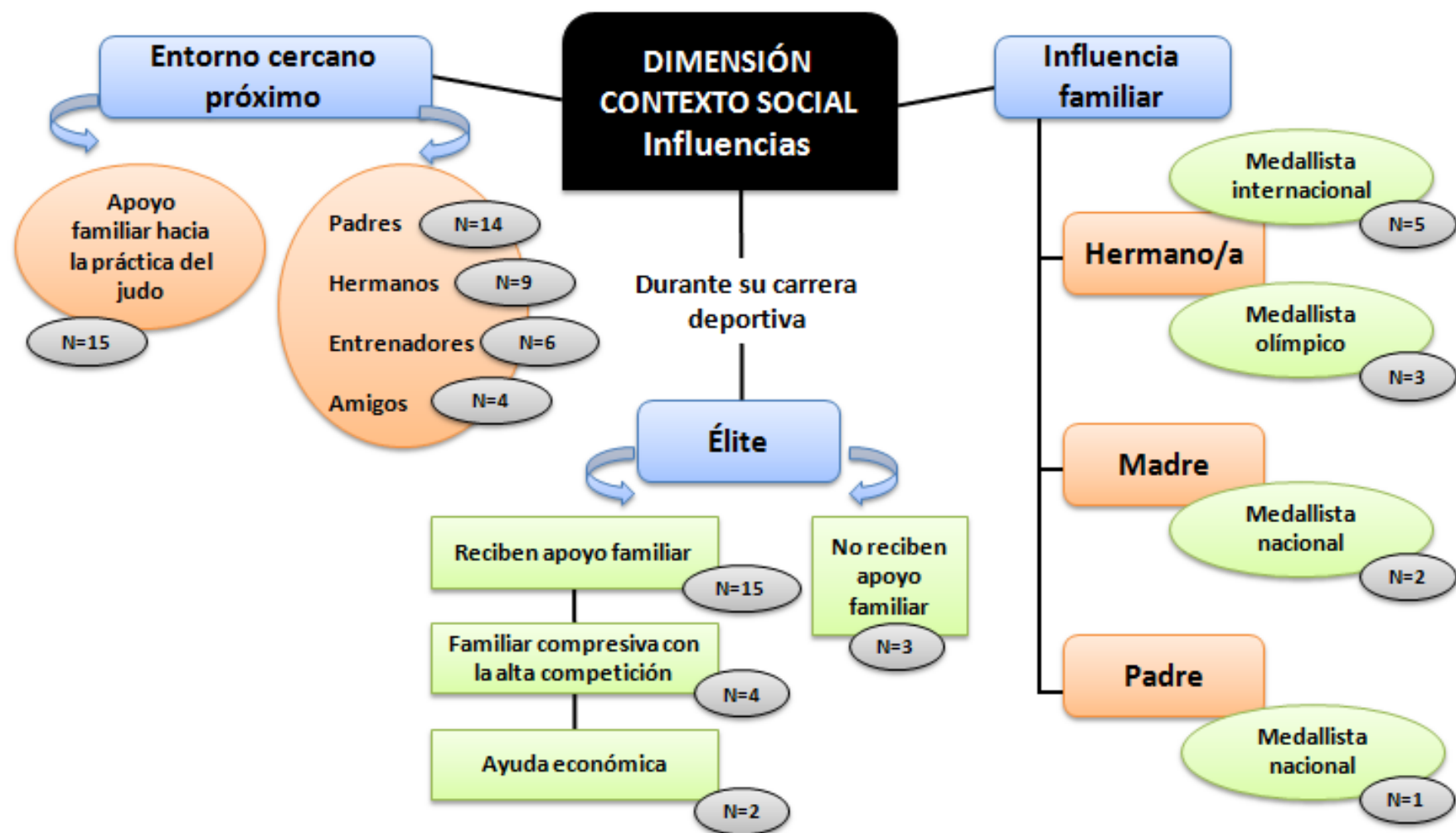
Figura 4.13: Medidas para reducir la presión social.

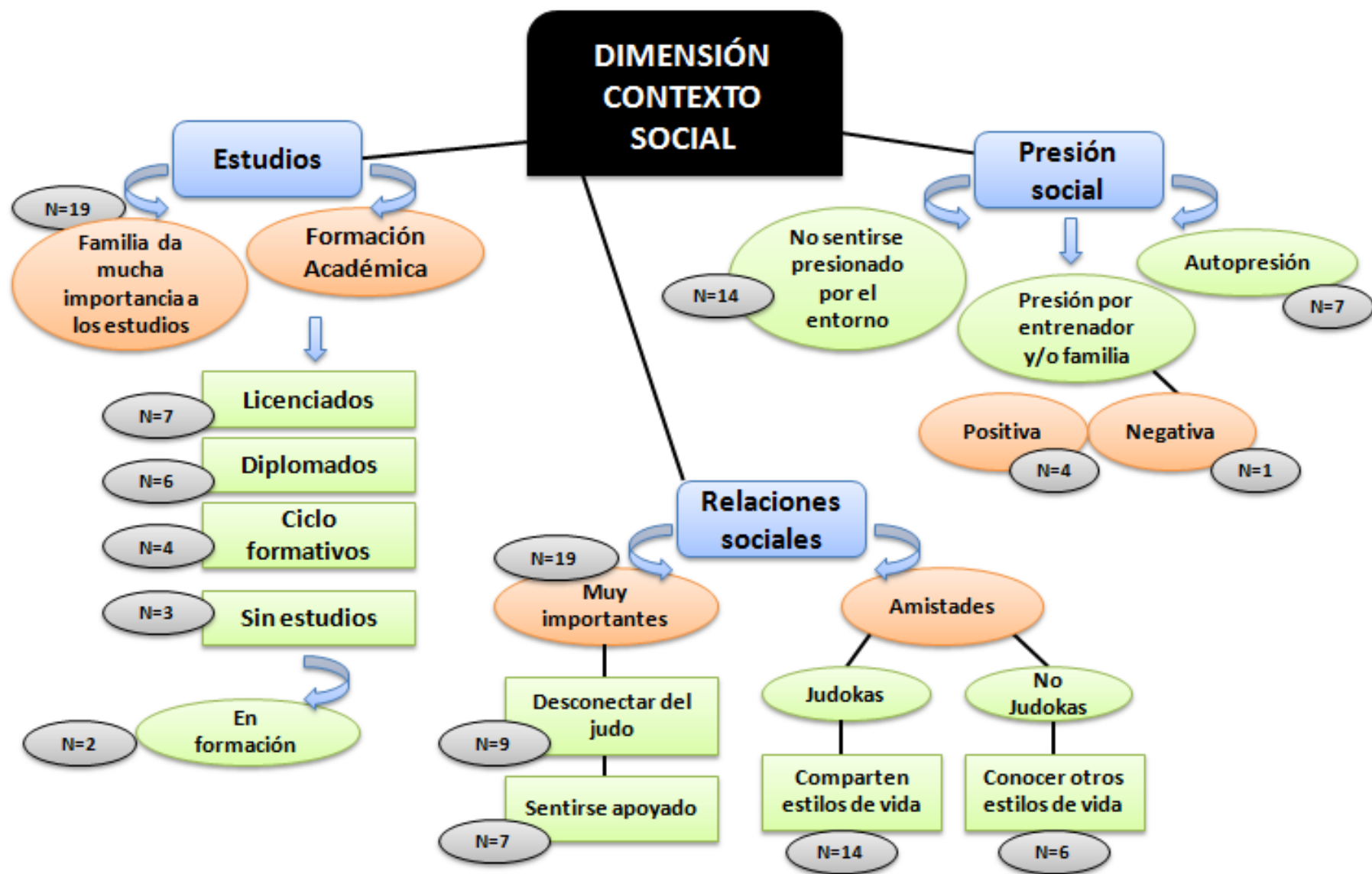
RESUMEN RESULTADOS DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL

Entre los principales resultados obtenidos podemos destacar:

- Respecto al entorno próximo los judokas Olímpicos señalan que durante el proceso de formación deportiva han recibido gran apoyo familiar, fundamentalmente por parte de sus padres y hermanos, estando también presente sus entrenadores y amigos aunque en menor medida.
- Una vez que se encuentran en la elite deportiva siguen destacando a la familia como el principal agente en cuanto al apoyo recibido por diversos motivos como por ejemplo, por la comprensión por la vida del deportista de elite y por el apoyo económico.
- Más de la mitad de los judokas entrevistados tienen un familiar director, de primer o segundo grado de consanguineidad medallista en judo o en otros deportes a niveles de alta competición, es decir, a nivel nacional, internacional e incluso Olímpicos.
- Respecto a la importancia que otorgan a su formación académica, casi la totalidad afirmaron que sus familias daban mucha importancia a los estudios, de hecho la gran mayoría poseen formación académica, teniendo más de la mitad de los sujetos estudios universitarios, medios y superiores.
- Durante el periodo deportivo en la elite, a pesar de dedicar gran parte de su vida al deporte, casi la totalidad considera que las relaciones sociales con los demás es de vital importancia. Cabe destacar que más de dos tercios de los entrevistados tenía su núcleo de amigos en el mundo del judo.

- Respecto a la presión del entorno dos tercios de los olímpicos afirmaron no sentir presiones, la mayoría de los que señalaron sentir presión del entorno cercano definían esta presión como positiva.





4.1.3. RESULTADOS DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN

En esta dimensión se analiza la metodología del deporte que han seguido durante su proceso de formación deportiva, su recorrido deportivo tanto en categorías inferiores como en la categoría absoluta, además del momento que en el que empezaron a dedicarse a la alta competición, a qué hecho o motivo achacan al éxito deportivo. Además se pretende conocer la opinión de los judokas del por qué algunos deportistas que destacaron en las categorías inferiores no llegan a la elite deportiva. Por último, como creen ellos que debería ser el modelo ideal o adecuado de formación deportiva para los futuros judokas. Esta dimensión se divide en seis categorías, con 239 unidades de análisis (ver tabla 4.4.).

A continuación presentamos una figura con las categorías y frecuencia de esta dimensión.

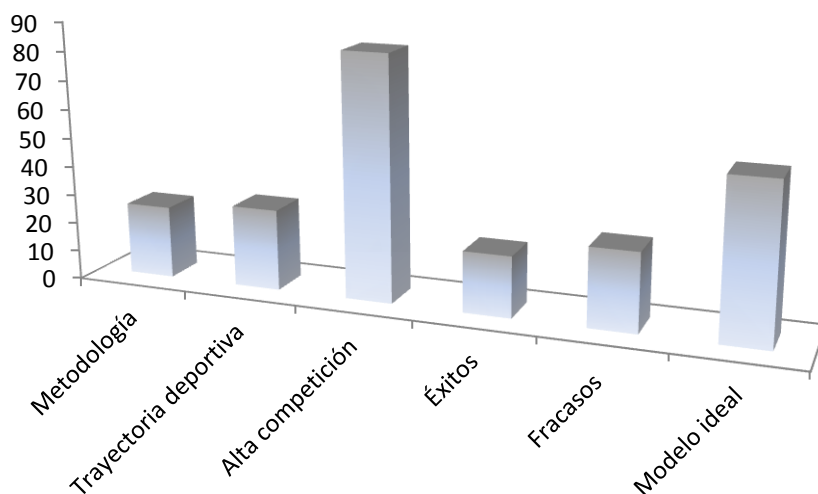


Figura 4.7: Categorías y frecuencia de la Dimensión Proceso de Formación.

Categoría Metodología

Con esta categoría queremos conocer qué tipo de metodología han seguido los judokas durante todo su proceso de formación deportiva.

Más de la mitad de los judokas dicen haber seguido una metodología global, basada en el juego aplicado al judo hasta la etapa de infantiles aproximadamente, pero con el matiz de que han trabajado el componente técnico de una forma algo más analítica. Por otro lado 6 de los judokas entrevistados, dicen haber seguido una metodología tradicional, donde la estructura de la clase siempre se ha basado en calentamiento, uchi-komis y randoris, donde en ocasiones realizaban algún juego al final de la clase como forma de vuelta a la calma, esto lo observamos en la tabla 4.23, donde también hacemos la división por sexos.

En cuanto al componente táctico, la mayoría de los judokas comenzaron a trabajarlos a partir de la etapa de cadetes, ya que consideran que en esa edad es cuando se pueden empezar a asimilarlos de forma correcta.

En lo que se refiere al trabajo condición física, en las primeras etapas la trabajaban de manera integrada con los aspectos técnicos, o practicando otros deportes, y es a partir de cadetes y junior cuando empiezan a realizar sesiones independientes de preparación física, como ya veremos en el apartado de condición física.

Mi profesor tenía una visión muy tradicional, entonces a pesar de que éramos muy pequeños desde el principio daba mucha importancia al tema de los uchi-komis y del trabajo técnico, ya te digo, a pesar de ser una actividad extraescolar y que al principio siempre se le da más importancia al juego, mi maestro era muy tradicional y utilizaba métodos

tradicionales como uchi-komis, mucha técnica y mucho nage-komi, básicamente así, (Sujeto 17, párrafo 7.).

Sobre todo eran juegos enfocados a la lucha. Pero sobre todo eso, aprendiendo la técnica sin saberlo, a través del juego que el niño haga determinados gestos que a la larga era para determinas técnicas, (Sujeto 14, párrafo 8).

Tabla 4.23: Tipo de metodología seguida durante el proceso de formación deportiva.

Metodología	Hombres	Mujeres	Total
Global o compresiva	6	8	14
Tradicional o analítica	2	4	6

Categoría Trayectoria Deportiva

Aquí pretendemos analizar su recorrido deportivo, a nivel de resultados destacados en las categoría inferiores. Aunque esta categoría no aparecía en ninguna pregunta de la entrevista, si que la gran mayoría de los judokas nos hablan de sus primeros resultados importantes, los cuales se dan principalmente a partir de la categoría de cadetes y júnior (14 -18 años), y que analizamos a continuación.

De los resultados obtenidos se observó que hasta las categorías cadetes o junior no comienzan a cosechar medallas a nivel nacional. De los 20 olímpicos entrevistados 18 consiguen medallas en las categoría de cadetes o junior, de estos seis eran hombres y 12 mujeres. Cabe destacar que la totalidad de las mujeres consiguieron medallas en estas categorías. En cuanto

al medallero en campeonatos Europeos, 8 son los que consiguen medallas, seis de las 12 mujeres y sólo dos hombres. Respecto al campeonato del mundo sólo tres judokas obtienen medallas en categorías junior, un hombre y dos mujeres. Finalmente, en el Festival Olímpico de la Juventud Europea (F.O.J.E.S.) dos mujeres obtuvieron medallas.

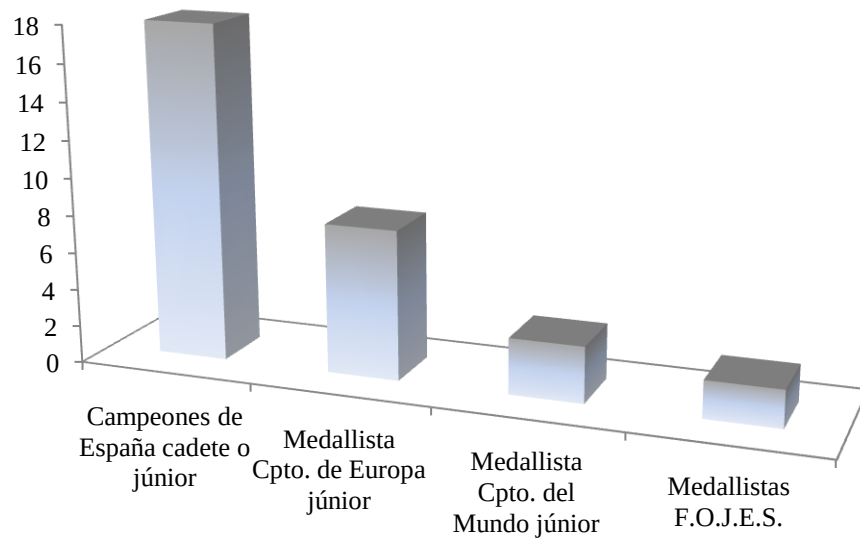


Figura 4.8: Principales resultados de los entrevistados en categorías inferiores.

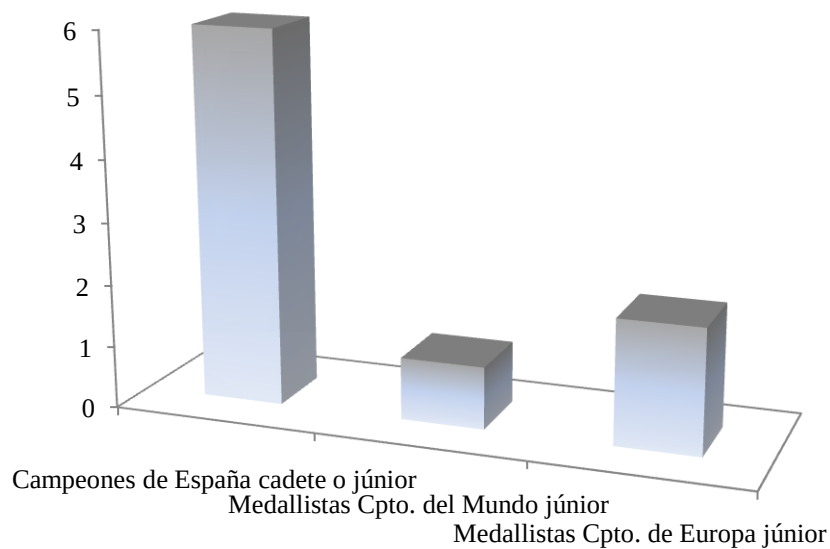


Figura 4.9: Principales resultados de los judokas masculinos en categoría inferiores.

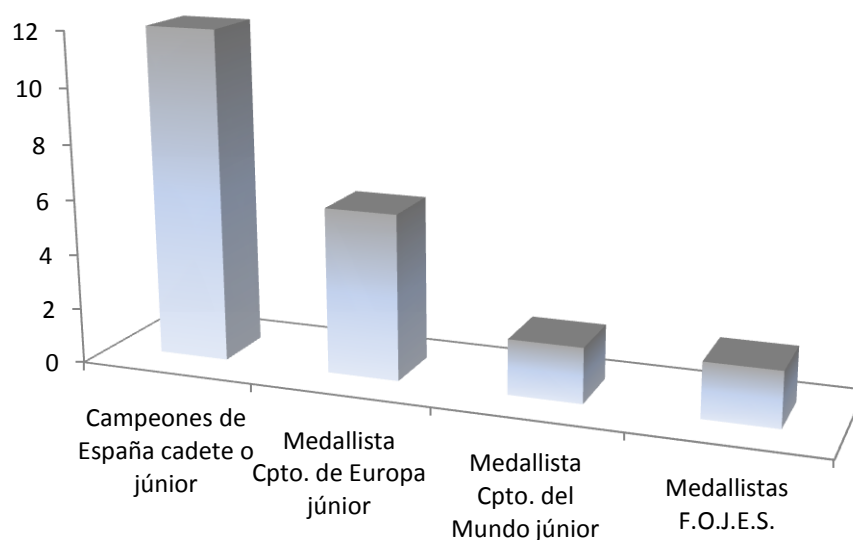


Figura 4.10: Principales resultados de las judokas en categoría inferiores.

Categoría Alta Competición

En esta categoría se analiza en qué momento fueron conscientes los judokas de que se querían dedicar a la alta competición, por qué motivos, y a partir de qué edad y durante cuánto tiempo se han dedicado a la alta competición los que ya se han retirado y cuando tiempo llevan los que permanecen en activo.

A continuación presentamos una figura con las edades a partir de las que los judokas empezaron a ser conscientes de que querían dedicarse a la alta competición, cabe destacar que hay quien siempre lo tuvo claro, cuyos motivos se detallan en la tabla 4.24, y quien nunca fue consciente de que se que quería dedicarse a la alta competición, sino que fue viniendo solo a medida que cosechaban buenos resultados.

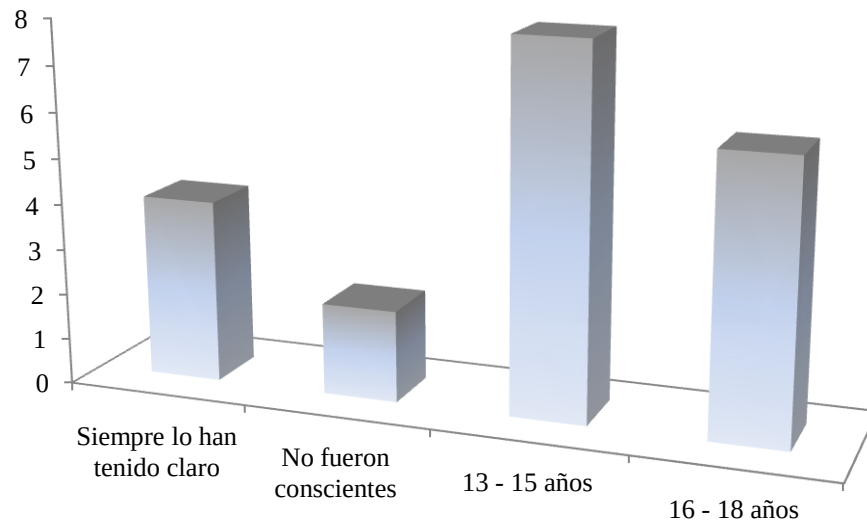


Figura 4.11: Edad a la que fueron conscientes de que querían dedicarse a la alta competición los entrevistados.

Los hombres son tres los que siempre lo tuvieron claro, dos no fueron conscientes nunca y tres fueron conscientes a los 15 años. En cuanto a las chicas, solo una lo ha tenido siempre claro, cinco de ellas fueron conscientes entre las edades de 13 - 15 años y seis lo fueron entre 16 - 18 años.

Con respecto a los motivos, los detallamos en la siguiente tabla dependiendo de la edad a la que fueron conscientes, en ésta, cuando se habla de buenos resultados, los judokas se refieren a sus primeras medallas nacionales y sus consecuentes salidas internacionales en categorías inferiores.

Según los datos obtenidos, aquellos judokas que siempre tuvieron claro que quería dedicarse a la alta competición afirmaron que se debía fundamentalmente a la influencia familiar. Por otra parte los que afirmaron ser conscientes de querer dedicarse al alto rendimiento más tarde, es decir a partir de los 13-14 años, resaltaron que se debió fundamentalmente a que es cuando comenzaron a cosechar buenos resultados en competiciones.

Tabla 4.24: Motivos por los que empezaron a ser conscientes los entrevistados de que querían dedicar su vida a la alta competición.

Intervalo de edad	Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Siempre lo han tenido claro	Por influencia familiar, además de sacar buenos resultados desde pequeño	1	0	1
	Por su ambición de ser el mejor desde pequeño	1	0	1
	Por ser dentro de un tatami donde más cómoda se sentía	0	1	1
	A través de ver los JJ.OO. por televisión, además de sacar buenos resultados desde pequeño	1	0	1
13 - 15 años	Era lo que más le gustaba y empezaron a conseguir buenos resultados y a salir internacionalmente en categorías inferiores	2	2	4
	A través de ver los JJ.OO. por televisión, además de sacar buenos resultados desde pequeño	1	2	3
	Era lo que más le gustaba y tenía el afán de ser la mejor	0	1	1
16 - 18 años	Empezaron a sacar buenos resultados internacionalmente	1	2	3
	A través de ver los JJ.OO. por televisión y empezar a sacar buenos resultados	0	1	1
	Les gustaba mucho y empezaron a sacar buenos resultados y a salir internacionalmente en categorías inferiores	0	3	3

Por último, en esta categoría se estudia con qué edad empezaron los judokas en la alta competición, tomando como punto de partida aproximadamente sus primeras participaciones en campeonato de España sénior, aunque la mayoría venían de competir internacionalmente en categoría júnior y cadete. También queremos estudiar durante cuántos años

estuvieron dedicados a ella los que ya están retirados, así como los años que llevan dedicados actualmente los que se mantienen en activo.

Como observamos en la siguiente tabla, los sujetos entrevistados comenzaron en la alta competición entre los 16 y 21 años, encontrándose las edades más comunes las establecidas entre los 17 y 18 años en ambos sexos.

Tabla 4.25: Edad en la que comenzaron en la alta competición.

Edad	Hombres	Mujeres	Total
16 años	0	2	2
17 años	6	3	9
18 años	2	4	6
19 años	0	2	2
21 años	0	1	1

De los 20 sujetos entrevistados, tan solo tres se encuentran en activo actualmente, por lo que a continuación presentamos dos tablas, una donde se detallan los años que estuvieron dedicados a la alta competición los sujetos retirados y otra donde se da la misma información, pero de los sujetos que aún se encuentran en activo.

De manera general, se puede afirmar que el judoka olímpico permanece en la alta competición un número elevado de años ya que todos sobre pasan los 8 años, estando más de la mitad de los sujetos entre 14 y 19 años en la elite deportiva.

Tabla 4.26: Años dedicados a la alta competición de los sujetos retirados.

Años alta competición	Hombres	Mujeres	Total
8 - 10 años	1	1	2
11 - 13 años	1	2	3
14 - 16 años	1	5	6
17 - 19 años	1	3	4
20 años	1	0	1

Tabla 4.27: Años que llevan en la alta competición los sujetos en activo.

Años alta competición	Hombres	Mujeres	Total
12 años	1	1	2
18 años	1	0	1

Categoría Éxitos

En esta categoría se intenta conocer a qué creen los judokas entrevistados que se deben sus éxitos conseguidos durante su carrera deportiva. La mayoría lo achacan a varios factores, pero en mayor medida, donde más incidencia ven es en determinados aspectos psicológicos, en el trabajo técnico-táctico y en el apoyo del entorno social más cercano (Tabla 4.28)

A mi afán de superación. Quería llegar a obtener resultados y me veía capacitada para ello y también porque las cosas me han ido acompañando, familia, amigos... También que

he dado con gente que me ha sabido llevar adelante, porque si hubiera dado con un entrenador que no se hubiese interesado... no se... hasta la suerte influye, (Sujeto 15, párrafo 32).

Creo que sobre todo de la gente que me ha rodeado que me ha sabido llevar muy bien y a mi constancia en el trabajo, que jamás me salte una sesión de entrenamiento, (Sujeto 8, párrafo 66).

Tabla 4.28: Motivos a los que achacan sus éxitos conseguido en el judo.

Motivos de éxito	Hombres	Mujeres	Total
Constancia	3	5	8
Confianza en sí mismo	1	3	4
Alto grado de concentración	1	0	1
Perseverancia	0	3	3
Determinación	0	2	2
Tenacidad	0	1	1
Afán de superación	0	3	3
Disciplina	0	1	1
Buen trabajo técnico-táctico	5	3	8
Buen trabajo de preparación física	3	3	6
Apoyo del entorno más cercano	2	3	5

Categoría Fracaso

En este apartado se analiza la opinión de los judokas sobre las jóvenes promesas que se pierden en el camino y no llegan a la elite. En este aspecto, los judokas entrevistados marcan la etapa júnior, (16 - 18 años), cómo el punto crítico donde el deportista da, o no, el paso para intentar llegar a la alta competición. Marcan esta etapa como clave porque es donde aumentan las horas de entrenamiento, así como la dificultad de los estudios y donde la relaciones sociales son más intentas, entre otros aspectos, los cuales genera entre los jóvenes una sería de motivos por los que no siguen el camino hacia la elite. También hay sujetos que lo achacan a una mala formación o gestión del entrenador, o a otro tipo de factores (Tabla 4.29).

Bueno a varios factores, yo creo que la época de los 15 o 16 años es un poco crítica porque ves que tus amigos empiezan a llevar otra vida y tú tienes que tener muy claro lo que quieres hacer, quizás ese sería uno y otro que ya no vale ser más fuerte, ya hay que entrenar más y esa es muchas veces la diferencia, y luego también pues quizás el nivel a lo mejor de ciertos entrenadores se queda un poquito corto en cuando a alta competición, son un poco varias cosas, (Sujeto 10, párrafo 67).

Pues bueno yo creo que hay gente que tiene muchas cualidades y muchas facultades pero no llegan a explotarlas, lo han conseguido de manera fácil, pero no están dispuestas a apostar y dejar otros ámbitos de tu vida y meter X horas de entrenamiento. Quieren llevar una vida más tranquila, estar más tiempo con los amigos u otra cosa,

yo creo que a veces el tener las cosas fáciles puede ser en contra, (Sujeto 9, párrafo 65).

Tabla 4.29: Motivos por los que muchos jóvenes no llegan a la elite.

