



Magazine 012



# FINALBUDO

MMA & DEFENCE METHOD

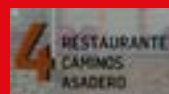
Para cada esfuerzo disciplinado,  
hay una recompensa múltiple.  
(Jim Rohn)



Ainoa Madrid Parra  
FINALBUDO TEAM

El talento depende de la inspiración, pero el esfuerzo depende de cada uno.  
Pep Guardiola

Empresas colaboradoras FINALBUDO MMA & DEFENCE



# FINALBUDO

MMA & DEFENCE METHOD

## ROLAND MADRID

CINTURÓN NEGRO-ROJO NIVEL 6  
MAESTRO FUNDADOR

ASOCIACIÓN FINALBUDO // N° 12.628/1ª  
MARCA REGISTRADA // N° 3.069.312



## Psicología deportiva

Con la práctica de FINALBUDO se busca ese empuje extra que aumente nuestra capacidad de esfuerzo, ya sea para un entrenamiento normal, para una competición o incluso para mejorar nuestros objetivos en general. La psicología que se desarrolla en el deporte puede ayudarnos a alcanzar nuestras metas. Para ello, hay que tener algunos factores importantes en cuenta:

### **AUTOCONFIANZA.**

La autoconfianza es la convicción que una persona tiene, en que puede llevar a cabo unas habilidades necesarias, para ejecutar con éxito la conducta requerida y producir un determinado resultado. En el ámbito deportivo se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea.

Un estudio realizado a 39 deportistas de rendimiento de **lucha** olímpica reveló que la auto-confianza era el componente psicológico principal entre campeones y no campeones.

### **DIVERSIÓN.**

Hay una gran diferencia entre ejercicio y deporte, sin embargo casi todas las expresiones deportivas y de la actividad física tienen su origen en el juego, es por eso que cuando un niño inicia su práctica deportiva lo hace por diversión y a través del juego se ponen en marcha todos los mecanis-

mos necesarios para mejorar, aprender, superarse, luchar, aprender a perder y conocer el triunfo. De esta forma transmitimos y compartimos cada trabajo en FINALBUDO.

### **TOLERANCIA A LA FRUSTACION.**

Es necesario que al deportista se le eduque tanto en la victoria como en la derrota, ya que en su camino se encontrará en mayor o menor medida con ambas opciones.

### **MANEJO DE LAS EMOCIONES**

Un estudiante de la lucha debe aprender a controlar sus emociones, incluso las emociones negativas como la rabia, la tristeza y la frustración. Ya que cada una de estas emociones serán determinantes para que él desista en el objetivo deseado, para que consuma sus energías o retire el foco y la concentración del trabajo que tiene que realizar.

“El error más grande que puedes cometer es tener el miedo de cometer un error”.

Elbert G. Hubbard

Magazine 012

[www.finalbudo.com](http://www.finalbudo.com)

# MMA

## FIGHTING

FINALBUDO MMA & DEFENCE METHOD



**MERECE UN ESFUERZO, VALE LA PENA**

**PRESENCIAL & ONLINE**

**FINALBUDO MURCIA  
SEDE CENTRAL**

C/ Carril de Salazar 2A, Llano de Brujas, 30161 (Murcia)  
info@finalbudo.com / www.finalbudo.com /