

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS



Previo a optar el título de Psicólogas  
En el grado académico de Licenciatura

Guatemala, 14 de agosto de 1996

SECRETARÍA DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

237  
1

# TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
S E C R E T A R I A

Licenciado Felipe Alberto Soto Rodríguez  
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS

IMPRESION DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS

EDIFICIOS "M.S. M-3"  
JUGAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS 760790-84 Y 760985-86  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

cc: Control Académico  
CIEPs.  
archivo

REG. 2002-95

CODIPs. 489-96

DE ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE  
INVESTIGACION

Agosto 14 de 1996

Señoritas Estudiantes  
Gloria Estela Yax Cuncun  
Vilma Carolina Dávila Solares  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señoritas Estudiantes

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a  
ustedes, el Punto QUINTO (5o.) del Acta VEINTIOCHO NOVENTA Y  
SEIS (28-96) de Consejo Directivo, de fecha 13 de agosto del año  
en curso, que copiado literalmente dice:

"QUINTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene  
el Informe Final de Investigación titulado: "FACTORES  
PSICOLÓGICOS DEL PUGILISTA QUE INTERVIENEN EN COMPETICIONES  
DEPORTIVAS", de la Carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, realizado  
por:

GLORIA ESTELA YAX CUNCUN

CARNET No. 86-13862

VILMA CAROLINA DAVILA SOLARES

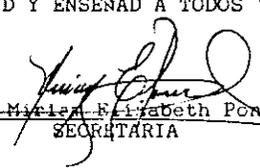
CARNET No. 87-17530

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el  
Licenciado Juan Fernando Avendaño y revisado por el Licenciado  
Elio Salomón Teos Morales.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA  
IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de  
graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo  
para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación  
profesional."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS "

  
Licenciada Mariana Elizabeth Ponce Ponce  
SECRETARIA



/Rosy



Guatemala, 11 de julio de 1,996.

ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLOGICAS  
EDIFICIO "M.B. M-2"  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 12  
TELEFONOS: 760790-94 Y 760986-86  
GUATEMALA, CENTRO AMERICA

INFORME FINAL

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
EDIFICIO

SEÑORES:

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Elio Salomón Peos Morales, ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION titulado: "FACTORES PSICOLOGICOS DEL PUGILISTA QUE INTERVIENEN EN COMPETICIONES DEPORTIVAS"

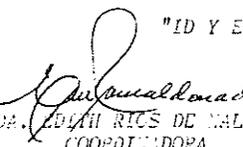
CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

NOMBRE	CARNE No
GLORIA ESTELA YAX CUNCUN	86-13862
VILMA CAROLINA DAVILA SOLARES	87-17530

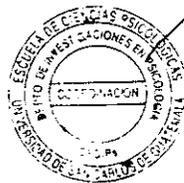
Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

"DID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
LICDA. EDITH RÍOS DE MALDONADO  
COORDINADORA  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA

ERDM/edr  
c.c. Docente Revisor  
Archivo

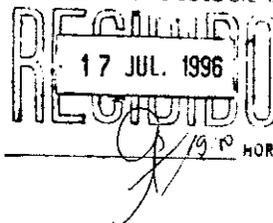




ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
EDIFICIO "M-3, M-3"  
CIUDAD UNIVERSITARIA, ZONA 18  
FONOS: 760790-94 Y 760988-86  
TEMAHA, CENTRO AMERICA

Guatemala,  
10 de julio de 1,996

Universidad de San Carlos  
ESC. CIENCIAS PSICOLÓGICAS



LICENCIADA  
EDITH RIOS DE MALDONADO  
COORDINADORA  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA  
EDIFICIO

LICENCIADA RIOS:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado: **"FACTORES PSICOLÓGICOS DEL PUGILISTA QUE INTERVIENEN EN COMPETICIONES DEPORTIVAS"**

CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA

<u>NOMBRE</u>	<u>CARNE No</u>
GLORIA ESTELA YAX CUNCUN	86-13862
VILMA CAROLINA DAVILA SOLARES	87-17530

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, solicitando continuar con los trámites correspondientes.

Atentamente,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

LIC. ELIO SAIZ GÓMEZ  
PROFESOR



c.c. archivo  
Docentes Revisor

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central



CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA  
DEPARTAMENTO MEDICO DEPORTIVO  
Palacio de los Deportes  
Teléfono: 366447

Guatemala, marzo 1 de 1996

Señores:  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Presente

Estimados Señores:

De manera atenta me dirijo a ustedes para hacer de su conocimiento, que he concluido la Asesoría, del presente trabajo de tesis titulado:

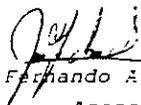
"FACTORES PSICOLOGICOS DEL PUGILISTA QUE INTERVIENEN EN COMPETICIONES DEPORTIVAS", presentado por las estudiantes:  
GLORIA ESTELA YAX CUNCUN..... 86-13362  
VILMA CAROLINA DAVILA SOLARES..... 87-17530

Dicho trabajo fue realizado con los deportistas de la Federación Nacional de Boxeo, que participaron en los XVIII Juegos Nacionales, realizados en Zacapa; el cual cumple con los requisitos establecidos por el área de Investigación, de la Escuela de Ciencias Psicológicas.

Por tal motivo emito dictamen de aprobación.  
Sin otro particular, me suscribo de usted.

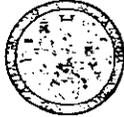
Atentamente.



  
Lic. Fernando Avendaño  
Asesor

Colegiado No. 4514

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
EDIFICIO M-5 M-3  
CAMPUS UNIVERSITARIO ZONA 12  
TELÉFONOS 760780-94 Y 760985-96  
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.  
CIEPs.  
Archivo

REG. 2002-95

CODIPs. 457-95

APROBACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION  
Y NOMBRAMIENTO DE ASESOR.

Octubre 6 de 1995

Señoritas Estudiantes  
Gloria Estela Yax Cuncun  
Wilma Carolina Dávila Solares  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señoritas Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DECIMO PRIMERO del Acta VEINTISIETE NOVENTA Y CINCO (27-95) de Consejo Directivo, de fecha treinta de agosto del año en curso, que copiado literalmente dice:

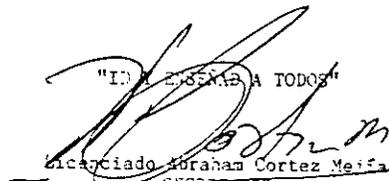
"DECIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Proyecto de Investigación titulado: "FACTORES PSICOLOGICOS QUE INTERVIENEN EN COMPETICIONES DEPORTIVAS", de la Carrera: LICENCIATURA EN PSICOLOGIA, presentado por:

GLORIA ESTELA YAX CUNCUN  
WILMA CAROLINA DAVILA SOLARES

CARNET No. 86-13862  
CARNET No. 87-17530

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs., resuelve aprobarlo y nombrar como asesor al Licenciado Juan Fernando Avendaño."