Motivos de fracaso	Hombres	Mujeres	Total
Fala de sacrificio	2	6	8
Falta de compromiso	1	0	1
Falta de constancia	0	1	1
Desmotivación por malos resultados o falta de oportunidades en internacionales	0	5	5
Falta de formación de los entrenadores o mala gestión de los mismos	1	4	5
Falta de desarrollo de las capacidades físicas	1	0	1
Falta de trabajo físico y técnico-táctico	2	0	2
Falta de ayudas económicas	0	1	1
Incompatibilidad con los estudios	0	1	1
El nivel de referencia es muy bajo en España	1	0	1
La elite es muy restrictiva y no puede llegar todo el mundo	0	1	1

Categoría Modelo Ideal

Aquí se pretende conocer si los sujetos entrevistados cambiarían algo de su proceso de formación deportiva, a la misma vez pretendemos analizar que características debería tener un buen proceso de formación deportiva atendiendo a las aportaciones de los entrevistados.

Aproximadamente la mitad de los sujetos no cambiarían nada del proceso de formación deportiva que han llevado a cabo y el resto cambiarían algunas cosas (tabla 4.30).

Nos encontramos con que siete de los 11 que cambiarían algo de su proceso de formación son mujeres.

A continuación presentamos una tabla con los aspectos que les gustaría cambiar a los siete judokas que no están del todo contentos con su proceso de formación deportiva.

Tabla 4.30: Aspectos que cambiarían los sujetos entrevistados de su proceso de formación deportiva.

Aspectos que cambiarían	Hombres	Mujeres	Total
Haber cambiado antes de club.	2	0	2
Haber compaginado los estudios y la práctica deportiva	0	1	1
Dosificaría las cargas de entrenamiento, adaptándolas a la etapa del proceso de formación en el que se encuentra el deportista	2	3	5
Mejoría la alimentación	1	2	3
Iniciaría antes el entrenamiento psicológico	0	1	3

Entre todos los sujetos entrevistados han determinado que un proceso de formación deportiva adecuado en busca del alto rendimiento debería tener una serie de características, las cuales presentamos en la siguiente figura:

Tabla 4.31: Características necesarias que deberían de un buen proceso de formación.

Características necesarias que debería tener un buen proceso de formación
Fomentar el disfrute, la motivación y la participación del judoka desde los primeros estadios del proceso de formación deportiva, mediante actividades lúdicas, participación en entrenamientos interclubes, competiciones a nivel formativo, etc.
Entrenamientos adecuados para cada etapa, respetando el crecimiento biológico del deportista e ir entrenando acorde a las diferentes etapas de formación

Formación integral del sujeto inculcándole valores personales y deportivos

Favorecer la formación académica del deportista, inculcando desde pequeño la importancia de los estudios

Creación de planes de estudios aplicables adaptados a los deportistas de alto rendimiento

Aparición de la figura del entrenador profesional, correctamente formado y pudiendo dedicar el 100% de su tiempo a la preparación del judoka, sin necesidad de compaginarlo con otra profesión para poder sobrevivir económicamente

Eliminar la selección temprana de deportistas

Evitar la búsqueda de resultados a corto plazo, restándoles importancia en las primeras etapas

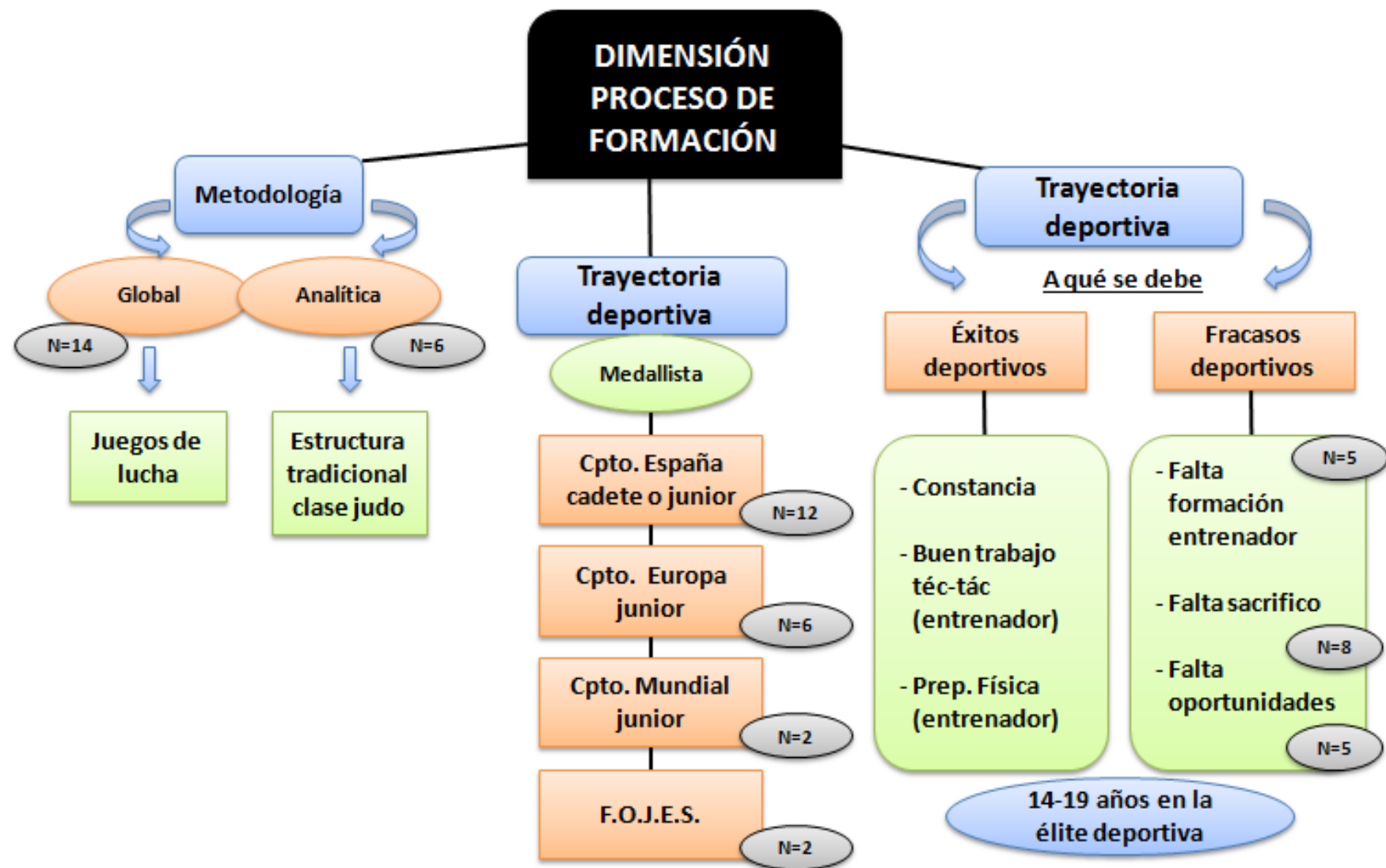
Ausencia de presiones externas sobre el deportista

Mayor apoyo económico por parte de las administraciones y las federaciones, tanto a los deportistas como a los entrenadores, dotándoles de medios e instalaciones para realizar entrenamientos de mayor calidad y permitiéndoles la participación en mayor número de competiciones de alto nivel, sin que éstas supongan un importante desembolso económico para entrenadores y deportistas

RESUMEN RESULTADOS DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN

Entre los principales resultados obtenidos podemos destacar:

- Respecto a la metodología encontramos que algo más de dos tercios de los entrevistados afirman haber tenido una enseñanza basada en una metodología global en donde el juego era protagonista.
- Ninguno de los entrevistados consiguen medalla a nivel nacional en las categorías más pequeñas, es decir antes de los 14-15 años. Más de la mitad comienzan sus logros deportivos nacionales alrededor de los 15-16 años.
- Según los entrevistados los éxitos deportivos se deben fundamentalmente a la constancia del propio deportista y al trabajo del entrenador, en donde destacan, el buen trabajo desarrollado por éste a nivel técnico-táctico y a la preparación física.
- Los fracasos deportivos se deben fundamentalmente a la falta de formación del entrenador, al poco apoyo económico recibido por las instituciones pertinentes y por la propia falta de sacrificio del deportista.
- Los deportistas Olímpicos se mantienen en la elite deportiva entre 14-19 años.



4.1.4. RESULTADOS DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

En esta dimensión se quiere indagar sobre la importancia que dan los judokas a los aspectos psicológicos, y por qué, si han trabajado con psicólogos, y en caso afirmativo, de qué forma lo han hecho. A qué aspectos psicológicos da el deportista mayor importancia, así como los principales aspectos que han influido tanto en su formación deportiva como en su etapa de alta competición. Y por último, saber cuáles eran sus sensaciones y emociones antes y durante los campeonatos, así como, su grado de motivación durante los entrenamientos y campeonatos. Esta dimensión es la que cuenta con mayor número de categorías, 10, y donde más unidades de análisis encontramos, 523 (ver tabla 4.5).

A continuación presentamos una figura con las categorías y frecuencia de esta dimensión.

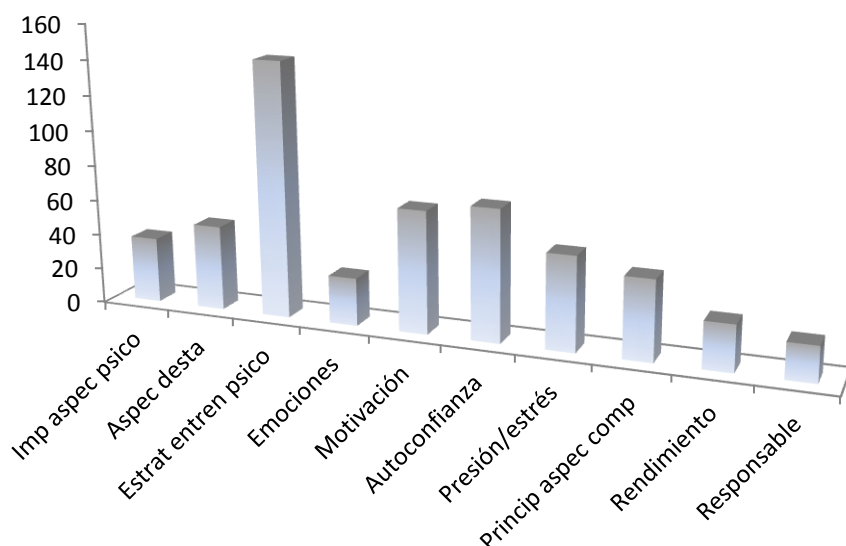


Figura 4.12: Categorías y frecuencia de la Dimensión Psicológica.

Categoría Importancia Aspectos Psicológicos

En esta categoría se analiza saber la importancia que le dan los judokas a los aspectos psicológicos, y por qué le dan la importancia que le dan.

Los 20 judokas entrevistados, consideran que los aspectos psicológicos tienen muchísima importancia y la mayoría los considera claves para el alto rendimiento, tanto como los aspectos físicos y técnico-tácticos.

La gran mayoría coincide en que, en alta competición, donde los niveles son tan semejantes, quien esté mejor psicológicamente en ese momento tiene más posibilidades de ganar. Además, consideran clave ser fuerte psicológicamente para soportar las altas horas de duro entrenamiento y la presión a la que se ven sometidos en competiciones de máxima importancia. También consideran importante el tener la cabeza fría, para estar concentrado en competición y no verse distraído por agentes externos a ella.

El aspecto psicológico, a nivel de competición yo diría que es de lo más importante que hay. Hay mucha gente que es muy buena haciendo su deporte, pero luego psicológicamente en los momentos más duros no es capaz de soportar la presión, no es capaz de soportar los entrenamientos, entonces yo creo que la parte psicológica es muy importante, si no tienes la parte psicológica, yo creo que es bastante complicado llegar a poder hacer un deporte a alto nivel, (Sujeto 2, párrafo 29).

Está claro que a igualdad de condiciones de dos judokas del mismo peso y mismo entrenamiento va a ganar el que mejores condiciones psicológicas tenga, (Sujeto 6, párrafo 28).

Creo que es vital el aspecto psicológico, si tu a nivel psicológico lo tienes claro, creo que al final la cabeza lo es todo, la frase del querer es poder es así, o sea, ya no es solo por la determinación a la hora de conseguir un objetivo, sino también por aguantar la presión, al final te juegas todo a una carta, te juegas muchas horas y renuncias a muchas cosas y estas sometido a muchísima presión, entonces si eso no lo sabes manejar a nivel psicológico creo que puedes crearte una ansiedad que te perjudica para competir, (Sujeto 12, párrafo 29).

Categoría Aspectos Destacados

Aquí intentamos saber qué aspectos psicológicos consideran los judokas que le han ayudado a llegar a la elite. En esta categoría, cabe destacar que todos los judokas entrevistados señalan más de un aspecto que le ha ayudado a llegar a la elite, como por ejemplo los sujetos 12 y 16.

Según los datos obtenidos se observa que entre los principales aspectos psicológicos que han ayudado a los judokas a llegar a la elite, los entrevistados resaltaron la perseverancia (f=8), la constancia (f=7), la capacidad de sacrificio (f=6) y la autoconfianza (f=5).

Creo que soy como muy constante, muy perseverante. Sí, soy la constancia y la perseverancia, el estar cansada y seguir, el ponerme un objetivo e intentar conseguirlo, y luego creo que soy una persona que en momentos claves, en momentos donde me estaba jugando mucho, normalmente respondía bien, respondía mejor incluso con presión que sin presión, (sujeto 12, párrafo 30).

Pienso que se debe fundamentalmente a mi perseverancia y a mi determinación, (sujeto 16, párrafo 70).

Tabla 4.32: Principales aspectos psicológicos que han ayudado a los judokas a llegar a la elite.

Principales Aspectos Psicológicos	Hombres	Mujeres	Total
Perseverancia	2	6	8
Constancia	2	5	7
Espíritu/Capacidad de sacrificio	1	5	6
Confianza en sí misma	0	5	5
Positividad	0	2	2
Disciplina	0	2	2
Determinación	0	2	2
Tener las ideas claras	1	2	3
Afán de superación	1	1	2
Mentalidad ganadora	1	0	1
Alto grado de concentración	1	1	2
Capacidad de visualizar	1	1	2
Adecuada toma de decisiones	1	0	1
Buena gestión del tiempo	1	0	1
Control de la presión/estrés	0	1	1

Categoría Estrategias de Entrenamiento Psicológico

En esta categoría se analiza si los judokas entrevistados han trabajado con psicólogos, durante que etapa, qué importancia creen que ha tenido ese trabajo con estos profesionales y de qué manera les ha influido esto en sus éxitos deportivos. También queremos saber que estrategias de entrenamiento psicológico utilizaban ante situaciones negativas en los campeonatos.

En cuanto al trabajo con psicólogos, la mayor parte de los sujetos entrevistados han trabajado en alguna ocasión con estos profesionales (Figura 4.13).

Concretamente sólo cuatro afirmaron no haber trabajado con psicólogos, un hombre y tres mujeres. Esporádicamente lo hicieron cinco sujetos, un hombre y cuatro mujeres.

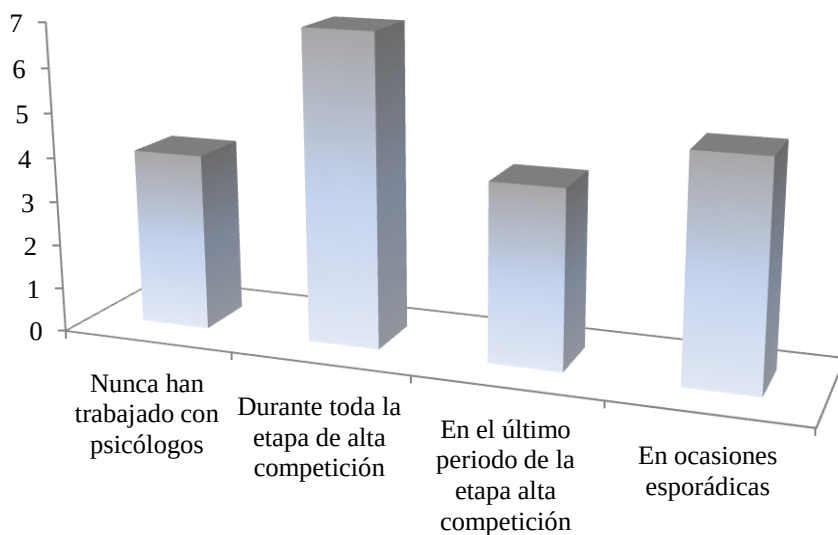


Figura 4.13: Etapa en la que los sujetos han trabajado con psicólogos.

En cuanto a la importancia que tiene el trabajo con psicólogos, 14 de los 16 judokas que han trabajado en alguna ocasión con psicólogos, consideran que éste trabajo ha sido muy importante y que ha tenido gran influencia en sus éxitos deportivos, siendo un hombre y una mujer los que consideran que este trabajo no ha tenido importancia ni influencia alguna.

Como acabamos de comentar, la mayoría de los judokas que han trabajado con psicólogos, consideran que este trabajado ha influido de manera que supuso un aumento en su rendimiento, como relatan por ejemplo los sujetos 12 y 18. Respecto a la manera en la que influyó dicho trabajo en el rendimiento de los judokas entrevistados destacó las técnicas de relajación (N=4), técnica de visualización de combates (N=3), y el trabajo sobre el aumento de la motivación (N=3) entre otras (Tabla 4.33).

Por supuesto me ha influido, porque me ha enseñado a tener una buena gestión de pensamientos, tener un plan de actuación, a entrenar con objetivos, a hacer estudios de rivales, y también me ha enseñado técnicas de activación y relajación. La verdad es que me ha servido muchísimo el trabajo con el psicólogo, (sujeto 12, párrafo 34).

Yo creo que me dio las herramientas para controlar mi estrés el día del campeonato, me dio las herramientas de cómo tenía que llevar mi entrenamiento psicológico, porque yo por ejemplo me leía todos los libros de autoayuda, de entrenamiento mental, todos los que caían en mis manos me los leía, pero a veces tú te lees todos esos libros pero no sabes cómo hacer una programación de entrenamiento psicológico, entonces ahí sí que me ayudó mucho el psicólogo, (sujeto 18, párrafo 34).

Tabla 4.33: Manera en la que influyó el trabajo psicológico en los sujetos entrevistados.

Manera en la que influyó el psicólogo	Hombres	Mujeres	Total
Aprendiza de técnicas de relajación y activación	1	3	4
Aprendizaje de técnica para aumentar la motivación	1	2	3
Aprendizaje de técnicas de visualización de combates	1	2	3
Aprendizaje de técnicas para mejorar la concentración	1	1	2
Aprendizaje en el estudio de rivales	1	1	2
Aprendizaje de cómo controlar la presión/estrés	0	2	2
Aprendizaje de encontrar lo positivo a situaciones negativas	0	2	2
Aumento de la confianza	1	1	2
Aumento del autocontrol y gestión del tiempo	1	0	1
Le devolvió la ilusión cuando la había perdido	1	0	1
Aprendizaje de cómo leer los combates durante su transcurso	1	0	1
Aprendizaje de cómo gestionar los pensamientos negativos	0	1	1
Aprendizaje a entrenar por objetivos	0	1	1

Por otra parte, también hay que destacar que los judokas normalmente tienen su propia rutina antes de cada campeonato, la cual les ayuda a centrarse más en la competición, lo que les hace reducir la ansiedad y estar más seguro de sí mismos a la hora de competir.

Tenía mi plan de competición, llegaba al hotel, deshacía la maleta, llenaba las botellas de agua, comía fruta, o sea todo el protocolo lo tenía estudiado y siempre hacía lo mismo, al final es lo que aprendí y lo que me ayudaba para competir, (Sujeto 8, párrafo 47).

Por último, se quiere conocer si los judokas controlaban las emociones ante situaciones negativas en los campeonatos, a lo que todos los entrevistados contestaron que sí (N=20). Todas las técnicas que utilizaban para controlarlas iban encaminadas a reducir la presión existente en ese momento y a ganar confianza en sí mismo .

Técnicas para controlar las emociones
Confiando en el trabajo realizado y en sí mismo
Concentrarse en el momento, dejando de un lado las emociones existentes
Intentando transformar lo negativo en positivo
Intentar disfrutar de la competición, olvidando un poco el objetivo de la competición
Estudiando y visualizando el combate para ganar confianza
Darle a las derrotas la importancia justa
Controlar la respiración para retomar el autocontrol
Olvidar lo que ha salido mal y centrarse en lo que ha salido bien

Figura 4.21: Técnicas utilizadas para controlar las situaciones negativas en los campeonatos.

Categoría Responsable Preparación Psicológica

En esta categoría se indaga sobre quién ha sido el responsable de la preparación psicológica del judoka. Cabe destacar que todos los judokas entrevistados comenzaron con el trabajo psicológico una vez que ya estaban en la elite. Por otro lado, la mayoría realizaron trabajo psicológico específico en momentos concretos de su carrera deportiva como ya se detallo anteriormente. Concretamente, 13 de los entrevistados afirmaron que el responsable de su preparación psicológica fueron psicólogos deportivos, cuatro sujetos señalaron que los entrenadores fueron los que se encargaron de ese trabajo psicológicos, dos sujetos nos indicaron que ellos mismo y uno un psicólogo clínico.

Categoría Emociones

En esta categoría se indaga sobre cuáles eran las sensaciones de los judokas durante los campeonatos, así como su estado emocional, tanto en los días previos a las competiciones como en el día de las mismas.

En lo que a las sensaciones se refiere, hay judokas en los que las sensaciones en los campeonatos nacionales eran distintas a los internacionales, debido a la presión que sentían por ganar siempre que competían en campeonatos de España, por lo que la sensación de nerviosismo era mucho mayor.

Bueno, las sensaciones son distintas. En un campeonato de España vas con la obligación de ganar obligatoriamente, y en los campeonatos internacionales sabes que hay más gente que te puede ganar. Y bueno también hay campeonatos en los que no te juegas nada y vas fuera de temporada y sin jugarte puntos, hay otros que en los que te juegas puntos para los JJ.OO. o para clasificarte para el campeonato del mundo como ha pasado algunas veces, (Sujeto 6, párrafo 32).

Pues en los nacionales tenía un punto de nerviosismo porque al final es donde te juegas todo, el papel que necesitas para luego poder salir, entonces sí que hay un punto de presión, y en cambio, fuera he competido siempre muy tranquila, nunca he sentido el mínimo nerviosismo, si el punto de nerviosismo por las ganas de competir pero no presión, ha sido bastante distinto, (Sujeto 9, párrafo 37).

Respecto a las sensaciones de los entrevistados en los días previos a la competición destacaron la sensación de nerviosismo en general siempre antes de la competición (N=7), también resaltaron específicamente la sensación de un mayor nerviosismo en campeonatos nacionales y más tranquilo en los internacionales (N=7), entre otros.

Tabla 4.34: Sensaciones de los entrevistados en los días previos a la competición.

Sensaciones antes de los campeonatos	Hombres	Mujeres	Total
Sensación de mayor nerviosismo en campeonatos nacionales y más tranquilo en los internacionales	2	5	7
Sensación de nerviosismo en todos los campeonatos	3	4	7
Sensación de tranquilidad	1	1	2
Energético	1	0	1
Sensación de motivación	0	1	1
Nervioso en campeonatos importantes	1	0	1
No sabría describir las sensaciones que sentía	0	1	1

En cuanto al estado emocional previo a los días de la competición, este solía variar dependiendo de las circunstancias de cada judoka. Se detectó que el estado emocional dependía de muchos factores, de manera que diferentes estados de ánimos entre los que destacaron la sensación de tranquilidad (f=7), concentrados (f=6), nerviosismo (f=4) y tensión o ansiedad (f=4), entre otros (Tabla 4.35).

Tabla 4.35: Estado emocional de los entrevistados en los días previos a las competiciones.

Estado Emocional	Total
Tranquilo	7
Concentrados	6
Nervioso	4
Ansiedad / Tensión	4
Expectante	2
Motivado	1

Apático	1
Sensible	1
Irritable	1

A continuación mostramos el estado emocional en el que se encontraban los sujetos los días previos a la competición (Tablas 4.36 y 4.37).

Tabla 4.36: Estado emocional de los judokas masculinos en los días previos a las competiciones.

Estado Emocional	Sujetos
Expectante, con ganas de que llegara el día de la competición	1
Se encontraba bastante tranquilo	2
Cuando tenía que perder peso se sentía apático con los demás, en cambio cuando iba bien de peso se encontraba bastante más tranquilo y sociable	3
Nervioso y con ansiedad	4
Se sentían concentrados y tranquilos	5, 7 y 8
Normalmente se sentía tenso y con ansiedad, pero cuando sentía que había entrenado bien se sentía tranquilo	6

Tabla 4.37: Estado emocional de las judokas en los días previos a las competiciones.

Estado Emocional	Sujetos
Bastante tranquila, porque se encontraba en casa	9
Concentrada y expectante	10
Al principio muy nerviosa y conforme fue madurando se iba sintiendo más tranquila	11 y 17
Tranquila y a la vez tensa por la competición	12
Concentrada y activa	13
Si tenía que perder peso se sentía muy irritable, si no tenía que perder se sentía tranquila	14
Sensible y con ansiedad	15
Nerviosa y con una mezcla entre motivación y ansiedad, por miedo a que no saliera lo entrenado	16
Muy sensible	18
Concentrada y bastante fría con los demás	19

El día de la competición, el estado emocional es parecido en muchos de los judokas entrevistados, todos giran en torno a la concentración ($f=11$), nerviosismo ($f=9$) y motivación ($f=6$), con alguna excepción (Tabla 4.38).

Tabla 4.38: Estado emocional el día de la competición de los sujetos entrevistados.

Estado Emocional	Total
Concentrado	11
Nervioso	9
Motivado	6
Activado	3
Presionado	2
Tranquilo	2
Alegre	1

Categoría Motivación

En esta categoría se pretende conocer el grado de motivación de los judokas durante los entrenamientos y campeonatos.

Lo primero que hay que decir en esta categoría, es que los sujetos entrevistados creen esencial que durante el proceso de formación deportiva los judokas estén motivados, que se les sepa motivar, lo que provocara que el niño no abandone la práctica deportiva, y no se pierdan tantos judokas por el camino, si no llegan a la elite, por lo menos que sigan practicando judo.

Otra cosa es cuando el judokas llegan a la elite, donde el grado de motivación puede variar. En el caso de nuestros entrevistados, éste varía durante los entrenamientos entre alto y muy alto (Figuras 4.23, 4.24 y 4.25).

Los judokas entrevistados que tenían el grado de motivación alto o muy alto, era porque lo que les gustaba principalmente era hacer judo, y lo que les movía principalmente era el amor y el disfrute por este deporte, como nos cuentan por ejemplo el sujeto 17.

Normalmente bien, aparte de por competición a mí me gusta mucho hacer judo, entonces era fácil motivarme en los entrenamientos, siempre hay etapas en las que estas más cansada o te cuesta más llevarlo, pero normalmente mi grado de motivación era bueno (Sujeto 17, párrafo 39).

Por otro lado están los que sufrían altibajos en el grado de motivación, éste variaba normalmente con las sensaciones obtenidas durante el entrenamiento, si las sensaciones eran buenas, el grado de motivación era alto y viceversa. Aquí también se da otro caso, que es el de los pesos pesados, su grado de motivación iba acorde al número de compañeros que tenían para entrenar, ya que es difícil encontrar gente pesada para conseguir un buen entrenamiento, en este caso, el grado de motivación iba en correlación con el número de compañeros que tenían para poder entrenar bien.

Muy grande, pero también había entrenamientos que lloraba porque no me salían las cosas y perdía la confianza, que la tenía que recuperar para el día siguiente, pero como siempre tenía un objetivo esa era la motivación para entrenar más, (Sujeto 20, párrafo 37)

A veces bastante bajo por no tener gente, pero bueno siempre buscábamos soluciones y trabajo para ir

remediando esa situación. El no tener gente es un problema que tienen todos los pesos pesados y en España es más grave todavía porque como hay menos medios y tal... pero bueno, lo remediábamos como podíamos, (Sujeto 6, párrafo 35).

En lo que respecta al grado de motivación durante los campeonatos, durante el proceso de formación deportiva, el grado de motivación era máximo en todos los campeonatos, ya que ,estos sirven como herramientas de motivación para los jóvenes.

En lo que se refiere a la etapa de alto rendimiento, 18 de los 20 judokas entrevistados, consideran que tenían un grado de motivación alto o muy alto durante los campeonatos, ya que como ellos mismos dicen, era para lo que realmente entrenaban. Solo nos encontramos dos judokas, uno masculino y una fémina, en los que el grado de motivación variaba, según los resultados obtenidos en los campeonatos anteriores, a buenos resultados alto grado de motivación y a malos resultados bajo grado de motivación.

Además, un judoka masculino y tres femeninas, consideran que la motivación tiene una relación directa con la confianza, a mayor grado de motivación mayor confianza, y viceversa.

Categoría Autoconfianza

En esta categoría se intenta conocer el nivel de autoconfianza que tenían los judokas durante los campeonatos y la manera en la que creen que influye este aspecto en los resultados deportivos.

