

Reporte de caso

## **Psicodiagnóstico y propuesta de intervención en el deporte de boxeo. Un estudio de caso**

**Julio Arturo Ordoqui Baldriche**

Licenciado en Psicología. Psicólogo de la Preselección Nacional de Boxeo de Cuba. Aspirante a investigador. Profesor Asistente de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana.

**Institución:** Instituto de Medicina del Deporte

**e-mail:** [klency@psico.uh.cu](mailto:klency@psico.uh.cu)

**Ciudad:** La Habana

**País:** Cuba

### **RESUMEN**

El siguiente trabajo identifica las causas del insuficiente rendimiento competitivo de un atleta de la selección nacional de boxeo, en contradicción con el elevado nivel de preparación deportiva que este ha alcanzado. El control psicológico del entrenamiento deportivo, las observaciones, y el análisis del producto de la actividad nos sugieren un manejo inadecuado de la excitación emocional durante las acciones combativas.

Por esta razón, nos proponemos realizar el psicodiagnóstico dinámico de un boxeador de la selección nacional, y proponer procedimientos de intervención que permitan optimizar el control emocional competitivo.

Empleamos una metodología predominantemente cualitativa, pues se trata de un estudio de caso, sin desdeñar algunos valores cuantitativos referidos a los índices de la actividad de boxeo.

Como conclusiones encontramos que el atleta posee un bajo control emocional por sobreexcitación. Y que el establecimiento de metas es un procedimiento adecuado para intervenir el mencionado proceso.

**Palabras Clave:** Psicodiagnóstico. Control emocional. Establecimiento de metas. Boxeo.

## **ABSTRACT**

The following paper identifies causes of poor competitive performance of an athlete of national boxing team, contrary to the high level of preparation that this sport has achieved. The psychological control of sports training , observations , and analysis of the product of activity suggest improper handling of emotional arousal during combat actions.

For this reason, we propose to perform dynamic psychodiagnostic of a national team boxer, and propose intervention procedures to optimize the competitive emotional control.

We employ a predominantly qualitative methodology, because it is a case studies, without ignoring some quantitative values based on indexes of boxing activity.

In conclusion we find that the athlete has a low emotional control overdrive . And that goal setting is a suitable method to intervene in the above process .

**KEYWORDS :** Psicodiagnóstico . Emotional Control. Setting goals . Boxing.

## **INTRODUCCIÓN**

Es frecuente encontrar que algunos deportistas alcanzan actuaciones en las competencias muy distantes de las brillantes demostraciones que realizan en los entrenamientos. La variable evaluación social -más elevada en las justas competitivas- parece jugarles una mala pasada en una actividad donde se premian los resultados concretos y las tareas se realizan de cara a un público.

¿Cómo se puede insertar un psicólogo en la comprensión y posible solución de esta problemática? Es posible hacerlo mediante la implementación de un psicodiagnóstico que incluya el estudio de la personalidad, el análisis del producto de la actividad, el tipo de respuesta emocional que emite el deportista, los estados actuales que lo presiden, y sus características motivacionales y cognitivas. Cuanto mayor sea el volumen de información registrada y provenga, al mismo tiempo, de la evaluación en el terreno de sus manifestaciones específicas, así como de las cualidades generales de la personalidad, mayor confiabilidad ofrecerá el estudio.

Es así que habiendo arribado a conclusiones claras sobre el diagnóstico que nos ocupa (predisposición a la sobreexcitación ante competencias de elevado nivel de significación social, a las que él asigna un sentido personal también muy elevado), implementamos un plan de establecimiento de metas para dar solución al problema detectado, en el tiempo que disponemos de cara a la competencia fundamental del año. Escogimos este procedimiento, pues nos permite la operacionalización de las metas, tornándolas más visibles y controlables.

## **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son las acciones de intervención psicológica más adecuadas para optimizar la respuesta competitiva de un boxeador de la selección nacional cubana?

## **OBJETIVO GENERAL**

1- Proponer acciones de intervención psicológica para optimizar la respuesta competitiva de un boxeador de la selección nacional cubana.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- 1- Realizar el psicodiagnóstico dinámico de un boxeador de la selección nacional cubana.
- 2- Determinar el(los) procedimiento(s) de intervención psicológica en correspondencia a la naturaleza del diagnóstico encontrado.