Atentamente,

"ID. EN SENAL A TODOS"  
  
Licenciado Abraham Cortez Mejía  
SECRETARIO



/rap.

1995 AÑO DE LA REFORMA UNIVERSITARIA. CON TU PARTICIPACION LA REFORMA AVANZA.

DEDICATORIA

A DIOS:

*Luz divina que ilumino mi camino hasta lograr mis metas.*

A MIS PADRES:

*EMILIO DAVILA FLORES*

*MARIA ANTONIA SOLARES*

*Gratitud, respeto y admiración por la formación moral y espiritual que me han dado.*

A MIS HERMANOS:

*PABLO, ANGELICA, HECTOR, ODILIA, ROSA LINDA Y VICKY.*

*Gracias por su apoyo.*

A MIS MAESTRAS DE GRADUACION:

*Licda. Edith Tuna de Vega*

*Licda. Odilia E. Dávila Solares*

*Con respeto y cariño.*

A MI SOBRINOS:

*con mucho cariño.*

A MI ABUELITA:

*Con respeto.*

A MIS AMIGAS:

*Sandra, Betty, Marilyn, Gloria, Doris, Juanita y Mirela.*

*Por la amistad y el cariño que nos une.*

AGRADECIMIENTO

A LA UNIVERSIDAD:

*San Carlos de Guatemala, y a la Escuela de Ciencias Psicológicas.*

A LA FEDERACION:

*Nacional de Boxeo, especialmente a los deportistas que participaron en los XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95" sin cuya colaboración, no hubiera sido posible la elaboración del presente trabajo.*

AL DEPARTAMENTO:

*De Medicina Deportiva, de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, específicamente a la Unidad de Psicología, por el asesoramiento brindado en la elaboración de este trabajo.*

A LOS SEÑORES:

*Rodolfo Rosito  
Aida y Tranquilino Guzmán*

*Por la invaluable ayuda prestada; que Dios les bendiga.*

A LOS LICENCIADOS:

*Hugo Ovalle y Fernando Avendaño.*

INDICE GENERAL

PRESENTACION.....	1
OBJETIVOS.....	2
JUSTIFICACION.....	3
CAPITULO I	
1.1 MARCO TEORICO.....	4
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
CAPITULO II	
TECNICAS DE MUESTREO.....	29
TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS.....	29
CAPITULO III	
3.1 ANALISIS Y PRESENTACION DE RESULTADOS.....	33
3.2 ANALISIS DE CUADROS.....	*
CAPITULO IV	
4.1 CONCLUSIONES.....	35
4.2 RECOMENDACIONES.....	37
BIBLIOGRAFIA.....	38
ANEXOS: TEST ANSIEDAD DE CATTEL	
TEST SINTOMA DE CARGA PSIQUICA	

## PRESENTACION

El alcance de la psicología ha permitido explorar las diferentes formas de expresión del hombre, el cual necesita ir evolucionando y por consiguiente ir comprendiendo la complejidad del ser humano, siendo éste, entre los seres vivos el más desarrollado intelectualmente.

Debido a la evolución que ha sufrido el hombre ha podido descubrir una nueva rama de la psicología tratándose esta vez de la psicología del deporte. En la cual el mayor interés es investigar los diferentes cambios físicos y psíquicos que necesariamente debe pasar el deportista, tanto en el proceso de entrenamiento como en la competencia.

Uno de los estados por los que necesariamente el deportista se ve afectado, es el estado de ansiedad, siendo éste el que determina la participación del mismo durante el proceso agonístico.

La ansiedad puede contribuir tanto a elevar como a disminuir la eficiencia de las acciones del deportista.

Esta sólo puede ser analizada detenidamente y controlada a través de diferentes métodos que la psicología aplica dentro de su extenso campo de conocimiento.

En el pugilismo la ansiedad juega un papel primordial en el logro de los resultados, ya que el púgil, se verá influenciado por tratarse de un deporte individual, como se pudo observar en el rendimiento que los jóvenes presentaron durante su participación en los XVIII Juegos Nacionales, realizados en Zacapa. Lo que este estudio pretendió fue explorar acerca de los diferentes niveles de ansiedad y si esto afectó o no la participación del púgil.

Esperando que este estudio sirva como un aporte a entrenadores y atletas en general, así como para la realización de estudios futuros.

Los objetivos que se plantearon para el presente estudio fueron los siguientes

OBJETIVOS:

- Se dió a conocer la importancia de la orientación psicológica de los pugilistas en el proceso de preparación deportiva en las etapas de entrenamiento y competencia del boxeo
- Se contribuyó, por medio de actividades psicoeducativas, al desarrollo de la personalidad del pugilista en función de su salud mental.
- Se evaluó, estudió y comprendió la personalidad del pugilista como medio de enfrentar las exigencias de la actividad deportiva.
- Se estableció el psicodiagnostico deportivo básico de pugilista por medio de técnicas de la psicología del deporte.
- Se evaluaron y estudiaron las cualidades psíquicas de los pugilistas durante el entrenamiento y la competencia deportiva.
- Se identificaron los estados de mayor conflicto psicológico que afectan el entrenamiento y la competencia deportiva.

La presente investigación está realizada con la finalidad de:

Conocer todos aquellos aspectos que encierra el deporte del box que, como bien es sabido, es un deporte rudo que requiere de mucha estrategia de conducta por parte del púgil, condicionada por las particularidades del sistema nervioso del mismo. Dentro de algunos textos que hablan del tema en cuestión, se ha encontrado que varias cualidades y rasgos de la personalidad del púgil que se manifiestan durante la actividad, se forman durante el largo periodo de las prácticas deportivas bajo el efecto de un conjunto de factores diversos. Por esto es importante dar a conocer los factores de tipo psicológico que intervienen en la práctica del pugilismo.

Como ya se ha mencionado, este deporte requiere de mucha rudeza por parte del que lo practica, a la vez que le ayuda a exteriorizar todo tipo de agresividad acumulada y que en pocas ocasiones el individuo puede canalizar adecuadamente a la vez que practica un deporte y esto mismo le brinda un equilibrio a su organismo, para su salud mental.