La gran mayoría de los entrevistados dicen que su autoconfianza ha sido o es alta (Tabla 4.39), como nos cuentan los sujetos 8 y 12.

Mi confianza era muy alta, además pienso que esto es muy importante, porque si piensas que vas a ganar haces buen combate, pero si piensas que el adversario es fuerte y es mucho para mí, ¿cómo vas a ganar?, (Sujeto 8, párrafo 45)

Durante muchos años mi nivel de autoconfianza era altísimo, yo confiaba totalmente en mí, creo que es importantísimo además para ganar un combate. Si tu nivel de autoconfianza no está al 100% lo normal es que no ganes los combates, (Sujeto 12, párrafo 42).

Tabla 4.39: Nivel de autoconfianza de los sujetos entrevistados.

Nivel de autoconfianza	Hombres	Mujeres	Total
Muy alta	6	5	11
Siempre que sienta que ha trabajado bien, es alta	2	1	3
Media-alta	0	5	5
Baja	0	1	1

De los 20 sujetos entrevistados, 19 consideran que muy importante que la autoconfianza sea alta, ya que esto te ayuda a sentir que puedes ganarle a cualquier oponente, lo que conlleva una mejora en el rendimiento y a su vez la consecución de buenos resultados.

Dos judokas femeninas reconocen que su nivel de autoconfianza mejoró con la ayuda del psicólogo.

Además, un judoka masculino y tres femeninas, consideran que la confianza tiene una relación directa con motivación, a mayor grado de motivación mayor confianza, y viceversa, como vimos en la categoría anterior.

Por otro lado un judoka, considera que el judoka español, en general tiene poca confianza en sí mismo a la hora de competir internacionalmente.

También cabe destacar, que tres judokas femeninas piensan que la confianza hay que controlarla, ya que un alto nivel de ésta puede llevar a un exceso de la misma, lo que puede provocar una pérdida de tensión y su correspondiente derrota en el combate.

Por último, la judoka que dice tener un bajo nivel de confianza, le encuentra su parte positiva, ya que, te obliga a no confiarte con nadie y salir a ganar siempre.

Categoría Presión/Estrés

Con esta categoría se indaga sobre si se han sentido presionados ante la consecución de determinados objetivos, y de qué manera han afrontado dicha presión.

En este apartado cabe destacar que la gran mayoría de los sujetos, donde mayor presión sienten en los campeonatos de España, debido a la obligación que tienen de ganar para salir al circuito internacional, y para mantener su "status".

De los 20 sujetos entrevistados, 13 dicen que la presión ante determinados objetivos les ha jugado alguna vez una mala pasada, siendo estos cuatro hombres y nueve mujeres. Por el contrario, siete judokas dicen

que nunca la presión les jugó una mala pasada, tratándose de cuatro hombres y tres mujeres

Los sujetos que dicen que la presión ante determinados objetivos nunca les ha jugado una mala pasada, confiesan que ésta les ayudaba a rendir mejor, que se crecían bajo situaciones de presión.

Por otro lado, los que dicen que la presión ante determinados objetivos les ha jugado alguna vez una mala pasada, relatan que la sensación era de nerviosismo, lo que se transformaba en ansiedad y provocaba un bloqueo, lo cual afectaba al rendimiento. Para evitar que esto se siguiera repitiendo, buscaban diferentes herramientas para bajar el foco de presión y poder rendir mejor. Éstas consistían en intentar buscarle siempre el lado positivo a las derrotas y restarle importancia a la competición, lo cual reduciría el foco de presión que ejerce la misma.

Categoría Principales Aspectos Psicológicos en Competición

Antes se analizaba qué aspectos psicológicos consideran los judokas que le han ayudado a llegar a la elite, y en esta categoría lo que pretendemos, es conocer los principales aspectos psicológicos que le han ayudado a rendir al máximo en alta competición

Como ocurrió en la categoría aspectos psicológicos destacados, todos los judokas entrevistados resaltan más de un aspecto que le ha ayudado a llegar a la elite, como por ejemplo los sujetos 1, 10 y 16. A continuación presentamos una tabla con estos aspectos.

Creo que estar muy frio, no estar muy pendiente cuando te salen bien las cosas y creerte que eres el mejor, ni cuando te

salen mal, que siempre te salen mal, pensar que eres una mierda y que no vales para nada. Entonces la estabilidad en ese sentido. No creértelo cuando ganas ni creerte una mierda cuando pierdes, (Sujeto 1, párrafo 47).

Tener claro lo que quería conseguir y trabajar mucho, no hay más secreto que ese, el trabajo diario, (Sujeto 10, párrafo 48).

La perseverancia hasta llegar a la elite. Ya en la elite, la constancia y la ambición, (Sujeto 16, párrafo 52).

Tabla 4.40: Principales aspectos psicológicos que les han ayudado a rendir al máximo en la elite.

Principales Aspectos Psicológicos en Competición	Hombres	Mujeres	Total
Constancia / Perseverancia	1	5	10
Autoconfianza	2	3	5
Espíritu/Capacidad de sacrificio	1	3	4
Alto grado de concentración	1	1	2
Ambición	0	2	2
Carácter positivo	0	1	1
Carácter luchador	0	1	1
Buena gestión del tiempo	1	0	1
Motivación	0	1	1
Afán de superación	1	0	1
Adecuada toma de decisiones	1	0	1
Estabilidad en la victoria y en la derrota	1	0	1
Alta capacidad de aprendizaje	1	0	1
Amor propio	0	1	1

Categoría Rendimiento

Con esta categoría se pretende conocer la opinión sobre por qué creen los judokas entrevistados que a nivel psicológico unos rinden más que otros.

En cuanto al rendimiento de unos judokas sobre otros, la mayoría de los sujetos entrevistados achacan esta falta de rendimiento a cuestiones de confianza y de no saber afrontar la presión de manera adecuada (Tabla 4.41). También cabe destacar que entre los entrevistados nos encontramos tres judokas masculinos que no sabrían qué contestar sobre este tema, ya que a su juicio, el rendimiento depende del carácter de cada persona, y por otro lado nos encontramos a dos judokas femeninas que achacan esta falta de rendimiento a cuestiones técnico-tácticas, y no solo a factores psicológicos.

Tabla 4.41: Motivos por los que a nivel psicológico, unos judokas rinden más que otros.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
No son capaces de gestionar la presión/estrés, por lo que no rinden al máximo en este tipo de situaciones	1	9	10
Falta de autoconfianza	2	1	3
Exceso de confianza	1	0	1
Mala autoevaluación de la confianza	1	0	1

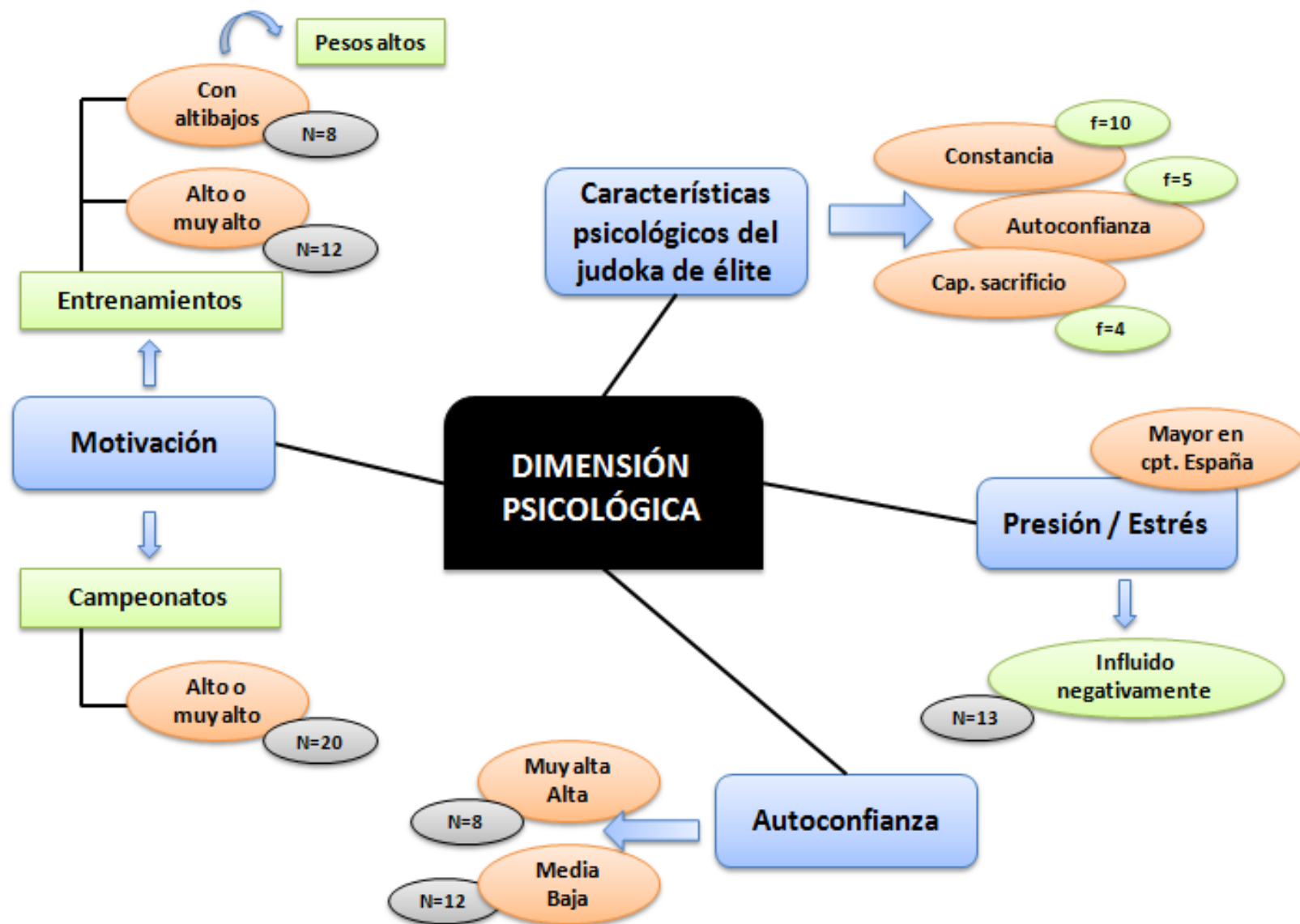
RESUMEN RESULTADOS DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

Entre los principales resultados obtenidos podemos destacar:

- Todos los entrevistados señalan que los aspectos psicológicos tienen mucha importancia para llegar a la élite, entre los principales aspectos psicológicos los judokas destacan la constancia, la perseverancia, la capacidad de sacrificio y la autoconfianza.
- En el entrenamiento de los aspectos psicológicos no se ha detectado un patrón de actuación común, ya que este tipo de entrenamiento se ha llevado a cabo a través de psicólogos deportivos o del propio entrenador. Además la frecuencia también varía según el sujeto, alguno lo han puesto en práctica de manera esporádica y otros durante su etapa deportiva en la élite del judo.
- Respectos a las sensaciones que recuerdan en los campeonatos, señalan que presentaban mayor nerviosismo en los campeonatos a nivel nacional que a nivel internacional, por la presión de cosechar buenos resultados. Señalan la concentración como el aspecto en común tanto los días previos a la competición como el día del campeonato, sin embargo señalan mayor nerviosismo y motivación el día de los campeonatos.
- Respecto a la motivación durante los entrenamientos no todos señalan un alto grado de motivación durante los mismos, especialmente los pesos altos. En los días de competición esta motivación aumenta según todos los entrevistados.
- En cuanto a la autoconfianza menos de la mitad señalaron tenerla muy alta.
- Más de la mitad de los judokas afirmaron que la presión les jugó malas pasadas y que esta presión era mayor en los campeonatos nacionales.

- Respecto a la principales características psicológicas que debe tener un judoka de élite resaltaron la constancia, la autoconfianza y la capacidad de sacrificio.





4.1.5. RESULTADOS DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

En esta dimensión se indaga sobre qué importancia le dan los judokas a los aspectos técnico-tácticos durante el proceso de formación deportiva. Nos preocupamos también por conocer en qué etapa profundizarían ellos en mayor medida en aprendizaje de la técnica y en qué etapa lo harían con el trabajo de la táctica. Por último, también nos ocupamos por saber si los judokas consideran si han trabajado bien o no, tanto los aspectos técnico como los tácticos a lo largo de su vida deportiva. Esta dimensión se divide en cinco categorías, con 225 unidades de análisis (ver tabla 4.6).

A continuación presentamos una figura con las categorías y frecuencia de esta dimensión.

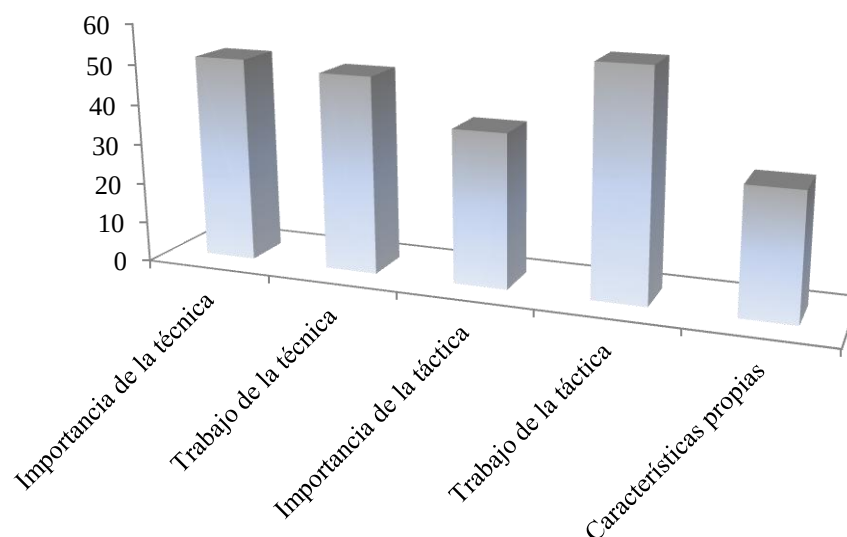


Figura 4.14: Categorías y frecuencias de la Dimensión Técnico-Táctica.

Categoría Importancia de la Técnica

En esta categoría se analiza la importancia que le dan los judokas a los aspectos técnicos durante el proceso de formación deportiva.

Casi la totalidad de los judokas entrevistados piensan que trabajar los aspectos técnicos durante el proceso de formación es de máxima importancia, ya que consideran que la técnica es la base sobre la que construir el judo una vez que eres judoka de elite. Pero nos encontramos la excepción de una judoka, que piensa que en el proceso de formación es importante trabajar otros aspectos antes que los técnicos, y no poner tanto hincapié en éstos.

Yo creo que en el caso del judo, la técnica es la base del deporte, es como quién dice los cimientos desde los cuales luego ya puedes ir aprendiendo más cosas, si tú no tienes una buena base técnica es muy complicado poder aprender más cosas. La gente que le falta base haciendo judo es muy complicado que mejore, puede mejorar a nivel táctico, pero a nivel técnico, sin una buena base se bastante complicado, (Sujeto 2, párrafo 45).

Pues yo creo que mucha, primero yo creo que hay que machacar mucho la técnica para luego sobre una técnica base crear todo lo demás, (Sujeto 9, párrafo 49).

Para mí tienen una importante relevancia, el tema de ir adquiriendo en la formación la técnica creo que es

fundamental, quizás no tan milimetrada la técnica, pero sí que la base de esa técnica creo que es importantísima en la formación, (Sujeto 11, párrafo 48).

También nos encontramos una judoka que opina que a pesar de ser éste un aspecto de mucha importancia, en España se tiene descuidado un poco lo que es el trabajo de la técnica en el proceso de formación.

Categoría Trabajo de la Técnica

En esta categoría se pretende conocer en qué etapa consideran que es más importante profundizar en el trabajo la técnica y si creen que ellos la han trabajado de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva.

En cuanto a la edad en la que se debe profundizar en mayor medida en el trabajo de la técnica, encontramos diferencias en las opiniones de los entrevistados (Tabla 4.42), casi la mitad, nueve sujetos, considera que se debe trabajar a partir de las categorías infantil y cadetes 12/13 - 14/16 años, sin embargo otros ocho sujetos señalan que se debe trabajar desde el primer momento.

Tabla 4.42: Etapa en la que hay que profundizar en el trabajo de la técnica.

Etapas	Hombres	Mujeres	Total
En infantiles y cadetes (12/13 - 14/16 años)	3	6	9
Desde el primer momento en el que empiezan a hacer judo	3	5	8
Se debe estar profundizando durante toda la vida deportiva del judoka	1	1	2
En Junior (16 - 18 años)	1	0	1

Los que piensan que la etapa principal es el momento en el que

empiezan a hacer judo, se basan en que es importante tener una amplia gama de técnicas, sobre las cuales crear luego tus propias técnicas de competición, adaptándolas a la morfología y características de cada judoka, por lo que en un principio se deberán trabajar de forma global y posteriormente de forma más específica.

Los que piensan que se debe profundizar en la etapa de infantil y cadete, dicen que estas son las etapas es las que las técnicas tienen una máxima asimilación y donde mejor se coge la base técnico-táctica. Este mismo argumento lo da el judoka que piensa que la etapa ideal es junior, solo que retrasa el proceso un par de años, con respecto a los anteriores.

Y por último los que piensan que en los aspectos técnicos se debe profundizar durante toda la vida deportiva, dicen que esto se debe a que no se puede perder esa base de la técnica aprendida en la niñez, y se debe estar en una constante evolución técnica durante toda la carrera deportiva.

También en esta categoría queríamos saber si, desde su punto de vista, los judokas consideran si han trabajado bien o no los aspectos técnicos. En este sentido, 16 de los entrevistados consideraron que sí había trabajado los aspectos técnico de un modo adecuado, mientras que cuatro opinaron lo contrario.

Todos los entrevistados que consideran que han trabajado bien los aspectos técnicos, dicen que aprendieron en un principio la base técnica del judo, para posteriormente adaptar las mismas a sus características individuales (cambiando agarre, con varios desplazamientos...).

Por otro lado, los motivos que señalaron que consideraban que no habían trabajado bien los aspectos técnicos, son los siguientes:

- El entrenador le daba más importancia a la cantidad de tiempo que trabajaban la técnica, que a la calidad de ese trabajo, por lo que no hacían las técnicas de forma correcta.
- La debería haber trabajado antes y con más apoyo del entrenador.
- Ha trabajado poco la base, y luego ha notado carencias que ha tenido que corregir de adulto.

Categoría importancia de la táctica

En esta categoría se analiza la importancia que le dan los judokas a los aspectos tácticos durante el proceso de formación deportiva.

Todos los sujetos entrevistados piensan que la táctica tiene mucha importancia en lo que se refiere al judo de alta competición, pero más de la mitad considera que durante el proceso de formación tiene poca importancia, ya que piensan que lo primordial en edades tempranas es aprender de forma correcta las técnicas de judo, así lo señalaron 12 sujetos (Tabla 4.43).

Tabla 4.43: Importancia de los aspectos tácticos en el proceso de formación.

Sensaciones antes de los campeonatos	Hombres	Mujeres	Total
Mucha importancia durante el proceso de formación	4	4	8
Poca importancia durante el proceso de formación	4	8	12

Los judokas que creen que los aspectos tácticos tienen mucha importancia, piensan que necesariamente los aspectos técnicos y tácticos van muy unidos desde el primer momento en el que el niño empieza a hacer judo. Sin embargo, los que piensan que tiene poca importancia, creen que

aunque se le enseñen pinceladas tácticas al niño, lo principal es que el niño aprenda a crear judo a base de técnicas.

Yo creo que los tácticos son más importantes cuando empiezas con la competiciones, pero es importante que en el aspecto de formación en que te vayan inculcando un poco métodos tácticos, pero yo diría que 100% técnicos, y 50% tácticos, pero que vayan inculcando unas buenas bases, (Sujeto 1, párrafo 52).

Pienso que los aspectos tácticos son igual de importantes que los técnicos, ya que para mí la técnica y la táctica van muy unidas, (Sujeto 8, párrafo 52).

Yo creo que en un principio le daría más importancia a que hagamos un buen judo, pero si es verdad que luego ya a un nivel internacional o un nivel más exigente la táctica es muy importante y no siempre hay que hacer técnica, sino que muchos combates son 100% tácticos y la táctica pues si que tiene mucho peso, (Sujeto 9, párrafo 52).

Durante la formación muy poca. Pero una vez que llegas a la alta competición es mucho más importante que la técnica, (Sujeto 16, párrafo 57).

Categoría Trabajo de la Táctica

En esta categoría se pretende conocer en qué etapa profundizarían los judokas en mayor medida en el trabajo de los aspectos tácticos, y si consideran que ellos lo han trabajado de forma correcta a lo largo de su vida deportiva.

Todos los judokas consideran que durante el proceso de formación se le deben dar a los jóvenes algunas pinceladas tácticas, pero establecen distintas etapas a partir de las cuales empezar a profundizar en el trabajo de los aspectos tácticos. El motivo por lo que establecen dichas etapas, es que los judokas ya han adquirido una buena base técnica, a partir de la cual trabajar la táctica.

Tabla 4.44: Etapas en la que hay que profundizar en el trabajo de la táctica.

Etapas	Hombres	Mujeres	Total
A partir de cadetes (14 - 16 años)	2	6	8
En Junior (16 - 18 años)	2	5	7
Una vez que el judoka se encuentra en la alta competición	1	4	5

También en esta categoría se indaga sobre si los judokas consideran que han trabajado bien los aspectos tácticos (Tabla 4.45).

Tabla 4.45: Cómo consideran los sujetos entrevistados que ha trabajado los aspectos tácticos.

¿Consideran que han trabajado bien los aspectos tácticos?	Hombres	Mujeres	Total
Consideran que los han trabajado de forma correcta	5	8	13
Consideran que no los han trabajado de forma correcta	3	2	5
Lo han trabajado bien, pero podrían haberlos trabajado mejor	0	2	2

La mayoría de los judokas que considera que han trabajado bien los aspectos tácticos, se basan para afirmar esto, en que comenzaron a trabajarlos en el momento adecuado, cuando más fáciles les era asimilarlo y trasladarlo al combate, si bien hay un judoka y una judoka, que reconocen que siempre les ha costado trasladar la táctica al combate. De los judokas que afirman que si los han trabajado bien, dos judokas femeninas piensan que aunque lo han trabajado bien, empezaron a trabajarlo tarde, y otra piensa que lo podría haber trabajado mejor, aunque está satisfecha con el trabajo que realizó.

De los judokas que consideran que no han trabajado los aspectos tácticos de forma adecuada, dos judokas masculinos piensan que no han tenido nunca a nadie que les enseñe cómo realizar un trabajo táctico de manera correcta, de ahí el considerar que no lo han trabajado bien, y otro judoka afirma que ha confiado en otros aspectos como la técnica y la capacidad física, por lo que ha dejado un poco de lado los aspectos tácticos.

En cuanto a las mujeres, una de las que considera que no los ha trabajado bien, cree que es porque se centró demasiado en el estudio de rivales, y en ocasiones descuido el análisis de su propio judo, lo que le llevó a la derrota en determinadas competiciones, y por último, la otra judoka que considera que no los ha trabajado bien, dice que se movía por sensaciones dentro de un combate, por lo que no le gustaba el trabajo táctico y lo dejó un poco de lado.

Categoría Características Técnico-Tácticas Propias

En esta categoría se analiza si el propio judoka considera si sus éxitos deportivos han dependido más de su capacidad técnica o de su capacidad táctica (Tabla 4.46). En este sentido, encontramos las dos posturas ya que por un lado siete sujetos consideran que sus éxitos dependieron de la capacidad

técnica, mientras que otros siete de la táctica. Sólo tres afirmaron que dependió de ambas.

Tabla 4.46: De qué capacidad han dependido los éxitos de los sujetos entrevistados, de la técnica o la táctica.

¿Los éxitos dependen de la capacidad técnica o táctica?	Hombres	Mujeres	Total
De la capacidad técnica	2	5	7
De la capacidad táctica	3	4	7
De ambas por igual	2	1	3
Otras (capacidad psicológica)	1	1	2
No sabría qué contestar	0	1	1

En la siguiente tabla mostramos los motivos que llevan a muchos judokas a considerarse mejor técnicamente.

Tabla 4.47: Motivos de los que se consideran mejor técnicamente.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Siempre se ha sentido más cómodo cuando llevaba la iniciativa en ataque.	1	0	1
La mayoría de los combates que ha ganado ha sido gracias a su habilidad técnica.	1	5	6

Y en la siguiente tabla mostramos los motivos que llevan a muchos judokas a considerarse mejor tácticamente.

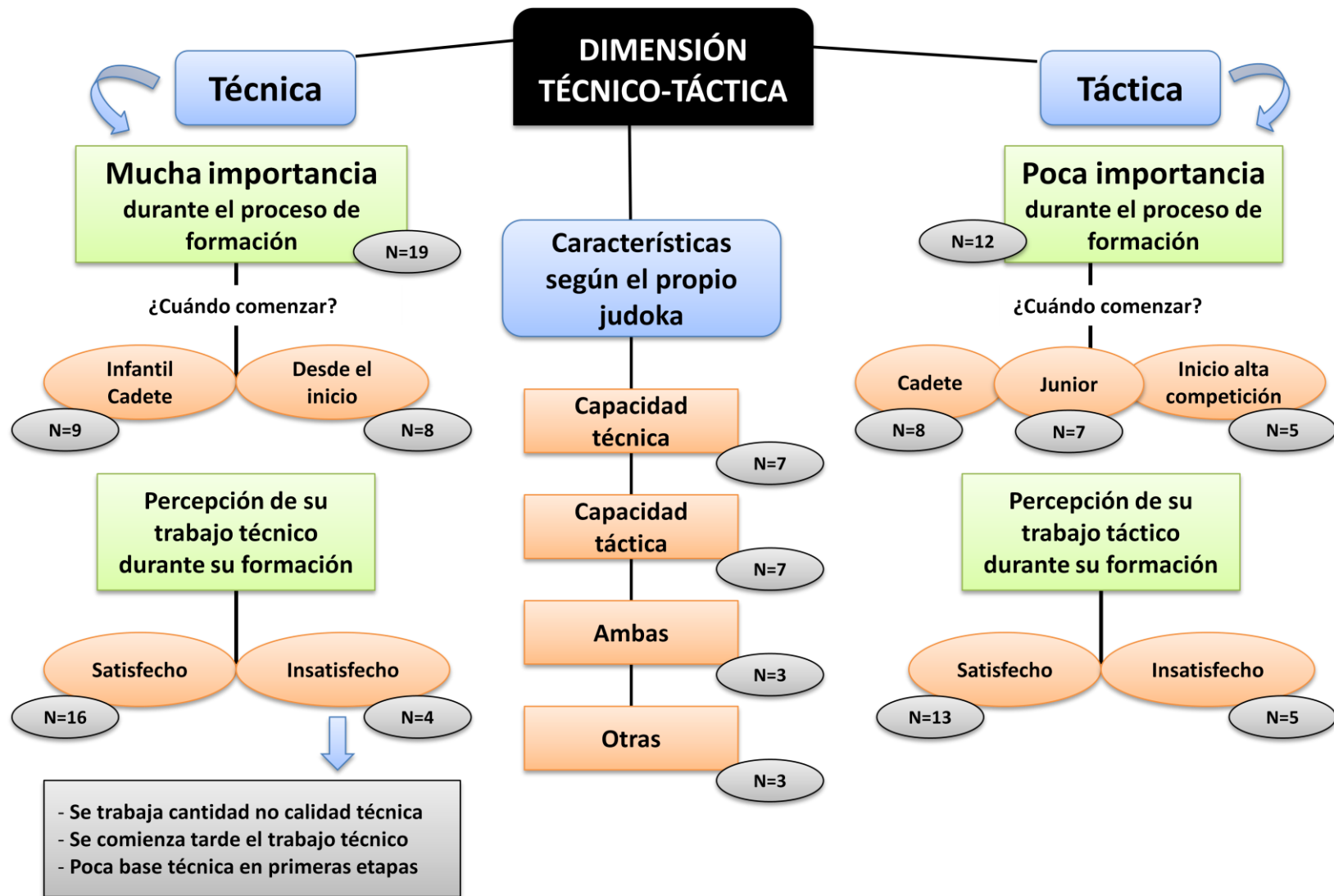
Tabla 4.48: Motivos de los que se consideran mejor tácticamente.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
Es el aspecto que más ha conseguido explotar en su vida deportiva.	1	0	1
Cuando ha estado en malas condiciones físicas, ha sabido ganar gracias a un buen planteamiento táctico	1	0	1
Ha ganado combates importante gracias al planteamiento táctico.	1	4	5

RESUMEN RESULTADOS DIMENSIÓN TÉCNICO TÁCTICA

Entre los principales resultados obtenidos podemos destacar:

- Respecto a la importancia que otorgan al trabajo técnico durante el proceso de formación deportiva, casi la totalidad de los entrevistados considera que ésta es muy importante, pero aproximadamente la mitad opinan que se debe comenzar a trabajar a partir de infantil o cadete, mientras que algo menos de la mitad considera que se debe trabajar la técnica desde el inicio de la práctica deportiva.
- La mayoría están satisfecho con el trabajo técnico durante su formación deportiva, aquellos que no lo están, consideran que han trabajado mucho los aspectos técnicos sin tener en cuenta la calidad de éste. Además opinan que han comenzado el trabajo de técnico muy tarde.
- Respecto a la importancia que otorgan al trabajo táctico durante el proceso de formación deportiva encontramos que siguen dándole mucha importancia, sin embargo consideran que se debe trabajar más avanzado el proceso de formación, a partir de categoría de cadete o junior.
- La mayoría están satisfecho con el trabajo táctico durante su formación deportiva.
- En cuanto a la percepción de su potencial respecto a los aspectos técnico o tácticos, no hay una tendencia marcada, ya que aproximadamente un tercio de los entrevistados considera que su fuerte es su capacidad técnica, otro tercio su capacidad táctica, y el resto resaltan otros aspectos.



