

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**



GUATEMALA, OCTUBRE DE 2011

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN
COMPETENCIA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

**JENNIFER ADRIANA DÍAZ LEIVA
ZAYRA ELIZABETH MANCILLA ESPINOZA**

**PREVIO OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADAS

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2011

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9^a Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 352-2011
DIR. 1597-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

7 de Octubre de 2011

Estudiantes

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL QUINIENTOS SETENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL ONCE (1574-2011), que literalmente dice:

"MIL QUINIENTOS SETENTA Y CUATRO": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN COMPETENCIA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

CARNÉ No. 2006-16571

CARNÉ No. 2006-16593

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciado Fernando Avendaño y revisado por Licenciado Carlos Antonio Marroquín Villacorta. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



Angela



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: unacpsic@usac.edu.gt



CIEPs

REG:

REG:

352-2011

052-2011

145-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 28 de Septiembre 2011

SEÑORES

CONSEJO DIRECTIVO

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Carlos Antonio Marroquín Villacorta ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN COMPETENCIA.”

ESTUDIANTE:

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

CARNÉ No:

2006-16571

2006-16593

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 27 de Septiembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 27 de Septiembre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Helén Orlando Velásquez Ramos

COORDINADOR

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo

Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usaopsic@usac.edu.gt

CIEPS 353-2011

REG: 052-2011

REG 145-2011

Guatemala, 28 de Septiembre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos; M.A. Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la
revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN COMPETENCIA."**

ESTUDIANTE:

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

CARNE

2006-16571

2006-16593

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro
de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 06 de
Septiembre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Carlos Antonio Marroquín Villacorta
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9^a Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187330 Telefax 24187343

e-mail: uacopsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs.

Archivo

Reg. 352-2011

DIR. 1597-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

7 de Octubre de 2011

Estudiantes

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN MIL QUINIENTOS SETENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL ONCE (1574-2011), que literalmente dice:

“MIL QUINIENTOS SETENTA Y CUATRO”: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN COMPETENCIA”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

CARNÉ No. 2006-16571

CARNÉ No. 2006-16593

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciado Fernando Avendaño y revisado por Licenciado Carlos Antonio Marroquín Villacorta. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



Angela



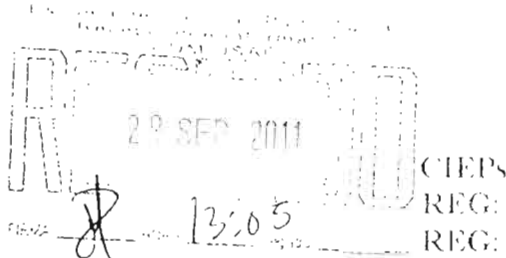
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - C.U.M.

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt



CIEPS

REG:

REG:

352-2011

052-2011

145-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 28 de Septiembre 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Carlos Antonio Marroquín Villacorta ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

**“LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN COMPETENCIA.”**

ESTUDIANTE:
Jennifer Adriana Díaz Leiva
Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

CARNÉ No:
2006-16571
2006-16593

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 27 de Septiembre 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 27 de Septiembre 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos

COORDINADOR

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo

Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM

9^a Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel 24187530 Telefax 24187543

e-mail: uasopsic@usnc.edu.gt

CIEPS 353-2011

REG: 052-2011

REG 145-2011

Guatemala, 28 de Septiembre 2011

Licenciado Helvin Orlando Velásquez Ramos; M.A. Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado Velásquez:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la
revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO EN COMPETENCIA."**

ESTUDIANTE:

Jennifer Adriana Díaz Leiva

Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza

CARNE

2006-16571

2006-16593

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro
de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 06 de
Septiembre 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciado Carlos Antonio Marroquín Villacorta
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo



Guatemala, 29 de agosto de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Jennifer Adriana Díaz Leiva, carné 200616571 y Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza, Carné 200616593 han realizado en esta institución las evaluaciones correspondientes a los deportistas de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala como parte del trabajo de investigación titulado “La Sensibilidad Emocional en el Rendimiento Deportivo en Competencia” en el mes de julio del presente año.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Fernando Avendaño
Coordinador del Departamento de Psicología
Confederación Autónoma Deportiva de Guatemala
Colegiado No. 1987



Guatemala, 29 de agosto de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Coordinadora Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarles que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de Investigación titulado “La Sensibilidad Emocional en el Rendimiento Deportivo en Competencia” realizado por las estudiantes JENNIFER ADRIANA DÍAZ LEIVA, CARNÉ 200616571 Y ZAYRA ELIZABETH MANCILLA ESPINOZA, CARNÉ 200616593.

El trabajo fue realizado a partir del mes de febrero al mes de septiembre del presente año.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

Licenciado Fernando Avendaño
Coordinador del Departamento de Psicología
Confederación Autónoma Deportiva de Guatemala
Colegiado No. 1987
Asesor de contenido



PADRINOS DE GRADUACIÓN

**FLOR DE MARÍA MANCILLA ESPINOZA
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 1841**

**INGRID NINETH VILLEDA RECINOS
LICENCIADA EN CONTADURIA PÚBLICA Y AUDITORIA
COLEGIADO 7488**

DEDICATORIA

Por: Jennifer Adriana Díaz Leiva.

Acto que dedico a:

Dios: Por darme la oportunidad de vida, y de llegarme a realizar como una profesional de la Psicología.

A Mi Hijo: Por ser la razón de mi vida, mi fuerza y el motivo de todas mis realizaciones.

A Mis Padres: Por su apoyo incondicional y amor brindado durante toda mi vida.

A Mis Hermanos: Por estar conmigo siempre y ayudarme cuando lo necesito.

A Mi Esposo: Por su entrega dedicación y apoyo en todo momento.

A Zayra: Por estar conmigo apoyándome durante los años de carrera universitaria

DEDICATORIA

Por: Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza.

Hoy Dios permite que un sueño, una meta y me atrevería a decir un reto llegue a su culminación. Me siento infinitamente dichosa y bendecida con Dios por darme a unos padres maravillosos que son la guía de mi vida, mi fuerza y que gracias a sus consejos, enseñanzas y ejemplo logre cumplir este sueño que también es de ellos. Les agradezco también el darme el tesoro más importante de mi vida, mis hermanas, mujeres que admiro y de las cuales me queda mucho por aprender, de uno de estos tesoros nació una luz, Santiago mi sobrinito, y confié que este triunfo sirva en un futuro como ejemplo para su vida.

La universidad no solo me dio la oportunidad de formarme profesionalmente sino que también me dio la oportunidad de conocer a mi gran amiga, Jennifer, contigo he compartido alegrías, tristezas, momentos buenos y malos que me han demostrado que puedo contar contigo siempre, gracias por acompañarme y compartir conmigo esos años de carrera universitaria.

No me queda más que decir gracias, por todo el apoyo recibido de las personas que me aprecias. "Dios permita que siga cumpliendo mis sueños y deseos".

AGRADECIMIENTOS

A Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala:

Por brindarnos la oportunidad de investigación en la rama de psicología del deporte.

A la Federación Nacional de Boxeo:

Por la colaboración brindada en la realización del trabajo de campo en un campeonato nacional.

A los Deportistas de Boxeo:

Por su disposición y entusiasmo en la participación de la investigación.

A Lic. Juan Fernando Avendaño Antón:

Por su entrega en asesorar y apoyar la investigación.

