



Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2016; Vol. 11, Núm. 1 ISSN: 1728-922X

Artículo original

El autocontrol emocional en atletas de boxeo.

The emotional self- control in boxers.

Carlos Manuel Infante Barzaga.

Lic. en Psicología. CEPROMEDE, Granma. Cuba.

cpmd@grantnet.sld.cu

Resumen

En momentos actuales ha habido un auge de las investigaciones de muchas personalidades de las ciencias psicológicas y pedagógicas, referidas a la influencia de las emociones en el deporte, y a la importancia del manejo de las mismas por parte de los atletas, debido a la implicación que las mismas tienen en el éxito o fracaso de las acciones, conductas y resultados deportivos. Sin embargo, muy pocos proponen alguna estrategia encaminada a dotar al atleta de recursos o acciones de fácil realización para favorecer el autocontrol emocional durante el entrenamiento deportivo en deportistas escolares, por lo que su estudio resulta insuficiente desde la teoría y la práctica. En este artículo se exponen criterios que nos llevaron a realizar una revisión bibliográfica en bases de datos impresas y digitales. En los estudios encontrados se hace referencia a la influencia del autocontrol emocional en deportistas, así como indicadores para su tratamiento. El presente artículo expone puntos de concordancia con la revisión realizada.

Palabras clave: Entrenamiento deportivo, emociones, autocontrol emocional.

Abstract

At the present time, a prosperity of the investigations of many personalities of had psychological and pedagogic sciences, referred to the influence of emotions in sports and to the importance of the handling of the same for the

athletes', to the implication that the same have in success or failure of stock, conducts and sports results. However very few propose any strategy shown the way the resources or stock of easy realization, for favoring the emotional self-control in the process of coaching in school athletes; for that his study turn out insufficient from the theory and practice. This article shows assessments that they took us to accomplish a bibliographic revision in bases of data printed and fingerprints. In found studies exist reference of the influence of emotional self-control in sportsmen, as well as indicators for his treatment. The present article displays points of concordance with realized revision.

Key words: Sports coaching, emotions, emotional self-control.

Introducción.

El deporte como fenómeno social es tan antiguo como el propio hombre y tiene sus orígenes en las primeras civilizaciones principalmente las griegas; ha formado parte de la convivencia de los humanos por muchos años y hoy marca la vida de ellos en muchas partes del mundo. En el medio deportivo se detecta ya un despegue del quehacer científico sobre el tema con un carácter sistémico y multilateral.

Muchos son los países que a raíz de esta práctica aplican y agrupan diferentes disciplinas científicas en función ya del entrenamiento deportivo como un proceso donde unas de las líneas fundamentales es la formación del deportista por lo que se debe considerar el deporte como un proceso pedagógico toda vez que se orienta para estos fines de los principios y categorías de la Pedagogía como ciencia.

El entrenamiento deportivo es objeto de estudio también de psicólogos teniendo en cuenta la influencia de lo psicológico en la actuación del deportista. En Cuba el quehacer científico no se ha quedado estancado en relación con la preparación del deportista y se reconoce la necesidad de estudiar el comportamiento de los procesos psicodinámicos de la personalidad en relación con la actividad deportiva. Estudiosos del tema a nivel internacional definen el entrenamiento deportivo como."Es un proceso multifacético de utilización

racional de todos los factores para influir de manera dirigida sobre el crecimiento” Matveev (1983). Así mismo:

Sagarra, A. (2011): “El entrenamiento deportivo es aquel que tiene como misión la formación multilateral de la persona desde el punto de vista físico-funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral; por lo tanto, desde la óptima pedagógica, clasifica como un proceso complejo o especial, siendo necesario entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una pedagogía especial”. Uno de los objetivos del entrenamiento deportivo es lograr la maestría y el éxito en competencia por lo que la iniciación deportiva se debe tener en cuenta para su desarrollo y formación, por eso el deportista principalmente en Cuba pasa por la llamada Pirámide Deportiva donde la categoría escolar es la base fundamental , de aquí la importancia de la especialización temprana entendida como: (“Aquella faceta donde hay un entrenamiento sistemático dirigido a un deporte en específico, para lograr capacidades físico y técnico- tácticas, implicando en ellos la intencionalidad armónica de los procesos cognitivos, sociales y afectivos, con el fin de buscar un alto posible rendimiento deportivo...”) Sánchez ,M.(2004)

En relación con los estados emocionales que se presentan en el deportista al estar sometido a cargas de entrenamientos siempre crecientes se puede inferir que en el proceso de entrenamiento deportivo desde el punto de vista psicológico de acuerdo a la estructura de la personalidad ocurre un conjunto de estados psíquicos que producen estas cargas físicas y que pueden ser intelectuales, emocionales y volitivos pero además, situacionales personológicos, grupales, superficiales o profundos, prolongados o breves, positivos o negativos”.(Sánchez M,(2004:179), por lo que se esta de acuerdo con los postulados de la autora; y se comparten sus criterios.