4.1.6. RESULTADOS DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA

En esta dimensión se indaga sobre la importancia que le dan los judokas a la condición física durante el proceso de formación deportiva. También queremos saber cómo han entrenado la condición física durante dicho proceso y cómo creen ellos que se debería entrenar, también nos preocupamos por saber qué cualidades físicas consideran que son las más importantes para llegar a la elite, así como la que prevalecían en ellos, y por último, queremos conocer qué judokas creen que son los que destacan en las categorías inferiores y superiores en cuanto a su relación con la condición física. Esta dimensión se divide en seis categorías, con 200 unidades de análisis (ver tabla 4.7.).

A continuación presentamos una figura con las categorías y frecuencia de esta dimensión.

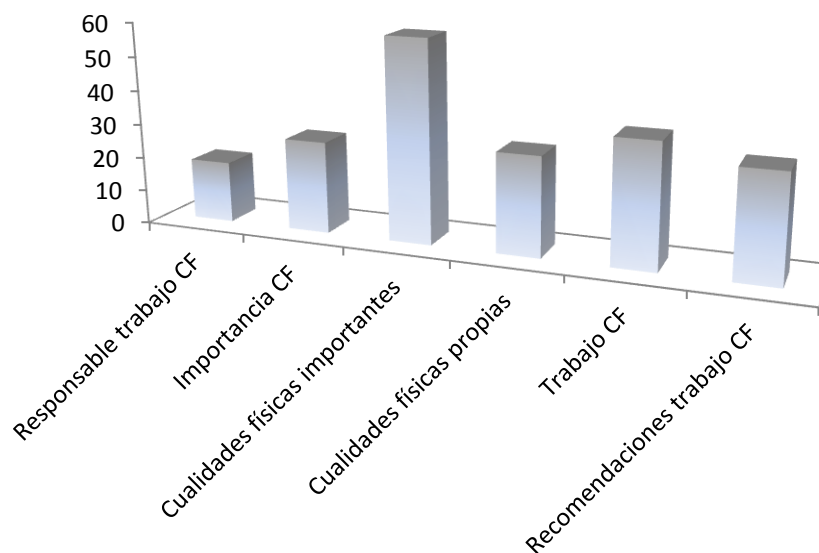


Figura 4.15: Categorías y frecuencias de la dimensión Condición Física.

Categoría Importancia Condición Física

Con esta categoría se intenta conocer la importancia que le dan los judokas a la condición física durante el proceso de formación deportiva.

Aunque todos los judokas afirman que la preparación física tiene mucha importancia durante la etapa de alta competición, no todos creen que durante el proceso de formación deportiva ésta tenga tanta importancia, sólo 11 de los entrevistados así lo señalan explícitamente.

La mayoría de los judokas que considera que la preparación física es muy importante en el proceso de formación deportiva, creen que hay que tener una buena condición física para poder realizar bien las técnicas de judo, además de ser primordial para soportar las sesiones de entrenamientos. Aunque bien es cierto que consideran que la preparación física adquiere mayor importancia a partir de la etapa de cadete (14-16 años).

Yo creo que toda, porque la verdad es que siempre le hemos dado muchísima importancia a la preparación física, ha sido como quién dice la base de nuestro judo, si no estabas bien preparado físicamente tu judo no funcionaba, entonces siempre le hemos dado muchísima importancia a la preparación física, (Sujeto 2, párrafo 52).

Bueno, tienes que tener una muy buena base física para luego aguantar todo el entrenamiento de judo. Y aguantar un entrenamiento de judo no es lo mismo que aguantar una carrera de media hora, entonces es duro, vas cambiando de compañero para hacer “randori”, el corazón va más

rápido... entonces creo que la condición física es importante, (Sujeto 5, párrafo 55).

Por otro lado, los que piensan que no tiene mucha importancia, creen que en el proceso de formación deportiva hay que centrarse más en adquirir una buen base técnica. Además aseguran que aunque en etapas generales trabajaron de forma muy general la preparación física, no fue hasta los 18-19 años cuando comenzaron el verdaderamente a trabajarla.

Yo en la etapa de formación no hice demasiado trabajo de preparación física, hice algo muy mu general, eso me ha permitido no anticipar etapas y que al final haya sido una judoka de larga duración, (Sujeto 12, párrafo 54).

Muy poca importancia, los niños lo que tienen que hacer es judo y no prepararse físicamente, (Sujeto 16, párrafo 62).

Categoría Trabajo Condición Física

En esta categoría se indaga sobre cómo ha trabajado el judoka la condición física durante el proceso de formación deportiva, si de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos o realizando sesiones específicas para ello. La mayoría de los sujetos considera que el trabajo físico de algún modo debe integrarse al trabajo técnico-táctico (N=15), aunque de estos 15 sujetos siete especifican que también es necesario el trabajo aislado de la preparación física. Sólo tres de los entrevistados consideran que se debe trabaja con sesiones específicas de condición física.

En la siguiente tabla, mostramos los resultados de cómo han trabajado los judokas la condición física durante el proceso de formación deportiva.

Tabla 4.49: Cómo han trabajado la condición física durante el proceso de formación deportiva.

Motivos	Hombres	Mujeres	Total
De manera integrada a los aspectos técnico-tácticos	1	7	8
De manera integrada a los aspectos técnico-tácticos y realizada alguna sesión específica durante la semana	4	3	7
De manera integrada a los aspectos técnico-tácticos, pero realizaba otros deportes para complementar la preparación física.	1	1	2
Realiza sesiones específicas para entrenar la condición física	2	1	3

En este apartado, cabe destacar que, aunque la mayoría entrenaron la condición física de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos, y con alguna que otra sesión específica, una vez entrada la etapa de alta competición, todos los judokas realizaban la preparación física de manera independiente a los aspectos técnico-tácticos. Esto no quiere decir que de manera integrada no se trabaje la preparación física, pero sí que es necesario añadir sesiones específicas para ello.

Categoría Responsable Trabajo Condición Física

Aquí se pretende conocer quién ha sido el responsable de la preparación física del judoka durante el proceso de formación deportiva.

De los sujetos entrevistados, 18 de 20, realizaban la preparación física durante el proceso de formación deportiva con el propio entrenador de judo, a excepción de un judoka y una judoka que tenía un preparador físico.

A pesar de que la gran mayoría realizaban la preparación física con el propio entrenador de judo, una vez que se encontraban en la etapa de alta competición, todos contaban con un preparador físico o una persona especializada en preparación física para realizar este tipo de trabajo.

Categoría Cualidades Físicas más Importantes

En esta categoría pretendemos saber qué cualidades físicas consideran los judokas que son las más importantes para llegar a la elite. Además pretendemos conocer qué judokas son los que destacan en cuanto a condición física, tanto en las categorías inferiores (infantiles, cadetes...) como en las superiores (sénior).

Se observa que prácticamente todos los judokas consideran que las cualidades físicas más importantes son la fuerza (N=14) y la resistencia (N=14) en sus distintas manifestaciones (Tabla 4.50).

Tabla 4.50: Cualidades físicas más importantes para llegar a la elite.

Cualidades Físicas	Hombres	Mujeres	Total
Resistencia aeróbica-anaeróbica	7	8	14
Fuerza (Máxima, explosiva)	3	11	14
Velocidad	3	1	4
Todas las cualidades físicas básicas	1	1	2

También cabe destacar que, tanto un judoka masculino como dos femeninas, consideran que lo ideal sería ver en qué cualidades físicas destaca el judoka y potenciarle las mismas.

En cuanto a la relación entre la condición física y las distintas categorías (infantiles, cadetes...), más de la mitad de los sujetos entrevistados piensan que en las categorías inferiores destacan los más fuertes, aunque no todos atribuyen a cuestiones de condición física el que unos judokas destaquen sobre otros (Tabla 4.51).

Tabla 4.51: Judokas que destacan en las categorías inferiores.

Judokas que destacan	Hombres	Mujeres	Total
Los más fuertes	6	6	12
Los más resistentes	0	3	3
Los mejores técnicamente	1	1	2
Los que son capaces de dominar la táctica en edades tempranas	1	0	1
Los que tienen mayor carácter competitivo	0	1	1
No sabe/No contesta	0	1	1

En cuanto a la categoría absoluta, para los judokas entrevistados, no solo depende de una cualidad física, sino que se necesitan más cosas para destacar. Así, unos atribuyen la superioridad de unos judokas sobre otros al desarrollo de varias cualidades físicas, y otros creen que para destacar no solo hay que mirar la parte física, sino que hay más cosas que hacen que unos judokas destaquen sobre otros (Tabla 4.52). Sin embargo señalan que los que destacan en las categorías sénior son los más fuertes

Tabla 4.52: Judokas que destacan en categoría sénior.

Judokas que destacan	Hombres	Mujeres	Total
Los más fuertes	2	6	8
Los más resistentes	1	0	1
Los que mejor balance tienen entre fuerza y resistencia	1	2	3

Los más veloces	0	1	1
Los mejores tácticamente	1	1	2
Los más completos física, psicológica, técnica y tácticamente	4	3	7
No sabe/No contesta	0	1	1

Categoría Cualidades Físicas Propias

En esta categoría pretendemos conocer qué cualidades físicas son las que prevalecen o prevalecían en el propio judoka.

Aquí ocurre lo mismo que en la categoría anterior, prácticamente todos los judokas consideran que sus cualidades físicas más importantes son la resistencia ($f=12$) y la fuerza ($f=9$) entre otras, y algunos distinguen que tipo de fuerza y de resistencia son o eran las más destacadas en ellos mismos. A continuación vemos una tabla donde se reflejan que cualidades físicas consideran los judokas que prevalecen o prevalecían en ellos.

Tabla 4.53: Cualidades físicas propias de los sujetos entrevistados.

Cualidades Físicas	Hombres	Mujeres	Total
Resistencia	7	5	12
Fuerza	2	7	9
Velocidad	1	4	5

Categoría Recomendaciones sobre el Trabajo de Condición Física

En esta categoría se quiere conocer cómo creen los judokas de elite que se debería entrenar la condición física durante el proceso de formación deportiva.

Todos los judokas entrevistados piensan que la condición física, durante el proceso de formación deportiva se debe entrenar de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos, excepto un judoka masculino y una femenina, que piensan que aspectos como la resistencia uno y la fuerza otro, se pueden trabajar de forma independiente para coger una buena base e ir integrándola posteriormente en los entrenamientos específicos de judo. De los que piensan que se deben trabajar de manera integrada, aproximadamente la mitad, piensan que hay cualidades como la resistencia y el trabajo de fuerza que se pueden realizar fuera del tatami.

Para iniciación no le daría gran importancia a la condición física, ahí dejaría más tiempo al trabajo específico y juntar las dos cosas, aunque realizaría alguna sesión por supuesto de físico porque va a ser lo que hagas luego, y si no lo has hecho nunca te vas a sentir raro, (Sujeto 7, párrafo 65).

Pienso que se debe hacer una preparación física integrada, o sea, lo que es en el tatami con cuerdas, con kimonos, o sea, muy integrado en el tatami con aros y cosas de estas, (Sujeto 11, párrafo 62).

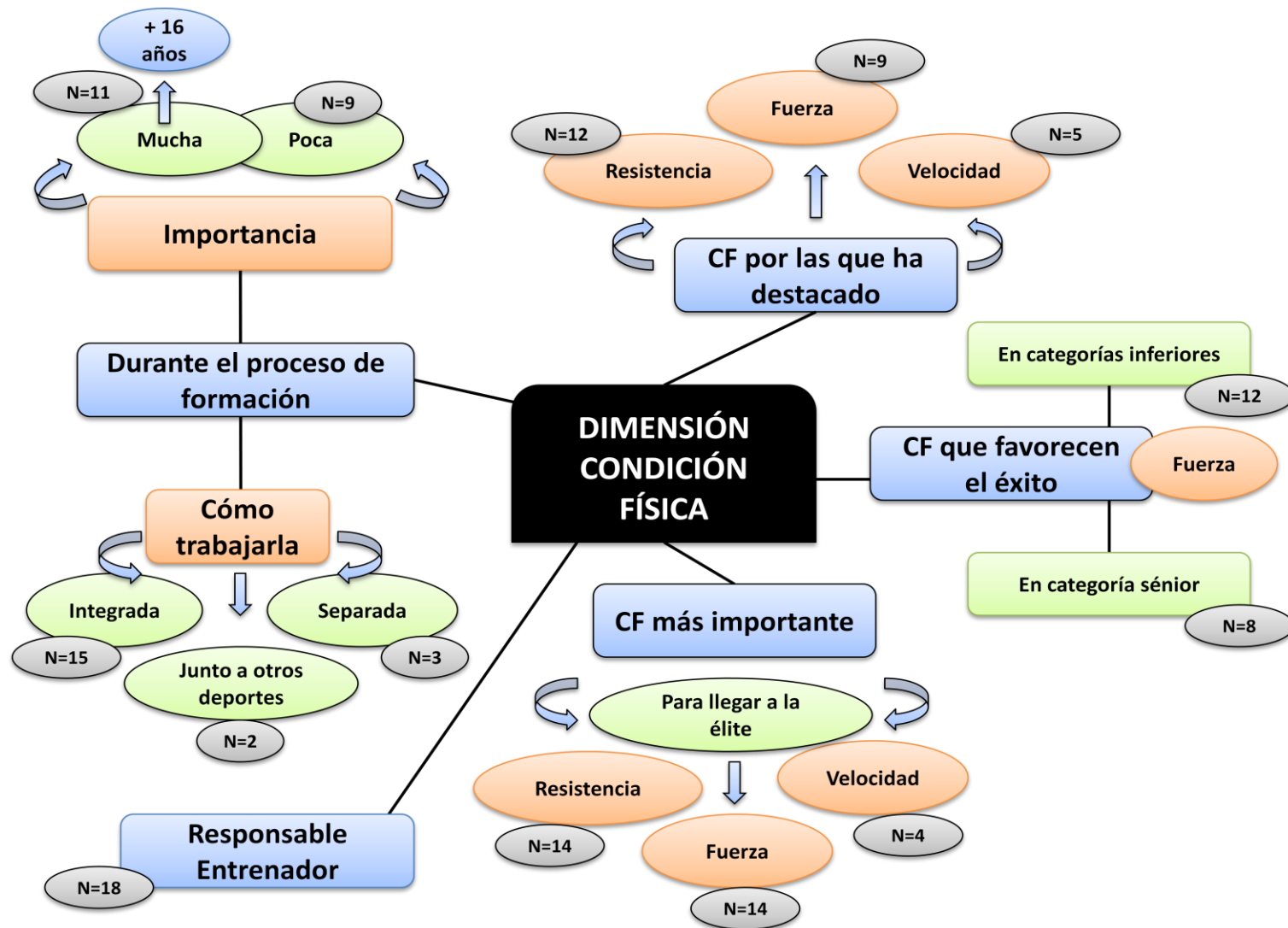
Creo que en la base debe estar incluida dentro del entrenamiento normal, o sea, muy aplicado al judo, con autocargas, todo muy aplicado al judo, y luego a partir de júnior si debe haber una preparación física específica de sala de gimnasio, (Sujeto 17, párrafo 63).

Yo creo que de manera independiente hay que entrenarlo, porque por ejemplo la fuerza la puedes entrenar haciendo judo pero es más fácil entrenarlo con pesas, por ejemplo la resistencia yo creo que si se puede entrenar integrada dentro del judo con circuitos, pero la fuerza por ejemplo creo que hay que entrenarla más específicamente (Sujeto 18, párrafo 65).

RESUMEN RESULTADOS DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA

Entre los principales resultados obtenidos podemos destacar:

- Respecto a la importancia del trabajo de la preparación física durante el proceso de formación del judoka, algo más de la mitad considera que sí es importantes. Señalan que este trabajo debe comenzar a partir de cadetes.
- La mayoría de los judokas olímpicos considera que se debe trabajar integrada a la preparación técnico-táctica.
- El responsable del trabajo de preparación física según la mayoría de los sujetos ha sido el propio entrenador.
- En cuanto a las cualidades físicas fundamentales para llegar a ser un judoka de elite, los entrevistados consideran que la fuerza y la resistencia, ambas en sus distintas manifestaciones, son las más importantes.
- Sin embargo, aunque señalan la fuerza como la más determinante tanto en categoría inferiores como en categoría sénior, más de la mitad de los entrevistados considera que su cualidad física predominante y por la que creen que es por la que han destacado en el deporte es en primer lugar la resistencia y en segundo lugar la fuerza.



Con esto concluimos el apartado dedicado al análisis de los resultados de las entrevistas y, a continuación, damos paso a la discusión y conclusiones de los datos obtenidos con dicho instrumento.

DISCUSIÓN RESULTADOS



CAPÍTULO 5

CAPÍTULO 5

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

-
- 5.1. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO**
 - 5.2. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL**
 - 5.3. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN**
 - 5.4. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PSICOLÓGICA**
 - 5.5. DISCUSIÓN DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA**
 - 5.6. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA**
-

Figura 5.1: Índice del capítulo 5.

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO DEPORTIVO

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en nuestra investigación, se observa que los judokas olímpicos españoles se han iniciado en la práctica deportiva en las edades comprendidas entre los 6-8 años, en consonancia con lo que indican la mayoría de los estudios realizados en cuanto a la iniciación deportiva (De Knop et al., 1998; Lizaur y Pablo 2003; Villamón y Molina, 1999).

Atendiendo a los principales motivos por los que los judokas se inician en la práctica del deporte, se observa que la familia es el principal factor que favorece el comienzo de la práctica deportiva. Existen estudios que tasan a los miembros de la familia como modelos de gran alcance, siendo un espejo donde los niños se miran (Echazarreta, San Emeterio, Arazuri y De León, 2007; Nuviala, Ruiz y García, 2003; Sánchez-Miguel et al., 2013) , llegando incluso durante el periodo inicial a desarrollar un papel de liderazgo, tratando de proporcionar al niño la oportunidad de participar en un contexto y buscar el primer contacto con una enseñanza formal del deporte (Lorenzo y Calleja, 2010).

Como segundo factor que más influye en nuestros entrevistados se encuentra el grupo de iguales, esto se ve justificado atendiendo a estudios

como los de Weiss y Petlichkoff, (1989), Brustad, Babkes y Smithy, (2001), Abernethy, Côté y Baker, (2002), Dosil, (2004), Echazarreta et al., (2007), Lorenzo y calleja (2010), para quiénes los amigos ocupan un papel determinante en la iniciación deportiva, adquiriendo un papel cada vez más influyente, de ahí que las amistades sean una de las razones fundamentales para que el niño o niña participe en un deporte en concreto. Existen otros aspectos que han marcado que los judokas decidieran empezar con la práctica del judo, como son las recomendaciones por parte de profesores de educación física. En este sentido numerosos estudios incidieron en la influencia del profesorado de educación física en cuanto a la realización de actividad física extraescolar (Carrillo y Rodríguez, 2010; Delgado, 2001; Duda, 2001; Duda y Hall, 2000; Moreno y Cervelló, 2004, Roberts, 2001), el deseo de practicar un arte marcial, la necesidad de conocer un tipo de defensa personal y finalmente iniciarse en el judo por motivos terapéuticos.

Acorde con lo que dice Palao et al., (2008) la gran mayoría de los judokas han comenzado y continuado su formación deportiva en clubes deportivos, a pesar de que es habitual encontrarse con una falta de control y planificación de las formas de organización para el desarrollo de las clases por parte de los profesores o monitores de los mismos (Calderón, Palao y Ortega, 2009). Esto no quiere decir que sea el caso de nuestros entrevistados, pero sí que, es una realidad que nos podemos encontrar en muchos clubes deportivos en nuestro país.

Esta contrariedad puede deberse a que, como expresan los judokas olímpicos españoles, los entrenadores que han tenido han pasado a ser parte importante de su vida deportiva, considerando a éste un agente en su proceso de formación, ya que es en gran parte, el responsable del proceso formativo del deportista, encontrándonos así en la línea de lo que nos dicen autores como Giménez, (2003) y Lorenzo (2003), ya que en su gran mayoría han reunido los principios básicos que debe tener un buen entrenador de

judo que se encuentra con jóvenes en pleno proceso de formación deportiva. Entre estos principios se encuentra tener una formación académica y profesional adecuada al papel que desempeña (González-Villora, 2013), conocimientos del deporte que va a enseñar (Moreno, 1997), capaces de mantener el interés de los jóvenes mediante un enfoque lúdico de las sesiones de entrenamiento y organizando actividades especiales (De Knop et al., 1998) y ser conscientes de los valores educativos que tiene la iniciación deportiva, ya que esta consideración favorecerá la adecuada formación de los deportistas (Lago, 2001).

En cuanto a los primeros recuerdos que un deportista tiene de sus inicios suelen ser algo genéricos. Sin entrar en detalles específicos, los judokas entrevistados destacan que los principales recuerdos que tienen de sus primeras etapas están relacionados con la interacción entre amigos dentro de la clase de judo, con los juegos realizados, la diversión que éstos generaban y la participación en sus primeras competiciones. Esto indica que las clases eran motivantes, fomentaban la relación entre compañeros y creaban adherencia a la práctica deportiva debido a la diversión generada por las actividades llevadas a cabo. Por tanto, la iniciación deportiva de los judokas olímpicos españoles ha contado con los componentes que diversos estudios consideran clave al inicio del proceso de formación deportiva (Brown, 2001; Cruz, 1997; Martens, 1997; Olmedilla, Lozano, y Garcés, 2001; Palao et al., 2008), como son la motivación, la diversión o la interacción entre compañeros.

Prácticamente la totalidad de los sujetos de estudio han compaginado durante las primeras etapas varios deportes, algo considerado beneficioso en investigaciones anteriores debido a que la especialización se produce en etapas posteriores (Palao et al., 2008). Además este aspecto conduce a un posterior desarrollo del rendimiento en la elite, ya que los deportistas jóvenes tienden a desarrollar capacidades generales aplicables en una variedad de

deportes que permitan la consecución de resultados positivos en el desarrollo y un posterior aumento del rendimiento (Baker, Côté, y Abernethy, 2003; Hansen, Larson, y Dworkin, 2003; Kirk, 2005).

En este estudio no encontramos un deporte estándar practicado por los entrevistados en alternancia con el judo, sino que se detecta una gran variedad de deportes tanto colectivos como individuales, esto puede deberse a la influencia del medio ambiente subyacente y los factores socioculturales en los que los deportistas se encuentran (Baker y Horton, 2004; Seiler, 1994). De ahí que hayamos obtenido como deportes practicados tanto el fútbol, baloncesto y balonmano, como otro tipo de deportes más característicos de determinadas zonas regionales como la pelota vasca, la lucha leonesa, el softbol, el patinaje en línea o el rafting entre otros.

5.2. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL

El entorno social más cercano es considerado de máxima importancia para los deportistas que han formado parte de nuestra investigación, tanto para la elección del deporte a practicar, como para su posterior continuidad en el mismo. Se observa que para los judokas las personas más importantes de su entorno son sus padres y hermanos. En esta línea, Helldsted (1995) afirmó que los padres deben proporcionar apoyo, además de un ambiente estable, seguro y alentador. También encontramos estudios que por norma general los padres ejercen la función primordial de introducir, alientan y mantener a sus hijos en la práctica de deportes (Bloom, 1985; Ericsson et al., 1993, Amenabar, Sistiaga y García, 2008; Amado, Leo, Sánchez, Sánchez y García, 2009) proporcionándoles a su vez las mejores condiciones para la enseñanza y la formación (Côté, 1999; Côté et al., 2003). Esto puede deberse a

un factor que encontramos en nuestra investigación, y es que la mayoría de los entrevistados tienen algún familiar directo (padre, madre o hermano) medallista nacional o internacional en alguna disciplina deportiva, principalmente en judo. A causa de esto, entendemos que el judoka ha vivido en un ambiente en el que se le ha sabido tratar y entender cuando se ha encontrado en la etapa de alto rendimiento.

Coincidiendo con otros estudios (Dosil, 2004; Gimeno y Guedea, 2001; Celestino y Pereira, 2012; Koukoris, 2005; Smith, 1999; Weiss y Stuntz, 2004), los judokas que han formado parte de esta investigación señalan que el entrenador es una pieza importante de su entorno más cercano siendo su papel motivacional y de apoyo igual de importante que el de los padres. De igual forma los amigos y compañeros son elementos importantes, debido a que las relaciones sociales implican una gran interacción social y emocional (García-Moya, Moreno, Rivera, Ramos y Jiménez-Iglesias, 2011; Serra, Zaragoza y Generelo, 2014), siendo esta experiencia de socialización, de intercambio y de cooperación razones válidas para continuar con la práctica deportiva, tanto en el proceso de formación deportiva como en el alto rendimiento, aunque en esta última etapa, coincidiendo con Bloom, (1985), Gould, (2002), Holt y Dunn, (2004), las exigencias de la alta competición y las altas cargas de entrenamientos les obligan a no poder participar de todas las actividades realizadas por su grupo de amistades.

Pero el entorno más cercano no solo es importante en el proceso de formación, coincidiendo con otros estudios (Baker y Horton, 2004; Bloom, 1985; Côté, 1999), los judokas lo consideran también fundamental en el periodo de alta competición, por proporcionarles apoyo social, emocional y económico para subsistir en una etapa tan dura como es el alto rendimiento. Además, sienten que la ausencia de presión por parte de la familia y entrenadores es fundamental para el éxito deportivo. En este sentido, hemos encontrado estudios que señalaban que a medida que aumenta la presión por

parte de los padres, el disfrute y satisfacción de sus hijos disminuye, lo que puede repercutir en una percepción de pesimismo en el deportista, pudiendo afectar en su rendimiento (Anderson et al., 2003; Hellstedt, 1995).

Por otro lado, se observa que la mayoría de los judokas entrevistados poseen estudios superiores o medios, lo que viene a justificar la importancia que le dan a la formación académica, a pesar de que en las etapas inferiores le daban mayor importancia a la práctica deportiva. Esto coincide con lo expresado por Torregrosa, Sánchez y Cruz (2004), para quienes gran parte de los deportistas olímpicos realiza estudios universitarios. Puig (1995), Brüggermann (2001), García et al., (2003) consideraron que los estudios tienen tanta importancia como el propio entrenamiento para el éxito del deportista y que los buenos resultados en la escuela permiten que los deportistas puedan compatibilizarlos con el entrenamiento durante el proceso de formación deportiva, siendo esto más complicado en la etapa de alto rendimiento, aunque lo han compaginado en la medida de lo que les ha sido posible.

Otros factores claves por los que consideran necesaria la formación académica, es por la importancia que ésta tiene para el desarrollo integral de la persona, y por las posibilidades laborales que los estudios le proporcionarán una vez terminado la etapa de alto rendimiento, lo cual coincide con Álvarez et al., (2014) para quien muchos de los deportistas de alto nivel que abandonan los estudios llegan al final de su vida deportiva sin una formación y una preparación que les facilite su desarrollo profesional.