## **HIPÓTESIS**

El boxeador presenta dificultades para el manejo de la excitación emocional ante las situaciones competitivas de elevada percepción de reto.

## **MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS**

Se accede al diagnóstico a través de la propuesta de González, L. G., 2009 (conferencia en formato digital). Se trata de un estudio descriptivo que asume un paradigma mixto, predominantemente cualitativo. Hace uso de técnicas abiertas (estudio de caso) y por otra parte, se apoya en técnicas cerradas, las cuales responden al paradigma cuantitativo.

**Métodos Teóricos:** Análisis y Síntesis.

**Métodos Empíricos:**

- Observación
- Entrevistas
- Composiciones
- Cuestionarios
- Escalas de autovaloración
- Pruebas de terreno

**Métodos Matemáticos:** Análisis porcentual.

## **RESULTADOS**

Diagnóstico psicológico:

### Datos generales del sujeto

Edad: 22 años.

Edad deportiva: 11 años.

Sexo: M.

Nivel Educativo: Graduado de Enseñanza Técnica en Cultura Física y Deportes.

Deporte: Boxeo

División de peso: 56 kg.

### **Valoración en esfera intelectual**

Se observa un nivel de comprensión normal, así como un aprovechamiento adecuado desde el punto de vista escolar. La calidad de sus reflexiones es elevada, lo cual se puede confirmar a través de sus elaboraciones cognitivas, de los resultados de su comprensión lectora, y de las respuestas a entrevistas y a otros instrumentos psicológicos (composición, completamiento de frases, etc.).

Los resultados de la prueba de matrices progresivas de Raven fueron: Percentil 50, rango III que conduce a un CI normal promedio.

### **Valoración del Tipo de S.N.C**

Adopta posturas distendidas, de manera general. Ante situaciones competitivas tiende a una hipertensión de salida.

Resultados más destacados del 16 P.F., de Cattell (Cattell, R.B., 1972):

A: 2.0    E: 8.0    G: 7.0    H: 3    Q3: 7

Detengámonos en un breve análisis de los resultados anteriores. Para hacerlo, se requiere de alguna experiencia en la aplicación e interpretación de este instrumento. En su libro *La respuesta emocional del deportista*, González, L. G., 2004, ofrece una breve valoración del instrumento y su utilidad. Allí aparece una definición operacional sucinta de cada uno de los factores que Cattell propone como piezas de información independientes sobre la personalidad. Son los siguientes:

“FACTOR BAJA PUNTUACIÓN	ALTA PUNTUACIÓN
A RESERVADO, discreto, crítico, Apartado, inflexible	EXPRESIVO, afectuoso. complaciente, participante.
B PENSAMIENTO CONCRETO, “menos inteligente”.	PENSAMIENTO ABSTRACTO “más inteligente”.
C INTESTABLE, emocionalmente perturbable.	SEGURO, emocionalmente Estable.
E SUMISO, indulgente, dócil.	DOMINANTE, afirmativo.
F SOBRIO, taciturno Entusiasta.	DESPREOCUPADO,
G ACTIVO, desacata reglas Moralista.	ESCRUPULOSO, persistente,
H TÍMIDO, recatado.	SOCIABLE, aventurero.
I RUDO, confiado en sí Mismo.	AFECTUOSO, sensitivo
L CONFIADO, acepta Condiciones.	DESCONFIADO, receloso
M PRACTICO, tiene Preocupaciones reales.	IMAGINATIVO, bohemio
N INGENUO, sin pretensiones, Sincero.	ASTUTO, mundano.
O SEGURO DE SÍ, apacible Sereno.	APREHENSIVO, Autocensurado, angustiado.
Q1 CONSERVADOR, Respetuoso de las reglas.	EXPERIMENTADOR, Liberal.
Q2 DEPENDIENTE DEL GRUPO, Seguidor, fiel	AUTOSUFICIENTE, rico en recursos.
Q3 INCONTROLADO, flojo, Sigue sus propias tendencias	CONTROLADO, fuerza de voluntad.
Q4 RELAJADO, tranquilo.	TENSO, frustrado”

Las notas más destacadas del caso que nos ocupa son: factor A que puntea como factor (1-2 o 9-10) y que devela una notable inflexibilidad y discreción, alcanzando incluso cierto aislamiento en su proyección. Por su parte, el factor E asegura una tendencia a la dominación y a la autafirmación personalógica, condición que cumple al puntear entre 3-4 o 7-8.