El atleta desde que es seleccionado por sus condiciones para la práctica de un deporte durante el proceso de entrenamiento está sometido a una sistemática evaluación y a un control permanente del comportamiento de los factores ya citados para su regulación y tratamiento individual, pero se considera que se debe tener presente como una unidad lo afectivo ; lo cognitivo y otra formaciones motivacionales complejas del desarrollo de la personalidad , así

como adaptar estas a las características y exigencias psicológicas a cada deporte .

El boxeo de acuerdo a su metodología es un deporte de combate, con oposición del contrario o

sin cooperación y caracterizado desde el punto de vista psicológico requiere del desarrollo altamente especializado de percepciones que permitan la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista , la representación del movimiento, es necesaria la necesidad que tiene el atleta de recurrir a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los ejercicios que hace en correspondencia con los que realiza el contrario, de ahí que el deportista debe poseer un desarrollo especial de la percepción del tiempo.

En el proceso de maestría es importante la realización de las acciones técnicas lo más exactamente posible de repetirlas y recordarlas; por su parte un deporte dónde es importante el control de las emociones es el boxeo, pues de acuerdo a su metodología es un deporte de combate, con oposición del contrario o sin cooperación.

Caracterizado desde el punto de vista psicológico requiere del desarrollo altamente especializado de percepciones que permitan la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista, la representación del movimiento, es necesario que el deportista recurra a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los ejercicios que hace en correspondencia con los que realiza el contrario, de ahí que el deportista debe poseer un desarrollo especial de la percepción del tiempo.

Es imprescindible el pensamiento táctico pues le permite prever la situación, la capacidad de anticiparse, valorar lo que está ocurriendo y brindar la respuesta apropiada.

El boxeo desde el punto de vista sociológico es de enfrentamiento cuerpo a cuerpo, dónde el contrario utiliza todos los recursos en pos de obtener la victoria por lo que es necesario un riguroso programa de entrenamiento para

mantener la forma deportiva y hacerle frente a la situación o de lo contrario a un boxeador mal preparado, el boxeo le dejaría huellas muy negativas para el futuro.

Así mismo se está de acuerdo de que el entrenador debe aplicar procedimientos que faciliten el desarrollo de la manifestación activa mental y física, la movilización de esfuerzos volitivos, la búsqueda de las vías de utilización de las reservas del fondo emocional, el modelado de las técnicas de los movimientos y acciones nuevas, cuestiones que no siempre dominan básicamente él y sus discípulos; es necesario a este deportista un gran desarrollo del autocontrol emocional por lo agresividad con que se combate en este deporte.

En Cuba ha habido un auge del estudio del autocontrol emocional en deportistas por su importancia e influencia en él y son muchos los profesionales que profundizan en esta importante temática. El autocontrol emocional es fundamental en todos los deportes si asumimos que “conocer las emociones es muy importante para transformar las situaciones en nuestro beneficio”. Codina Jiménez (2004: 1-p.66).

El presente estudio se realiza en la EIDE “Pedro Batista” de la provincia Granma con boxeadores en el período comprendido de 2014 a 2016.

La muestra está conformada por 10 boxeadores de 14 y 15 años de edad, con más de seis años en la actividad deportiva y dos de haber ingresado a la E.I.D.E.

Es un estudio experimental de control mínimo; que tiene como objetivo estimular el autocontrol emocional de los boxeadores de la categoría escolar, convirtiéndose el mismo en resultado científico de esta investigación.

Esos 10 boxeadores son seleccionados de acuerdo con atributos que forman parte del control o validez interna de la situación experimental. Esos atributos son los siguientes: pertenecen a la selección provincial edad entre 14 y 15 años de edad, tienen más de 6,3 años de experiencia deportiva con disposición y posibilidad real de participación en el plan de intervención; como criterio de exclusión los que causen baja en el periodo de la investigación.