5.3. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PROCESO DE FORMACIÓN

Que los judokas lleguen a la elite depende en gran medida de la metodología utilizada por el entrenador durante el proceso de formación deportiva. Más de la mitad de los judokas afirman haber seguido una metodología global, mediante juegos aplicados al judo, sin olvidar el necesario componente técnico, desarrollando así su proceso de formación acorde a la clasificación de las etapas del mismo realizada por multitud de autores. Estas clasificaciones tienen el fin principal de formar al individuo en una cultura de actividad física, ejercicio y deporte, con procesos multivariados en lo físico, cognoscitivo, cognitivo y social, respetando el desarrollo integral del deportista (Acosta, 2012; Blázquez, 1999, 2010; Capetillo, 2011; De Knop et al., 1998; García et al., 2003; Giménez, 2000; Giménez, Abad y Robles, 2010; Gutiérrez, 2004; Isorna y Felpeto, 2013; Romero, 2006; Romero, 2001; Uribe, 1999; Verkhoshansky, 2001; Villamón y Molina, 1999). Que haya una serie de judokas que han entrenado mediante una metodología tradicional puede deberse a que sus entrenadores le han dado una alta importancia a la correcta ejecución técnica desde las primeras etapas, dejando en un segundo plano los aprendizajes tácticos (Fradua y Figueroa, 1995). Mediante este tipo de metodología, el judoka durante su proceso de formación está realizando lo que Côté y Hay (2002) denominan juego deliberado, a través de los cuales se desarrolla el pensamiento táctico, la creatividad táctica (Lorenzo, Lorenzo y Jiménez, 2015).

A pesar de que la idea principal del estudio no era analizar la consecución de resultados en categorías inferiores, se han obtenido datos suficientes para corroborar que los judokas de elite empiezan a cosechar éxitos deportivos en última fase de cadete y primera de júnior, es decir, entre los 15-17 años. Esto respalda la idea de Sáenz-López (2010) y coincide con

investigaciones realizadas con deportistas de alto rendimiento y olímpicos de diferentes deportes como fútbol, baloncesto, beisbol, hockey hielo y atletismo entre otros (Bompa 2002; Bussmann y Alfermann, 1994; Forteza, 2009; Gabler y Nagel, 2001; Gould et al., 1994; Leonard, 1996; Moreover, Bussmann y Alfermann's, 1994; Wylleman et al., 1993) donde la mayoría de los deportistas que llegan a la elite no han sido los mejores en las etapas inferiores, por lo que resulta beneficioso para el practicante retrasar el rendimiento hasta edades cercanas a la categoría sénior, tanto a nivel individual como de equipo.

En cuanto a la etapa de alta competición, los judokas olímpicos españoles la comienza a partir de los 17-18 años aproximadamente. En este sentido, Wylleman y Lavallee (2003) señalan aproximadamente los 20 años como la edad de comienzo de la etapa de perfeccionamiento de los deportistas de elite. Según Verkhoshansky (2001), es a esta edad cuando el deportista alcanza la capacidad de desarrollar el nivel requerido de potencia física y de tolerar la carga de entrenamiento necesaria para rendir al máximo. Lorenzo, Lorenzo y Jiménez (2015) señalan que para llegar al alto nivel en cualquier disciplina deportiva no es necesario comenzar a competir a edades tempranas. Estudios como los desarrollados por Gullich (2007), en deportistas Olímpicos en Atenas, Schumacher, Mroz, Mueller, Schmid y Ruecker (2006), sobre el proceso deportivo en ciclista profesionales en señalaron que la mayoría comienza su etapa competitiva a nivel internacional en la categoría junio e incluso sénior.

Según los datos obtenidos los judokas de elite perduran entre 15-20 años a máximo rendimiento, aunque según Wylleman y Lavallee (2003) los deportistas de elite se mantienen en el máximo nivel entre 10 y 15 años.

Por último, no hemos encontrados estudios en los que se dicte o mencione un modelo ideal de formación deportiva, pero atendiendo a los resultados de nuestra investigación, al mismo se le deben de suponer una

serie de características: entrenamientos y actividades motivantes y adecuadas para la etapa del proceso de formación deportiva en el que nos encontremos, incidir en la formación integral del sujeto, no selección temprana de jóvenes talentos, no exigir resultados deportivos a corto plazo, entrenador con formación, planes de estudios adecuados a los deportistas de alto rendimiento y apoyo económico por parte de las instituciones y administraciones.

5.4. DISCUSIÓN DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

Los aspectos psicológicos son un factor determinante para los judokas olímpicos, quienes llegan a considerar que en determinados momentos quien esté mejor psicológicamente tendrá más posibilidades de ganar. Además, consideran clave ser fuerte psicológicamente para soportar las altas horas de duro entrenamiento y la presión a la que se ven sometidos en competiciones de máxima importancia. En esta línea nos encontramos estudios que indicaron que los factores psicológicos son los más importante para el desarrollo y logro del desempeño de excelencia deportiva (Ferreira et al., 2015, Klissouras et al., 2007; Lowry y Sidney, 1987; MacNamara et al., 2010; Ruiz et al., 2006; Seiler, 1993; Walsh, 1997).

Según los datos obtenidos, los entrevistados aluden a la adquisición de determinados aspectos psicológicos individuales como claves para la consecución de resultados, entre ellos perseverancia, constancia, capacidad de sacrificio, autoconfianza, positividad, disciplina, autodeterminación, afán de superación, mentalidad ganadora, concentración, motivación, capacidad de visualizar, adecuada toma de decisiones, gestión del tiempo y control de la presión, como los aspectos psicológicos más importantes para llegar al alto rendimiento y mantenerse en el mismo. En este sentido se hacen eco

multitud de estudios (Almeida, 1997; Buceta, 1998; Cárdenas, 2003; Escarti, Pacual y Gutiérrez, 2005; Fach, 1985; Ferreira et al., 2015; Giménez, 2000; Hellison, 1995; Lowry y Sydney, 1987; McNeill, 1986; Ottosson, 1997; Sáenz-López, 2010; Sánchez, 2002; Seiler, 1993; Seiler y Wetzel, 1997; Strangel, 1996; Walsh, 1997).

A pesar de que todos los judokas consideran imprescindible el entrenamiento de los aspectos psicológicos para el máximo rendimiento deportivo, nos encontramos con que solo algunos judokas han llevado un entrenamiento psicológico continuado, y la mayoría solo han trabajado estos aspectos durante momentos puntuales de su preparación. Este trabajo psicológico se produce principalmente ante una crisis concreta o antes de una competición importante, coincidiendo con Gordin (1995) y Balague (2005).

Coincidiendo con varios estudios (Balaguer, 1996; Cox, 2009; Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; García, 2002; Locke y Latham, 1991; Loehr, 1990; López, 2009; Martín, 2006; Morilla y Pérez, 2004; Olmedilla, 2001; Sosa et al., 2009; Williams, 2009) los judokas entrevistados realizan distintas técnicas de trabajo psicológico ante situaciones complicadas o de máxima exigencia, sobre todo cuando el resultado obtenido no ha sido el esperado. Para ello utilizan estrategias encaminadas a recuperar la autoconfianza, mantener la concentración durante las competiciones, transformar lo negativo en positivo, buscar el disfrute durante el torneo, visualizar los siguientes combates, control de la respiración para retomar el autocontrol y reforzar todo aquello que esté saliendo bien.

Se observa en nuestra investigación, que los judokas que han realizado entrenamiento psicológico, ya sea de manera habitual o esporádicamente, quedaron muy satisfechos con los resultados obtenidos, ya que esto les ha ayudado a mejorar el rendimiento. Estos resultados coinciden con los obtenidos en otros estudios realizados con deportistas olímpicos, como el

llevado a cabo con atletas brasileños (Martín, 2006) y el realizado con judokas noruegos (Kristiansen y Roberts, 2010).

Aunque casi todos los judokas han realizado trabajo psicológico de alguna manera, no todos lo han hecho con un profesional de la psicología deportiva, sino que en determinados casos es el propio entrenador de judo quien se ocupa o ha ocupado de este tipo de trabajo, lo que hace necesario que él mismo adquiera nociones de entrenamiento psicológico, coincidiendo en este sentido con varios estudios (Acosta, 2012; Boixadós et al., 1998; Buceta, 1998, 1999; Capetillo, 2011; Contreras, Rojas y Palomino, 2012; Martens, 2002; Navarro, 2004). En esta línea, Mahamud, Tuero y Márquez (2005) consideran que esto puede deberse a que son escasos los clubes, delegaciones provinciales o federaciones regionales que cuenten con especialistas que asesoren en cuestiones psicológicas a sus deportistas.

Un factor importante en un deporte como el judo, es el estado emocional y las sensaciones de los judokas en los días previos a las competiciones. En nuestra investigación suelen variar dependiendo de las circunstancias de cada judoka, normalmente oscila entre nerviosismo, ansiedad, tensión, preocupación, irritabilidad, angustia, concentración, motivación...coincidiendo con lo que establecen distintos estudios (Beck et al., 1979; Grills y Ollendick, 2002; Richards y Aries, 1999; Stone y Strange, 1989; Storch et al., 2003; Storch et al., 2005; Storch y Masia-Warner, 2004).

Estos estados emocionales o sensaciones antes de las competiciones, aunque en un principio puedan parecer negativos, a los deportistas de alto rendimiento les puede ayudar a aumentar las probabilidades de éxito, puesto que existen estudios (Hammermeister y Burton, 1995; Lane, Terry, y Karageorghis, 1995; Weinber y Gould, 2010) que demostraron que la ansiedad precompetitiva no reduce el rendimiento de los deportistas. Sin embargo, autores como Schofield et al., (2002), afirmaron que no establecerse un objetivo puede evitar la ansiedad previa, la depresión y aumentar la

autoconfianza y motivación, obteniendo con ello mayores posibilidades de éxito.

Estos estados suelen variar el día de la concentración, y las sensaciones de los días previos se transforman en tranquilidad, motivación, concentración y activación principalmente, y así se observa en nuestro estudio, y en menor medida hay quien mantiene ese estado de nerviosismo y presión en el momento de la competición.

Uno de los aspectos psicológicos que más importante ha resultado en nuestra investigación es la motivación, ya que de ella va a depender en gran medida la continuación del niño con la práctica deportiva o no. De igual forma piensan los judokas de nuestro estudio, quienes además de considerar la motivación un factor importante dicen haber estado siempre muy motivados durante su proceso de formación deportiva. Coincidiendo con lo que dicen varios estudios (Chaumonton y Duda, 1998; Piñar y Cárdenas, 2010; Hansen, Larson, y Dworkin, 2003; Kirk, 2005) la participación en actividades lúdicas y motivantes en los entrenamientos de judo, en distintas competiciones a nivel formativo (sin exigencia de resultados) y el compaginar varias actividades deportivas es lo que ha permitido que durante las primeras etapas de la formación deportiva la motivación se haya mantenido siempre alta.

Sin embargo, durante la etapa de alto rendimiento influyen otros factores para que la motivación sea siempre alta. En nuestro estudio se observa cómo la motivación ha ido en consonancia con la autoconfianza. Por norma general, los judokas siempre han mantenido la motivación alta y con ello la autoconfianza, pero en ocasiones aparecen determinados aspectos que provocan un descenso en ambas. Coincidiendo con Morgan et al., (1987), Suay, (1998), Kentta (2001) y González-Boto, Molinero y Márquez, (2006), el sobreentrenamiento es una causa de desmotivación y disminución del rendimiento, por lo que se hace importante que exista una dosificación de las

cargas en los deportistas de elite. La principal causa por la que la motivación y autoconfianza alcanzan altos niveles es la consecución de resultados o de los objetivos establecidos, como así se ve reflejado en numerosas investigaciones (Cox, 2009; Garcés, Olmedilla y Jara, 2006; González, 1989, 2001; Guillén y Álvarez-Malé, 2010; García y Morales, 2010; Jaenes et al., 2011, 2012; López, 2009; Schofield et al., 2002; Sosa et al., 2009; Williams, 2009).

En nuestra investigación se observa un dato del que no hemos encontrado referencias en otros estudios, se trata de la principal causa de desmotivación de los pesos pesados, quienes suelen sufrir estados de baja motivación a causa de no encontrar suficientes compañeros de características similares para poder realizar entrenamientos de calidad que le permitan mejorar el rendimiento.

Un aspecto clave para tener éxito en la alta competición es el saber gestionar la presión ante determinados objetivos. Se observa que en mayor o menor medida los judokas entrevistados han sabido gestionar esta presión, lo que le ha permitido llegar y mantenerse en la elite deportiva. En este sentido, existen investigaciones de autores que demostraron que soportar situaciones potencialmente estresantes y saber gestionar la presión es garantía de éxito (Boillos, 2006; Buceta 1998, 1999; Eberspächer, 1995; Hernández, 2007; Olmedilla, 2005; Roffé y Ucha, 2004; Samulski, 2002; Sánchez y Torregrosa, 2005;)

En relación con lo anteriormente expuesto, los judokas entrevistados en nuestro estudio, creen que es precisamente el no saber gestionar esa presión y no tener altos niveles de autoconfianza y motivación es lo que no permite a muchos judokas rendir al máximo y llegar a la elite deportiva.

Finalmente, atendiendo a los resultados de la investigación se observa cómo los judokas consideran que su éxito en gran parte se debe a la

adquisición de los principales aspectos psicológicos anteriormente mencionados. Y por el contrario, la no adquisición de esos principales aspectos psicológicos, entre otros factores de tipo social, técnico-tácticos y físicos, es lo que priva de alcanzar la excelencia deportiva a los judokas que no llegan al máximo rendimiento.

5.5. DISCUSIÓN DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA

Respecto a los elementos técnicos, se observa que los judokas entrevistados piensan que trabajar estos aspectos durante el proceso de formación es de máxima importancia, ya que consideran que la técnica es la base sobre la que construir el judo una vez que te vas acercando a la etapa de alto rendimiento. En este sentido, coincidimos con Méndez (1998) y Robles (2003) para quienes un aspecto más para acelerar el pensamiento táctico es el de educar al niño en una variedad de técnicas, ejecutadas de manera bilateral y con distintos tipos de agarres, para que cada uno elija los más adecuados a sus características y limitaciones.

En este aspecto se observa una disparidad de opiniones entre los judokas, ya que aproximadamente la mitad piensan que se debe profundizar en la enseñanza de la técnica desde la etapa de iniciación y el resto piensa que se debe profundizar en la misma a partir de la etapa de desarrollo (12-14 años). En esta línea, encontramos multitud de estudios que recomiendan que no se trabajen los elementos técnicos de forma concienciada durante la iniciación deportiva, sino que se deben abordar desde una perspectiva global donde se trabaje a través de formas jugadas y mediante tareas semidefinidas, modelos de ejecución semiabiertos, y utilizando contenidos técnicos con orientación táctica, y a partir de la etapa de desarrollo empezar a profundizar en el trabajo de los aspectos puramente técnicos (Álamoet al., 2001; Blázquez

1986; Carratalá, 2000; Côté y Hay, 2002; De Knop et al., 1998; Espartero y Gutiérrez 2004; Giménez, 2000; García, Campos, Lizaur y Pablo 2003; Giménez, et al., 2010; Guerra, 2002; Méndez, 1998; Robles, 2003, 2008; Romero, 2006, citado por González, García, Contreras y Sánchez-Mora 2007; Tejeiro y Martínez, 2006; Villamón y Molina, 1999).

A través de nuestra investigación observamos que prácticamente todos los judokas consideran haber trabajado los aspectos técnicos de forma correcta, ya que la metodología que siguieron con ellos se acerca más a la expuesta a los autores citados anteriormente. Sin embargo nos encontramos con una pequeña parte que consideran que no han trabajado los aspectos técnicos de forma correcta.

Los que consideran que no han trabajado bien estos aspectos, para llegar a esta conclusión se basan en las características de la metodología llevada a cabo por sus entrenadores durante el proceso de formación, ya que coincidiendo con diversos autores (Ibáñez, 2000; Jones y Farrow, 1999; Lorenzo y Prieto, 2002; Pino, Vegas y Moreno, 2001; Romero, 1997; Sáenz-López, 1997; Sampedro, 1999; Thorpe, 1992; Viciano, 1999; Viciano y Delgado, 1999; Wein, 1995) dicen haber trabajado la técnica de forma demasiado específica e intensa, con escaso desarrollo de mecanismos de percepción y decisión, ejercicios demasiado analíticos, estrategias de enseñanza basadas en la instrucción directa y reproducción de modelos y búsqueda rápida de perfeccionamiento técnico, lo cual les ha provocado carencias técnicas una vez que han sido deportistas de alto rendimiento.

En lo que respecta a los aspectos tácticos, como se observa en nuestro estudio, más de la mitad de los judokas los consideran poco importantes durante el proceso de formación, adquiriendo mayor importancia conforme el judoka va creciendo y avanzando en las etapas de la formación deportiva, considerando que se deben trabajar a partir de los 14-16 años.

Sin embargo, existen numerosos autores que en sus estudios (Amador, 1995, 1996, 1997; Avelar y Figueiredo, 2009; Buceta, 1998; Bunker y Thorpe, 1982; Carratalà, 1998; Espartero, Gutiérrez y Villamón 2003; Figueiredo, 1997; Giménez y Sáenz-López, 2003; Lima, 1997; Lorenzo, 2002; Méndez, 1998; Mitchel, Oslin y Griffin, 2006; Molina y Castarlenas, 1990, 2002; Ruiz y Arruza, 2005; Saén-Lopez, 2010; Terrisse, 1991, 1996; Terrisse et al., 1995; Torres, 1989, 1990) consideran que desde las primeras etapas se debe trabajar a partir de la táctica, ya que, a través de la de la misma se desarrolla la intuición, anticipación y percepción. La intención táctica representa el hecho de saber luchar y ese es el objetivo prioritario en la enseñanza de los deportes de combate, en cualquiera de sus variantes; los sistemas de enseñanza basados en la resolución de problemas favorecen la creatividad y facilitan que las soluciones a las situaciones planteadas sean el fruto de un proceso de razonamiento; van a favorecer en gran medida que el alumno adquiera unas nociones técnico-tácticas dentro de la lógica interna del deporte.

Esto no quiere decir que la enseñanza de la técnica se deje a un lado, para Brousse (1993), se trata de llevar a cabo un proceso basado el aumento progresivo de la dificultad de los contenidos abordados (grado de oposición) y de la complejidad (jerarquización de las secuencias técnico-tácticas), y Figueiredo (1998) nos dice que los objetivos del propio juego señalan la predominancia táctica sin olvidar indicadores técnicos importantes, es decir buscar las informaciones pertinentes que sean esenciales para la elaboración de los planes que lleven a concretar esos objetivos. En esta misma línea, López y Castejón (1998), Avelar y Figueiredo (2009) afirman que el aprendizaje a través de la táctica necesita una base motriz técnica mínima que permita poder ejecutar las decisiones tácticas que se organizan sobre las habilidades motrices básicas.

Que los deportistas otorguen más importancia a los aspectos técnicos en detrimento de los aspectos tácticos en el proceso de formación deportiva,

contradiciendo lo que dicen la mayoría de las investigaciones, puede deberse a que en el ámbito deportivo se confunden muy a menudo los términos "táctica" y "estrategia".

La estrategia tiene como objetivo principal la victoria, planifica una determinada actuación a corto, medio y largo plazo y aborda aspectos que intervienen en el rendimiento, por tanto, conlleva una planificación previa y aborda el cumplimiento de los objetivos desde una perspectiva global, como por ejemplo, el estudio de otros competidores, planteamiento previo de la dinámica de un combate, etc. (González, 1997; Lloret, 1998; López y Castejón, 1998; Mora, 1995; Riera, 1995, 1996; Sampederro, 1999)

En cambio, la táctica viene definida por Sampederro (1999), como *la combinación inteligente de los recursos motrices, de forma individual o colectiva, para solucionar las situaciones de juego de forma actual que surgen de la propia actividad competitiva*. Se refiere a la capacidad de trabajar en la franja de información susceptible capaz de ser captada por el practicante. Es decir, se le da la posibilidad de toma de conocimiento del contexto agonístico donde está implicado, pues se considera que la información no está en el practicante sino en el contexto de práctica (Araújo y Volossovitch, 2005; Riera, 1995). En este sentido, para Riera (1996), la táctica hace referencia a situaciones de adaptación a la existencia de oposición, en la que los deportistas deben escoger entre alternativas, en función de sus contrincantes, es decir, conlleva la resolución de problemas planteados en el mismo momento de la acción (Mcpherson; 1994; Sampederro, 1994).

Debido a la ya aludida confusión entre los conceptos de "táctica" y "estrategia", se observa como la mayoría de los judokas consideran haber trabajado de manera correcta los aspectos tácticos, ya que, para ellos comenzaron a trabajarlos en la edad idónea (14-16 años) por corresponder a una etapa de mayor asimilación, y por tanto, cuando mejor pueden comenzar a trasladar estos aspectos tácticos a los combates.

Por último, se observa a través de los resultados obtenidos en nuestro estudio que los judokas no sabrían definir a qué se debe exactamente sus éxitos deportivos, si a su capacidad técnica o táctica. Debido a la pregunta planteada, unos se definían como más técnicos y otros como más tácticos, pero en todos los casos les resulta difícil llegar a decantarse por un aspecto u otro, ya que, entre sus pensamientos se encuentra la importancia de tener una buena preparación a nivel técnico-táctico, físico y psicológico, coincidiendo con los planteamientos de entrenamiento integrado propuestos por diversos autores (Acosta, 2012; Balagué et al., 2014; Chiroso, 1996; Chiroso, Chiroso y Padial, 2000; García, 1990; Guerra, 2002; Isorna y Felpeto, 2013; Moreno, 1994; Platonov, 2001; Robles, 2003; Rusch y Weineck, 2004; Seirul.lo, 1993).

5.6. DISCUSIÓN DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA

Por norma general los judokas objeto de estudio consideran que la condición física es importante durante el proceso de formación deportiva, pero no trabajándola desde la etapa de iniciación, sino empezándola a partir de los 14-16 años, coincidiendo con la etapa de desarrollo. Esto significa que debemos esperar a que el joven haya alcanzado la madurez biológica, o esté próximo a la misma, siendo importante controlar tanto el proceso de aplicación de las cargas de entrenamiento como el efecto que estas producen a nivel fisiológico, psicológico, de rendimiento, etc., y no ocasionar efectos adversos en los procesos relacionados con la adaptación a la actividad física, el crecimiento y la maduración (Cooper, 1994; Díaz y Romero, 2007; Malina, Bouchard y Bar-Or, 2004; Moya, 2000; Isorna y Felpeto, 2013; Pancorbo y Blanco, 1990; Verkhoshansky, 2001; Warren y Shangold, 1997; Zurlo y Casasnovas, 2003).

Por otro lado, piensan que la importancia de empezar a trabajar la preparación física durante el periodo de formación radica en la necesidad de tener una buena condición física para realizar adecuadamente cualquier gesto técnico, coincidiendo con (Sanz y Ávila, 2004; Sosa, 1996).

En lo que respecta al entrenamiento de la condición física durante el proceso de formación deportiva, todos los judokas entrevistados dicen haberla entrenado de manera integrada junto a los aspectos técnico-tácticos. En este sentido encontramos estudios en los que se destaca la importancia del entrenamiento integrado de la condición física, debido a la amplitud que tienen este tipo de entrenamiento, a la incidencia que tiene sobre el rendimiento del deportista a nivel técnico, táctico y psicológico, siempre y cuando se cuente con una adecuada planificación en las diferentes etapas del proceso formativo. Además contribuyen al desarrollo y desempeño de las personas en lo deportivo, educativo y formativo contando durante dicho proceso con etapas que se caracterizan por la socialización, la integración, la adquisición de habilidades, de actitudes y aptitudes, que permitan la enseñanza y el aprendizaje constante y progresivo y en permanente adaptación motriz (Acosta, 2012; Antón, 1994; Ayala, Alzate y Aguirre, 2014; Blázquez, 2010; Capetillo, 2011; Chiroso, 1995; Chiroso, Chiroso y Padial, 2010; Conde y Delgado, 2000; Gallo, Gobbi y Ayala, 2013; García et al., 1996; , Martínez y Barcia, 1998; Meinel, 1979; Mombaerts, 2000; Morante, 1995; Platonov, 1999; Robles, 2003; Teodorescu, 1991). Además, un reducido grupo de judokas dicen haber utilizado la práctica de otros deportes distintos al judo como método de preparación física durante el proceso de formación.

En cuanto al responsable de la preparación física, se observa que en todos los casos durante el proceso de formación deportiva, era el propio entrenador de judo, contando con un preparador físico específico una vez entrados en la etapa de alta competición, ya que, es aquí cuando el deportista alcanza la madurez biológica. Esto coincide con Moya (2000), para quien

es de suma importancia mantener el equilibrio del organismo, controlando tanto el proceso de aplicación de las cargas de entrenamiento como el efecto que estas producen a nivel fisiológico, psicológico, de rendimiento, etc.

No encontramos investigaciones que nos digan qué clase de judokas son los que destacan en categorías inferiores, pero sí hemos encontrado dos investigaciones en baloncesto y atletismo (Bruner, Munroe-Chandler y Spink, 2008; Cacija, 2007) donde se estudió la transición hacia la máxima competición de los jugadores y atletas. Estos estudios mostraron que los jugadores que destacaban en categorías inferiores eran los que más desarrollados estaban físicamente, y por tanto, mejor soportaban las exigencias físicas. En este sentido, nuestro estudio coincide con los anteriores, ya que observamos que para la mayoría de los entrevistados, los judokas que destacan en categoría inferiores son los más desarrollados físicamente, es decir, los más fuertes y resistentes. A pesar de que la mayoría creen que el factor físico es el que inclina la balanza hacia un lado u otro en el proceso de formación, no encontramos un pequeño porcentaje de judokas que piensan que si un joven es bueno técnicamente destacará sobre los demás en las competiciones y tendrá más opciones de ganar el combate.

Coincidiendo con numerosas investigaciones sobre las manifestaciones físicas y demandas energéticas durante el combate y la competición de judo (Arruza, 1996; Banovic, 2001; Bonicht, 2007; Borkowski, Faff y Starczewska-Czapowska, 2001; Callister, et al., 1991; Carratalá, Pablos y Carqués; 2003; García, 2004; Gariod et al., 1995; Franchini et al., 1999, 2003, 2005, 2011; Haff, Whitley y Potteiger, 2001; Ponorac et al., 2007; Tabata et al., 1997; Thomas et al., 1989; Wit et al., 1993) en nuestro estudio se obtiene que los judokas consideran que la fuerza máxima, fuerza isométrica, fuerza explosiva, resistencia aeróbica, anaeróbica y potencia, son las principales cualidades físicas que debe tener un judoka de alto rendimiento, considerando a su vez, que estas mismas son las que prevalecen o prevalecían en ellos como deportistas de alto rendimiento.

Para finalizar con esta dimensión, y teniendo en cuenta a los autores citados anteriormente en cuanto al entrenamiento integrado de la condición física, se observa que los judokas de nuestra investigación consideran necesario que durante el proceso de formación deportiva, este tipo de entrenamiento se realice de manera integrada con los aspectos técnico-tácticos.

CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN



CAPÍTULO 6

CAPÍTULO 6

CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

6. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

6.1. CONCLUSIONES DEL OBJETIVO GENERAL

6.2. CONCLUSIONES DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

6.3. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

6.4. PERSPECTIVAS DE FUTURO

Figura 6.1: Índice del capítulo 6.

6. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez llegado a este punto vamos a centrarnos en las conclusiones finales del estudio relacionándolas con los objetivos propuestos en el primer capítulo.

6.1. CONCLUSIONES DEL OBJETIVO GENERAL

Estudiar en profundidad los “itinerarios deportivos” recorridos por los judokas españoles que han representado a España en los Juegos Olímpicos celebrados en el siglo XXI

Atendiendo a los resultados, obtenemos que todos los judokas se iniciaron en la práctica deportiva alrededor de los siete años, principalmente por influencia familiar o de amigos, y en menor medida por recomendación de personas ajenas a su entorno más cercano (profesor de educación Física, médicos, etc.)

La gran mayoría de los judokas practican otros deportes como complemento al judo hasta la etapa de cadetes o juniors, realizando a su vez competiciones a nivel provincial, autonómico o nacional. Considerándose

este aspecto importante, debido a la mejora que esto conllevaba en su rendimiento como judoka.

Gran parte de los judokas se inician en un gimnasio o club deportivo, desarrollando todo su proceso de formación deportiva en el mismo club, salvo pequeñas excepciones. Los cambios de clubs no se producen hasta la etapa de perfeccionamiento o de alto rendimiento, siempre en busca de clubes con mayor nivel para los entrenamientos. Cabe destacar que muy pocos judokas deciden trasladar su lugar de entrenamientos diarios a un centro de alto rendimiento (CAR).

En cuanto a resultados deportivos, salvo excepciones, los judokas empiezan a obtener resultados importantes cuando se acercan a la etapa de júnior, empezando a cosechar aquí sus primeras medallas nacionales e internacionales.

En cuanto a la alta competición, los judokas son conscientes de que quieren dedicarse a ella a partir de que empiezan a cosechar buenos resultados. Sin embargo, si consideramos la misma a partir de las competiciones en categoría absoluta, empiezan esta etapa la gran mayoría entre los 17-20 años.

Como última conclusión a este objetivo, obtenemos los entrevistados tienen una vida deportiva bastante larga, ya que la mayoría de los judokas han estado dedicados a la alta competición entre 15-20 años, y los que actualmente siguen activos, llevan ya más de 10 años dedicados a la misma.