A Lic. Carlos Marroquín:

Por el apoyo y dedicación en revisar el proceso de la investigación.

ÍNDICE

Resumen.....	7
Prólogo.....	8
CAPÍTULO I	
1. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico.....	10
1.1.2. Marco teórico.....	12
1.1.2.1.El boxeo y su características psicológicas.....	16
1.1.2.2.Manifestaciones de la sensibilidad emocional en competencia.....	21
1.1.2.3.Rendimiento deportivo.....	24
1.1.3. Hipótesis de trabajo.....	27
1.1.3.1. Variable independiente.....	27
1.1.3.2. Variable dependiente.....	27
1.1.4. Delimitación.....	28
CAPÍTULO II	
2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	29
2.1. Técnicas.....	29
2.2. Instrumentos.....	29
2.2.1. Entrevista estructurada.....	29
2.2.2. Test psicológico deportivo PAR P-1.....	29

CAPÍTULO III

3.	PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	30
----	---	----

CAPÍTULO IV

4.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
4.1.	Conclusiones.....	38
4.2.	Recomendaciones.....	39

Bibliografía

Anexos

LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN COMPETENCIA

Jennifer Adriana Díaz Leiva.
Zayra Elizabeth Mancilla Espinoza.

Resumen

Esta investigación tiene como propósito primordial conocer la incidencia de la sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia de los atletas de la federación nacional de boxeo de Guatemala; se pretende aportar información de calidad a los profesionales de la psicología del deporte y con estas bases teóricas, orientar sus actividades en función de la sensibilidad emocional.

El trabajo de campo de la investigación fue realizado en el albergue deportivo “Ramiro De León Carpio” ubicado en zona 13 de la ciudad capital y en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) la cual está ubicada en 26 Calle 9-31 Zona 5, Palacio de los Deportes; así mismo en la Federación Nacional de Boxeo ubicada en el interior de CDAG, instalaciones en las cuales se realizó el Campeonato Nacional de Boxeo; se trabajó con 142 boxeadores, población total de deportistas de la categoría juvenil entre las edades de 15 a 17 años; el trabajo de campo fue realizado del mes de enero a julio del año en curso, mes en el que se llevó a cabo el campeonato nacional.

Para la realización de dicha investigación no se utilizaron técnicas de muestreo ya que se trabajó con la totalidad de la población; los instrumentos empleados fueron, una entrevista estructurada, la cual permitió obtener características generales de la población, también fue utilizado el Test Psicológico Deportivo PAR P1, que mide el nivel de sensibilidad emocional del deportista, por medio del cual se mide el nivel de sensibilidad emocional en que se encuentra el deportista en competencia, y la relación con el rendimiento deportivo.

Al finalizar dicha investigación se concluyó que los deportistas con niveles bajos y medios de sensibilidad emocional lograron obtener primeros y segundos lugares en el campeonato, por lo consiguiente su rendimiento deportivo fue adecuado al nivel de sensibilidad emocional, y los deportistas con alto nivel de sensibilidad emocional no lograron pasar más de una pelea. Con los resultados de esta investigación los profesionales del deporte podrán enfocarse en realizar un abordaje adecuado en cuanto al manejo y control de emociones y sensaciones desagradables en el deportista, para así lograr en ellos un rendimiento deportivo óptimo.

PRÓLOGO

El propósito de esta investigación es conocer la incidencia de la sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia de los atletas de la federación nacional de boxeo de Guatemala; con esta información los profesionales de la psicología del deporte, podrán diseñar actividades sobre el control de la sensibilidad emocional para así mejorar el rendimiento deportivo.

El albergue deportivo “Ramiro De León Carpio” ubicado en la Zona 13 de la ciudad capital fue el escenario para la realización del trabajo de campo; el Campeonato Nacional de Boxeo se llevó a cabo en las instalaciones de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) ubicada en la Zona 5 de la ciudad capital, Palacio de los Deportes, y en su interior la Federación Nacional de Boxeo. El trabajo se realizó con la totalidad de la población de deportistas de la categoría juvenil entre las edades de 15 a 17 años; dicha investigación fue realizada del mes enero a julio del año en curso.

Uno de los factores más importantes que motivaron esta investigación fue la poca información que se posee en relación a la sensibilidad emocional y la importancia que se tiene sobre el rendimiento deportivo; al mismo tiempo se considero el apoyo que se brinda a los profesionales de la psicología del deporte para que con los datos arrojados de la investigación se puedan mejorar los resultados en competencia de los deportista y viéndolo a nivel social, lograr que Guatemala obtenga un mejor reconocimiento deportivo.

Es de gran importancia conocer los alcances que podría tener esta investigación, ya que con la información obtenida los profesionales del deporte podrán realizar un abordaje psicológico adecuado en relación al manejo de la sensibilidad emocional, lo cual se verá reflejado en el rendimiento deportivo en entrenamiento y, como es de esperarse en competencia; a mayor escala se logrará un reconocimiento nacional e internacional de boxeadores con óptimos resultados.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

El Presente informe de investigación titulado “La Sensibilidad Emocional en el Rendimiento Deportivo en Competencia” tuvo como objetivo evaluar los niveles de sensibilidad emocional y su incidencia en el rendimiento deportivo, a mayor nivel de sensibilidad emocional menor desempeño en el rendimiento deportivo. Existen factores internos como el miedo al fracaso, y el nerviosismo entre otros; los factores externos como el ambiente, lugar en dónde se realizará el evento y factores personales-situacionales, como cambios en actividades del evento o la afluencia de público, provocando en el deportista emociones y situaciones desagradables que influyen de manera negativa en el nivel de sensibilidad emocional que el boxeador posea en competencia.

Para realizar dicha investigación no fue necesario la utilización de técnicas de muestreo ya que se trabajó con el total de la población, los instrumentos utilizados fueron la entrevista, para conocer datos generales sobre el boxeador como su procedencia, categoría, edad deportiva; otro instrumento utilizado fue el test psicológico deportivo PAR P1 el cual se encarga de medir el nivel de sensibilidad emocional que el deportista presenta en situación de competencia. Luego de la aplicación del test se procedió a realizar el análisis cualitativo.

Al finalizar el estudio se determinó que el alto nivel de sensibilidad emocional no permite que el deportista logre un rendimiento deportivo adecuado para competir, situación que niega la oportunidad de un buen desempeño deportivo y un reconocimiento nacional e internacional del boxeo guatemalteco.

1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

1.1.1. Planteamiento del Problema

En la actualidad el deporte competitivo demanda altos niveles de desarrollo físico y psíquico en los deportistas. El boxeo está clasificado entre los deportes de combate, exige habilidades o características psicológicas específicas, tales como: Velocidad de reacción, desarrollo del pensamiento táctico, concentración, autoconfianza, autonomía; también requiere de capacidades físicas como: Velocidad, fuerza, coordinación y resistencia.

En el deporte el rendimiento deportivo está condicionado por diferentes tipos de entrenamiento, el condicionamiento físico específico, el entrenamiento técnico-táctico-estratégico y el entrenamiento psicológico. Si uno de los entrenamientos es deficiente entonces se ve menoscabado el rendimiento deportivo.