En cuanto a los beneficios que esta investigación aporta a la Federación Nacional de Box, se resalta la orientación psicológica dirigida a boxeadores "Federados" y a entrenadores con el fin de alcanzar el perfeccionamiento de la actividad deportiva y del deportista mismo.

Además de los beneficios ya citados, esta investigación ha permitido a los exponentes del mismo, introducirse al estudio de la psicología deportiva y a la vez aportar los conocimientos que la misma brinda a una de las ramas del que hacer humano.

1.1 MARCO TEORICODESARROLLO HISTORICO DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La actividad deportiva, por ser una tarea social que desarrolla el hombre, se convierte en una rama más de estudio e investigación de la ciencia psicológica. Los estudios realizados en psicología deportiva se producen a partir de los años 1920-1923. Ya en 1930 fueron publicados en la Unión Soviética varios trabajos de psicólogos relacionados con la educación física y el deporte.

En los años señalados, se hacen investigaciones relacionadas con los procesos psíquicos, la influencia del deporte en el hombre y la influencia de las actividades físico-deportivas en el desarrollo intelectual de los escolares.

DEFINICION DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE

La psicología del deporte es una rama de la psicología que constituye una disciplina científica con perfiles bien claros, con su objeto y objetivos bien definidos.

Una vez surgida esta ciencia especial, ha orientado sus esfuerzos científicos hasta nuestros días, a partir de determinadas tareas teóricos-metodológicas e investigativas.

Son tareas principales de la psicología de la educación física y el deporte, las siguientes:

Análisis psicológico de la actividad deportiva como fenómeno de entrenamiento y competición.

Estudio de los fenómenos sensomotores derivados de la práctica físico deportiva.

Estudio psicológico del valor del deporte en el desarrollo integral de la personalidad.

Análisis de las cualidades específicas del deportista.

Estudio sobre los intereses y necesidades implícitas en la participación deportiva.(1)

---

(1) Dorta Basco, Alberto Fernando; "Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte". Pp. 1-26

.../5

Se puede definir a esta nueva disciplina como una disciplina psicológica especial, dedicada al estudio de las leyes y manifestaciones de los procesos psíquicos derivados de la influencia de las actividades físico-deportivas, como resultado objetivo de la actuación del hombre en la ejercitación, el entrenamiento y la competencia.

#### CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LA COMPETICION DEPORTIVA

Las particularidades psicológicas propias de la competencia deportiva se caracterizan por la existencia de un sistema de exigencias específicas que determinan:

Tensiones psicológicas relacionadas con la capacidad de actuación del deportista.

Afán de lograr mejores resultados.

Existencia de niveles significativos de contenido emocional, como ninguna otra actividad social.

Además es durante la competición deportiva que el profesor y el entrenador puede observar de manera objetiva el desarrollo alcanzado por los alumnos y las influencias proporcionadas por la ejercitación y el entrenamiento sistemáticos.

#### LA FORMACION DE LA PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA

La actividad deportiva por su carácter social, condiciona valiosas cualidades psicológicas de la personalidad. La razón fundamental que justifica la formación de la personalidad del deportista, es precisamente el intercambio que se produce entre el atleta y el medio deportivo en general.

#### PROCESO DE RENDIMIENTO

Desde el punto de vista psicológico, el proceso de rendimiento y conducta es el que expone cómo el deportista refleja mediante su personalidad las particularidades y exigencias de la actividad deportiva. (2)

---

(2) Ibid: Pp. 45

../6

El proceso de rendimiento y conducta es una actividad que refleja, que demuestra la adecuación que existe entre la influencia de la actividad y las capacidades del atleta para desarrollarla; ya que constituyen en conjunto, una condición importante para el desarrollo exitoso de la actividad.

Por lo tanto el proceso de rendimiento y conducta es una consecuencia de las particularidades generales y específicas de la actividad físico-deportiva; la personalidad y su funcionamiento integral.

Los requisitos que permiten el desarrollo del proceso de rendimiento y conducta en el deportista son:

la participación consciente;

la movilización general de todos los esfuerzos físicos y mentales que pueda desarrollar el deportista;

el desarrollo de la voluntad;

la lucha por la obtención de mayores marcas deportivas;

la calidad de la actuación corporal motriz.

El conocimiento, por medio de la observación directa, del proceso de rendimiento y conducta posibilita al entrenador y el profesor medir los esfuerzos que son necesarios desarrollar para cumplir las tareas de la actividad físico-deportiva e igualmente dirigir correctamente el aprendizaje, la instrucción y la educación en los deportistas.

#### ORIGEN Y DESARROLLO DE LA MOTIVACION POR EL DEPORTE

La motivación deportiva expresa la actitud dinámica del deportista como reflejo de la influencia siempre variable de las condiciones de la actividad, y a su vez, es una consecuencia de los cambios y posiciones que adopta el sujeto ante la actividad.

La motivación como componente de la conducta del hombre hacen que este se convierta en un medio fundamental para la transformación de las condiciones de vida y la satisfacción de necesidades superiores.(3)

---

3) Ibid; Pp. 56

.../7

Las cualidades físicas también tienen que ver con el tipo de moti  
vo y su jerarquía en el desarrollo de la actividad.

#### LA VOLUNTAD EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

La voluntad, como función que interviene en el desarrollo exitoso de la actividad deportiva, tiene que ver con los esfuerzos llevado  
s a cabo por el deportista de manera consciente, a partir de pro  
ducirse en él un "estado interno especial", que sólo surge cuando existen obstáculos que deben ser vencidos.

Los obstáculos son reflejados por el deportista como dificultades internas y externas, a modo de estados subjetivos que debe vence  
er. Las dificultades internas son contenidos subjetivos por los que atraviesa el deportista y tiene que superar volitivamente.

El proceso volitivo es la expresión en el deportista de una ac  
ción, que por los fines que persigue, subordina todos aquellos mo  
tivos que tienen un significado menor. La voluntad en el deportista  
constituye una fuerza indicadora de tensión, determinada por el nivel de conciencia que se tiene del objeto de la actividad.

La actividad deportiva y los ejercicios físicos, son los que con  
dicionan, fundamentalmente, el carácter del proceso volitivo en el deportista, en la medida en que él asimila y domina los procesos técnicos.