6.2. CONCLUSIONES DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar la importancia de los distintos componentes del entrenamiento deportivo (técnica, táctica, condición física y preparación psicológica) en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles

Para los judokas olímpicos es muy importante llevar una sincronización del entrenamiento técnico-táctico, de condición física y psicológico, dándole a estos tres aspectos la máxima importancia durante la etapa de alta competición. Sin embargo, la mayoría cree que el aspecto técnico cobra mayor importancia durante el proceso de formación deportiva que el táctico, físico y psicológico.

Los sujetos de estudio consideran que la técnica es la base sobre la que construir el judo una vez que eres judoka de elite, considerando la mayoría que la etapa de iniciación y desarrollo (6-16 años) son las ideales para el aprendizaje de la técnica, debido a que desde que se empieza a hacer judo es importante tener una amplia gama de técnicas, sobre las cuales crear luego tus propias técnicas de competición, además de que estas son las etapas es las que las técnicas tienen una máxima asimilación y donde mejor se coge la base técnico-táctica. Según la opinión de los entrevistados, posteriormente deberán adaptarse las técnicas a la morfología y características de cada judoka, por lo que en un principio se deberán trabajar de forma global y posteriormente de forma más específica.

La mayoría de los judokas consideran que han trabajado de forma adecuada los aspectos técnicos durante el proceso de formación deportiva.

La mitad piensan que es importante trabajar los aspectos tácticos durante el proceso de formación deportiva ya que éstos van unidos a los técnicos. La otra mitad piensan que aunque se les dé pinceladas antes, la edad idónea para trabajarlos es a partir de júnior.

Dependiendo de la morfología y características de los judokas, unos consideran que sus éxitos dependen más de su habilidad técnica, y otros más de su capacidad táctica, por lo que no podemos llegar a una conclusión concreta sobre qué aspecto cobra mayor importancia en los resultados deportivos de los judokas de alto rendimiento.

La mayoría de los judokas consideran que han trabajado de forma adecuada tanto los aspectos técnicos como los tácticos, ya que han comenzado trabajarlos en el momento idóneo para ellos durante el proceso de formación deportiva.

Durante el proceso de formación deportiva, la gran mayoría de los judokas de alto rendimiento trabajan la preparación física de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos, pasando a realizar sesiones independientes para ello una vez entrada la etapa de perfeccionamiento o alta competición.

Durante el proceso de formación deportiva, el responsable de la preparación física es el propio entrenador de judo, haciéndose cargo de la misma un preparador físico especializado a partir de la etapa de alto rendimiento.

De este estudio, obtenemos que las cualidades físicas más importantes para rendir al máximo en judo son la fuerza en todas sus manifestaciones (máxima, explosiva, isométrica...) y la resistencia aeróbica y anaeróbica, y en menor medida la velocidad, siendo estas las principales cualidades físicas que los judokas creen que predominan en ellos como deportistas de alto rendimiento.

A pesar de que los judokas consideran importante las cualidades físicas, destacan que para obtener el éxito deportivo debe haber un compendio físico, psicológico y técnico-táctico. Sin embargo, piensan que durante las primeras etapas, los judokas que por norma general destacan son los más completos físicamente, por lo que la obtención de resultados en edades tempranas no significa el éxito deportivo en categoría sénior.

En cuanto a los aspectos psicológicos, la gran mayoría coincide en que, en alta competición, donde los niveles son tan semejantes, quien esté mejor psicológicamente en un momento concreto tiene más posibilidades de ganar.

Como principales aspectos psicológicos que han ayudado a los judokas a llegar a la elite y mantenerse en la misma tenemos la perseverancia, la constancia, la capacidad de sacrificio y la autoconfianza.

En lo que respecta a las sensaciones y emociones, la gran mayoría de los entrevistados sienten un estado nerviosismo en los días previos de los campeonatos, siendo éste de mayor consideración durante los compromisos nacionales, donde te lo juegas todo y la presión es mayor, que durante los torneos internacionales, donde normalmente los judokas sienten menos presión.

El estado de nerviosismo normalmente va acompañado de tensión y ansiedad, a pesar de ello, los judokas siempre intentan mantener al máximo la concentración, debido a que esto les hace entrenar bien y disminuir en la medida de lo posible la tensión y la ansiedad de los días previos, retornando de este modo a un estado relativo de tranquilidad.

En lo que se refiere al día de la competición y durante el transcurso de la misma, lo normal es que el judoka se sienta concentrado, tranquilo y motivado, sin perder ese estado de nerviosismo que consideran esencial durante una competición, ya que le ayuda a mantener la máxima activación durante la misma.

Durante el proceso de formación deportiva, la motivación y autoconfianza de los judokas siempre es la máxima. Una vez en la alta competición, éstas suelen mantenerse alta, pero en ocasiones sufren altibajos ocasionados por las sensaciones obtenidas durante los entrenamientos y competiciones, y por la consecución o no de buenos resultados.

En ocasiones un exceso de presión ante determinados objetivos puede provocar que el judoka no rinda al máximo, impidiendo así la obtención de resultados. Ante estas situaciones, el deportista generalmente intenta buscar el lado positivo de la derrota para volver al estado óptimo de motivación y autoconfianza.

El no saber gestionar esa presión y una falta de autoconfianza entre otros factores, es lo que no permite rendir a nivel internacional a otros muchos judokas que a nivel nacional sí consiguen buenos resultados.

Finalmente, la gran mayoría de los judokas han realizado una preparación psicológica con un psicólogo especializado, bien durante toda la etapa de alta competición o bien en situaciones determinadas.

Estudiar la importancia del contexto social y deportivo en el proceso de formación de los judokas olímpicos españoles

Los primeros recuerdos que tienen los judokas de sus inicios en la práctica deportiva están relacionados con la interacción entre amigos, la diversión y los juegos realizados en las primeras etapas. Esto es un indicativo de la importancia de realizar prácticas motivantes para el deportista desde que se inicia en la práctica del judo, por lo que resulta necesario una continua formación del entrenador/profesor y no estancarse en métodos anticuados que resulten monótonos para el joven judoka.

En cuanto a la metodología utilizada por los entrenadores, en la mayoría de los casos nos encontramos con una metodología alternativa, donde la enseñanza del judo se ha basado en la utilización de juegos aplicados al judo, sin descuidar la enseñanza de aspectos técnicos para los que han utilizado una metodología mixta.

El entorno social más cercano resulta imprescindible para los judokas en las etapas de formación, principalmente por inculcar desde pequeño la práctica deportiva y por la ayuda prestada tanto en los estudios cuando las horas de entrenamiento iban aumentando como económicamente por el coste de determinados desplazamientos a competiciones y concentraciones. Esto también resulta imprescindible durante la etapa de alta competición, principalmente por el apoyo prestado al judoka en los momentos difíciles que se pasa durante una etapa tan dura física y psicológicamente como es el alto rendimiento.

Entre las principales personas que los judokas consideran más importantes en su entorno social más cercano están los padres y hermanos, por ser el mayor apoyo emocional tanto en los buenos como en los malos momentos. También los entrenadores son importantes por ser una fuente constante de motivación y mejora en el aspecto deportivo y los amigos por ser una vía de escape en momentos de saturación física y psicológica.

Un aspecto que los judokas de alto rendimiento consideran importante es la formación académica, con vistas a un mayor enriquecimiento personal y a una futura inserción laboral. A pesar de que la mayoría les han dado prioridad a la práctica deportiva, siempre se han visto influenciados por los padres para no abandonar los estudios. Es por ello que la mayoría de los judokas tienen estudios superiores y de formación profesional, y quienes decidieron no continuar la formación académica la han retomado una vez terminada la etapa de alta competición.

Describir propuestas y orientaciones metodológicas y de entrenamiento que hagan posible un trabajo de mayor calidad de los jóvenes talentos del judo en nuestro país, según las opiniones de los entrevistados

De acuerdo a los datos aportados por los judokas entrevistados podemos sacar distintas propuestas de entrenamiento técnico-tácticos y de condición física, y varios aspectos claves que consideran necesarios de cara a un correcto proceso de formación de los judokas que buscan la excelencia deportiva, además de ver las características que debería tener un adecuado proceso de formación deportiva.

La base técnica se debe asentar desde las primeras etapas, sin incidir en aspectos demasiado específicos, sino que a través de actividades lúdicas y creativas el judoka irá adquiriendo una correcta ejecución técnica, la cual perfeccionará y adaptará a sus características individuales conforme vaya avanzando en las distintas etapas del proceso de formación.

Pensando en la especificidad del entrenamiento, lo ideal sería entrenar en la medida de lo posible, entrenar la condición física de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos durante el proceso de formación deportiva.

Teniendo en cuenta lo expresado por los entrevistados, para que un judoka llegue al alto rendimiento en las mejores condiciones posibles se hace necesario un correcto proceso de formación deportiva, con unas determinadas características y necesidades:

- Desde las primeras etapas se debe incidir en mantener la motivación constante de los deportista, fomentado su participación en actividades, entrenamientos interclubes, competiciones a nivel formativos....

- Se debería evitar una selección temprana de jóvenes talentos, ya que esto puede disminuir la motivación de los "no seleccionados", pudiendo llegar incluso a un abandono de la práctica deportiva. Esto implica la ausencia de búsqueda de resultados en edades temprana y a corto plazo.
- Entrenamientos adaptados a la etapa del proceso de formación en el que se encuentre el judoka, respetando con ellos su desarrollo biológico.
- Formación integral del deportista, inculcándole valores personales y dotándole de una formación académica adecuada. Para ello se hace necesario la creación de unos planes de estudios aplicables para deportistas de alto rendimiento, para puedan compaginar ambos aspectos en una etapa tan exigente.
- Necesidad de contar con entrenadores formados y cualificados, que se puedan dedicar profesionalmente al judo, y dedicar la plenitud de su tiempo al entrenamiento y formación del judoka.
- Así como, contar con un profesional de la psicología del deporte para poder llevar a cabo una buena preparación psicológica conforme vamos llegando a la etapa de alto rendimiento y cuando estamos en ella
- Mayor apoyo económico por parte de las administraciones y federaciones al deportista y entrenador, permitiendo la participación de los deportistas en competiciones importantes sin que esto suponga un importante desembolso económico para ambos. Además de la dotación de recursos materiales para aumentar la calidad del entrenamiento tanto de los jóvenes que se encuentran en las primeras etapas como de los deportistas de alto rendimiento.

CONCLUSIONS

CONCLUSIONS OF GENERAL GOAL

The depth “sport itineraries” study of the Spanish judokas, who have represented Spain in the Olympic games held in the XXI century

- Based on the results, we find that all judokas began the sport around seven years old, mainly due to the influence of family or friends, and less due to the recommendation of people outside their immediate environment (physical education teacher, doctors, etc.).
- The vast majority of judokas practice other sports, as judo complements the stage of cadets or juniors when performing competitions turned to the provincial, regional or national level. I considered this to be an important aspect, because this entailed performance improvements as a judoka.
- Many of the judokas started in a gym or in a health club, developing the whole process of training in the same club, with few exceptions. To switch clubs did not occur until the higher stage or the higher performance, when judokas were looking for higher-level clubs. Very few judokas decide to move their daily training club to a high performance center.

- As for competition results, with some exceptions, the judokas begin to obtain significant results when they approach the junior stage, as they are beginning to win their first national and international medals.
- As for the high competition levels, judokas want to strive for it from the beginning, in order to obtain good results. However, if we consider it from the competitions at senior level, the vast majority begins this stage between 17-20 years old.
- Finally, we can conclude that the respondents have a fairly long sporting life, as most judokas have been dedicated to train for high competition since 15-20 years old, and currently still active, having dedicated to it for over 10 years.

CONCLUSIONS OF THE SPECIFIC OBJECTIVES

To analyse the importance of the different components of the sport training (technical, tactical, physical condition and psychological preparation) in the process of formation of the Spanish Olympic judoka

It is very important for the Judokas to have a technic-tactic training synchronization, of physical and psychological condition, giving so much importance to the three aspects during the stage of high competition. However, most of the people believe that the technical aspect is more important, during the process of sports training, than the tactical, physical and psychological aspect.

The subjects of study consider that the technique is the basis, on which to build the judo, once you are an elite judoka, considering that the beginning and development stage of (6-16 years) are ideal for learning the technique, because it is important to have a wide range of techniques, on which to create the own competition techniques, in addition that these stages are when that techniques have a maximum assimilation and where the technic-tactic base is better caught. According to the interviewed, the subsequently techniques must adapt to the morphology and characteristics of each judoka, so initially it must work globally, and then more specifically.

Most of the Judokas consider that they have worked in the proper technical aspects during the process of sports training.

Half of them believe that it is important to work the tactical aspects during the process of sports training, as these go together with the technician's aspects. The other half thinks that even practicing it before, the perfect age to work them is from junior.

Depending on the morphology and characteristics of judokas, some of them consider that its successes depend more on the technical ability, and other more on their tactical ability, so it cannot reach a specific conclusion on what aspect takes on greater importance in the sports results of the judokas of high performance.

Most of the Judokas consider that they have worked properly, both the technical aspects and the tactical aspects, since they have started to work with them at the suitable time during the process of sports training.

During the process of sports training, the vast majority of judokas of high performance work the physical preparation in an integrated way to the tactical aspects, performing independent once the time of training or competition.

During the process of sports training, the one responsible for the physical preparation is the own judo coach, with a physical trainer specialized from the high performance stage.

In this study, we obtain that the most important physical qualities in judo are the strength in all its manifestations (explosive, isometric, maximum...), the aerobic and anaerobic resistance, and to a lesser extent, the speed, being these the main physical characteristics that the judokas believe that are predominate in them as high-performance athletes.

While the judokas consider important the physical qualities, they emphasize that there must be a physical, psychological and technic-tactic compendium for sporting success. However, they think that during the early stages, the judokas that normally stand out are the most physically complete, by which the obtained results in early ages does not mean the sporting success in the senior category.

As for the psychological aspects, the vast majority agrees that, in high competition, where levels are so similar, the one who is psychologically better at a particular time is more likely to win.

As major psychological aspects that have helped judokas to reach the elite and to stay in the same, we have the perseverance, the constancy, the ability to sacrifice and the self-reliance.

In regards to the feelings and emotions, the vast majority of the interviewed Judokas feel nervous in the previous days of the Championships, being of greater consideration during the national commitments, where you bet it all and the pressure is greater, than during international tournaments, where normally the judokas feel less pressure.

The nervous state is normally accompanied by tension and anxiety, in spite of this, the judokas will always try to keep the maximum concentration,

since this makes them to train well and reduce, as far as possible, the tension and the anxiety of the previous days, returning in this way to a relative state of calm.

In what refers to the competition day, it is normal that the judoka feel concentrate, calm and reasoned, without losing the state of nervous that is considered essential during a competition, helping them to maintain the maximum activation.

During the sports training process, the motivation and the self-confidence of the judokas is always maximum. Once in the competition, these tend to be higher, but occasionally it goes up and down, caused by the feelings obtained during the workouts and competitions, and by achieving or not good results.

Sometimes, an excess of pressure on certain objectives may cause that the judoka does not yield to the maximum, preventing the achievement of good results. In these situations, the athlete usually tries to find the positive side of the defeat to the optimal state of motivation and self-confidence.

Not knowing to manage the pressure and lack of self-confidence among other factors, don't let other Judokas to have good results at international level, even when they got good results at the national level.

Finally, the vast majority of judokas made a psychological preparation with a qualified psychologist, during any stage of high competition or certain situations.

To study the importance of the sporting and social context in the training process of the Spanish Olympic Judokas

The first memories that judokas have from its beginnings in the sport are related to the interaction between friends, the fun and games in the early stages. This is an indicative of the importance of motivating the athlete during the start of the judo practice, so it is necessary a continuous training of the trainer/teacher, and not outdated methods that are monotonous for the young judoka.

In terms of the methodology used by the coaches, in the majority of cases, we find an alternative methodology, where the teaching of judo is based on the use of games applied to judo, without neglecting the teaching of technical aspects for those who have used a mixed methodology.

The closest social environment is essential for judokas in the training stages, mainly by educating them for sports since they are small, and for the assistance, both in studies when the hours of training were increasing, and financially, for the cost of certain travel to competitions and rallies. This is also essential during the stage of high competition, mainly for the support provided to the judoka in the difficult moments during a hard stage.

The main persons that judokas consider the most important in their immediate social environment are the parents and brothers, who support them emotionally, both in the good and the bad times. The coaches are also important as a constant source of motivation and improvement in the sporty look, and friends, as a way of escape in times of physical and psychological saturation.

One aspect that judokas of high performance considered important is education, with a view to a greater personal enrichment and a future labour

insertion. While most have given priority to sports practice, they have always been influenced by the parents to not leave the school aside. Therefore, most of the judokas have higher and vocational studies, and the ones, who decided not to continue the studies, have studied again once finished the stage of high competition.

To describe the proposals and the methodological guidance and training that make possible a quality work of the young talents of judo in our country, according to the opinions of the interviewed

According to the data provided by the interviewed judokas, we can draw various proposals of technic-tactic training and physical condition, and several key aspects considered necessary to provide a correct process of training of judokas, who look for sports excellence, as well as the features that should have a proper process of sports training.

The technical basis must be based from the earliest stages, without influence on specific aspects, but through recreational and creative activities, acquiring a proper technical execution, which the Judoka will refine and adapt to his individual characteristics, as we go forward in the various stages of the training process.

Thinking about the specificity of training, the ideally way is to train as much as possible, and to train the physical condition of the integrated tactical aspects during the process of sports training.

Taking into account the expressed by the interviewed, if a judoka wants to reach a high performance in the best possible conditions, it is necessary a correct process of sports training, with certain characteristics and needs:

- From the early stages, we must influence in maintaining a constant motivation of the athlete, to encourage their participation in activities, interclub workouts, competitions to level training...
- We should avoid an early young talent selection; since this can decrease the motivation of the "not selected", and may even reach an abandonment of the practice of the sport. This implies the absence of early ages results and in short term.
- Training adapted to the stage of the training process, in which the judoka is, respecting their biological development.
- A comprehensive training of the athlete, instilling him with personal values and providing him with adequate academic training. For this purpose, it is necessary the creation of an applicable studying plan for high-performance athletes, combining both aspects in such demanding stage.
- The need for trained and qualified coaches, who can be professionally engaged in judo, and dedicate their full time to train the judokas.
- To have a professional sport psychology to carry out a good psychological preparation, as we are reaching the stage of high-performance, and during it.
- Greater financial support from the authorities and the federations to the athlete and coach, allowing the participation of athletes in major competitions. In addition, the provision of material resources to increase the quality of the training of young people, who are in the early stages as well as the high-performance athletes.

6.3. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

El propósito de este apartado es describir aquellas limitaciones que nos hemos encontrado durante la elaboración del estudio y, que nos han condicionado el desarrollo del mismo.

La primera limitación que encontramos en nuestra investigación es la inexistencia de este tipo de estudios en judo, lo que nos ha obligado a realizar la discusión teniendo en cuenta los estudios de este tipo realizado en otros deportes, así como, los trabajos que se centran en otros aspectos del judo.

Como segundo obstáculo nos encontramos el modo en el que se llevo a cabo la entrevista. Muchos de los judokas ya se encuentran retirados y desvinculados del ámbito federativo, por lo que resultaba imposible encontrar un lugar físico donde estuvieran todos al mismo tiempo (competiciones, concentraciones...), y a esto hay que añadirle, que algunos sujetos se encuentran viviendo fuera de España, como es el caso de un sujeto que se encuentra en Lisboa y otro en Houston. Este factor nos ha llevado a realizar la entrevista tanto por vía telefónica, como a través de videoconferencia.

Para finalizar, otra limitación es que aunque la muestra si es representativa, ya que se trata de un estudio cualitativo, puede no resultar demasiado amplia si queremos centrar el estudio en todos los judokas de alto rendimiento de nuestro país, y no solo en los olímpicos.

6.4. PERSPECTIVAS DE FUTURO

Finalmente, para poner punto y final a nuestra investigación proponemos posibles perspectivas de futuro sobre las cuales se pueden realizar nuevos estudios:

- Ampliar este estudio en el transcurso de los futuros Juegos Olímpicos que se celebren, con el fin de comprobar si el proceso de formación deportiva de los judokas olímpicos españoles sigue llevándose a cabo de la misma manera o se encuentran cambios sustanciales en el mismo.
- Comparar esta investigación sobre la formación deportiva de los judokas olímpicos españoles con la de judokas olímpicos de otros países cuyos resultados son distintos que los de nuestro país.
- Poner en marcha las implicaciones desarrolladas en esta investigación, teniendo en cuenta la opinión de los judokas entrevistados, para mejorar la formación deportiva de los futuros judokas de alto rendimiento de nuestro país.
- Ampliar la información sobre la formación de los judokas que han alcanzado la elite a través de historias de vida más exhaustivas, estudios de casos, etc. haciendo las entrevistas a su entorno social más cercano (familia, amigos y entrenadores).

REFERENCIAS



BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, M. T. (2010). *La formación del entrenador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de jóvenes futbolistas*. Tesis Doctoral. Universidad de Huelva.
- Abernethy, B., Côté, J., y Baker, J. (2002). *Expert decision making in team sport*. Brisbane: University of Queensland.
- Abernethy, B., Thomas, K. T., y Thomas, J. T. (1993). Strategies for improving understanding of motor expertise (or mistakes we have made and things we have learned!). En J. L. Starkes y F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 317-356). Amsterdam: Elsevier Science.
- Acosta, E. (2012). Iniciación y Formación Deportiva: Una reflexión siempre oportuna. *U.D.C.A. Actualidad y Divulgación Científica*, 15, 57-65.
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 131-142.
- Alamo, J. M., Amador, F., Dopico, X., Iglesias, E., y Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 104(2), 88-95.
- Almeida, K. (1997). Decision making in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 13, 54-64.
- Álvarez, P. R., Pérez-Jorge, D., González, M. E., y López, D. (2014). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 94-100.
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D., y García, T. G. (2009). Análisis del conflicto entre la práctica deportiva, el contexto escolar y

- la amistad en jóvenes deportistas: importancia de padres y madres. *Acción psicológica*, 6(2), 45-54.
- Amador, F. (1995). La enseñanza de los deportes de lucha. En D. Blázquez (Ed.), *La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar* (pp. 351-368). Barcelona: INDE.
- Amador, F. (1996). *Manual completo de Lucha Canaria, Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y metodología de su enseñanza*. Las Palmas de Gran Canaria: EDECA.
- Amador, F. (1997). Clasificación de los juegos y deportes de lucha. En VV.AA (Ed.), *El Judo y las Ciencias de la Educación Física y el Deporte* (pp. 5-12). Vitoria/Gasteiz: Instituto Vasco de Educación Física.
- Amenabar, B., Sistiaga, J. J., y García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y deporte. *Apunts: Educación Física y deportes*, 93, 29-35.
- Anderson, J. C., Funk, J. B., Elliot, R., y Smith, P. H. (2003). Parental support and pressure and children's extracurricular activities: relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24, 241-257.
- Anguera, M. T. (2008). Evaluación de programas desde la metodología cualitativa. *Acción Psicológica*, 5(2), 87-101.
- Antón, J. A. (1994). *Balonmano: Metodología y Alto rendimiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Araújo, D., y Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In D. Araujo (Ed.), *O Contexto da Decisão: A acção Tática no Desporto*. Lisboa: Edições Visão e Contextos.
- Arias, J. L. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación de los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 13, 28-32.
- Arruza, J. A. (1996). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido, frecuencia cardiaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de judo*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco.
- Ato, E., González, C., Carranza, J. A., y Ato, M. (2004). Aspectos evolutivos de la autorregulación en la infancia. *Anales de Psicología*, 20, 69-81.

- Avelar, B., y Figueredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(3), 44-57.
- Ayala, C. F., Alzate, D. A., y Aguirre, H. H. (2014). Preparación del deportista en el proceso de iniciación y formación deportiva en Centroamérica. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 6.
- Báez, J. (2009). *Investigación cualitativa* (2ª ed.). Madrid: ESIC Editorial.
- Baillie, P. H. F., y Danish, S. J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 6, 77-98.
- Baker, J., y Hortonb, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15, 211-228.
- Baker, J., Côté, J., y Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Baker, J., Horton, S., Roberston-Wilson, J., y Wall, M. (2003). Nurturing sport expertise: Factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2, 1-9.
- Balager, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 44, 143-153.
- Balague, G. (2005). Periodization of Psychological Skills Training: Preparing for the Horizontal Jumps. En R. Vernacchia y T. Statler (Eds.), *The Psychology of High-Performance Track and Field*. Mountain View, CA: Tafnews Press.
- Balagué, N., Torrents, C., Pol, R., y Seirul-lo, F. (2014). Entrenamiento integrado. Principios dinámicos y aplicaciones. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116, 60-68.
- Balaguer, I., Duda, J. L., y Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 9, 381-388.
- Banovic, J. (2001). Possible judo performance prediction based on certain motor abilities and technical knowledge (skills) assessment. *Kinesthesiology*, 33(2), 191-206.

- Barynina, I. I., y Vaitsekhovskii, S. M. (1992). The aftermath of early sports specialization for highly qualified swimmers. *Fitness and Sport Review International*, 27(4), 132-133.
- Baur, J. (1993). Ricerca e promozione del talento nello sport. *Rivista di Cultura Sportiva*, 28-29, 4-20.
- Bayios I. A., Bergeles N. K., Apostolidis N. G., Noutsos K. S., y Koskolou M. D. (2006). Anthropometric, body composition and somatotype differences of Greek elite female basketball, volleyball and handball players, *Journal Sports Med Phys Fitness*, 46 (2), 271-280.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, F. y Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Nueva York: Guilford Press.
- Biron, S. (2008). Competición versus tradición en el Judo Kodokan. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 3(2), 28-37.
- Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Blázquez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (4º ed.). Barcelona: Inde Publicaciones.
- Blázquez, D. (2010). *La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar* (5ª ed.). Barcelona: INDE.
- Blázquez-Manzano, A. (2014). Variables a considerar en el abordaje del talento deportivo. *Agora para la Educación Física y el Deporte*, 16(1), 50-58.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno. Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Boixados, M., Valiente, L., Mimbrero, J., Torregorsa, M., y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de psicología del deporte*, 7, 295-310.
- Bompa, T. (2002). *Treinamento Total para Jovens Campeões*. Barueri: Editora Manole Ltda.
- Bompa, T. O. (2000). *Total training for young champions*. Champaign: Human Kinetics.

- Bonicht, J. (2007). *Evolución de la fuerza muscular en el tren superior en sucesivos combates de judo*. Universidad de Granada.
- Borkowski, L., Faff, J., y Starczewska-Czapowska, J. (2001). Evaluation of the aerobic and anaerobic fitness in judoists from the Polish national team. *Biology of Sport*, 18(1), 7-11.
- Briones, G. (1990). *Métodos y ciencias de la investigación para las ciencias sociales*. México: Trillas.
- Brousse, M. (1993). Quel programme en sports d'opposition? *Revue EPS*, 242, 50-53.
- Brown, J. (2001). *Sports Talent*. Champaign: Human Kinetics.
- Brüggermann, D. (2001). ¿Cómo se forman los grandes futbolistas? *Stadium*, 30(178).
- Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., y Spink, K. S. (2008). Entry into elite sport: A preliminary investigation into the transition experiences of rookie athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 236-252.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (1999). Intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de psicología del deporte*, 8, 39-52.
- Bunker, D., y Thorpe, R. (1982). Model for the teaching of games in secondary schools'. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- Burke, S. T., y Jin, P. (2006). Predicting performance from a triathlon event. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 272-287.
- Bussmann, G., y Alfermann, D. (1994). Drop-out and the female athlete: A study with track-and-field athletes. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 89-128). Frankfurt: Lang.
- Bustard, R., Babkes, M. y Smith, A. (2001). Youth in sport. Psychological considerations. En R. Singer, H. Hausenblas y C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 604-635). New York: John Wiley & Sons.
- Cacija, G. (2007). *Qualitative study of the career transition from junior to senior in swedish basketball*. Recuperado el 3 de octubre de 2015,

de <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:239036/FULLTEXT01.pdf>.