Un factor que se considera importante dentro de la preparación psicológica del boxeador guatemalteco es el nivel de sensibilidad emocional que experimenta durante el entrenamiento y competencia; si un deportista manifiesta sensaciones desagradables o irritantes como angustia, ansiedad, nerviosismo y/o preocupación, se le considera con alto nivel de sensibilidad emocional lo cual puede afectar negativamente su rendimiento deportivo.

Este es un problema que afronta frecuentemente el boxeador guatemalteco y es una de las principales preocupaciones de los entrenadores de Federación Nacional de Boxeo, debido a que si el deportista no desarrolla habilidades psicológicas que le permitan psicoregularse disminuye su adecuado rendimiento. El hecho que el boxeador guatemalteco posea un bajo rendimiento deportivo conlleva varias dificultades no solo para él como profesional del boxeo que evidenciaría frustración y enojo, en mayor escala se perdería un deportista más; también representa problemas familiares y sociales ya que se trunca la oportunidad de competir en campeonatos nacionales e internacionales en donde

se reconocería a los competidores guatemaltecos como dignos representantes del país.

1.1.2. Marco Teórico

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, los medios de comunicación le crean paulatinamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales. La Psicología del deporte, ciencia relativamente nueva ha ido, a través del tiempo, integrándose al mundo del deporte y son cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, que trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.¹

Contextualizando la historia del boxeo se menciona que fue practicado en los primeros tiempos de la Antigua Roma, pero fue prácticamente eliminado como actividad en toda Europa con la aparición del cristianismo. Contrariamente a lo que sucedió en Europa, el boxeo tuvo una gran difusión en toda el Asia. Se estima que a comienzos de la era cristiana, apareció el Muay Boran o boxeo ancestral en el sudeste asiático.

En el siglo XIII aparece el Muay Thai o boxeo tailandés en Siam, que se convirtió en deporte profesional en el siglo XVII. Desde su origen el Muay Thai se practicó en un espacio cuadrado delimitado por una cuerda en el piso. El 17 de marzo de 1774 el boxeador tailandés Nai Khanomtom venció a diez campeones birmanos, hazaña por la que fue premiado con el título de Padre del Muay Thai.

En el siglo XVII, coincidiendo con la expansión en el Asia del Imperio Británico y de Francia, el pugilismo ingresó a Inglaterra, donde recibiría el nombre de boxing o boxeo inglés, a la vez que en Marsella, marineros influenciados por el boxeo del sudeste asiático comenzaron a dar forma al savate o boxeo francés.

¹ Petrovski, A.V. PSICOLOGÍA GENERAL. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 1977. 28 Pp.

La palabra "boxing" ya era utilizada en Inglaterra en el siglo XVI para referirse a una riña de puños. Pero la primera constancia de un combate de boxeo, como justa deportiva entre dos contrincantes, es de 1681, mientras que el primer uso de la palabra "boxing" para referirse al deporte, data de 1711.

En el siglo XVIII el boxeo se convirtió en una práctica deportiva de gran difusión en Gran Bretaña y sus colonias, ingresando así a América. Durante dos siglos los combates se realizaron sin guantes (a puño limpio) y sin límite de tiempo, con el fin de organizar espectáculos de apuestas, conformando una práctica muy violenta, en las que habitualmente los púgiles resultaban seriamente lesionados o muertos. En esos primeros años los espectadores formaban un anillo (ring) alrededor de los combatientes, que solían ser varones, aunque también se realizaban luchas de mujeres e incluso animales.²

Desde fines del siglo XIX el boxeo comenzó a difundirse en países no anglosajones, principalmente en aquellos en los que existía influencia británica o estadounidense, como Argentina, Uruguay, Panamá, Cuba, México, Puerto Rico, Filipinas, Sudáfrica y en España. En Argentina, el primer campeonato de boxeo se realizó en diciembre de 1899, consagrando campeón a Jorge Newbery, uno de los precursores del deporte en ese país. En 1903 se organizó la Federación Francesa de Clubs de Boxeo. En España, Barcelona acogió algunas salas de boxeo, más voluntariosas que científicas, desde 1876. En 1903 se creó en Barcelona el Sportsmen's Club, en el que el profesor francés Vidal ofrecía exhibiciones de boxeo, y en 1908 su sobrino, Jean Vidal, abrió una sala de boxeo en el Gimnasio Vila. Por aquella época también se practicaba, a reducida escala, en el País Vasco o en la Sociedad Gimnástica Española, de Madrid. En junio de 1923, con diferencia de días, el francés Eugene Criqui y el filipino

² Gorbunov, G.D. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. Moscú, Rusia. 1988. 76 Pp.

Pancho Villa, se convierten en los primeros campeones mundiales no anglosajones, al obtener el título de peso pluma, el primero, y el título mosca, el segundo. Ese mismo año, el argentino Luis Ángel Firpo combatió por el título mundial de los pesados contra el campeón Jack Dempsey, arrojándolo fuera del ring de un golpe, aunque no le fue concedida la victoria. En 1928 los argentinos Arturo Rodríguez Jurado y Víctor Avendaño, se convierten en los primeros iberoamericanos en consagrarse campeones mundiales al obtener la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Ámsterdam, en las categorías peso pesado y peso medio-pesado, respectivamente. En 1929 el panameño Panamá Al Brown se convirtió en el primer iberoamericano en lograr un título mundial profesional, al consagrarse campeón del peso gallo.

Los boxeadores estadounidenses han dominado el boxeo mundial, sobre todo en la categoría peso pesado, adjudicándose la mayoría de las coronas. De las 115 victorias por el título profesional de los pesados, obtenidas desde 1885 hasta fines de 2008, 81 correspondieron a púgiles de los Estados Unidos. Entre los más destacados se encuentran Jack Dempsey, Joe Louis, Rocky Marciano, Archie Moore (récord de 141 nocauts), Muhammad Ali, Joe Frazier, George Foreman, Mike Tyson. El primer campeón de peso pesado no estadounidense fue el británico Bob Fitzsimmons (1889-1905), el primero en introducir el juego de pies y los desplazamientos laterales.

Durante todo el siglo XX se fueron agregando nuevas categorías y modificando sus límites, extendiendo el rango desde la de menor peso, el peso mínimo o paja, hasta la de mayor peso, el peso super-pesado, actualmente en vigencia.

También se han ido modificando la extensión de los combates y los rounds. En el boxeo profesional, en 1982, el Consejo Mundial de Boxeo tomó la iniciativa seguida luego por las demás organizaciones, de reducir la duración de los combates por título a doce rounds, antes eran quince rounds, luego de que el

boxeador Duk Koo Kim muriera a consecuencia del daño cerebral sufrido en una pelea, detenida en el round 14º; contra el campeón Ray "Boom Boom" Mancini.³

Ahora bien los encuentros en el boxeo profesional son generalmente mucho más largos que las peleas del boxeo aficionado. Típicamente se realizan combates en el rango de diez a doce asaltos, aunque cuatro asaltos peleados son comunes para peleadores de menos experiencia y boxeadores de grupos deportivos. Además se realizan combates profesionales de dos o tres asaltos, especialmente en Australia. A comienzos del siglo XX, era común que las peleas tuvieran un número de asaltos ilimitados, acabando sólo cuando un boxeador optara por retirarse, beneficiando así a boxeadores de alta energía como Jack Dempsey.