#### LAS EMOCIONES EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Se observan en el medio deportivo diferentes tipos de estados emo  
cionales, que de acuerdo con sus particularidades producen cambios en los procesos orgánicos del deportista y sus correspondientes conductas. Los tipos de estados emocionales son: esténicos y as  
ténicos. Los esténicos se caracterizan por ánimo, optimismo y euforia; los asténicos producen en el atleta deficiente vitalidad en el organismo, decaimiento y desgano. (4)

---

(4) Ibid: Pp. 56-62

#### PSICODIAGNOSTICO DEPORTIVO

El psicodiagnóstico en el deporte es la orientación especial y utilización de los métodos de la psicología para evaluar aquellos fenómenos psíquicos de los deportistas o grupos deportivos de los cuales depende el éxito de la actividad deportiva.

El psicodiagnóstico plantea el objetivo de estudiar al deportista y sus posibilidades en las condiciones determinadas de la actividad deportiva. Sirve para formular posteriormente las recomendaciones psicológico-pedagógicas y psicosociológicas, planificar y plasmar con mayor eficiencia el sistema de influencia en el deportista.

El psicodiagnóstico mal organizado puede ejercer influencia negativa en la persona sometida al estudio.(5)

#### ETAPA AGONISTICA

El término agonístico parece más apropiado y más expresivo que las palabras lucha o competencia. Lo que se quiere definir como agonístico es todo el impulso psicológico de luchar, toda la agresividad competitiva inconsciente.

Con ello definimos al sentido catártico, la eliminación psicológica de una tensión a través del embate con el adversario. En el acervo o suma casi se podría decir un síndrome psicológico que creando la necesidad de luchar sólo encuentra satisfacción en la porfía (obstinación) atlética.

#### EXONENTES DE LA AGONISTICA

##### AGRESIVIDAD:

Hay una poderosa influencia de fuerza no consciente que actúa en la competencia deportiva. La agresión es innata y adquirida.(6)

---

(5) Gorbunov, Guennadi D.: "Psicopedagogía del Deporte"; (Moscú, 1988) Pp. 29

(6) Da Silva, Athayde Ribeiro: "Psicología del Deporte y la Preparación del Deportista"; (Buenos Aires, Kapeluz) Pp. 40.

.../9

Depende del enervamiento de la irritabilidad de las glándulas del ritmo con que el cerebro reacciona eléctricamente, pero puede ser ejercitada, condicionada y aumentada por sustancias químicas. En la raíz de los comportamientos agresivos están los motivos psicológicos, en donde figuran entre los más citados, la frustración y el miedo.

#### TENSION:

La necesidad de descargar la energía acumulada es en el atleta fuente estimulante de actividad creadora, así pues la necesidad y urgencia de descargar la tensión es un factor estimulante y propulsor de la actividad deportiva.

Este elemento se encuentra en todas las manifestaciones del juego y de la lucha en una competencia deportiva donde se pretende conseguir algo.

#### SOBRECENSACION

La actividad deportiva es un medio de afirmación social y de prestigio personal, significa una realización, pues en muchos casos esa afirmación se destina a compensar una deficiencia, un sentimiento de inferioridad.

#### EXHIBICIONISMO

Constituye otro componente muy importante de la dinámica agonística. Todo individuo cuya actividad consiste en mostrarse al público tiene en sí mismo o adquiere, con las sucesivas demostraciones, una necesidad exhibicionista permanente. Esa estructura binaria de exhibicionismo-narcicismo paroxíma al atleta al profesional, en querer dar a conocer lo que sabe y puede hacer.(7)

-----  
(7) Ibid; Pp. 108

## RESEÑA HISTORICA DEL DESARROLLO DEL BOXEO

Al boxeo lo llaman deporte de todos los tiempos. La historia de su desarrollo cuenta con cerca de cinco mil años. La pelea de los puños, como combate deportivo, surgió ya en los umbrales del desarrollo de la sociedad, y se propagó de distintas formas por todas las épocas entre muchos pueblos. Los dibujos rupestres, hallados en el sur de Argelia, son testimonio de la existencia del boxeo en los pueblos de Africa. Las escenas de puños, grabadas en la paredes de sepulcros de los faraones corroboran que este tipo de lucha existió en el Egipto antiguo. Hasta nuestros tiempos han llegado imágenes pugilísticas de la época de la cultura cretense que precedió al desarrollo del estado Griego. Especialmente popular fue la pelea de puños en la Antigua Grecia, que en las primeras olimpiadas pasó a formar parte del programa de los juegos olímpicos. Los monumentos literarios y dibujos nos ofrecen una información bastante completa acerca de los púgiles. Los puños de los contrincantes eran envueltos con cintas de cuero blando sin curtir que protegían las manos de lesiones, al igual que las vendas que se usan ahora; los púgiles libraban el combate en guardia erguida y se les exigía mayormente rapidez y agilidad. Los griegos componían las parejas por sorteo y no de acuerdo a las categorías de peso. El tiempo de combate no era limitado y este se desarrollaba hasta tanto uno de los rivales se veía incapaz de continuarlo. Los árbitros se escogían dentro de las personas mayores de cuarenta años y debían conocer bien la técnica del combate. En Rusia, en los siglos XV-XVII, la pelea de puños se convirtió en uno de los elementos del sistema de educación física, autóctono popular, de aquella época. Generalmente en el combate participaba mucha gente y se realizaba en formaciones del muro contra muro, con una clara diferenciación de los nuestros y los contrarios. (3)

---

(3) Arce, Eduardo; Enciclopedia Juvenil; (Barcelona, 1974) Pp. 30

INSTITUTO DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

.../11

Las reglas de las peleas las encontraron en muchos de los proverbios y refranes. Los proverbios: al caído no se le pega y el caído ya no pelea.

El boxeo es un deporte duro y tremendamente agotador. Para su práctica se han de tener ya condiciones innatas y el principiante debe estar dispuesto a someterse a una vida de sacrificio, con entrenos durísimos. Moderadamente en este deporte se distingue el boxeo amateur (o aficionado) y el profesional. Aunque ambos se practican sobre un ring o cuadrilátero y a base de rounds o asaltos de 3 minutos de duración, con un minuto de descanso, las diferencias son las siguientes:

#### BOXEO AMATEUR

El boxeador combate con camiseta deportiva, pantalón corto, botas ligeras, casco protector y guantes de 228 gramos hasta la categoría welter y de 283 gramos para superiores, hasta los pesos pesados.

#### BOXEO PROFESIONAL

El boxeador actúa con el tórax desnudo, sin casco y calzando guantes de menos peso (de hasta 171 gramos para los grandes pesos). En ambas categorías es necesario llevar además, protector bucal y una coquilla de cuero o aluminio.

Todos los combates se celebran sobre un ring, que consiste en una lona bien tensada, debajo de la cual hay una alfombra de gomaespuma.