- Calderón, A., Palao, J. M., y Ortega, E. (2009). *Formas de organización en educación física. Efecto de la forma de organización de las tareas sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de habilidades atléticas en la Enseñanza Secundaria Obligatoria*. Murcia: Diego Marín.
- Callister, R., Callister, R. J., y Staron, R. S. (1991). Physiological characteristics of elite judo athletes. *International Journal Sport Medicine*, 12, 106-203.
- Capetillo, R. (2011). Factores sociales que influyen en la formación deportiva de adolescentes. *Revista Lúdica Pedagógica*, 16(2), 39-48.
- Cárdenas, D. (2003). El proceso de formación táctica desde una perspectiva constructivista. En A. López, C. Jiménez y R. Aguado (Eds.), *Didáctica del baloncesto en etapas de iniciación*. Madrid: Fundación Real Madrid. INEF.
- Cárdenas, D., y López, M. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas. *Habilidad Motriz*, 15, 22-29.
- Carlson, R. C. (1988). The socialization of elite tennis players in Sweden: An analysis of the players' backgrounds and development. *Sociology of Sport Journal*, 5, 241-256.
- Carratalá, V. (1998). Los juegos y deportes de lucha en el marco de la Educación Física escolar. En M. Villamón (Ed.), *La Educación Física en el Currículum de Primaria* (pp. 269-316). Valencia: Conselleria de Cultura, Educació i Ciència.
- Carratalá, V. (2000). La iniciación al judo. *III Jornadas internacionales de Judo*. Málaga: Unisport.
- Carratalá, V. (2000). *La iniciación al judo*. Ponencia presentada en las III Jornadas internacionales de Judo, Málaga.
- Carratalá, V., y Carratalá, E. (2000). *JUDO. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Carratalá, V., Pablos, C., y Carqués, V. (2003). *Valoración de la fuerza explosiva, elástico-explosiva y flexibilidad de los judokas infantiles y cadetes del equipo nacional español*. Conferencia presentada en el II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Deporte y Calidad de Vida.

- Carrillo, A., y Rodríguez, J. (2010). El Papel del Entrenador de Iniciación. *Wanceulem E.F. Digital*, 7.
- Castarlenas, J. (1990). Deportes de Combate y Lucha: aproximación conceptual y pedagógica. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 19, 21-28.
- Castarlenas, J. L., y Pere, J. (2002). *Bases de una propuesta para la enseñanza del judo en el contexto escolar. El judo en la educación física escolar, unidades didácticas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Castejón, F. J. (2005). Una aproximación a la utilización del deporte. El proceso de enseñanza aprendizaje. *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista Digital*, 80
- Castejón, F. J., Giménez, F. J., Jiménez, F., y López, V. (2013). Formación deportiva como eje central de la enseñanza del deporte. En F. J. Castejón, F. J. Giménez, F. Jiménez y V. López (Eds.), *Investigaciones en formación deportiva*. Sevilla: Wanceulen.
- Castro, M. (2010). El estudio de casos como metodología de investigación y su importancia en la dirección y administración de empresas. *Revista nacional de administración*, 1(2), 31-54.
- Cecchini, J. A. (1989). *El judo y su razón kinantropométrica*. Gijón: G.H. Editores.
- Cecchini, J. A., González, J. A., y Montero, J. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*, 19(1), 57-64.
- Cecchini, J. A., Méndez, A., y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Celestino, T., y Pereira, A. (2012). The sport of orienteering: Performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 45-52.
- Cepeda, G. (2006). La calidad en los métodos de investigación cualitativa: principios de la aplicación práctica para estudios de casos. *Cuadernos de Economía y Dirección de la Empresa*, 29, 57-82.
- Chappell, R. (1990). The games for understanding debate-game forms. *Bulletin of Physical Education*, 26(1), 44-47.
- Chaumeton, N. R. y Duda, J. L. (1998). Is it how you play the game or whether you win or lose?: The effect of competitive level and situation on coaching behaviors. *Journal of Sport Behavior*, 11(3), 157-174.

- Chirosa, L. J. (1996). Planificación y secuenciación de un modelo de entrenamiento integrado dentro del juego complejo. *I Jornadas sobre entrenamiento de deportes colectivos*. I.A.D. Málaga.
- Chirosa, L. J., Chirosa, I. J., y Padial, P. (2000). Efecto del entrenamiento integrado sobre la mejora de la fuerza de impulsión en un lanzamiento en suspensión en balonmano. *Revista Motricidad*, 6, 155-174.
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 37-46.
- Collier, C. S. (2005). Integrating Tactical Games and Sport Education Models. En L. Griffin y J. I. Butler (Eds.), *Teaching Games for Understanding. Theory, Research, and Practice* (pp. 137-148). Champaign, IL. United States of America: Human Kinetics.
- Conde, J. L., y Delgado, M. (2000). Características del proceso de entrenamiento. En D. Cárdenas (Ed.), *El entrenamiento integrado de las habilidades visuales en la iniciación deportiva*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Contreras, D., Rojas, D., y Palomino, O. (2012). Efectos de dos formas de periodizar la carga (lineal y doble ondulada) en el entrenamiento de la fuerza, sobre la cinemática de la salida estática voluntaria en patinadores de carreras pre púberes. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 4(1), 89-96.
- Contreras, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Conzelmann, A., Gabler, H., y Nagel, S. (2001). *Hochleistungssport: Persönlicher gewinn oder Verlust. Lebenslaufe van Olympioniken [Elite-level sport: Personal success or loss. Life of Olympians]*. Tübingen: Attempto.
- Cooper, D. (1994). Evidence for and mechanisms of exercise modulation of growth-an overview. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(6), 733-740.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Côté, J., y Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. En J. M. Silva y D. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (2ª ed.). Boston: Merrill.
- Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team

- sport. En J. Starkes y K. A. Ericsson (Eds.), *Recent Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-114). Champaign: Human Kinetics.
- Côté, J., Ericsson, K., y Law, M. (2005). Tracing the development of elite athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Panamericana.
- Crombie, D., Lombard, C., y Noakes, T. (2009). Emotional Intelligence Scores Predict Team Sports Performance in a National Cricket Competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 147-166). Madrid: Síntesis.
- De Knop, P., Wylleman, P., Theeboom, M., De Martelaer, K., Van Puymbroeck, L., y Wittrock, H. (1998). *Clubes deportivos para niños y jóvenes*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Deci, E. I., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Delgado, M. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y Actividad Física para todos*, 2, 63-78.
- Delgado, M. A. (1985). El planteamiento por problemas: una alternativa a la enseñanza y entrenamiento del fútbol. En VV. AA. (Ed.), *Criterios para la mejora de nuestro fútbol*. Madrid: Gymnos.
- Denzin, N. K., y Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. London: Sage.
- Devís, J. (1992). Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 141-159). Barcelona: Inde.
- Devís, J., y Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: INDE.

- Díaz, P., y Romero, R. (2007). *Deporte de Alto Rendimiento. Gerencia, ciencia y tecnología*. Tunja: Indeportes Boyacá.
- Dopico, J. (1998). *Estudio sobre la relación entre la lateralidad morfológica y la lateralidad funcional en la ejecución de las habilidades específicas de Judo*. Tesis Doctoral. Universidade Da Coruña, A Coruña.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Drobnic, F., y Figueroa, J. (2007). Talento, experto o las dos cosas. *Apunts. Medicina de l'sport*, 42(156), 186-195.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., y Hall, H. K. (2000). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 417-443). New York: Wiley.
- 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, 209-224.
- Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: INDE.
- Echazarreta, R. R., San Emeterio, M. A. V., Arazuri, E. S., y De León, A. P. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Profesorado: Revista de curriculum y formación del profesorado*, 11(2).
- Epstein, D. (2014). *El Gen deportivo. Un atleta excelente ¿nace o se hace?* Madrid: Indicios.
- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal Sport Psychology*, 38, 4-34.
- Ericsson, K. A., Krampe, R., y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

- Ericsson, K. A., Krampe, R. y Tesch-Römer, C. (2000). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363-406.
- Escarti, A., Pascual, C., y Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Grao.
- Escobar, R. (2007). *Influencia de dos metodologías de trabajo concurrente para la mejora del rendimiento del judoka*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- Espartero, J. y Gutiérrez, C. (2004). *El judo y las actividades de lucha en el marco de la educación física escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza*. Ponencia presentada en el III Congreso de la Asociación Española del deporte. "Hacia las Convergencia Europea", Valencia.
- Espartero, J., Gutiérrez, C., y Villamón, M. (2003). Las Actividades de Lucha. En B. Tabernero y S. Márquez (Eds.), *Educación Física: Propuestas para el cambio* (pp. 283-324). Barcelona: Paidotribo.
- Fach, h. (1985). Visual attention and concetration. *Scientific Journal of Orienteering*, 1, 14-23.
- Falk, B., Lidor, R., Lander, Y., y Lang, B. (2004). Alent identification and early development of elite water-polo players: a 2-year follow-up study. *J Sports Sci*, 22(4), 347-355.
- Ferreira, T., Gomes, J. C., Borges, H., Routen, A., y Almeida, A. (2015). Elite coaches views on factors contributing to excellence in orienteering. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10, 77-86.
- Figuereido, A. (1997). Os Desportos de Combate nos Programas de Educação Física. *Horizonte*, 80, 36-39.
- Figuereido, A. (1998). Os Desportos de Combate nas Aulas de Educação Física. *Horizonte*, 14(81), Dossier.
- Filaire, E., Sagnol, M., Ferrand, C., Maso, F., y Lac, G. (2001). Psychophysiological stress in judo athletes during competitions. *Journal of Medicine Sport and Physical Fitness*, 41, 263-268.
- Flick, U. (1997). *Introducción a la investigación cualitativa* (2ª ed.). Madrid: Morata.
- Forteza, A. (2009). *Treinamento Desportivo. Carga, estrutura e planejamento* (2ª ed.). São Paulo: Editorial Phorte.

- Fradua, L., y Figueroa, J. A. (1995). Construcción de situaciones de enseñanza para la mejora de los fundamentos técnico-tácticos individuales en fútbol. *Apunts: Educación Física y Deportes* 40, 27-33.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., y Sterkowicz, S. (2006). *Classificatory norms to the Special Judo Fitness Test*. Paper presented at the 1st World Scientific Congress of Combat Sports and Martial Arts in Rzeszow, Poland.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Ferreira, U. y Candau, R. (2015). Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 67-72.
- Franchini, E., Del Vecchio, F. B., Matsushigue, K. A., y Artioli, G. G. (2001). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*, 41(1), 47-66.
- Franchini, E., Takito, M. Y., Kiss, M. A. P. D. M., y Sterkowicz, S. (2005). Physical fitness and anthropometrical differences between elite and non-elite judo players. *Biology of Sport*, 22(3), 15-28.
- Franchini, E., Takito, M. Y., Nakamura, F. Y., Matsushigue, K. A., y Kiss M. A. P. D. M. (2003). Effects of recovery type after a judo combat on blood lactate removal and on performance in an intermittent anaerobic task. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(4), 24-31.
- Franchini, E., Takito, M. Y., Nakamura, F. Y., Regazzini, M., Matsushigue, K. A., y Kiss, M. (1999). Influência da aptidão aeróbica sobre o desempenho em uma tarefa anaerobia láctica intermitente. *Motriz Rio Claro*, 5(1), 58-66.
- Gagné, M., Ryan, R. M., y Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well being of gymnasts *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.
- Gallo, L., Gobbi, S., y Ayala, C. (2013). Parâmetros e princípios da programação de Exercício Físico. En F. Gomes, S. Gobbi, J. Costa y L. Gobbi (Eds.), *Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico*. Curitiba: Editora CRV.
- Garcés, E. J., Olmedilla, A., y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín. Murcia: Diego Marín.
- García, A. (2002). La psicología del fútbol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención* (pp. 101-131). Madrid: Síntesis.

- García, A., y Díaz, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60.
- García, J. (1990). Entrenamiento de los lanzamientos de los jugadores de primera línea. *II Jornadas de perfeccionamiento técnico superior de balonmano*. Valladolid.
- García, J. M. (2004). *Análisis diferencial entre los paradigmas experto-novatos en el contexto del alto rendimiento deportivo en judo*. Tesis Doctoral. Universidad de Castilla la Mancha, Toledo.
- García, J. M., Campos, J., Lizaur, P., y Pablo, C. (2003). *El talento deportivo. Formación de élites deportivas*. Madrid: Gymnos.
- García, J. M., Sterkowicz, S., y Carratalá, V. (2003). *Estudio sobre la dificultad de realizar técnicas de judo en la etapa infantil. Una nueva propuesta de Gokyo*. Ponencia presentada en el III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. "Hacia la convergencia europea".
- García, J., Navarro, M., y Ruiz, J. (1996). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos.
- García, M., y Leibar, X. (1997). *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de medio fondo y fondo*. Madrid: Gymnos.
- García-Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, P., y Jiménez-Iglesias, A. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 153-158.
- García-Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, P., y Jiménez-Iglesias, A. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 153-158.
- Gardner, P. L. (1996). The dimensionality of attitude scales: A widely misunderstood idea. *International Journal Of Science Education*, 18(8), 913-919.
- Garganta, J. (2002). Competencias no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista Digital*, 45.
- Gariod, L., Favre-Juvin, A., Novel, V., Reutenauer, H., Majeau, H., y Rossi A. (1995). Evaluation du profit energetique des judokas par spectroscopie RMN du P31. *Science & Sports*, 10(2), 1-7.

- Gil, J. (1994). *Análisis de datos cualitativos. Aplicación a la investigación educativa*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias, PPU.
- Giménez, F. J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F. J. (2000). *La formación del entrenador de iniciación al baloncesto en Andalucía. Seminario de formación y estudio de casos*. Universidad de Huelva.
- Giménez, F. J. (2003). *La formación del entrenador en la iniciación al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F. J., y Sáenz-López, P. (2003). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Sevilla: Wanceulen.
- Giménez, F. J., Abad, M. T., y Robles, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 99(1), 47-55.
- Gimeno, F., y Guedea, J. A. (2001). Evaluación e intervención psicológica en la «promoción» de talentos deportivos en judo. *Revista de Psicología del deporte*, 10(1), 103-125.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicología en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario. Características psicología relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Goetz, J. P., y Lecompte, M. D. (1984). *Etnography and qualitative desing in educational research*. Orlando (Florida): Academic Press.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Cordoba, Argentina: Brujas.
- Gómez-Carmona, P.M., Cervera, V., y Benito, P.J. (2014) Diseño y validación de un cuestionario socio-emocional para jóvenes futbolistas de élite. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 545-559.
- González, J. (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.
- González, J. J. (1997). La estrategia como unidad de acción en el deporte. *Infocoes*, 1, 3-11.

- González, L. (1989). *Estudio de la respuesta de stress de tiradores adolescentes*. Tesis Doctoral. Universidad de la Habana, La Habana.
- González, M. J. (1997). *Metodología de la investigación social. Técnicas de recolección de datos*. Madrid: Aguacilara.
- González, S. (2008). *Estudio de las etapas de la formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol*. Tesis Doctoral. Universidad de Toledo.
- González, S., García, L. M., Contreras, R. O., y Sánchez-Mora, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 15, 14-20.
- González-Boto, R., Molinero, O., y Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y estrés*, 12, 99-115.
- González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO.
- González-Víllora, S. (2013). Estudio de las etapas de formación del joven deportista desde el desarrollo de la capacidad táctica. Aplicación al fútbol. En F. J. Castejón, F. J. Giménez, F. J. Jiménez y V. López (Ed.), *Investigaciones en formación deportiva* (pp. 417-442). Sevilla: Wanceulen.
- Gordin, R. D. (1995). Hypnosis in Sports. En P. Keith y F. William (Eds.), *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed., pp. 193-201). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Gould, D. (2002). Sport psychology and the new millennium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., y Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more an less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371-394.
- Gréhaigne, J. F., y Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47, 490-455.
- Grills, A., y Ollendick, T. (2002). Peer Victimization, Global Self-Worth, and Anxiety in Middle School Children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(1), 59-68.

Guerra, G. (2002). *Análisis comparado de dos metodologías de enseñanza de la técnica en los juegos deportivos: una aplicación en la lucha canaria*. Tesis Doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Guillén, F., y Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(2), 233-252.

Güllich, A. (2007) *Training – Support – Success: Control-related assumptions and empirical findings*. Saarbruücken: University of the Saarland.

Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la formación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.

Haff, G. G., Whitley, A., y Potteiger, J. A. (2001). A brief review, explosive exercises and sport performance. *Strength Condition Journal*, 23, 13-20.

Hammermeister, J., y Burton, D. (1995). Anxiety an the Ironman – investigating the antecedents and consequences. *Sport Psychologist*, 9(1), 29-40.

Hansen, D. M., Larson, R. W., y Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 25-55

Heineman, C. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica*. Barcelona: Paidotribo

Hellison, D. (1995). *Teaching personal and social responsibility through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellstedt, J. C. (1995). Invisible players: A family system model. En S. M. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (pp. 117-147). Champaign: Human Kinetics.

Helsen, W. F., Starkes, J.L., y Hodges, N. J. (1998). Team sports and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 20, 12-34.

Hernández, J. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.

Hernández, J. G. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1), 61-70.

- Hernández, R. (2008). *Control técnico y físico-biológico del entrenamiento y la competición en judokas de alto rendimiento*. Tesis Doctoral. Universidad Católica de San Antonio, Murcia.
- Hernández, R., Olmedila, A., y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 26, 689-696.
- Hernández, R., y Torres, G. (2007). Análisis temporal del combate de judo en competición. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 7(25), 52-60.
- Hernández, R., y Torres, G. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(suppl), 31-38.
- Holt, N. L., y Dunn, J. G. (2004). Toward a Grounded Theory of the psychosocial competencies and Environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Horn, T. S., y Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 685-711).
- Housner, L. D., y French, K. E. (1994). Future directions for research on expertise in learning, performance, and instruction in sport and physical activity. *Quest*, 46, 241-246.
- Hueso, A., y Cascant, M. J. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación. Cuadernos docentes en procesos de desarrollo*, (1). Valencia: Universitat Politècnica de València.
- Ibáñez, S. J. (2000). La enseñanza del baloncesto dentro del contexto educativo. *Habilidad Motriz*, 15, 12-21.
- Iglesias, E., Clavel, I., Dopico, J., y Tuimil, J. L. (2003). Efecto agudo del esfuerzo específico de judo sobre diferentes manifestaciones de la fuerza y su relación con la frecuencia cardiaca alcanzada durante el enfrentamiento. *Rendimiento Deportivo*, 6(27).
- Isorna, M., y Felpeto, M. (2013). ¿Son los valores del deporte actual un medio educativo o de reinserción? *Revista Lúdica pedagógica*, 18(2), 133-146.

- Jaenes, J. C., Peñalosa, R., Navarrete, K. G., y Bohórquez, M. R. (2011). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en maratonianos y triatletas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(2), 95-110.
- Jaenes, J. C., Peñalosa, R., Navarrete, K. G., y Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Janelle, C. M., y Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport: Current perspectives and critical issues. En J. L. Starkes y A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sport* (pp. 19-47). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jiménez, J. (1991) *Programa de Preparación del Deportista de Judo*. La Habana: Comisión Nacional de Judo.
- Jones, C., y Farrow, D. (1999). The transfer of strategic knowledge: a test of the games classification curriculum model. *Bulletin of Physical Education*, 35(2), 103-124.
- Kalinowski, A. G. (1985) The development of Olympic swimmers. En B. S. Bloom (ed.) *Developing talent in young people* (pp. 139-192). New Cork: Ballantine.
- Kentta, G. (2001). Training practices and over training syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 460-465.
- Kerr, G., y Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
- Kidman, L. (1999). Who reaps the benefits in coaching research? The case for an applied sociological approach. *Sociology of Sport online*, 1(2).
- Kirk, D. (1983). Theoretical guidelines for "teaching for understanding". *Bulletin of Physical Education*, 19(1), 41-45.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11, 239-255.
- Kirk, D., y McDonald, D. (1998). Situated learning in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(3), 376-387.

- Klissouras, V., Geladas, N., y Koskolou, M. (2007). Nature prevails over nurture. *International Journal Sport Psychology*, 38, 35-67.
- Knight, C., Boden, C. y Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 377-391.
- Kristiansen, E., y Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 20, 686-695.
- Lago, C. (2001). La iniciación en los juegos deportivos colectivos desde su lógica interna. *Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y Práctica*, 83, 13-19.
- Landis, J. R., y Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159-174.
- Lane, A. M., Terry, P. C., y Karageorghis, C. I. (1995). Path analysis examining relationships among antecedents of anxiety, multidimensional state anxiety and triathlon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 81(3), 1255-1266.
- Lankshear, C., y Knobel, M., (2000). Problemas asociados con la metodología de la investigación cualitativa. *Perfiles Educativos*, 22(87), 6-27.
- Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., y Carmona, F. J. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the Ghildren. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 12-25.
- Le Boulch, J. (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Ledesma, R., Molina, G., y Valero, P. (2002). Análisis de consistencia interna mediante alfa de cronbach: un programa basado en gráficos dinámicos. *Psico-usf*, 7(2), 143-152.
- Leonard, W. M. (1996). The odds of transiting from one level of sports participation to another. *Sociology of Sport Journal*, 13, 288-299.
- Li, F., Harmer, P., Duncan, T. E., Duncan, S. C., Acock, A., y Yamamoto, T. (1998). Confirmatory factor analysis for the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire with cross-validation. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 69(3), 276-283.

- Lima, A. (1997). Os Desportos de Combate (DC) como matéria de Educação Física (EF) nos Ensino Básico e Secundário. *Horizonte*, 15(86), 17-28.
- Lloret, M. (1998). *Waterpolo. Técnica, táctica y estrategia*. Madrid: Gymnos.
- Locke, E., y Latham, G. (1991). Establecimiento de objetivos en el deporte. En J. Riera y J. Cruz (Eds.), *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas* (pp. 140-164). Barcelona: Martínez Roca.
- Loehr, J. E. (1990). Providing Sport Psychology Consulting Services to Professional Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 4, 400-408.
- Lonnsdale, C., Hodge, K., y Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Sciences*, 27(8), 785-795.
- López, J. C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 53-72.
- López, V., y Castejón, F. (1998). Técnica, táctica individual y táctica colectiva: implicación en el aprendizaje y la enseñanza deportiva (práctica) (II). *Revista de Educación Física*, 68, 12-16.
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales, V., y Torres-Bonete, M. D. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 573-588.
- Loranzo, A., y Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bizkaia: Diputación Foral de Bizkaia. Dirección General de Deportes.
- Lorenzo, A.; Lorenzo, J. y Jiménez, S. (2003). Y si nos olvidamos de la detección del talento... Y si individualizamos el proceso de desarrollo de su talento. *Aula*, 21, 105-127
- Lorenzo, A. (2003). Estudio del pensamiento de los entrenadores sobre el proceso de detección de talentos en baloncesto. *Revista Motricidad. European journal of human movement*, 10, 23-51.
- Lorenzo, A. (2001). Hacia un nuevo enfoque del concepto de talento deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 15(2), 27-33.
- Lorenzo, A. (2002). La detección del talento en los deportes colectivos. *Cronos*, 1, 15-24.
- Lorenzo, A., y Prieto, G. (2002). Nuevas perspectivas en la enseñanza del baloncesto *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista Digital*, 48.

- Lorenzo, A., y Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 80(2), 63-70.
- Lowry, R., y Sidney, K. (1987). *Orienteering training and performance*. Ontário: Orienteering Ontário.
- 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.
- Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de psicología del deporte*, 14(2), 237-251.
- Malina, R., Bouchard, C., y Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martens, R. (1997). *Successful Coaching*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (2002). *El Entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo.
- Martin, M. (2006). Suporte psicológico aos atletas brasileiros durante as Olimpíadas de Atenas 2004. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(5), 165-167.
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista de investigación en Psicología*, 9(1), 123-146.
- Martínez-Abellán, A., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Morales, V., y Martínez-Moreno, A. (2010). Factores anaeróbicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(supl.), 17-23.
- Masnou, M., y Puig, N. (1995). El acceso al deporte. Los itinerarios deportivos. En D. Blázquez (ed), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE
- Mcknight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D., y Bardick, A. (2009). Life after sport: Athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.

- McNeill, C. (1986). Psychological training concentration. *Scientific Journal of Orienteering*, 2(1), 55-58.
- Mcpherson, S. (1994). The development of sport expertise: mapping the tactical domain. *Quest*, 46, 223-240.
- Medina, M. P. (2006). Los equipos multiculturales en la empresa multinacional. Tesis doctoral, recuperado de <http://www.eumed.net/tesis/2006/mpmb/>.
- Meinel, K. (1979). *Didáctica del movimiento*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Méndez, A. (1998). El pensamiento táctico en el judo: un proceso generado desde la etapa inicial mediante el juego. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11.
- Méndez, A. (2005). *Técnica de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Barcelona: INDE.
- Merino, C., y Livia, J. (2009). Intervalos de confianza asimétricos para el índice la validez de contenido: Un programa Visual Basic para la V de Aiken. *Anales de psicología*, 25(1), 169-171.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., y Griffin, L. L. (1995). The effects of two instructional approaches on game performance. *Pedagogy in Practice: Teaching and Coaching in Physical Education and Sports*, 1(1), 36-48.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., y Griffin, L. L. (2006). *Teaching sport concepts and skills. A Tactical Games Approach* (2ª ed.). Champaign, IL. United States of America: Human Kinetics.
- Molina, J., y Castarlenas, J. (2002). Bases para una propuesta para la enseñanza del Judo en el contexto escolar. En J. Castarlenas y J. Molina (Eds.), *El Judo en la Educación Física Escolar* (pp. 29-44). Barcelona: Hispano Europea.
- Mombaerts, É. (2000). *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador*. Barcelona: INDE.
- Montero-Carretero, C., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., Carratalá, V., y Cervelló, E. M. (2015). Motivación, estado de ánimo y flow en judocas de élite. *Revista Mexicana de Psicología*, 32(2), 101-112.
- Mora, J. A. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga.

- Morales, J., García, V., García-Massó, X., Salvá, P., Escobar, R., y Buscà, B. (2013). The use of heart rate variability in assesing precompetitive stress in high-standard judo athletes. *International Journal of Sport Medicine*, 34, 144-151.
- Morante, J. C. (1995). Análisis de las diferentes estrategias de iniciación deportiva en fútbol. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 9(3), 19-24.
- Moreno, H. (1994). *Análisis de las estructuras del Juego Deportivo*. Barcelona: INDE.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 14(1), 33-51.
- Moreno, M. I. (1997). La formación básica del entrenador deportivo en la edad escolar. En Delgado (Ed.), *Formación y actualización del profesorado de Educación Física y del entrenador deportivo. Experiencias en formación inicial y permanente* (pp. 197-203). Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, P., y Del Villar, F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. Barcelona: INDE.
- Morgado, I. (2007). *Emociones e inteligencia social. Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*. Barcelona: Hurope.
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., y Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
- Morilla, M., y Pérez, E. (2004). *Entrenamiento de la atención y la concentración. Ejercicios para su mejora*. Sevilla: Difusión Gráfica.
- Morilla, M., Gamito, J. M., Gómez, M. A., Sánchez, J. E., y Valiente, M. (2004). Estudio de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de elite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportivo-competitiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, 74.
- Morillas, M., Gamito, J., Gómez, J. M., Sánchez, J. E., y Valiente, M. (2004). Estudio de las dificultades que encuentran los deportistas jóvenes de élite en el desarrollo de su vida personal, social, académica y deportivo-competitiva. *Revista Digital*, 10(74).
- Moya, M. (2002). *Indicadores psicológicos del estrés deportivo en tenistas*. Tesis Doctroral. Universitat de Valencia.

Mujika, I. (2010). Intense training: the key to optimal performance before and during the taper. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2, 24-31.

Navarro, F. (2004). Entrenamiento adaptado a los jóvenes. *Revista de Educación Física*, 335, 61-80.

Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.

Ntoumanis, N., y Biddle, S. (2007). Affect and achievement goals in physical activity: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 315-332.

Nuviala, A., Ruiz, F., y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 6, 13-20.

Olmedilla, A. (2001). *Estrategias ambientales para el control de la atención: preparación específica del partido de fútbol*. Ponencia presentada en el VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Pontevedra.

Olmedilla, A. (2005). *Factores psicológicos y lesiones en futbolistas: un estudio correlacional*. Murcia: Quaderna Editorial.

Olmedilla, A., Lozano, F. J., y Garcés, E. J. (2001). La participación deportiva en el desarrollo psicológico del niño/a: características fundamentales. *Libro de Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física* (pp. 813-826). Murcia: Universidad de Murcia.

Ortega, E., Piñar, M. L., y Cárdenas, D. (1999). *El estilo de juego de los equipos de baloncesto en las etapas de formación*. Granada: Ortega, Piñar y Cárdenas.

Ortega, G., Giménez, F. J., Jiménez, A., Franco J., Duran, L. J., y Jiménez, P. (2013). *Iniciación al valorcesto*. Madrid: Fundación Real Madrid.

Osterlind, S. J. (1989). *Constructing Test Items*. Londres: Kluwer Academic Publishers.

Ottosson, T. (1997). Motivation for orienteering: An exploratory analysis using confirmatory factor analytic techniques. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 111-120.