Los quince asaltos se mantuvieron como el límite internacional reconocido para peleas de campeonatos durante la mayor parte del siglo XX, hasta la parte tardía de la década de los años 80, cuando los encuentros de campeonato fueron recortados a doce asaltos para mejorar la protección a los participantes. Los protectores de cabeza no son permitidos en encuentros profesionales, y a los boxeadores por lo general se les permite recibir mucho más castigo antes de que se detenga la pelea. Aunque en cualquier momento, el árbitro puede detener el combate, si cree que uno de los participantes no puede defenderse por causa de lesión. En ese caso, el otro participante obtiene una victoria por nocaut técnico.

Un nocaut técnico también se le determina al combate, en el cual un boxeador recibe un golpe que le provoca un corte que el médico determina peligroso. Por ésta razón los boxeadores frecuentemente emplean personas responsables de atender las heridas y encargadas de detener los sangrados (cutmen), cuyo trabajo es el de tratar al boxeador entre asaltos para que pueda continuar a pesar de un corte. Si un púgil, simplemente decide no continuar peleando, o si su

³ Ibid., 77 Pp.

esquina detiene la pelea, entonces el boxeador ganador es también acreditado con la victoria por nocaut técnico. A diferencia del boxeo aficionado los boxeadores masculinos profesionales tienen que llevar el pecho al descubierto.

1.1.2.1. El Boxeo y sus características psicológicas

La preparación del deportista consiste básicamente en el desarrollo simultáneo de un proceso biológico, pedagógico y psicológico que influye en el rendimiento deportivo. Por eso mismo, la preparación psicológica debe ser un elemento más del entrenamiento, con el fin de que el boxeador pueda mejorar su rendimiento, adaptado a sus necesidades y circunstancias.⁴

El campo de la psicología aplicada al boxeo está avanzando poco a poco, ya que no sólo se apunta a los boxeadores con problemas de tipo psicológico sino también con el resto de los boxeadores para mejorar el rendimiento, brindándoles herramientas psicológicas útiles durante la competición, como también fortaleciendo determinadas cualidades psicológicas.

La psicología en el boxeo consiste no sólo en la técnica y la exactitud de un movimiento ofensivo sino también abarca, entre otros aspectos, la seguridad, la concentración, una mentalidad altamente positiva, la confianza en uno mismo, una motivación orientada a alcanzar el éxito y no a evitar el fracaso.⁵

Los boxeadores, especialmente profesionales, soportan una fuerte presión que deben manejar para que no perjudique su rendimiento. Es así como la presión del público, del entrenador, del equipo, del promotor, de la prensa, la

⁴ Dosil, Joaquin. EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN. Editorial síntesis S.A. España. 2002. 93 Pp.

⁵ Cruz Felu, Jaime. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. Editorial Síntesis Madrid, España.. 291 Pp.

participación en una pelea importante etc. provocan ansiedad o bien altos niveles de sensibilidad emocional.

De acuerdo con el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM IV): “La ansiedad consiste en la anticipación aprensiva de un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de disforia o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo”.⁶

Cabe resaltar que la ansiedad no siempre es patológica, sino que es una emoción común como el miedo, la ira o la felicidad. La ansiedad cumple con una función de importancia vinculada con la supervivencia. De esta forma, determinadas cantidades y tipos de ansiedad influyen positivamente en el rendimiento deportivo.

El problema surge cuando se superan ciertos límites donde el boxeador manifiesta una excesiva preocupación e inseguridad sintiéndose incapaz de enfrentarse a la competición con el nivel requerido, pensando obsesivamente en la derrota.

Es en este momento en el que la ansiedad influye negativamente en el rendimiento del boxeador que se requiere del apoyo del psicólogo dedicado al boxeo, quien personaliza su trabajo en función de las características individuales del deportista y apunta a desarrollar la habilidad para manejar las presiones. Se podría incluir al psicólogo en el cuadro técnico y en otros casos, se podría tratar al propio entrenador.

Por otro lado, el apoyo psicológico también es importante en la incidencia de lesiones, ya que los golpes que sufren los deportistas son de alto riesgo.

⁶ López-Ibor Aliño, Juan J., Valdés Miyar, Manuel 2002. DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado. Masson, Barcelona . 477 Pp.

También es fundamental durante su recuperación, para que se cumpla el proceso de curación y no acelerar el tiempo del mismo.

En algunos casos, el rendimiento deportivo del boxeador depende de una mejora visual, ya que forma parte de un proceso de regulación y control de los movimientos voluntarios del cuerpo. Por esta razón, es importante que en la preparación psicológica del boxeador se apunte al desarrollo y al control en la percepción visual, ayudándolo a optimizar las habilidades necesarias para recoger información exterior con mayor velocidad.

Es importante señalar que los rasgos de personalidad del boxeador determinan su conducta y rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia. Por esta razón, en la preparación psicológica del boxeador, se apunta a evaluar sus características de personalidad, determinar sus limitaciones y potencialidades en cada fase de entrenamiento y elaborar un plan de acción a fin de mejorar su proceso psicológico.⁷

La preparación psicológica apunta fundamentalmente a mejorar los aspectos más deficientes de la singularidad de cada boxeador, dejando intactos o bien potenciados los ya satisfactorios.

La sensibilidad emocional elevada, la autoestima baja, la inconsistencia y la falta de voluntad son rasgos que influyen negativamente en el rendimiento.

Contrariamente, los rasgos de autocontrol, dedicación, confianza, determinación, consistencia y voluntad impactan positivamente en el boxeador.

En la etapa de la formación del boxeador, el entrenador es una figura muy significativa y juega un papel importante. Es así como éste le enseña

⁷ Dosil, EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN. 174 Pp.

ciertos valores y actitudes hacia el boxeo, que también será de utilidad en su vida cotidiana. El objetivo principal del boxeo consiste en aportar técnicas, que ayudarán a la formación física, emocional, mental y social del boxeador para su adecuado rendimiento.⁸ En el aspecto psicológico y dentro del boxeo se observa que los competidores de alto rendimiento consiguen aproximarse, en general, en mayor medida a su máximo potencial como competidores, en el afrontamiento que éstos tienen en los combates.

Este conjunto de aspectos psicológicos, tienden a diferenciar a los competidores que tienen más dificultades para conseguir expresar la eficacia competitiva, que por su nivel físico, técnico-táctico alcanzado cabría esperar, de los que lo consiguen estando a un nivel similar en estos aspectos.

El entrenador debe dar el ejemplo de las actitudes y conductas de un deportista de alto rendimiento ya que al ser exhibidas por el entrenador son decisivas en la formación de los boxeadores. En resumen, se subraya la importancia de la psicología en el boxeo y en la medida en que los boxeadores disfruten su participación en el boxeo, aumentará la consistencia y disminuirá la ansiedad y sensibilidad emocional, creando un clima de diversión y amor al boxeo, logrando óptimos resultados.⁹

En esta investigación en particular se logra establecer que la sensibilidad emocional afecta en el rendimiento deportivo del boxeador guatemalteco, entendiéndola como un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo y preocupación durante la competencia causados por sí mismo o por los rivales.

⁸ Dosil, Op. Cit. 176 Pp.

⁹ Barrios, R. LA COMUNICACIÓN ATLETA - ENTRENADOR. Instituto de Medicina Deportiva, Cuba. 2006. 267 Pp.

La sensibilidad emocional en la actividad deportiva se compara particularmente con la ansiedad y partiendo de esta semejanza se puede mencionar que si un deportista posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales podrían existir algunas situaciones que sirvan como estímulo para una situación de ansiedad.