Desarrollo

En el boxeo como deporte que ocupa nuestra atención y teniendo en cuenta lo antes expuesto, considerando que en el proceso deportivo se trabaja con cargas crecientes dirigidas a obtener la forma óptima deportiva se debe tener en cuenta los estados emocionales que se producen en el deportista, A partir de la observación realizada a diferentes unidades de entrenamiento, test psicológicos aplicados a los deportistas y las entrevistas realizadas a estos , entrenadores y Comisionado del deporte se pudieron determinar en nuestra muestra de estudio las siguientes manifestaciones externas:

Desde el punto de vista psicológico se reflejan manifestaciones de apatía, indiferencia, poco entusiasmo, irritabilidad, susceptibilidad e inseguridad durante los entrenamientos de estos deportistas.

Limitaciones en el conocimiento de las características psicológicas de la edad de los deportistas por parte del entrenador, lo que dificulta su manejo.

Los deportistas no son capaces de utilizar las técnicas de autocontrol emocional en el proceso de entrenamiento.

Del análisis de los documentos normativos del trabajo con los atletas el autor pudo apreciar que el actual Programa de Preparación del Deportista de Boxeo emitido por la Comisión Nacional de este deporte y que rige en el país el trabajo de formación y perfeccionamiento de la preparación de los boxeadores. (2013:85).

Presenta limitaciones desde el punto de vista psicológico, ya que no contempla las a profundidad las peculiaridades de las edades con las que se trabaja, no le brinda al entrenador ninguna herramienta psicológica que le permita realizar su trabajo de una manera más adecuada.

La no inclusión de orientaciones psicológicas en el plan de entrenamiento para el desarrollo del autocontrol emocional de los atletas de Boxeo.

En el Macro ciclo de preparación del boxeador granmense se contemplan sólo escasos minutos para la preparación psicológica, los que incluyen de forma general el trabajo del psicólogo de diagnóstico, orientación e intervención de manera asistencial.

A partir de estas situaciones observadas en condiciones de entrenamiento de entrenamiento deportivo, el autor se dio a la tarea de elaborar un programa de intervención psicológica para potenciar el autocontrol emocional en atletas de boxeo categoría escolar y surge como:

Situación problémica: existen deficiencias en la preparación psicológica de los boxeadores, categoría escolar de la EIDE Pedro Batista, lo que incide en el comportamiento que estos asumen durante su entrenamiento y limitan su rendimiento deportivo, a partir de esta se plantea el siguiente **Problema científico:** ¿Cómo favorecer el comportamiento de los deportistas de Boxeo, categoría escolar, durante la preparación psicológica? El proceso de investigación se orientó por las siguientes

Preguntas científicas.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos de la preparación psicológica en general y del autocontrol emocional en particular de los atletas de Boxeo categoría escolar?
2. ¿Cuál es el estado actual del autocontrol emocional en los deportistas de Boxeo categoría escolar?
3. ¿Qué características debe presentar el programa de intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional de los deportistas de Boxeo categoría escolar?
4. ¿Cómo aplicar el programa de intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional de los deportistas de Boxeo categoría escolar?
5. ¿Qué factibilidad tiene el programa para potenciar el autocontrol emocional en los atletas de Boxeo categoría escolar?

.El siguiente trabajo se oriento por las siguientes:

Tareas científicas.

1- Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación psicológica en general y del autocontrol emocional en particular en el proceso de entrenamiento de los deportistas de Boxeo categoría escolar de la E.I.D.E Pedro Batista.

2-Diagnostico del autocontrol emocional en los deportistas de Boxeo categoría escolar de la EIDE Pedro Batista.

3-Diseñar un programa de intervención psicológica para potenciar en los deportistas de Boxeo categoría escolar el autocontrol emocional en el entrenamiento deportivo.

4-Validar el programa de intervención psicológica dirigido a potenciar el autocontrol emocional en el entrenamiento deportivo de deportistas de Boxeo categoría escolar.

Metodología: La caracterización de los estados emocionales en los boxeadores de la categoría escolar específicamente las emociones de ansiedad, e ira se realiza a partir de los resultados de la aplicación de los siguientes métodos, técnicas e instrumentos de investigación que más adelante se describen:

- Entrevista semiestructurada al boxeador.
- Entrevista semiestructurada al profesor.
- Inventario de Ansiedad rasgo y estado (IDARE).
- Inventario de expresión de la ira estado-rasgo (STAXI-2).
- Triada Motivacional:
 - Test de los 10 deseos
 - Completamiento de frases.
 - Composición.

Resultados.

Los procedimientos para promover el autocontrol se basan fundamentalmente en el desarrollo de las competencias en tres instancias: la capacidad de autoobservación, la capacidad de autoevaluación, y la capacidad de auto administrar los resultados del propio comportamiento.