El ring o cuadrilátero, de 4.35 metros como mínimo y 6x6 como máximo, está rodeado por tres cuerdas forradas de tela blanca y puesto en el ring tiene 4 lados y en cada uno de ellos hay 3 cuerdas, el número total de estas es de 12, esta es la razón de que al boxeo se le llame "El deporte de las 12 cuerdas".(9)

El boxeo amateur se distingue del profesional por el hecho de que aquel es meramente defensivo, mientras que el segundo es de ataque. Aunque el objetivo del boxeo es ganar por puntos o por lo que se llama la vía rápida, el knock-out (ko), en la categoría amateur se valora más el arte de la defensa. Ello no quiere decir que un boxeador aficionado debe renunciar al ataque, pero si ha de tener en cuenta que los jueces valoran más la habilidad que demuestra en bloquear y esquivar los golpes de su adversario. En el boxeo profesional, por el contrario se considera más la agresividad del boxeador, su destreza en el ataque y en la defensa, su capacidad para acosar al contrario y la potencia de los golpes. Los combates amateur se disputan al límite de tres asaltos, mientras que en profesionales lo normal es que conste de ocho o diez asaltos (el número máximo es de 15, cuando en el combate se disputa el título europeo, americano o mundial).

#### TECNICAS Y GOLPES DE ESTE DEPORTE

Defensa: Por lo general todo boxeador comienza el combate colocándose en guardia o posición de defensa, con la mano izquierda un poco adelantada, y la derecha ante la barbilla, para proteger la cara de los golpes del adversario, mientras mantiene el cuerpo un poco ladeado e inclinado hacia adelante.

En defensa los golpes se han de parar con el brazo o el antebrazo (bloqueo).

El boxeador que se halla a la defensiva deberá estar preparado para parar al ataque en cualquier momento, pero estará siempre alerta para esquivar la acción con que replique el contrario, ya sea por medio de dicking (el boxeador se agacha por debajo de la trayectoria del puño) o del sidestepping (un rápido movimiento de la cabeza que da lugar a que el golpe del contrario se pierda en el aire).(10)

#### GOLPE DE PARADA

Es el arma que todo boxeador en defensa debe tener preparada y

.../13

consiste en detener el ataque del contrario por medio de un directo. (11)

ATAQUE: el sistema de ataque consiste en una variedad de golpes de derecha a izquierda. Estos golpes se han de preparar debidamente tratando de descolocar el contrario y de romper su guardia.

Desde luego el golpe más efectivo es el de la derecha, pero hay que tener mucha precaución antes de lanzarlo, pues se debe estar bien seguro de que surta efecto, ya que de no ser así, el boxeador se expondría por lo cual puede demolerse de acuerdo a las contras.

En el ataque sobresalen los siguientes golpes:

SWING: golpe lateral de trayectoria curva.

DIRECTO DE DERECHA: se lanza extendiendo el brazo con un movimiento brusco.

JABS: golpes cortos y continuados de izquierda.

GANCHO DE IZQUIERDA: se golpea con las cuerdas del gancho vuelto hacia adentro.

GANCHO DE DERECHA: se golpea con el brazo ligeramente curvado.

Todo buen boxeador ha de procurar tener una gran movilidad (o bien juego de piernas, como se llama) lo cual le permitirá agotar al contrario y desorientarlo, situándose al propio tiempo en posición excelente para lanzar un buen golpe.

El juez o árbitro constituye un elemento clave en todo combate de boxeo. En la mayor parte de las ocasiones, el árbitro es juez único pero a veces (cuando se disputan títulos sobre todo), existen además del árbitro, 3 jueces que conceden la puntuación. El máximo de puntos que puede lograr un boxeador en cada asalto es de 20. Cuando el árbitro o los jueces consideran que el boxeador ha combatido con maestría, arrojo y técnicas sobresalientes los veinte puntos son para él. Se tiene en cuenta para puntuar sobre todo, los golpes eficaces, es decir, los que han causado impacto. Cada aviso del árbitro por un golpe ilegal es un punto para el contrario.

(10) Ibid: Pp. 55

(11) Ibid: Pp. 58

./14

la situación de KO se llega cuando el boxeador, después de recibir un golpe o una serie de ellos, permanece durante diez o más segundos caído sobre la lona. El árbitro cuenta hasta diez; al 10, grita OUT y en este momento alza el brazo del contrario proclamándolo vencedor por fuera de combate.

Un boxeador derribado puede proseguir el combate si se recupera y pone en pie antes de los 10 segundos.

Puede suceder también que mientras que el árbitro está contando se oye el gong que anuncia el final del asalto, en cuyo caso el boxeador derribado cuenta con 1 minuto para recuperarse y seguir el combate.

El árbitro puede dar por terminado el combate si considera que uno de los combatientes se halla en inferioridad física. Si el entrenador considera que su púgil no puede continuar la pelea, tira la toalla al centro del ring lo que significa que se retira de la pelea, también puede abandonar el púgil por decisión propia, en cuyo caso levanta el brazo.

Si la pelea que no termina antes del límite se decide a los puntos, la puntuación está igualada, el árbitro declara combate nulo.

#### ACTOS Y TRUCOS QUE PROHIBE EL REGLAMENTO

golpear con el antebrazo o con el codo

golpear por abajo de la cintura o en la nuca.

golpear a un contrario cuando está caído en la lona o enredado en las cuerdas.

golpear cabezasos, zancadillas o pisar al contrario.

intentar dar un golpe bajo.

intentarse caer sobre la lona sin haber sido golpeado.

golpear más abajo de la cintura. (12)

golpear al adversario habiendo dado antes un giro completo del cuerpo. (12)

.../15

Como es lógico, todos los boxeadores deben combatir en las categorías que les corresponde por su peso. Los combates se han de librar entre boxeadores de una misma categoría y peso, aunque con permiso especial, pueden celebrarse peleas entre boxeadores de categorías distintas pero bastante similares (pesados y semi pesados). Antes del combate hay que controlar el peso de los púgiles. Todo boxeador ha de someterse a un entrenamiento previo, durante el cual utilizará aparatos para reforzar los hombros, los músculos dorsales y otras zonas del cuerpo, así como mejorar su esgrima con los puños y el juego de piernas. Por fin cada boxeador debe tener su propia estrategia, su guardia y sus golpes de ataque ensayará con su entrenador. (13)

#### CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LA ACTIVIDAD DEL BOXEADOR

Los púgiles actúan con un fondo de fuerte tensión psíquica característico para cualquier duelo. La amenaza de un golpe fuerte hace del boxeo algo particularmente recio y presenta elevadas exigencias hacia una serie de procesos psíquicos, cualidades y estados del deportista. De ahí las altas exigencias a tales procesos psicológicos como la percepción, memoria, representación, razonamiento y determinadas propiedades de la atención.