La ansiedad es un fenómeno natural, es común en todos. Es esencial para la competición, claro está en un nivel bajo, no hay nada de extraño en ella. ¿Por qué resulta tan desconcertante cuando se experimenta en exceso? Es, después de todo, un fenómeno puramente natural. Es una respuesta puramente automática y condicionada, vitalmente importante para todo deportista.

Las poderosas, y aparentemente inexplicables sensaciones que se experimentan en ciertas situaciones, son de hecho fácilmente explicables. Son un fenómeno natural del mundo natural, no tiene nada que ver con ser incapaces de manejar la situación, y sólo en parte tiene que ver con el estrés que puede provocar la competición deportiva.

El cuerpo de un deportista ha ido aprendiendo a estar ansioso. La sensibilidad emocional provocada por una situación de estrés es, pues, una mezcla de lo físico y de lo psicológico, ésta es la clave, no sólo para comprenderla sino para derrotarla o controlarla. Por ejemplo, cuando se está ante una situación de estrés competitivo, en esta situación se alcanza un nivel elevado de sensibilidad emocional, se empieza a sentir síntomas físicos como nerviosismo y/o sudoraciones ya que el cuerpo lo ha producido automáticamente.¹⁰

¹⁰ Ibid., 15 Pp.

1.1.2.2. Manifestaciones de la sensibilidad emocional en competencia

Algunos síntomas de la sensibilidad emocional, como lo son temblores, sudoración, nerviosismo, inseguridad, fatiga, irritabilidad, angustia, dolores estomacales y/o musculares, pueden aparecer alrededor de 24 horas anteriores a una competición, dichos síntomas aparecen por factores internos y externos del deportista. La sensibilidad emocional puede resultar de un desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo, ocurriendo cuando la destreza y la habilidad del deportista no son percibidas como equivalentes a las del contrincante. Cuando las demandas percibidas están equilibradas con las capacidades percibidas, se experimenta un estado óptimo de (alerta/vigilancia).

Se pueden mencionar algunos factores internos que intervienen en la sensibilidad emocional del boxeador, como lo son, síntomas físicos (nerviosismo, temblores, sudoración, fatiga, dolores musculares, dolores estomacales), sentimientos de incapacidad (sensación de no estar preparado, de que algo está mal, sensación de hacer movimientos erróneos), miedo al fracaso (a ser vencido por su contrincante, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas de sus entrenadores), ausencia de control (poco coordinación perceptivo-motora), culpabilidad (dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas), la posición del boxeador dentro del equipo (este determinado por varios resultados o por la valoración externa de las perspectivas de desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio y repercuten sobre el estado de ánimo), la significación que el deportista posee el deporte (sentido de pertenencia, compromiso a cumplir sus propias metas y objetivos) y las características y cualidades de personalidad (cualidades de temperamento, exigencias específicas del deporte).

También existen factores externos que influyen en el nivel de sensibilidad emocional que el boxeador posea ante una competencia, como lo son, el ambiente o el lugar dónde se realizará el torneo; las características del torneo como cambio de evento, técnicas o categoría; la relación con el entrenador, influye en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento, en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida del deportista; la familia ya que ésta interactúa de manera permanente con el deportista, esta puede o no reforzar la motivación del boxeador; y otras influencias que estén presentes en la vida del deportista, como lo son, pareja, amigos, pares, público, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas a él.

Con respecto a los factores personales-situacionales, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación que ayude a generar sensibilidad emocional; entre ellas se citan: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima, etc.¹¹

La percepción que posea un deportista del rival, se relaciona con la sensibilidad emocional y esta percepción pone el alerta al contrincante. Cuando un deportista sabe con el rival que va a competir, desde ese momento podría iniciar su preocupación si sabe que es superior a él. No está relajado con lo que tendrá muchas preocupaciones que harán disminuir su rendimiento notablemente.¹²

¹¹ Esquivel, Denies Wilfredo. ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO DEL ATLETA. Editorial Litografía & imprenta Apolo. Guatemala. 2003. 153 Pp.

¹² Ibid., 154 Pp.

En relación al público, la influencia de la presencia de otras personas puede influir sobre el rendimiento del deportista.

Ahora bien, si la situación de estrés ya se ha producido, el estrés como ya se ha mencionado también puede elevar el nivel de sensibilidad emocional en el deportista y éste se puede manejar de diferentes formas existiendo diversas técnicas que se utilizarán dependiendo de la situación, el deporte concreto y el tipo de deportista. No se puede simplificar y referir a una técnica específica, ya que para elegir un procedimiento de intervención, como en cualquier otra área, es imprescindible evaluar detenidamente el problema que presenta el deportista, el proceso que lo ha generado.

De acuerdo con Cruz, si el deportista posee un grado máximo de sensibilidad emocional, se considera perjudicial para el rendimiento deportivo, debido a que tiene efectos negativos en la focalización de la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma en la autoconfianza del deportista.¹³

Al finalizar la investigación se sabe que si se mantiene un nivel de sensibilidad emocional bajo y no nulo el deportista logrará en competencia: El estar relajado y suelto, con sensación de calma, sentir el control de sí mismo, sin ansiedad elevada, con mayoría de pensamientos positivos y encarando la competencia con optimismo.

Ahora bien, no está de más mencionar que para el control y manejo adecuado de la sensibilidad emocional se requiere de la ayuda y participación de profesionales en el deporte para así entrenar y potenciar las habilidades mentales del deportista, como lo son: La concentración esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno está capacitado. El elemento principal de la

¹³ Cruz, PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. 294 Pp.

concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos. La atención está íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera. La motivación es el eje fundamental de la vida en general y del deporte y deportista en particular. La motivación como proceso, permite al deportista participar de su deporte debidamente orientado hacia objetivos y metas determinados y delimitados. La auto-confianza es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. La motivación es la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, por lo cual es de suma importancia trabajar esta variable.¹⁴ La comunicación es otra aptitud sumamente importante en la vida y mucho más aún en el ámbito deportivo, la comunicación es esencial a la hora de trabajar con deportistas, no solo para ellos sino para la optimización del trabajo del entrenador y demás miembros del cuerpo técnico.¹⁵

1.1.2.3. Rendimiento deportivo

Otro factor que está íntimamente ligado a la sensibilidad emocional y a esta investigación, es el rendimiento deportivo que se define como una acción motriz, cuyas reglas las fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede mencionar al rendimiento deportivo en cualquiera que sea el nivel de realización, desde el

¹⁴ Petrovski, PICOLOGÍA GENERAL. 149 Pp.

¹⁵ Ibid., 151 Pp.

momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.¹⁶

La manifestación de un máximo rendimiento por parte de deportista depende de la presencia de un óptimo estado de salud física - funcional, motriz y psicológico, una balanceada nutrición en función de las exigencias energéticas del deporte que se practica, el óptimo desarrollo de las capacidades físicas condicionales y las específicas, el óptimo y homogéneo desarrollo de los diferentes componentes del proceso de preparación deportiva, físico, técnico, táctico, psicológico y teórico, la correcta dosificación por parte del entrenador de la carga de entrenamiento y del cumplimiento de la misma lo más fiel posible por parte del deportista.¹⁷

Cuando se habla de intervención psicológica en el deporte, a menudo se relaciona directamente con la competición; para realizar un buen trabajo psicológico dicha intervención y la preparación psicológica del deportista debe empezar a la par con su preparación físico-técnica y deben hacerse desde el entrenamiento, ayudando al deportista a tolerar las cargas que se presentan en cada una de las etapas de este. El deportista se debe dar cuenta que la intervención psicológica es una de los factores que lo ayuda a llegar un rendimiento deportivo óptimo.