- Palao, J. M., Ortega, E., Calderón, A., y Abrales, J. A. (2008). *Características del proceso de formación deportiva en el atletismo español. Estudio descriptivo Campeonatos de España de la Juventud (años 1997 y 2003)*. Murcia: Diego Marín.
- Pancorbo, A., y Blanco, J. (1990). Consideraciones sobre el entrenamiento deportivo en la niñez y adolescencia. *Archivos de Medicina del Deporte*, 7(27), 309-314.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Pazo, C. L. (2010). *El proceso de formación de los jugadores españoles de fútbol de alta competición*. Tesis Doctoral. Universidad de Huelva.
- Pérez, E. A., y Llames, R. (2010). Aplicaciones de los conocimientos psicológicos en la iniciación deportiva. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 269-280.
- Pino, J., Vegas, G., y Moreno, M. I. (2001). La formación conceptual del deportista en los deportes de equipo en la fase de iniciación. *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista Digital*, 41.
- Piñar, M. I., y Cárdenas, D. (2010). La competición como herramienta formativa. Diferentes propuestas en minibasket. *Wanceulen E.F. Digital*, 7.
- Platonov, V. (1999). *El entrenamiento deportivo: teoría y metodología* (6ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Ponorac, N., Matavulj, A., Rajkovaca, Z., y Kovaccecic, P. (2007). The assemenent of anaerobic capacity in athletes of various sports. *Medicinski Pregled*, 60, 427-430.
- Prata, C. (1998). Treinador de jovens. Ideas, formação, problemas. *Treino Desportivo*, 1, 15-20.
- Puig, N. (1995). *Itinerarios deportivos juveniles y definición de la situación*. En Actas del Congreso Científico Olímpico - 1992. Actividad física adaptada, Psicología y Sociología, Malaga.
- Puig, N., y Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 63-83.

Quecedo, R. y Castaño C. (2002). Introducción a la metodología de la investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 14.

Real Federación Española de Judo. *Programa oficial de judo infantil*. Recuperado de <http://www.rfejudo.com>

Regnier, G. M., Salmela, J. H., y Russell, S. T. (1993). Talent detection and development of sport. En R. N. Singer, M. Murphey, y L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: MacMillan.

Richards, S., y Aries, E. (1999). The division III student-athlete: Academic performance, campus involvement, and growth. *Journal of College Student Development*, 40, 211-218.

Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 39, 45-56.

Riera, J. (1996). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y las tácticas deportivas*. Barcelona: INDE.

Robles, J. (2003). La enseñanza del judo mediante una metodología activa. Una propuesta de entrenamiento integrado. *Lecturas: Educación Física y deportes. Revista Digital*, 64.

Robles, J. (2008). Causas de la escasa presencia de los deportes de lucha con agarre en las clases de educación física en la ESO. Propuesta de aplicación. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 43-47.

Robles, A., Robles, J., Giménez, F. J., y Abad (en prensa). Validación de una entrevista para estudiar el proceso formativo de judokas de élite. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Roffé, M., y Ucha, F. (2004). *Alto rendimiento. Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar.

Rogulj, N., Papić, V., y Čavala, M. (2006). Evaluation Models of Some Morphological Characteristics for Talent Scouting in Sport. *Collegium Antropologicum*, 33(1), 105-110.

Romero, C. (1997). Una nueva perspectiva de iniciación al fútbol en la escuela. *Training Fútbol*, 16, 28-38.

- Romero, S. (1997). *El Fenómeno de las Escuelas Deportivas Municipales*. Sevilla: Instituto de Deportes.
- Romero, S. (2001). *Formación Deportiva nuevos retos en educación*. Sevilla: Servicio de publicaciones de la Universidad de Sevilla.
- Rovegno, I., y Kirk, D. (1995). Articulations and silences in socially critical work on physical education: toward a broader agenda. *Quest*, 47, 447-474.
- Ruiz, G., y Salinero, J. J. (2011). El entrenador de alto nivel en triatlón: entorno próximo y cualidades fundamentales para el rendimiento. *International Journal of Sport Science*, 23(7), 113-125.
- Ruiz, J. M. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5º ed.). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Ruiz, L. M. (1998). Valoración de los elementos motores del joven deportista: Mitos y realidades. En O. R. Contreras y L. J. Sánchez (Eds.), *La detección temprana de talentos deportivos*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Ruiz, L. M., y Arruza, J. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte. Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J., y Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132-142.
- Ruiz, R. (2007). Características de liderazgo en el deporte del judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 9-24.
- Ruiz, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 5-29.
- Rusch, H., y Weineck, J. (2004). *Entrenamiento y Práctica Deportiva Escolar*. Barcelona: Paidotribo.
- Ryan, R. M., y Deci, E. I. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. S. Hagger y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sáenz-López, P. (1997). *La educación física y su didáctica. Manual para el Profesor*. Sevilla: Wanceulen.

- Sáenz-López, P. (2010). El proceso de formación del jugador. *Wanceulen Educación Física Digital*, 7.
- Sáenz-López, P., Feu, S., e Ibañez, S. (2006). Estudio de la participación de los jugadores españoles de baloncesto en las distintas categorías de la selección nacional. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 85, 36-45.
- Sáenz-López, P., Giménez, F. J., Sierra, A., Sánchez, M., Ibañez, S. y Pérez de Rueda, R. (2006). *La formación del jugador de baloncesto de alta competición*. Huelva: Wanceulen.
- Sáenz-López, P., Ibañez, S. J., Giménez, F. J., Sierra, A. y Sánchez, M. (2005). Multifactor characteristics in the process of development of the male expert basketball player in Spain. *International Journal of Sport Psychology*, 36(2).
- Sainz, P., Llopis, L., y Ortega, E. (2005). Metodología global para el entrenamiento (I). *Fútbol. Cuadernos Técnicos*, 34, 47-58.
- Salanellas, F. (1996). Los Centros de Tecnificación: Búsqueda de talentos. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 44-45, 76-80.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., y Rosengard, P. (1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 127-134.
- Salmela, J. H., y Regnier, G. O. (1983). A model for sport talent detection. *Sports: Science periodical on research and technology in sport*. 1(8).
- Sampedro, J. (1994). *Iniciación al fútbol sala*. Madrid: Gymnos.
- Sampedro, J. (1999). *Fundamentos de táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos.
- Samulski, D. (2002) *¿Como motivar a los jugadores jóvenes?* Libro de resúmenes del 10th workshops de la ITF-COSAT.
- Sánchez, M. (2002). *El proceso de llegar a ser experto en baloncesto: Un enfoque psicosocial*. Tesis Doctoral. Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo.
- Sánchez, X., y Torregrosa, M. (2005). El papel de los factores psicológicos en la escada deportiva: un análisis cualitativo. *Revista de psicología del deporte*, 14, 177-194.
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., y García-Calvo, T. (2013). The Importance of Parents' Behavior in their

- Children's Enjoyment and Amotivation in Sports. *Journal of Human Kinetics*, 36, 169-177.
- Santos, J. A., Viciano, J., y Delgado, M. A. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Voleibol*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Sanz, D., y Ávila, F. (2004). La preparación física en el tenis: El desarrollo de las cualidades físicas básicas en tenistas de formación. En G. Torres y L. Carrasco (Eds.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Quaderna Editorial.
- Schofield, G., Dickson, G., Mummery, K., y Street, H. (2002). Dysphoria, Linking and Pre-competitive Anxiety in triathletes. *Athletic Insight*, 4(2).
- Schumacher, Y. O.; Mroz, R.; Mueller, P.; Schmid, A. y Ruecker, G. (2006) Success in elite cycling: A prospective and retrospective analysis of race results. *Journal of Sports Sciences*, 24 (11), 1149-1156.
- Segarra, E. (2013). El deporte en edad escolar. En *Actas del Congreso Europeo del deporte en edad escolar. Alternativas y Modelos*. Lorca (Murcia).
- Seiler, R. (1993). Psychological skills training in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 9, 60-64.
- Seiler, R. (1994). Recent trends and future directions of research in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering*, 10(1/2), 3-23.
- Seiler, R., y Wetzel, J. (1997). Concentration of Swiss elite orienteers. *Scientific Journal of Orienteering*, 13, 65-72.
- Seirullo, F. (1993). Preparación física aplicada a los deportes colectivos: balonmano. "Cuadernos Técnicos Pedagógicos" INEF - GALICIA.
- Serra, J. R., Zaragoza, J., y Generelo, E. (2014). Influencias de "otros significativos" para la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(56), 735-753.
- Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W., y Murray, D. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 52(3), 348-358.
- Singer, R. N., y Janelle, C. M. (1999). Determining sport expertise: From Genes to Supremes. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 117-150.

- Smith, A. L. (1999). Perceptions of peer relationships and physical activity participation in early adolescence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 329-350.
- Solana, A. M. (2004). La actuación docente de los entrenadores en el fútbol. *Training Fútbol*, 101, 32-43.
- Solé, J., Martínez, B., y Barcia, F. (1998). El entrenamiento integrado de la fuerza en la lucha. *Revista de entrenamiento deportivo*, 12(4), 25-28.
- Sosa, P. I., Jaenes, J. C., Godoy, D., y Oliver, J. F. (2009). *Variables psicológicas en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Sosa, S. (1996). La preparación física en el tenis de alto nivel. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 44-45, 166-173.
- Stoeber, J., Uphill, M. A., y Hotham, S. (2009). Predicting Race Performance in Triathlon: The Role of Perfectionism, Achievements Goals and Personal Goal Setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 211-245.
- Stone, J. A., y Strange, C. C. (1989). Quality of Student experiences of freshman intercollegiate athletes. *Journal of College Student Development*, 30, 148-154.
- Storch, E. y Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 27, 351-36.
- Storch, E., Nock, M., Masia-Warner, C. y Barlas, M. (2003). Peer victimization and social-psychological adjustment in Hispanic and African-American children. *Journal of Child and Family Studies*, 12, 439-452.
- Storch, E., Storch, J., y Killiany, E. (2005). Self-Reported Psychopathology in Athletes: A Comparison of Intercollegiate Student-Athletes and Non-Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 86-98.
- Strangel, J. A. (1996). Who orienteers? A survey of profile and attitudes. *Scientific Journal of Orienteering*(12), 43-49.
- Suay, F., Salvador, A., y Ricarte, J. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de psicología del deporte*, 13, 7-25.

- Tabata, I., Irisawa, K., Kouzaki, M., Nishimura, K., Ogita, F., y Miyashi, M. (1997). Metabolic profile of high intensity intermittent exercise. *Medicine Sciences of Sport and Exercise*, 29, 390-395.
- Taylor, S. J., y Bogan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Tejeiro, V., y Martínez, P. I. (2006). Aspectos metodológicos de la iniciación deportiva a los deportes de invasión: una aproximación horizontal. *Educación Física y Deportes*, 83(1), 35-42.
- Teodorescu, L. (1991). Como entrenar a un jugador. *Revista Entrenamiento Deportivo*, 5(5), 11-18.
- Terrisse, A. (1991). Pour un enseignement dialectique des sports de combat. *Revue EPS*, 229, 23-26.
- Terrisse, A. (1996). Analyse de la transposition didactique du Judo: evolution du 'savoir combattre' dans l'enseignement du Judo à l'école à travers la Revue EPS de 1950 a 1993. *Revue Française de Pédagogie*, 116, 65-76.
- Terrisse, A., Quesada, Y., Sauvegrain, J., y Hiegel, P. (1995). Le Savoir Combattre: Essai d'Élucidation. *Revue EPS*, 252, 26-29.
- Thomas, K. T. (1994). The development of sport expertise: From Leeds to MVP Legend. *Quest*, 46, 199-210.
- Thomas, S. G., Cox, M. H., Legal, Y. M., Verde, T. J., y Smith, H. K. (1989). Physiological profiles of the Canadian national team. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 14, 142-147.
- Thorpe, R. (1992). La comprensión en el juego de los niños: una aproximación alternativa a la enseñanza de los juegos deportivos. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados* (pp. 185-207). Barcelona: INDE.
- Thorpe, R., y Bunker, D. (1986). Landmarks on our way to teaching for understanding. En R. Thorpe, D. Bunker y L. Almond (Eds.), *Rethinking games teaching* (pp. 5-6). Loughborough: University of Technology.
- Torregrosa, M., Sánchez, X., y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico – vocacional del deportista de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 215-228.

Torres, G. (1989). Activitats de Lluita. Caracterització. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 18, 71-74.

Torres, G. (1990). Las unidades motrices básicas luctatorias y su aplicación en la Educación Física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 24, 45-56.

Trasure, D. C., Standage, M., Lemyre, P. N., y Ntoumanis, N. (2004). *A longitudinal examination of motivation orientation and basic needs satisfaction in a sample of elite level swimmers*. Trabajo presentado en la Second International Conference on Self-Determination Theory.

Uribe, I. (1997). Iniciación Deportiva y Praxiología Motriz. *Revista Educación Física y Deporte*, 19(2), 69-74.

Vargas, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: Nuevas tendencias y retos. *Revista de Calidad en la Educación Superior*, 3(1), 119-139.

Vázquez, M. L., y Ferreira, M. R. (2006). Análisis de los datos cualitativos. En M. L. Vázquez (Ed.), *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas a la salud* (pp. 97-110). Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. Servei de Publicacions.

Velásquez, M. T., y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125.

Velásquez, M. T., Barreto, M. y García, D. (2006). El programa de intervención en estrategias de afrontamiento para niños jugadores de fútbol: padres y público como fuentes de estrés. *Diálogos: Discusiones en la Psicología Contemporánea*, 4.

Verkhoshansky, Y. (2001). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Viciano, J. (1999). La planificación del deporte escolar en el currículo de Educación Física. Los factores de progresión en las tareas, la motivación y la continuidad en la práctica extracurricular. *Lecturas: Educación física y Deportes, Revista Digital*, 16.

Viciano, J., y Delgado, M. A. (1999). La programación e intervención didáctica en el deporte escolar (II). Aportaciones de los diferentes estilos de enseñanza. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 56, 17-24.

Villamón, M., y Molina, J. P. (1999). La iniciación deportiva en el judo. En M. Villamón (Ed.), *Introducción al Judo* (145-165). Barcelona: Hispano Europea.

Villamón, M., y Brousse, M. (1999). Evolución del judo. En M. Villamón (Ed.), *Introducción al judo*. Barcelona: Hispano Europea.

Wallingford, R. (1975) Long distance running. En A. W. Tayler y F. Landry (eds.) *The scientific aspects of sport training* (pp. 118-130). Springfield: Charles C. Thomas.

Walsh, E. (1997). The development of a protocol to provide real-time information to enhance coach-performance interactions. *Scientific Journal of Orienteering*, 12, 43-49.

Warren, M., y Shangold, M. (1997). *Sports gynecology: problems and care of the athletic female*. Oxford: Blackwell Science.

Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño. Un óptimo modelo de formación como clave de futuros éxitos*. Madrid: CEDIF. RFEF.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Weiss, M. R., y Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.

Weiss, M. R., y Stuntz, C. P. (2004). A little friendly competition: peer relationships and psychosocial development in youth sport and physical activity contexts. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: a lifespan perspective* (pp. 35-66). Morgantown: FIT.

White, S. A., y Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.

Williams, J. M. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Nueva York: McGraw-Hill.

Wit, A., Trzaskoma, Z., Elias, J., Gajewski, J., y Janiak, J. (1993). Peak torque velocity and power velocity relationships during the knee joint motion in male and female judoists. *Biology of Sport*, 10(4), 257-266.

Wylleman, P., y Lavallee, D. (2003). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport Psychology*. Morgantwon, WV: Fitness Information Techonology.

Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., y Annerel, J. (1993). *Career termination and social integration among elite athletes*. En actas del VIII World Congress of Sport Psychology, Lisbon, Portugal.

Zatsiorski, V. M. (1989). *Metología deportiva*. Moscú: Editorial Planeta.

ANEXOS



ANEXOS

ANEXO 1

CARTA PRESENTACIÓN



Universidad
de Huelva

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA, MÚSICA Y ARTES PLÁSTICAS.

Estimado colaborador:

Desde el Departamento de Educación Física, Música y Artes Plásticas de la Universidad de Huelva estamos realizando una investigación con el fin de profundizar en aquellos aspectos que más han influido en el **proceso de formación deportiva de los judokas de élite españoles**. Para ello, se ha diseñado una entrevista formada por seis dimensiones, la cual se suministrará a **judokas** que hayan sido **olímpicos**.

Teniendo en cuenta las características de su perfil nos gustaría que como experto nos diera su opinión con el fin de **validar la entrevista**. Por ello, le pedimos que valore las preguntas así como la relevancia de estas en cada dimensión.

A continuación le presentamos una hoja de registro en donde debe valorar **señalando con una X** diferentes aspectos. Para ello le mostramos una escala de tipo ordinal en un rango de **1 a 5**, siendo el **1** la puntuación más baja posible (**nada adecuada**) y el **5** la puntuación más alta posible (**muy adecuada**).

- a) **Pertinencia pregunta-dimensión:** Que la pregunta sea pertinente para la dimensión que pretende evaluar.
- b) **Contenido de la pregunta:** Que la pregunta esté bien formulada para obtener la información que se pretende medir.
- c) **Redacción:** Que la pregunta, desde el punto de vista gramatical y sintáctico, sea correcta.
- d) **Pregunta alternativa:** En caso de que la pregunta le parezca inapropiada, o considere que es mejorable su redacción, por favor, aporte una sugerencia.
- e) Si tiene alguna otra observación respecto a suprimir o añadir alguna pregunta, por favor, hágala en el espacio reservado para ello. Si no tiene ninguna sugerencia de mejora déjelo en blanco.

Le agradecemos de antemano su participación.

Nombre:

Pseudónimo (Espacio reservado para el investigador):

1. DIMENSIÓN CONTEXTO "DEPORTIVO"	Pertinencia					Contenido					Redacción					Pregunta altern. (*)
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1. ¿A qué edad te iniciaste en la práctica del judo? ¿Qué recuerdas? ¿De qué forma tuvo lugar esa iniciación?																
2. ¿Has practicado algún otro deporte? ¿Durante cuánto tiempo y a qué nivel?																
3. ¿Crees que te ha influido positiva o negativamente para tu formación como judoka?																
4. ¿Cómo fueron tus comienzos en el judo? ¿Dónde comenzaste?(colegio, club, gimnasio)																
5. ¿Qué motivos hicieron que comenzaras en este deporte?																
6. Podrías hablarme de cómo eran las clases en cuanto a la metodología, durante las primeras etapas como judoka. (Aburridas, muy repetitivas, variabilidad situación de lucha a través de juegos, trabajo ambivalente)																
7. ¿En qué momento eres consciente de que quieres dedicar tu vida a la alta competición?																
8. ¿Cuáles fueron los motivos principales para esa decisión?																
(*) Pregunta alternativa																
¿Añadiría o suprimiría alguna pregunta en esta dimensión?																

2. DIMENSIÓN CONTEXTO SOCIAL	Pertinencia					Contenido					Redacción					Pregunta altern. (*)
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1. ¿Qué importancia crees que ha tenido el entorno social más cercano para continuar desde una edad temprana con la práctica del judo?																
2. ¿Quién consideras que han sido las personas más importantes en tu entorno social? ¿Por qué?																
3. En tu casa, ¿qué valor tenían los estudios con respecto al deporte?																
4. ¿En qué medida tus estudios han estado por encima de la práctica deportiva o viceversa?																
5. ¿En qué medida piensas que es importante compaginar de forma adecuada los estudios y el deporte? ¿Por qué?																
6. Actualmente ¿tienes alguna titulación académica o te estás formando?																
7. ¿Piensas que es importante compaginar las relaciones sociales con las horas de entrenamiento? ¿Por qué? ¿Cómo se pueden compaginar? ¿Crees que es fácil integrarlos?																

(*) Pregunta alternativa

¿Añadiría o suprimiría alguna pregunta en esta dimensión?

4. DIMENSIÓN TÉCNICO-TÁCTICA	Pertinencia					Contenido					Redacción					Pregunta altern. (*)
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1. ¿Qué importancia tienen los aspectos técnicos en el proceso de formación deportiva?																
2. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos técnicos?																
3. ¿Crees que has trabajado los aspectos técnicos en su justa medida a lo largo de la vida deportiva?																
4. ¿Qué importancia tienen los aspectos tácticos en el proceso de formación deportiva?																
5. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos tácticos?																
6. ¿Crees que has trabajado los aspectos tácticos en su justa medida a lo largo de la vida deportiva?																
7. ¿Cómo te consideras, un judoka cuyo potencial recae más en los aspectos técnicos o tácticos? ¿Podrías ponerme algún ejemplo en tu carrera deportiva?																
8. ¿Cuál es la importancia del trabajo técnico y táctico dentro del proceso de formación para llegar a la élite?																
(*) Pregunta alternativa																
¿Añadiría o suprimiría alguna pregunta en esta dimensión?																

5. DIMENSIÓN CONDICIÓN FÍSICA	Pertinencia					Contenido					Redacción					Pregunta altern. (*)
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1. ¿Qué importancia ha tenido la preparación física en tu formación como judoka? ¿Quién ha sido el responsable de esta preparación física?																
2. ¿Qué capacidades físicas consideras que son más importante para llegar a la élite?																
3. ¿Cuáles de ellas consideras que son las que prevalecen en ti respecto a los demás de judoka de cierto nivel?																
4. En cuanto a la relación a la condición física y las distintas categorías ¿qué judokas crees que son los que destacan en categorías inferiores? ¿Y en las superiores?																
5. ¿Cómo has entrenado en tu formación la condición física (separado de la técnica y táctica, de manera integrada)?																

6. A lo largo de la formación deportiva, la preparación física del judoka según tu opinión es más importante realizarla dentro/fuera del tatami o compaginarla ambas (en qué porcentaje)?																
(*) Pregunta alternativa																
¿Añadiría o suprimiría alguna pregunta en esta dimensión?																

6. DIMENSIÓN OTROS ASPECTOS	Pertinencia					Contenido					Redacción					Pregunta altern. (*)
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
1. A qué crees que se deben tus éxitos conseguidos en el judo?																
2. Hay judokas que apuntan alto en categorías inferiores, pero no llegan a la élite, ¿a qué crees que se debe esto?																
3. Si empezaras de nuevo, ¿qué cambiarías en tu proceso de formación?																
4. Por último, ¿cómo crees que debería ser el modelo ideal para tomarlo como ejemplo para que no se pierdan futuras promesas?																
(*) Pregunta alternativa																
¿Añadiría o suprimiría alguna pregunta en esta dimensión?																

Sugerencias

ANEXO 2

ENTREVISTA

ANEXO 2

ENTREVISTA

ENTREVISTA

Nombre entrevistado: _____ Sujeto n° _____

1. Contexto deportivo

1. ¿A qué edad te iniciaste en la práctica del judo? ¿Qué recuerdas? (televisión, familia, amigo, ropa deportiva diferente)
2. ¿Has practicado algún otro deporte además del judo? ¿Durante cuánto tiempo y a qué nivel (regional, nacional o internacional)?
3. ¿Crees que la práctica de otro/s deporte/s te ha influido positiva o negativamente para tu formación como judoka?
4. ¿Cómo fueron tus comienzos en el judo? ¿Dónde comenzaste? (colegio, club, gimnasio)
5. ¿Qué motivos hicieron que comenzaras en este deporte?
6. ¿Podrías hablarme de cómo eran las clases de judo en cuanto a la metodología, durante las primeras etapas como judoka? (Divertidas, aburridas, muy repetitivas, variabilidad situación de lucha a través de juegos, trabajo ambivalente)
7. ¿En qué momento fuiste consciente de que querías dedicar tu vida a la alta competición?
8. ¿Cuáles fueron los motivos principales para esa decisión?
9. ¿A qué edad comenzaste en la alta competición? ¿Cuántos años llevas o estuviste dedicado a la alta competición?
10. ¿Tu etapa de formación se ha desarrollado siempre en un mismo club o en distintos clubs? ¿Cuáles fueron los principales motivos para el cambio o permanencia?

2. Contexto social

1. ¿Qué importancia crees que ha tenido tu entorno social más cercano para continuar con la práctica del judo desde una edad temprana?
2. ¿Quiénes consideras que han sido las personas más importantes en tu entorno social? ¿Por qué?
3. ¿Qué valor daban tus padres a los estudios respecto al deporte?
4. ¿En qué medida tus estudios han estado por encima de la práctica deportiva o viceversa?
5. ¿En qué medida piensas que es importante compaginar de forma adecuada los estudios y el deporte? ¿Por qué?
6. Actualmente ¿tienes alguna titulación académica o te estás formando? ¿Podrías indicar de qué titulación se trata?
7. ¿Piensas que es importante compaginar las relaciones sociales con las horas de entrenamiento? ¿Por qué? ¿Cómo se pueden compaginar? ¿Crees que es fácil integrarlos?
8. ¿Tus amistades más cercanas están relacionados con el deporte? ¿Crees que el hecho de tener tus amistades dentro/fuera del judo te han aportado beneficios o te han perjudicado?
9. ¿En algún momento te has sentido presionado por tu entorno familiar o por los entrenadores para la consecución de los resultados deportivos? ¿De qué forma, que sentías? ¿Qué opinas que se podría hacer para evitarlo?
10. ¿Qué importancia tiene el contexto social para que el deportista mejore en la alta competición?
11. ¿Alguien de tu familia ha sido deportista? ¿Ha competido y a qué nivel? En caso afirmativo, ¿Cómo te ha influido este hecho?

3. Contexto psicológico

1. ¿Qué importancia le das a los aspectos psicológicos en tu formación como judoka?
2. ¿Cuáles han sido los aspectos psicológicos que destacarías que han hecho que llegues a la élite?
3. ¿Dentro de tu formación como deportista has trabajado con psicólogos? ¿En qué etapa? ¿Qué importancia tiene para ti el trabajo con psicólogo para la consecución de los éxitos deportivos? En caso negativo pasar a la pregunta 5.

4. ¿De qué manera ha influido en tus logros deportivos el trabajo con estos profesionales?
5. ¿Quién ha sido el responsable de tu preparación psicológica?
6. ¿Cómo describirías tus sensaciones durante campeonatos nacionales/internacionales?
7. ¿Cómo solía ser tu estado emocional previo a los días de las competiciones? ¿Y el día de la competición?
8. ¿Cómo describirías el grado de motivación durante los entrenamientos?
9. ¿Cómo describirías el grado de motivación durante los campeonatos?
10. ¿Solías controlar las emociones ante situaciones negativas en los campeonatos? ¿Cómo lo hacías?
11. ¿Cómo describirías tu nivel de autoconfianza a la hora de competir? ¿De qué manera influye este aspecto en la consecución de los objetivos?
12. ¿Crees que la presión ante determinados objetivos te han jugado una mala pasada alguna vez? ¿Cómo has afrontado esa situación en el caso de que se halla repetido?
13. ¿Cuáles son los principales aspectos psicológicos que te han ayudado a llegar a al máximo la alta competición?
14. A nivel psicológico, ¿Por qué crees que unos judokas rinden más que otros en competiciones de máximo nivel?

4. Aspectos técnico-tácticos

1. ¿Qué importancia tienen los aspectos técnicos en el proceso de formación deportiva?
2. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos técnicos?
3. ¿Crees que has trabajado los aspectos técnicos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?
4. ¿Qué importancia tienen los aspectos tácticos en el proceso de formación deportiva?
5. ¿En qué etapa considera que es más importante profundizar en mayor medida en estos aspectos tácticos?
6. ¿Crees que has trabajado los aspectos tácticos de forma adecuada a lo largo de la vida deportiva?

7. ¿De qué crees que depende más tu éxito como judoka, de tu capacidad técnica o táctica? ¿Podrías ponerme algún ejemplo en tu carrera deportiva?

5. Condición Física

1. ¿Qué importancia ha tenido la preparación física en la etapas inferiores durante tu formación como judoka? ¿Quién ha sido el responsable de esta preparación física?
2. ¿Qué capacidades físicas consideras que son más importante para llegar a la élite?
3. ¿Cuáles de ellas consideras que son las que prevalecían en ti como judoka respecto a los demás judokas de cierto nivel?
4. En cuanto a la relación de la condición física y las distintas categorías ¿qué judokas crees que son los que destacan en categorías inferiores? ¿Y en las superiores?
5. ¿Cómo has entrenado en tu formación la condición física, de manera integrada a los aspectos técnico-tácticos o hacías sesiones específica para ello?
6. ¿Cómo crees que debería entrenarse la preparación física a lo largo de la formación deportiva? ¿De forma integrada junto con la técnica y la táctica o de manera independiente?

6. Otros aspectos

1. ¿A qué crees que se deben tus éxitos conseguidos en el judo?
2. Hay judokas que apuntan alto en categorías inferiores, pero no llegan a la élite, ¿a qué crees que se debe esto?
3. Si empezaras de nuevo, ¿qué cambiarías en tu proceso de formación?
4. Por último, ¿cómo crees que debería ser el modelo ideal de formación de los judokas para tomarlo como ejemplo para que no se pierdan futuras promesas?