En la actividad del púgil se ven con mayor frecuencia los siguientes tipos de reacciones: Simple: cuando de antemano, por diversas razones se sabe cuál es la manera de atacar del contrario, es seleccionada la defensa o contraataque adecuados; Compleja de Elección: cuando son probables diversas variantes en la conducta del adversario y a cada una responde un determinado recurso del púgil; anticipadamente o reacción a un objeto de movimiento: se determina no por la complejidad de la señal o por la cantidad de ellas, sino por la necesidad de reaccionar anticipándose al desplazamiento de la señal, por ejemplo a los desplazamientos. Prácticamente todas las cualidades psíquicas no pueden ser dese

.../16

rolladas al mismo nivel en los boxeadores. (14)

Las compensaciones más típicas son las siguientes:

- La insuficiencia de razonamiento táctico son reparados por la rapidez de las reacciones motoras, estabilidad y distribución de la atención y el sentido del tiempo y distancia.
- Las imperfecciones en la distribución de la atención son equilibradas por la celeridad de las percepciones y operaciones del pensamiento.
- La deficiencia para modificar la orientación de la atención es remediada por la rapidez de las reacciones motoras.
- La lentitud de las reacciones motoras la compensan la capacidad de pronosticar con los sentidos de distancia.
- Las inexactitudes son contrarrestadas por la atención, la rapidez de las reacciones motoras y sentido del tiempo.

#### FACTORES PSICOLOGICOS

Los denominados factores psicológicos incluyen una serie de fenómenos psíquicos procesados a nivel del sistema nervioso. En ellos puede acontecer una emoción, un sentimiento, una frustración etc. En cada uno de ellos están inmersas una serie de procesos psíquicos como son: la atención, percepción, memoria, lenguaje, pensamiento, sensación, razonamiento y voluntad. En el caso particular de la psicología del deporte, estos factores intervienen de una forma determinante, ya que el atleta debe guardar un buen equilibrio entre sus emociones y sus impulsos que le permitirán tener un desempeño adecuado en su actuación deportiva.

Por ello es importante considerar para la labor deportiva el carácter de las acciones contenidas en la actividad y su influencia en los procesos psíquicos. En el aprendizaje de una acción deportiva participar integralmente el psiquismo del hombre.

Con vistas a lograr una disposición óptima, para llevar a cabo la actividad los cambios consecuentes se reflejan en todos los siste

(14) Villa Aurelio, Juan Julio: "Boxeo" Manual para los institutos de cultura Física; Pp. 98

.../17

mas biológicos del individuo y permiten que de forma armoniosa se puedan cumplimentar las tareas correspondientes a la actividad deportiva. La relación entre los procesos psíquicos y los físicos deben llevar una concordancia ambos para que el nivel óptimo esperado se de. Por ello es necesario que el deportista mantenga un control entre sus impulsos, pues éstos son los que determinan la buena participación, siempre es necesario tener cierto grado de tensión y de ansiedad para lograr un estado emocional óptimo. Las cualidades psíquicas varían con el aumento de la calificación y edad de los púgiles.

El boxeador puede realizar completamente sus cualidades psíquicas en el combate en función de su estabilidad frente a la acción de los factores de stress del torneo, estimulación que ofrece la tensión de la lucha competitiva y las fuertes emociones que favorecen la manifestación de los aspectos positivos del combatiente.

Se trata de la influencia de los estados psicológicos sobre la actividad del púgil.

El estado tensión como fenómeno psicológico puede aparecer en una situación amenazadora o difícil, bajo el influjo de estímulos tanto negativos como positivos. En general, la tensión psíquica es un factor favorable en la actividad competitiva. No obstante, cuando la tensión psíquica alcanza su punto culminante, el stress deviene en factor negativo a causa de la disminución temporal de las funciones psíquicas y motoras. Se notó que el rendimiento

el atleta mejora ante una tensión moderada, pero si la tensión psíquica se prolonga demasiado o resulta excesiva, pueden aparecer otros psíquicos. En este caso disminuye la atención, empeora la memoria, se altera la motricidad.(15)

La tensión psíquica depende de la escala de certámenes, la importancia del combate, el pronóstico del probable éxito o fracaso del combate y las particularidades individuales tipológicas de los boxeadores.

La tensión psíquica se observa no solamente durante los torneos sino también en los entrenamientos.

Los índices más altos para los rasgos caracterológicos de los boxeadores comparados con los de la mayoría de los deportistas de otras modalidades deportivas, fueron encontrados en: La bondad, de involucrimiento, suavidad de trato con otras personas y sociabilidad consciente.

Existen varios tipos de boxeadores con distintas combinaciones:

**COMBINADORES:** poseen una táctica flexible y se orientan rápidamente en las situaciones cambiantes del duelo. Les caracterizan una alta movilidad de los procesos nerviosos que asegura la realización del combate. Un nivel de inhibición algo elevado combinado con alta movilidad, permite darse cuenta a tiempo de los cambios en las situaciones combativas y variar oportunamente sus acciones.

**ESTILO OFENSIVO:** orientan sus esfuerzos a tomar la iniciativa del combate, moverse predominantemente hacia adelante, desmoralizar al oponente e imponerle su manera de pelea.

**ESTILO CONTRAATAQUE:** estructuran la estrategia y táctica del duelo aprovechando los errores y descuidos del contrario.

El boxeo es un deporte individual que no posee actuaciones simultáneas de grupo, pero el efecto del trabajo educativo y la exitosa actuación en el cuadrilátero se encuentran en gran medida (16)

---

5) Ibid; Pp. 125

6) Ibid; Pp. 132

.../19

relacionadas con la unidad del colectivo y las relaciones entre sus miembros.

#### FORMACION DE LA PERSONALIDAD DEL BOXEADOR

Se denomina sistema de preparación psiqui-competitiva al conjunto de medidas de acciones psicológico-pedagógicas orientadas a desarrollar la preparación psiquico-competitiva y educar las cualidades psíquicas especiales indispensables para presentarse exitosamente en los torneos.(17)

Para hacer preparación psicológica en los boxeadores debemos tener en cuenta lo siguiente:

- El boxeo es un deporte de combate en el cual se enfrentan dos contrarios y uno trata de golpear al otro, al mismo tiempo que evita ser golpeado.