Hasta este punto no hay señales que contengan un gran valor diagnóstico. Solo cuando se encuentra una tendencia a imponerse en tareas con elevada persistencia, además de apego a la moral y a los escrúpulos (factor G), en correspondencia con una tendencia theréctica (H=3), tenemos indicios de elementos que son predisponentes a la vivencia de la sobreexcitación emocional.

“Según Cattell, este factor está muy determinado por la herencia y tiene en su base los registros eléctricos del corazón” (González, L. G., 2004). Un complejo mecanismo neuroendocrino sirve de base orgánica a la respuesta emocional. En virtud de que su explicación no constituye el objetivo de este trabajo, es conveniente resumir que sus consecuencias más importantes en la conducta radican en una generación y permanencia más prolongada e intensa de la inervación de la corteza cerebral, con origen en los núcleos posteriores del hipotálamo y la activación de la respuesta simpática del sistema nervioso central.

La respuesta emocional generada por medio de la actividad simpática involucra “reacciones de emergencia, que tienen como objeto luchar o huir mediante la puesta en acción todas las reservas. Por el contrario, el parasimpático (sistema) exhibe funciones conservadoras, aminorando los latidos del corazón, acomodando los receptores para adecuar la estimulación recibida, facilitando el confort, el placer y las funciones recuperadoras” (ídem.).

El factor bipolar parmia-therectia, en cada uno de sus extremos, favorece un desequilibrio hacia la actividad parasimpática en el caso de los pármicos, mientras que ocurre un predominio del sistema simpático en el caso opuesto. “En los “therecticos” la carga psíquica y física repercute con mayor intensidad, convirtiéndolos en sobremotivados y poco tolerantes a estímulos de intensidad alta y mantenida. Se dejan impresionar más por las situaciones de reto, ante las cuales se sienten fácilmente amenazados” (ídem.).

De ese modo, es posible imaginar la vivencia emocional experimentada por nuestro boxeador al presentar una tendencia marcada a la therectia, y tener que desempeñarse de forma constante en una actividad altamente dinámica, plétórica de situaciones imprevistas, de alta significación social, y que reclama de sus practicantes una ejecución táctica compleja y precisión motriz (alto control emocional).

Resulta entonces interesante el hallazgo de una tendencia del atleta a mantener un elevado control, - y es este otro dato de alto valor diagnóstico-, imponiendo una regulación protectora de la excitación proveniente del factor H, y se trata de  $Q3=7$ . La presencia notable de este factor crea las bases para el aprendizaje de las destrezas psicológicas necesarias que atenúan este estigma hereditario. Imponen al atleta de la búsqueda activa de recursos homeostáticos con el objetivo de emitir una respuesta emocional óptima, transmitiendo una imagen exterior de alta regulación. Este es un breve análisis de los resultados del 16 PF, que es un solo instrumento y que deberá encontrar una coincidencia sostenible mediante otros procedimientos diagnósticos.

### **Exploración motivacional deportiva**

Balance adecuado de expectativa éxito-eficacia, con predominio para esta última. Alcanza una elevada motivación de logro, así como posee elevada motivación intrínseca, pero intensa extrínseca (Deci y cols., citados por Hernández Mendo, A., 2003). Las características que acompañan dichos atributos motivacionales distinguen su conducta, y son apreciados además, a través de la observación y del control psicológico del entrenamiento, teniendo en cuenta su elevada y estable disposición hacia las tareas del entrenamiento.