El proceso de evaluación del rendimiento se remonta a las épocas clásicas y se puede decir que desde los primeros juegos olímpicos.

Toda actividad física supone de un estrés que provoca una respuesta del organismo a la actividad que se está desarrollando. Cuando dicho estrés se

¹⁶ Sanzano Viadé, Albert. PSICOLOGÍA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. Editorial UOC. España, Barcelona. 2003. 17 Pp.

¹⁷ Ibid., 33 Pp.

presenta de manera repetida, como es el caso de los atletas que practican deporte regularmente, el organismo sufre un proceso de adaptación que le permite realizar la actividad con un esfuerzo mínimo.

La preparación psicológica enfocada al alto rendimiento va encaminada fundamentalmente a mejorar los aspectos más deficitarios de la singularidad de cada competidor, dejando intactos o bien potenciados los que por sí ya resultan satisfactorios.¹⁸

Básicamente, la preparación del deportista está basada en el desarrollo simultáneo, sistemático y planificado, de un proceso biológico, un proceso pedagógico y un proceso psicológico; los cuales racionalmente entroncados, tienden a la optimización del deportista para la competencia.

¹⁸ Ibid., 96 Pp.

1.1.3. Hipótesis de Trabajo

El alto nivel de sensibilidad emocional determina rendimiento deportivo en los atletas de la federación nacional de boxeo.

1.1.3.1. Variable independiente

La sensibilidad emocional.

Conceptualización: Son todas las emociones y sensaciones desagradables que maneja el deportista.

Indicadores: Nerviosismo, sudoración, irritabilidad, angustia.

1.1.3.2. Variable dependiente

El rendimiento deportivo.

Conceptualización: El rendimiento deportivo es la acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Indicadores: Cumplimiento de metas, resultados positivos en competencia, cumplimiento de entrenamiento.

1.1.4. Delimitación

El trabajo de campo fue realizado en el albergue deportivo “Ramiro De León Carpio” ubicado en la Zona 13 de la ciudad capital, lugar en donde se reunieron todos los deportistas provenientes de los distintos departamentos de Guatemala, en la mañana del campeonato se evaluaron a todos los boxeadores siendo estos 142 deportistas masculinos comprendidos entre las edades de 15 a 17 años, categoría cadetes de 46 a +80 Kg., en su mayoría con más de 2 años de practicar el deporte, con escolaridad secundaria y diversificado. La población fue dividida en grupos de 24 deportistas los cuales entraban a un salón, espacio físico con mobiliario e iluminación adecuada para ser evaluados en relación al nivel de sensibilidad emocional que manejan en competencia, al finalizar la prueba regresaban a entrenar.

CAPÍTULO II

2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1. Técnicas

Para la realización del informe no se utilizó técnica de muestreo ya que se trabajó con la totalidad de la población de los deportistas juveniles de la federación nacional de boxeo.

2.2. Instrumentos

2.2.1. Entrevista estructurada

Fue realizada con la finalidad de recoger y establecer las características generales de la población. La misma consistió en una serie de preguntas ya categorizadas, las cuales permitieron conocer datos específicos de la población como la categoría en la que competían.

2.2.2. Test psicológico deportivo PAR P1

La prueba fue aplicada con el propósito medir el nivel de sensibilidad emocional que el boxeador guatemalteco posee en competencia. Con esta aplicación se logró valorar aspectos muy precisos de la psicología del deportista relacionados con su rendimiento psicológico en situación de competencia. Se evidenció que los deportistas que poseen alto nivel de sensibilidad emocional o que se les dificulta controlar sus emociones y sensaciones, afecta su adecuado y óptimo rendimiento deportivo al momento de una competencia. Para la evaluación se extrajeron del test PAR P-1 las 5 preguntas que están relacionadas con la sensibilidad emocional, preguntas que llevan a recordar a los deportistas algunas situaciones desagradables que hayan experimentado en competencia durante los últimos 6 meses aproximadamente.

CAPÍTULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para realizar el planteamiento de la hipótesis fue necesario hacer una investigación bibliográfica la cual permitió conocer que la psicología aplicada al boxeo ayuda a los deportistas a mejorar el rendimiento, brindándoles herramientas psicológicas útiles durante la competición, como también fortaleciendo determinadas cualidades psicológicas.

La psicología en el boxeo consiste no sólo en la técnica y la exactitud de un movimiento ofensivo sino también abarca, entre otros aspectos, la seguridad, la concentración, una mentalidad altamente positiva, la confianza en uno mismo, una motivación orientada a alcanzar el éxito y no a evitar el fracaso

La sensibilidad emocional está relacionada con la ansiedad por sus síntomas tan parecidos como el nerviosismo, irritabilidad, sudoración, angustia, sin embargo cabe resaltar que la ansiedad no siempre es patológica, sino que es una emoción común como el miedo, la ira o la felicidad. La ansiedad cumple con una función de importancia vinculada con la supervivencia. De esta forma, determinadas cantidades y tipos de ansiedad influyen positivamente en el rendimiento deportivo.

El cuerpo de un deportista ha ido aprendiendo a estar ansioso, quizás durante años. Es un acto inconsciente y se da cuenta de ello. El cuerpo realiza muchas acciones inconscientes y la liberación de adrenalina es una de ella. No hay modo alguno de que cuando se acerca una competencia se pueda eliminar la sudoración, o detener las molestias en el estómago. Y sólo hay una razón: la liberación de adrenalina es natural. La adrenalina es necesaria. Cuando se necesita, se necesita y rápido. Su producción es fisiológica, normal, una respuesta natural e inmediata ante una situación de estrés. En las cantidades correctas es vital, pero en exceso es destructiva. Es por ello que con los datos

de esta investigación se pretende que los profesionales de la psicología del deporte realicen trabajos específicos para ayudar a controlar en el boxeador guatemalteco la sensibilidad emocional y al mismo tiempo bajará la ansiedad ayudando con ello a obtener mejores resultados en competencia.

El problema surge cuando se superan ciertos límites donde el boxeador manifiesta una excesiva preocupación e inseguridad sintiéndose incapaz de enfrentarse a la competición con el nivel requerido, pensando obsesivamente en la derrota, esto no es más que la evidencia que el nivel de sensibilidad emocional del deportista se encuentra a un nivel elevado.

Existen distintos factores que intervienen en la sensibilidad emocional del deportista y cómo esta repercute en el rendimiento deportivo del boxeador y su desempeño en competencia.

Los factores internos que fueron observados y que intervienen en la sensibilidad emocional del boxeador, como lo son, síntomas físicos (nerviosismo, temblores, sudoración, fatiga, dolores musculares, dolores estomacales), sentimientos de incapacidad (sensación de no estar preparado, de que algo está mal, sensación de hacer movimientos erróneos), miedo al fracaso (a ser vencido por su contrincante, a retrasarse, a no cumplir con las expectativas de sus entrenadores), ausencia de control (poco coordinación perceptivo-motora), culpabilidad (dañar al oponente, jugar sucio, hacer trampas), la posición del boxeador dentro del equipo (este determinado por varios resultados o por la valoración externa de las perspectivas de desarrollo, que se manifiesta en acciones concretas del medio y repercuten sobre el estado de ánimo), la significación que el deportista posee el deporte (sentido de pertenencia, compromiso a cumplir sus propias metas y objetivos) y las características y cualidades de personalidad (cualidades de temperamento, exigencias específicas del deporte).