En el boxeo la preparación psicológica se orienta al desarrollo de la motivación y las cualidades volitivas, al pensamiento táctico, la atención, memoria y las percepciones especializadas.

La preparación psicológica llega a influir de una forma más o menos profunda en los boxeadores si tenemos en cuenta las siguientes cuestiones:

- conocimientos de psicología del deporte por el entrenador
- el nivel de preparación que posean los atletas.
- la edad deportiva y experiencia competitiva del atleta.
- el estado de salud del atleta.
- el nivel de importancia dada a las próximas competencias.
- el nivel de aspiración del boxeador (18)

---

(17) Ibid: Pp. 132

(18) Lic. Mendiola, Omar Lorenzo: Material Seleccionado para el Post Grado de Boxeo: (Federación de Boxeo)

INFLUENCIA DE LAS CARGAS EN LA ESFERA PSIQUICA DEL HOMBRE

En el nivel actual de conocimiento, a partir del principio de la unidad de la conciencia y la actividad, es posible afirmar la existencia de una relación activa de la función motriz y el desarrollo psíquico del hombre.

En las últimas investigaciones quedó establecido, que la interrelación entre lo psíquico y lo físico que se manifiesta en el período escolar está relacionado estrechamente con el desarrollo de la atención y la percepción.

Se comprobó que una prolongada y fuerte tensión, o una relativamente breve, suscitaba durante las competencias una gran reducción de la agudeza del sentido del tiempo, así como del volumen de la atención y la memoria, pero que un descanso de 18 a 20 horas después de terminar la competencia era suficiente con una tensión interna de breve tiempo, e insuficiente cuando la tensión era fuerte y prolongada. Asimismo, la reducción de la agudeza de los fenómenos psicológicos mencionados es menor en los deportistas bien entrenados, y su restablecimiento es más rápido.

La inhibición no sólo disminuye o hace cesar la actividad, sino que es un factor que estimula el restablecimiento, todo lo cual fundamentó, como una consecuencia del agotamiento al predominar la inhibición, en los cambios de la interrelación de los procesos nerviosos que operan en la corteza cerebral. (19)

EL PAPEL DEL ENTRENADOR

La tarea básica del entrenador es modificar conducta. Esta modificación de la conducta es también el objetivo básico de la mayoría de los demás profesionales. Hay una gran relación entre personalidad y la situación en que se busca se produzca el cambio. En nuestro estudio de la habilidad del entrenador para modificar

---

(19) II Congreso Nacional de Ciencias Aplicadas a la Cultura Física: "Psicología del Deporte" (Cuba, 1989) Pp. 16

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

"FACTORES PSICOLOGICOS DEL PUGILISTA QUE INTERVIENEN EN  
COMPETICIONES DEPORTIVAS"

Durante el desarrollo del presente estudio se observó que existen diversos factores psicológicos que influyen en el desenvolvimiento del deportista que practica el pugilismo, en la Federación Nacional de Box, tales como: atención, percepción, tensión e inhibición tanto en el entrenamiento como en la competencia. Entre las particularidades más significativas del deportista que practica el pugilismo se encuentran que: son jóvenes con alta necesidad de realización y apoyo, que proceden generalmente de familias de bajos recursos monetarios, con algunas dificultades en la esfera intelectual, emocional y en las relaciones interpersonales tendiendo a ser individuos más introvertidos. Pero cuando ya llevan ciertos años de práctica en este deporte, adquieren un control sobre sus emociones.

La práctica del deporte y específicamente la del boxeo, se enmarca dentro de los deportes de combate de tipo físico violento. Desde el punto de vista psicológico el boxeo exige del pugilista un máximo de la concentración en la atención, estabilidad emocional, la cual depende de una actitud autorregulada que mantenga al pugilista en el llamado nivel óptimo, es decir ni tan acelerado psicofisiológicamente ni tan apático que lo haga sentirse desconcentrado.

Los elementos anteriormente planteados son indicadores psicológicos que identifican las posibilidades de control o descontrol emocional, en tal sentido después de haber analizado y observado el entrenamiento y competencia deportiva, en esta especialidad, se considera que el pugilista requiere de entrenamientos intensos acorde a un elevado control y entrenamiento mental para mantener y regularizar el nivel combativo óptimo tomando en cuenta la per

sonalidad del sujeto así como los componentes volitivos, motivaciones, desarrollo de los procesos psíquicos, tenacidad y disciplina.

Como se ha mencionado el pugil utiliza este deporte para ganar seguridad ante sí mismo y con ello lograr un mejor desenvolvimiento en las diferentes esferas en las que él se desenvuelve.

La práctica de este deporte se establece de acuerdo con un horario accesible a las posibilidades del deportista, que por ser en su mayoría una población de jóvenes laborantes, no cuentan con un horario fijo, y por ello se les permite asistir conforme su tiempo disponible, para que sean constantes en sus entrenamientos.

El entrenamiento y la competencia generan diversas emociones (ira, miedo inseguridad, euforia, y vergüenza) que influyen en el rendimiento del deportista, sin embargo los niveles más altos de emoción ocurren frecuentemente durante la competencia, en la cual el deportista debe superar toda aquella carga física y psíquica a las que se expone al practicar este deporte.

Con estos planteamientos se indica que la preparación del pugilista debe ser integral tomando en cuenta la participación de otras disciplinas científicas, y lo que mueve esta investigación es la preparación psicológica sin la cual la tarea del deportista será de constantes frustraciones, descontrol emocional y hasta pérdida de la autoestima, en tal situación planteamos que la participación del psicólogo como asesor en la preparación de atletas es fundamental para contribuir al rendimiento deportivo que exige cada disciplina y en especial en la preparación psicológica del pugilista.

El pugilista en su desempeño deportivo pone de manifiesto todas aquellas cualidades físicas y psicológicas que intervienen en su preparación. Se ha observado que durante el periodo de competencia este logra la mayor expresión de estas cualidades, ya que es en esta etapa donde pondrá de manifiesto todas aquellas técnicas de preparación. Sin embargo en algunas ocasiones estas técnicas se ven coartadas por factores internos, externos o ambos. Los internos son aquellos que acontecen dentro del deportista: su falta

de seguridad, dificultad de atención, consecuentemente dificultad de memoria y motricidad. Los externos se refieren a aquellos aspectos de tipo estimulante: público, clima, entrenador, etc. Se contempla además que influyan ambos, ya que el deportista puede llegar en condiciones emocionales óptimas al combate, pero los factores externos pueden influir en la desestabilización emocional del mismo, o viceversa.