Los resultados más significativos de esta investigación coinciden en destacar mayormente la adquisición de las habilidades personales y sociales adecuadas, su papel en el ajuste psicológico y el desarrollo psicosocial del deportista; se considera además el supuesto de que al mejorar la competencia personal del deportista se favorecería la motivación del boxeador aumentara la motivación e implicación en actividades que denoten el bienestar emocional teniendo como sustentos los postulados de Vigotsky y las categorías y principios elaborados por él en el enfoque histórico cultural.

González, L.G.: (2001). Señala que: “la intervención sobre todo en el autocontrol emocional ha de propiciar modificaciones de conductas, preparar a los deportistas para actuar en condiciones de reto, por lo tanto, profundizar en el estudio del autocontrol emocional se convierte en una cuestión importante en el campo de las investigaciones contemporáneas aplicadas al deporte”. La ira y otros estados emocionales en karatecas de alto nivel fueron estudiados en el deporte, describiendo los deportistas cinco emociones negativas: ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, miedo. (Ruiz, C. (2005). Sobre la ira como estado emocional el autor realiza un estudio exploratorio en boxeadores para comprobar la presencia de este estado y se comprobó que es experimentada por ellos al igual que otros resultados obtenidos por otros autores dentro del proceso deportivo. Ver tabla# I.

Como resultado de la exploración en la muestra seleccionada el 80% de los boxeadores refieren sentirse tensos por situaciones del entrenamiento empleando como estrategias de afrontamiento predominando en seis el 60% centrados en el problema, en tres boxeadores (30%) la confrontación y en uno de ellos el distanciamiento.

Cuando se explora el actual estado emocional, el 40% (4) hace referencia a sentimientos negativos relacionados con las exigencias de su deporte destacándose la ansiedad antes de los entrenamientos manifestando

Cuando continuamos la exploración y a pesar que el boxeador a pesar de ser hablador y extrovertido en ocasiones se encuentran en ellos dificultades para expresar emociones positivas hacia los demás y hacia sí mismos en un 60%

En cuanto a la percepción de control de sus estados emocionales el 60% (6) refiere tener control de sus estados emocionales.

En los 10 atletas se pudo constatar sentirse irritado y molesto en algún momento de su preparación deportiva.

Un 60% reconoce que en determinadas situaciones suele reprimir la expresión de sus emociones y ese mismo por ciento refiere tener control de sus estados emocionales.

Al evaluar la ansiedad estado mediante el test de IDARE se encontró que el 40% (4) de los boxeadores presentó ansiedad alta, que el 40% (4) presentó ansiedad media y el 20% (2) presentó ansiedad baja. En cuanto a la ansiedad rasgo se pudo comprobar que el 50% (5) presentó ansiedad media, el 30% (3) presentó ansiedad alta y el 20% (2) presentó ansiedad baja. Como puede apreciarse predomina la ansiedad media como rasgo y como estado.

Por las manifestaciones de ansiedad que se observaban en los entrenamientos de deportistas de boxeo el autor considero conveniente investigar si este indicador se presentaba en este deporte y en que medida la experimentaban los sujetos; en la tabla #II se observan los resultados de este estudio donde se encontraron niveles de ansiedad altos relacionados con las situaciones de entrenamiento experimentadas por los boxeadores.

La aplicación del STAXI-2 arrojó que en los boxeadores no existen dificultades en la escala de estado solo un atleta, no así en la escala de ira como rasgo donde el 50% (5) de los atletas existen dificultades con la ira como rasgo. En el 80% (8) encontramos un índice alto en la expresión de la ira. También puntúan alto en el control externo de la ira 60% (6) y la expresión exterior de la ira. Además puntúan alto en la subescala de control interno de la ira 70 % por lo que necesitan en ocasiones emplear energía en calmar y reducir sus estados de ira en la medida que sea posible cuando surge. En el control sobre la expresión interna de la ira se interpreta de modo positivo, pero puede reducir la disposición de la persona a responder con una conducta asertiva cuando este

facilite una solución constructiva ante una situación frustrante (Spielberger, 1996; Cano Vindel y Toval, 2001; Pérez Zurita, 2007). Con la aplicación de este instrumento se puede constatar que la ira es otro estado emocional característica en los boxeadores como puede apreciarse en los resultados siguientes.

Pérez, Z. (2007); que profundiza en este tema a partir de investigaciones realizadas por otros autores entre ellos Moliero y Roca(2004) ; asume sus criterios y también propone variables que se han de tener en cuenta para el diagnóstico del autocontrol emocional entre ellas el autoconocimiento emocional, la autorregulación emocional el afrontamiento emocional y el autocontrol emocional que faciliten el bienestar emocional como elemento fundamental del autocontrol emocional, así como pautas de intervención en el tema tratado sobre la base de las técnicas mas utilizadas para intervenir en Psicología tales como: técnica de relajación , de respiración , de solución de problemas , automandatos y reestructuración cognitiva los cuales se utilizan como referentes teóricos y metodológicos en esta investigación.