Los factores externos que influenciaron a los deportistas de la federación de boxeo a mostrar un nivel de sensibilidad emocional elevado que ante una competencia, fueron, el ambiente o el lugar dónde se realizará el torneo; las características del torneo como cambio de evento, técnicas o categoría; la relación con el entrenador, influye en la creación de la atmósfera psicológica dentro del grupo de entrenamiento, en la creación de valores y como importante elemento de incidencia en la motivación del atleta a través de su papel de consejero en metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida del deportista; la familia ya que ésta interactúa de manera permanente con el deportista, esta puede o no reforzar la motivación del boxeador; y otras influencias que estén presentes en la vida del deportista, como lo son, pareja, amigos, pares, público, periodistas, dirigentes del deporte y toda la red psicológica de personas próximas a él.

Algunos de los factores personales-situacionales fueron, características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación que ayude a generar sensibilidad emocional; entre ellas se citan: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima.

Es importante señalar que los rasgos de personalidad del boxeador pueden ser un factor que influya en su conducta y rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia. Por esta razón, en la preparación psicológica del boxeador, se apunta a evaluar sus características de personalidad, determinar sus limitaciones y potencialidades en cada fase de entrenamiento y elaborar un plan de acción a fin de mejorar su proceso psicológico.

La sensibilidad emocional elevada, la autoestima baja, la inconsistencia y la falta de voluntad son rasgos que influyen negativamente en el rendimiento.

Contrariamente, los rasgos de autocontrol, dedicación, confianza, determinación, consistencia y voluntad impactan positivamente en el boxeador

La preparación psicológica adecuada que el boxeador experimente ayuda fundamentalmente a mejorar los aspectos más deficientes de la singularidad de cada boxeador, dejando intactos o bien potenciados los ya satisfactorios.

La manifestación de un máximo rendimiento por parte de deportista depende de la presencia de un óptimo estado de salud física - funcional, motriz y psicológico, una balanceada nutrición en función de las exigencias energéticas del deporte que se practica, el óptimo desarrollo de las capacidades físicas condicionales y las específicas, el óptimo y homogéneo desarrollo de los diferentes componentes del proceso de preparación deportiva, físico, técnico, táctico, psicológico y teórico, la correcta dosificación por parte del entrenador de la carga de entrenamiento y del cumplimiento de la misma lo más fiel posible por parte del deportista.

Es necesario también entender los factores psicológicos que pueden incidir, de manera positiva y negativa, en el rendimiento y desempeño deportivo. En este sentido, factores como lo antes mencionado el control de sensibilidad emocional y ansiedad, la atención y concentración, la confianza, la capacidad para trabajar en equipo, que incluye la comunicación, el liderazgo y el compromiso con metas grupales, son factores claves a la hora de obtener resultados.

La ausencia de un adecuado nivel de sensibilidad emocional en los deportistas de alto rendimiento no solo coloca en riesgo su estabilidad emocional, sino también genera exacerbación en su comportamiento psicológico; y al mismo tiempo, los altos niveles de ansiedad pueden representar elementos favorecedores de un trastorno psicológico, por lo cual se ha considerado

necesario verificar si la existencia de determinado nivel puede dar origen a un comportamiento específico.

La intervención psicológica en el deporte, a menudo se relaciona directamente con la competición; para realizar un buen trabajo psicológico dicha intervención y la preparación psicológica del deportista debe empezar a la par con su preparación físico-técnica y deben hacerse desde el entrenamiento, ayudando al deportista a tolerar las cargas que se presentan en cada una de las etapas de este. El deportista se debe dar cuenta que la intervención psicológica es una de los factores que lo ayuda a llegar un rendimiento deportivo óptimo.

El objetivo principal del boxeo consiste en aportar técnicas, que ayudarán a la formación física, emocional, mental y social del boxeador para su adecuado rendimiento. En el aspecto psicológico y dentro del boxeo se observa que los competidores de alto rendimiento consiguen aproximarse, en general, en mayor medida a su máximo potencial como competidores, en el afrontamiento que éstos tienen en los combates.

En resumen, se subraya la importancia de la psicología en el boxeo y en la medida en que los boxeadores disfruten su participación en el boxeo, aumentará la consistencia y disminuirá la ansiedad y sensibilidad emocional, creando un clima de diversión y amor al boxeo, logrando óptimos resultados.

En esta investigación en particular se logra establecer que la sensibilidad emocional afecta en el rendimiento deportivo del boxeador guatemalteco, entendiéndola como un estado emocional desagradable que incluye sensaciones de irritabilidad, nerviosismo y preocupación durante la competencia causados por sí mismo o por los rivales.

El trabajo de campo se realizó con una población total de 142 deportistas masculinos comprendidos entre las edades de 15 a 17 años, categoría cadetes

de 46 a +80 Kg., todos ellos competidores del campeonato nacional de la Federación de Boxeo, la mayoría con más de dos años de practicar el deporte, la aplicación del test psicológico deportivo PAR P-1, que ayuda a medir la sensibilidad emocional del deportista en competencia, fue realizado dentro de su área de desenvolvimiento momentos previos a iniciar el campeonato, esto para observar cualquier tipo de reacción en los deportistas y así obtener los resultados requeridos. Los resultados de sensibilidad emocional arrojados por el test y los resultados del campeonato que reflejaron el rendimiento deportivo, fueron analizados categorizados y en tres niveles alto, medio y bajo, esta categorización permitió la interpretación de los resultados, comprobando la hipótesis de investigación por medio de la estadística χ^2 .

CUADRO No. 1

RESULTADOS DE BOXEADORES JUVENILES

	Rendimiento Deportivo Bajo	Rendimiento Deportivo Medio	Rendimiento Deportivo Alto	TOTALES
Sensibilidad Alta	9	8	1	18
Sensibilidad Media	37	49	19	105
Sensibilidad Baja	3	10	6	19
TOTALES	49	67	26	142

Fuente: Datos obtenidos de la aplicación del test psicológico deportivo PAR P-1.

Rendimiento Alto: Medallistas.

Rendimiento Medio: 1-2 peleas ganadas.

Rendimiento Bajo: ninguna pelea ganada.

Sensibilidad Emocional Baja: 1-3.

Sensibilidad Emocional Media: 4-7.

Sensibilidad Emocional Alta: 8-10.

La tabla permite observar que los deportistas con alto rendimiento deportivo poseen bajo nivel de sensibilidad emocional, siendo la sensibilidad emocional un factor determinante del rendimiento deportivo por lo que repercute en los resultados del boxeador en competencia. La herramienta estadística utilizada para la comprobación de la hipótesis fue la χ^2 , demostrando con ello que, si un deportista posee alto nivel de sensibilidad emocional, afectará de manera negativa en su adecuado rendimiento deportivo. Los datos arrojados muestran la incidencia de un nivel medio de sensibilidad emocional por lo que el rendimiento deportivo del boxeador también se encuentra en nivel medio.