## Área de los procesos psicofisiológicos

Tiempo de reacción simple: rapidez-- MB estabilidad -- MB

Tiempo reacción complejo: Rapidez -- MB Estabilidad – B Errores – 1

### Control psicológico del entrenamiento (parte I)

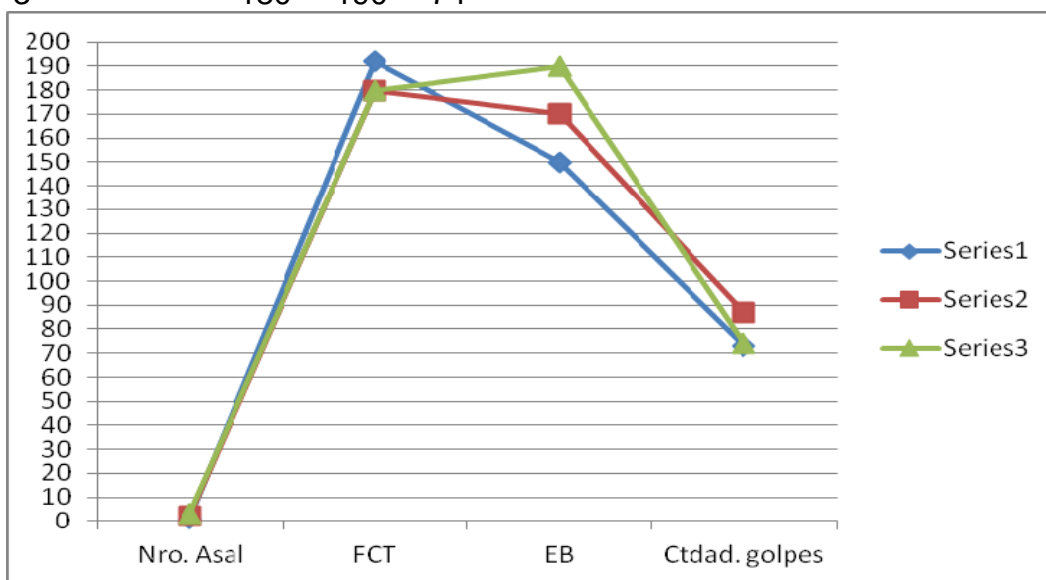
El módulo de control psicológico del entrenamiento deportivo que utilizamos es el propuesto por González, L. G., 1998. Los resultados del mismo no poseen valor diagnóstico destacado en la problemática que estamos abordando, por lo que nos limitamos a su mención.

### Resultados del módulo de control psicológico (parte II)

Veamos un ejemplo de registro de las variables *frecuencia cardiaca final en 1 minuto* por “rounds” de entrenamiento (FCT), número de *golpes ejecutados* por “rounds” (GE), y *percepción del esfuerzo realizado* (EB) mediante la escala de Gunang Borg, llevada a escala de 200 unidades en lugar de 20 (como es la original). Los valores que observaremos a continuación fueron registrados durante cuatro combates de preparación para los juegos Olímpicos de Londres, 2012. El atleta realizó varios “sparrings” frente a contrarios extranjeros de elevado nivel, que fueron invitados a realizar entrenamientos conjuntos con el equipo nacional en la Escuela Nacional de Boxeo “Holvein Quesada Rodríguez”, en Cuba. Los datos de cuatro combates fueron promediados, en tres “rounds” de actividad, lo que corresponde al sistema amateur de competencia de la AIBA.

**Tabla 1.** Registro de la frecuencia cardiaca, la estimación del esfuerzo realizado y la cantidad de golpes ejecutados.

No. Rounds	FCT	EB	GE
1	192	150	73
2	180	170	87
3	180	190	74



El análisis de este resultado y la entrevista posterior que fue realizada al atleta, revelan que existió durante el primer asalto una disminución del grado de control de la tarea, él comunicó vivencias de desespero, y de desconcierto. Con esto, hipotetizamos que el trabajo cardiaco más elevado en el primer asalto con relación a los golpes ejecutados y al esfuerzo percibido; se relaciona predominantemente con la respuesta emocional, y no con la intensidad del trabajo fisiológico. Una vez que el atleta – nos relata- comenzó a dominar las acciones del combate, aumenta el grado de control de la tarea (González, L.G., 2004), alcanza un grado de excitación óptima, y la respuesta psicofisiológica se torna más coherente (como se observa en segundo y tercer asaltos).