En resumen, por las exigencias de este deporte para su práctica y puesta en forma deportiva que se debe alcanzar el boxeador experimenta niveles de ansiedad alto, así como la ira en situaciones de entrenamiento y otros estados como la frustración que no fueron estudiados en este trabajo por lo que se convierte en un espacio muy importante para continuar investigando con respecto al autocontrol emocional.

Para realizar una acción es necesario determinar qué hacer y cómo hacerlo y en este punto vienen en nuestro auxilio las concepciones del enfoque histórico cultural elaborado por la teoría marxista y hacia ahí se le seguirá dando dirección a este proceso investigativo.

Citas Bibliográficas.

Codina, J. A.: Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales.

Aptitudes y herramientas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana 20012.
(p.38)

González, L.G.: La respuesta emocional del deportista, Deportes, La Habana .2004. (p.8)

García Ucha, F. y Russell (1997): La preparación mental del deportista, Congreso Nacional de Psicología de alto rendimiento escolar y social, La Habana. (p.4)

Sánchez A, M.: Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva, ED Deportes, La Habana.2005. (p.72)

Sagarra. : Escuela Cubana de Boxeo, ED. Deportes, La Habana.2011. (p.10)

Bibliografía.

1. Bozhovich, L.T.: La personalidad y su formación en la edad infantil, ED. Pueblo y educación, La Habana, 1989
2. Cañizares, M.: Psicología y equipo deportivo, ED Deportes, La Habana. 2004. (p.11)
3. Codina, J. A.: Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales Aptitudes y herramientas. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana 2012
4. Báez, A.: Estrategia educativa para la estimulación del autocontrol emocional en los alumnos con trastorno de conducta categoría II de la enseñanza media desde la educación física Granma2005. (p.24)
5. Fuentes Parra, M: El temperamento en la formación del deportista, ED Deportes, La Habana. (2006).
6. Goleman, D.: La inteligencia Emocional. Porqué es más importante que el Cociente Intelectual. Javier Vergara Editor, Buenos Aires. (1996).
7. González, L.G.: La respuesta emocional del deportista, Deportes, La Habana .2004.
8. Ucha, F. y Russell.: (1997): La preparación mental del deportista, Congreso Nacional de Psicología de alto rendimiento escolar y social, La Habana.
9. Navarro, F.S.: La iniciación deportiva y la planificación del entrenamiento, Editorial Deportes, La Habana, 2007

10. Núñez, V. F.: Psicología Médica I, 2, ED. Pueblo y Educación, La Habana 1987.
11. Programa Integral de Preparación del Deportista, Colectivo de autores .Comisión Nacional de Boxeo, La Habana (3013).
12. Pérez, Z .Y.: Programa de Orientación Psicológica para estimular el Autocontrol Emocional en ajedrecistas de alto rendimiento Facultad de Villa Clara 2007.
13. Rico, P.: El desarrollo del control y la autovaloración en los escolares de nivel primario, investigaciones de Psicología Pedagógica acerca del escolar cubano, capítulo 5, ED Pueblo y Educación, La Habana.
14. Rudik, P. A.: Características psicológicas de la actividad .En Psicología. Libro de texto Instituto Superior de Cultura Física de Habana, ED. Planeta. Moscú (1990)
15. Sánchez, A. M.: Psicología General y del Desarrollo, ED. Deportes, La Habana 2004.
16. Sánchez A, M.: Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva, ED Deportes, La Habana.2005.
17. Wisinger, H.: La inteligencia Emocional en el Trabajo, Javier Vergara Editor, Buenos Aires. (1998).

Anexos.

Tabla I. Resultado del estudio de la ira en boxeadores escolares

	Categoría			
	Normal		Alto	
	Cantidad	%	Cantidad	%
Estado	9	90	1	10
Rasgo	5	50	5	50
Expresión externa de la ira	2	20	8	80
Expresión interna de la ira	7	70	3	30
Control externo de la ira	4	40	6	60
Control interno de la ira	3	30	7	70
Índice de expresión de la ira	2	20	8	80

Tabla II- Comportamiento de la ansiedad en boxeadores escolares

IDARE	CATEGORÍA					
	Baja		Media		Alta	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
Estado	2	20%	4	40%	4	40%
RASGO	2	20%	5	50%	3	30%