χ^2

Hipótesis de Investigación: El alto nivel de sensibilidad emocional determina rendimiento deportivo en los atletas de la federación nacional de boxeo.

Hipótesis Nula: La sensibilidad no influye en el rendimiento.

Valor observado: 9 al nivel de significancia del 5% con grado de libertad de 4.

Valor calculado: 37.

Como el valor calculado es mayor que el observado se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

La incidencia de sensibilidad emocional en los boxeadores afecta el rendimiento deportivo, por lo que no permite un adecuado desempeño en competencia.

Los factores internos y externos, tanto personales como ambientales son detonantes para el incremento de sensibilidad emocional en los deportistas.

Los boxeadores con alto rendimiento deportivo denotan la presencia de un óptimo estado de salud física - funcional, motriz y psicológico adecuado para el buen desempeño del deporte.

La carga de entrenamiento y la relación que el deportista posea con su entrenador serán tienen influencia directa en las emociones y sensaciones que el deportista demuestra en competencia.

Los deportistas de la Federación Nacional de Boxeo en su mayoría muestran un nivel medio en cuanto a su rendimiento deportivo, por lo que se observa un de igual manera un nivel medio de sensibilidad emocional.

4.2. Recomendaciones

A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala CDAG, se recomienda la intervención adecuada de psicólogos del deporte en función de la sensibilidad emocional, y así lograr un rendimiento deportivo alto en los boxeadores guatemaltecos.

Para elegir un procedimiento de intervención psicológico deportivo, es imprescindible evaluar detenidamente el problema que presenta el deportista y el proceso que lo ha generado.

Uno de los resultados de gran importancia de la psicología en el boxeo, es observar que a medida en que los boxeadores disfruten su participación en el boxeo, aumenta la consistencia y disminuye la sensibilidad emocional, es por ello que se considera indispensable el trabajo del psicólogo del deporte.

El entrenador y el psicólogo deben lograr dentro de la Federación crear un clima de diversión y amor al boxeo, logrando con ello mejorar resultados en los deportistas.

Promover el deporte de boxeo para lograr más y mejores deportistas a nivel nacional, beneficiando con ello a la sociedad guatemalteca para que existan más jóvenes interesados en el deporte.

BIBLIOGRAFÍA

1. BARRIOS, R. La Comunicación Atleta - Entrenador. Instituto de Medicina Deportiva, Cuba. 2006. 305 Pp.
2. CRUZ FELU, JAIME. Psicología del Deporte. Editorial Síntesis. Madrid, España. 310 Pp.
3. DOSIL, JOAQUIN. El Psicólogo Del Deporte Asesoramiento E Intervención. Editorial Síntesis S.A. España. 2002. 354 Pp.
4. DORSCH, FRIEDRICH. Diccionario de psicología. Heder. 7ma. Edición. España. 1985. 335 Pp.
5. ESQUIVEL, DENIES WILFREDO. Entrenamiento Del Cerebro Del Atleta. Editorial Litografía & imprenta Apolo. Guatemala. 2003. 273 Pp.
6. GORBUNOV, G.D. Psicología del Deporte Moscú, Rusia. 1988. 227 Pp.
7. LÓPEZ-IBOR ALIÑO, JUAN J., VALDÉS MIYAR, MANUEL 2002. DSM-IV-TR. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado. Masson. Barcelona. 477 Pp.
8. PETROVSKI, A.V. Psicología General. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1977. 189 Pp.
9. SANZANO VIADÉ, ALBERT. Psicología Del Rendimiento Deportivo. Editorial UOC. Barcelona, España. 2003. 195 Pp.

ANEXOS

FORMATO DE EVALUACIÓN	EDAD			Necesita especial atención	Tiempo para mejorar	Posee habilidades excelentes
DEFINICIÓN	ESCALA	ESP	DEP	1-3	4-7	8-10.
CONFIANZA: CREENCIA O GRADO DE CERTEZA INDIVIDUAL USUALMENTE POSEÍDA SOBRE SU HABILIDAD PARA SER EXITOSO EN EL DEPORTE.	CONF	9	6		X	
MOTIVACIÓN: ES UNA ORIENTACIÓN DE LA PERSONA HACIA EL ESFUERZO POR TENER ÉXITO EN UNA TAREA DETERMINADA, LA PERSISTENCIA A PESAR DE LOS FRACASOS, Y LA SENSACIÓN DE ORGULLO POR LAS EJECUCIONES REALIZADAS	MOT	9	6			X
CONCENTRACIÓN: ES LA HABILIDAD QUE POSEE EL DEPORTISTA PARA AMPLIAR O REDUCIR SU ATENCIÓN HACIA ESTÍMULOS INTERNOS Y/O EXTERNOS QUE FACILITAN O PERJUDICAN SU ACTUACIÓN.	ATENC	9	4		X	
SENSIBILIDAD EMOCIONAL: ES UN ESTADO EMOCIONAL DESAGRADABLE QUE INCLUYE SENSACIONES DE IRRITABILIDAD, NERVIOSISMO, PREOCUPACIÓN DURANTE LA COMPETENCIA CAUSADOS POR SI MISMO O POR LOS RIVALES.	SENSIB	4	3			X
IMAGINACIÓN: ES LA HABILIDAD PARA IMAGINAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS EN ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES AL DEPORTE.	IMAGIN	9	7			X
ACTITUD POSITIVA: ES LA HABILIDAD PARA EL AUTODIALOGO POSITIVO Y DE REFLEJAR ANTE LOS DEMÁS UNA ACTITUD DE GANADOR.	ACT	9	8			X
RETO: ES LA HABILIDAD PARA PERSISTIR EN LA COMPETENCIA Y RESPONDER DE FORMA EMOCIONAL Y POSITIVA ANTE LAS ADVERSIDADES QUE PLANTEA LA COMPETENCIA Y EL ENTRENAMIENTO.	RET	9	9			X

Centro de Investigación en Psicología –CIEPs-.
Escuela de Ciencias Psicológicas.
Centro Universitario Metropolitano –CUM—
Universidad de San Carlos de Guatemala.

**CONFEDERACIÓN DEPORTIVA AUTÓNOMA DE GUATEMALA
CDAG**

PAR- P1: Test deportivo de rasgos psicológicos que mide por medio de escala la sensibilidad emocional manifiesta en competencia.

Nombre: _____

Edad: 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐
Edad deportiva: 2 años ☐ 3 años ☐ Más de 3 años ☐
Escolaridad: Primaria ☐ Básicos ☐ Diversificado ☐
Religión: Católica ☐ Evangélica ☐ Otra _____

Cuestionario PAR – P1

Instrucciones: Lee cuidadosamente cada afirmación y marca con una X la situación que usualmente te ha sucedido.

- A. CASI SIEMPRE
- B. A MENUDO
- C. ALGUNAS VECES
- D. RARA VEZ
- E. CASI NUNCA

1. Durante la competencia me enojo con facilidad.

A B C D E

2. Los nervios durante la competencia me hacen sentir miedo de perder.

A B C D E

3. Las equivocaciones me llevan a pensar negativamente.

A B C D E

4. Situaciones incontrolables, como oponentes tramposos, logran molestarme.

A B C D E

5. A pesar de la confusión que me crean mis problemas personales, puedo mantener la calma durante las competencias.

A B C D E