Este es otro indicador, que mediante el análisis del producto de la actividad (información proveniente del terreno), refuerza la hipótesis del manejo inadecuado de la excitación, y que fue encontrado anteriormente en un instrumento psicológico.

Por su parte, el estudio de la respuesta de stress (González, L. G.), revela un enfrentamiento al stress competitivo, de manera frecuente, denominado *control para sí*, con algunos elementos de *control para la tarea*. Esto quiere decir que el manejo de sus pensamientos y reacciones vegetativas ante las competencias persigue reducir la excitación que intenta rebasarlo y amenaza el control de la tarea. Este constituye un tercer elemento de confirmación de la hipótesis, que dota de consistencia el diagnóstico de dificultades con el control emocional.

### **Integración del caso**

Estamos en presencia de un atleta que proviene de un medio familiar con dinámicas interpersonales inadecuadas, pero que le brinda un apoyo constante, y que le impone niveles de exigencia progresivos pero no excesivos.

Su motivación deportiva es intensa, observándose coherencia, cercanía y compromiso emocional con el ideal abstracto, partiendo de una autovaloración con elevado grado de adecuación y poder regulador. El balance motivación intrínseca-extrínseca es conveniente, con predominio para la primera. Alcanza una motivación de logro que favorece el disfrute de los entrenamientos y las ejecuciones a este vinculadas.

Posee una capacidad intelectual favorable. Muestra una tendencia a la therectia, condicionando percepciones amenazantes de eventos competitivos de elevada exigencia, o amplificando situaciones imprevistas en un sentido negativo. Esto se aprecia en los valores que alcanzan los factores “G”, “H” y “Q3” del 16 PF. Por otra parte, se confirma en los indicadores psicofisiológicos del control psicológico, que revelan incrementos significativos de la frecuencia cardiaca de trabajo producto de la excitación emocional, más que del esfuerzo físico. Además, manifiesta desajustes emocionales en las competencias (conductas erráticas e inhibición que pueden pasar bruscamente a la sobreexcitación) cuando se enfrenta a marcadores adversos.



Sus fortalezas cognitivas (inteligencia y conocimientos teóricos), así como los recursos de autocontrol emocional aprendidos permiten compensar sus tendencias a la sobreexcitación nerviosa, “que en determinadas condiciones de reto pueden rebasar los recursos cognitivos de autocontrol y conducirlo al desespero y la desorientación, como se revela en la aparición de estados de distress ocasionales.” (González, L.G., 2004).

El enfrentamiento observado en competencias revela la necesidad -percibida por parte del sujeto- de un autocontrol consciente como recurso psicológico competitivo.

## **CONCLUSIONES**

1. Se detectan dificultades en el área del control emocional competitivo a través del psicodiagnóstico realizado.
2. Proponemos como procedimiento de intervención psicológica el establecimiento de un plan de metas al estilo de Garfield, R., 1983.

## **PLAN DE ESTABLECIMIENTO DE METAS (Garfield, R., 1983).**

Atleta: EAL

Deporte: Boxeo

Fecha: Enero/2012

Período: 2011-2012

Objetivo a corto plazo: Juegos Olímpicos de Londres, 2012.

Recompensas:

Primer Plazo: Alcanzar los mejores resultados posibles en las competencias preparatorias para su participación en los Juegos Olímpicos. Se reconocerá delante del colectivo la progresión en los resultados de su actividad, colocándolo como ejemplo de eficiencia e integralidad. Manejar la idea de que es uno de los que “más ha hecho en menos tiempo”.

Segundo plazo: Lograr la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres, 2012. Proponer a la máxima dirección del organismo el otorgamiento de una vivienda que tanto necesita.

## **SEGMENTO TÉCNICO**

**Situación actual**: Utiliza poco los golpes de la mano delantera para iniciar ataques.

### **Progreso deseado**

**Paso 1**: Incrementar el número de acciones de ataque que tengan su inicio con la mano delantera a un 60% del tiempo de combate, por asaltos. Para marzo de 2012.

**Paso 2**: Ídem. (70%). Para mayo de 2012.

**Paso 3**: Ídem. (75%). Para julio de 2012.

## **SEGMENTO PSICOLÓGICO**

**Situación actual:** Ante combates de gran compromiso presenta una elevada excitación que amenaza con rebasar su control emocional.

### **Progreso deseado**

**Paso 1:** Autorregular el estado de excitación durante los combates, mediante el entrenamiento de ejercicios relajación y respiración sedativa. Todo el tiempo.

### **Observaciones**

Aprendizaje en consulta. Utilización en entrenamiento, y fundamentalmente en competencias.

### **Progreso deseado**

Utilización de estrategia conductual-cognitiva “Marcar y que no me marquen” (técnica de auto instrucciones). Identificar qué se dice a sí mismo el atleta en diferentes situaciones competitivas. En particular, cuando comete errores. Modificar si es negativo o interferente, con el fin de que sus sentimientos y comportamientos sean más efectivos y coherentes entre sí. Todo el tiempo.

### **Observaciones**

Durante entrenamientos y competencias.

### **Progreso deseado**

**Paso 1:** Ser capaz de reducir el pulso en reposo un 2 %. Para abril de 2012.

**Paso 2:** Idem, un 3 %. Para julio de 2012.

### **Observaciones**

Aprendizaje en consulta (3 veces en la semana), y ejercitación durante entrenamientos y competencias.

### **Progreso deseado**

**Paso 1:** Empleo de visualizaciones sobre situaciones competitivas, frente a los rivales más conocidos, insertando elementos de sugestión y máximo control durante los combates. Se emplea también con el objetivo de familiarizarse con las condiciones competitivas: presencia de público exigente, marcadores adversos, injustas decisiones arbitrales, etc. Dos veces a la semana hasta mayo de 2012.

**Paso 2:** Ídem. Tres veces a la semana a partir de junio de 2012.

## **Situación actual**

Presenta una hipertonia muscular en los inicios de las acciones de combate. Un 40 % de las acciones se inician con brusquedad en los movimientos y falta de defensas oportunas.

## **Progreso deseado**

**Paso 1:** Entrenar la destreza de identificar un tono muscular inadecuado y transformarlo al estado óptimo. Dos sesiones de entrenamiento psicomotor hasta abril de 2012, con carácter semanal.

**Paso 2:** Ídem. Tres sesiones de entrenamiento psicomotor a partir de mayo de 2012

## **Progreso deseado**

Análisis de videos de combates, conjuntamente con entrenador y atleta, observando directamente el ritmo y la organización de las acciones tácticas (una frecuencia semanal). Utilizando como referencia los criterios de jueces, el atleta deberá reducir un 35% las acciones bruscas y carentes de defensa en los inicios de los combates, para mayo de 2012. Y alcanzará un 33% para julio de 2012.

## **SEGMENTO MÉDICO-PROFILÁCTICO**

Nada que señalar

## **SEGMENTO CONDUCTUAL-SOCIAL**

Nada que señalar

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Alfonso, M. Escuela cubana de boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes, 2006.
2. Arias Pérez, A. (2011) *El estrés y su influencia en el deporte*. Obtenido el 26 de mayo de 2011, de <http://www.arcoypsicologia.com/estres.html>.
3. Cattell, R. B. (1972). *El análisis científico de la personalidad*. Editorial Fontanella, Barcelona.
4. Del Monte, L. M. Autovaloración y dinámica de autoperfeccionamiento en deportistas cubanos de combate de alto rendimiento. Tesis doctoral, 2011.
5. González, L. G. Algunas tareas de terreno de un psicólogo en atletismo. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física* (ISSN 1728-922x), 1998.
6. González, L. G. *La respuesta emocional del deportista*. Ciudad de la Habana: editorial Deportes, 2004.
7. García Ucha, F. E. *Problemas metodológicos de los estudios de motivación sobre deportistas*, 2002.

8. Heidbreder, E. Psicologías del siglo XX. Ciudad de la Habana: Instituto Cubano del libro, 1971.
9. Hernández Mendo, A. Psicología del deporte. Vol.1. abril de 2003. (<http://www.efdeportes.com>) Buenos Aires
10. Morales, A. Principios del entrenamiento deportivo. Conferencia, 2012.
11. Sánchez, M. E. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Editorial Deportes, 2005.