Lógicamente que todo deportista debe ir muy bien preparado tanto psicológica como técnicamente para poder superar todo este tipo de contrariedades que se dan en el momento de competencia. Como justificación a lo anteriormente expuesto podemos decir que el temor de enfrentar a aquello que se desconoce produce al organismo cambios volitivos que hacen retroceder al individuo con el fin de salvaguardar su integridad y eso a su vez produce desequilibrio en su conducta deportiva. Es ésto entonces lo que hace al púgil actuar sobre un fondo de aseguramiento psicológico constituido por todos sus procesos psíquicos (atención, percepción, memoria, etc.) ya que por caracterizarse como un deporte rudo e individual el pugilismo requiere del deportista la mayor participación de todos estos procesos; además de la propia automotivación de éste. Por ello es importante conocer aspectos centrales que intervienen tanto en el entrenamiento como en la competencia y dentro de esto está la confianza en si mismo. Es importante resaltar que al incrementar la confianza del púgil, este revertirá esta energía sobre su objetivo que es ganar y derrotar a su oponente. Esto genera en su organismo gran cantidad de rivalidad que provoca una mayor resistencia y aunque en ocasiones experimente la derrota, esta misma autoconfianza, le hará superar esta etapa e inhibir aquellos factores negativos externos o transformarlos en positivos.

Como se menciona anteriormente para el púgil como para todo deportista, la competencia representa lo esencial ya que en ella pondrá de manifiesto todas aquellas características personales, que le harán destacar a nivel individual (su estilo) ante el público.

REMISAS

La preparación técnica, táctica y psicológica favorece el rendimiento deportivo del púgil durante su participación en la competencia.

El aseguramiento psicológico del púgil depende del conocimiento de sus posibilidades en relación a su oponente.

Los factores externos influyen en el desenvolvimiento del púgil, pero su importancia real radica en la forma en que éste los maneje, inhibiéndolos o utilizándolos como estimulante.

.3 PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS:

a inestabilidad emocional, la tensión y la ansiedad son factores psicológicos que disminuyen el rendimiento competitivo del púgil.

ARIABLES

INDEPENDIENTES

tensión

ansiedad

inestabilidad Emocional

DEPENDIENTE

rendimiento Competitivo

DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES

ANSIEDAD

Por lo tanto, se emplea en el sentido de desasosiego en espera de algo, generalmente asociado a miedo. En psicología se usa muchas veces como sinónimo de angustia.



*TENSION (carga psiquica)*

La necesidad de descargar la energía acumulada es en el atleta fuente estimulante de actividad creadora, así pues la necesidad y urgencia de descargar la tensión, es un factor estimulante y propulsor de la actividad deportiva.

Este elemento se encuentra en todas las manifestaciones del juego y de la lucha tanto en una competencia deportiva donde se pretende conseguir algo.

*INESTABILIDAD EMOCIONAL*

En este grado de reacción la excitabilidad del atleta es elevada y pierde en ocasiones el autodomínio, se enfurece, tiene problemas interpersonales agudos con el entrenador o algún miembro del equipo. Se convierte en una persona intolerable. El deportista se siente en estos casos poco capacitado y surgen sentimientos de minusvalía y de culpa.

*DEFINICION PARA LA VARIABLE DEPENDIENTE*

*RENDIMIENTO COMPETITIVO:*

Se refiere a lograr ejecutar todas aquellas cualidades técnicas, físicas y psíquicas en forma ordenada, precisa y consciente, con el fin primordial de alcanzar perfeccionar las capacidades para controlar y desarrollar las aspiraciones para obtener un mejor resultado deportivo.

*INDICADORES*

*Para variable independiente:*

*Apatía*

*Predisposición Combativa*

*Febrilidad*

*Autorregulación de los estados precompetitivos*

*Control y regulación de las manifestaciones externas*

../28

ara la variable dependiente:  
stimación de los resultados obtenidos durante los torneos de fo  
ueo previos al torneo de aplicación del estudio.

## CAPITULO II

### TECNICAS E INSTRUMENTOS

#### 2.1 TECNICAS DE MUESTREO

El estudio fue realizado con una población de nueve deportistas pertenecientes a la Federación Nacional de Box, clasificados dentro del grupo juvenil. El periodo de aplicación estuvo comprendido de marzo a Noviembre de 1995.

#### TAMAÑO DE LA POBLACION

El número de integrantes era de doce pugiles, sin embargo por causas diversas el grupo se redujo a nueve. Las edades en que están comprendidos estos jóvenes oscila entre 15 a 18 años; en su totalidad de sexo masculino, situados en un nivel socioeconómico medio bajo.

Las categorías en las cuales están clasificados los jóvenes van desde un peso de 46 kilos hasta 75 kilos.

Con la colaboración del Departamento de Psicología de la C.D.A.G. aunado con la Federación Nacional de Box se establecen los parámetros sobre los cuales se realizará el estudio.

Posteriormente se contactó con el personal involucrado con la preparación del joven pugil y con ellos mismos.

De acuerdo a la calendarización elaborada por la Federación Nacional de Box, en la realización de los XVIII Juegos Nacionales Zacapa '95, se aplicó el estudio en referencia.

#### 2.2 TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS

Para ésto fue necesario utilizar los siguientes procedimientos:

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

.../30

OBSERVACION

Para analizar la dinámica que acontece durante el entrenamiento, la relación existente entre entrenador, pugil y grupo, y comportamiento individual. Asimismo una observación durante los eventos de fogueo quincenales para detectar los cambios que se efectúan entre entrenamiento y competencia.

ENTREVISTA

Realizadas a entrenadores encargados de la preparación de los jóvenes del grupo, acerca de los procedimientos a utilizar tanto en el entrenamiento como en la competencia, así como en las áreas donde se encuentran déficit y en que forma podrían mejorarlas.

PRUEBAS PSICOMETRICAS

De acuerdo al estudio que se realizó se consideró pertinente aplicar la prueba Ansiedad de Cattell.

DEFINICION DE LOS INSTRUMENTOS:

TEST DE ANSIEDAD DE CATTEL:

El Test de Ansiedad de Cattell es una adaptación del test 16PF. El 16 PF puede calificarse para obtener tanto los amplios factores de segundo orden como los 16 primarios. Hasta el momento varios factores de segundo orden han sido detectados y comprobados. En términos generales para los usuarios, serán de gran interés los siguientes

C	Inestabilidad Emocional	Vrs.	Fuerza Superior del Yo
L	Confianza	Vrs.	Desconfianza
O	Adecuación Serena	Vrs.	Propensión a la Culpa
Q3	Indiferencia	Vrs.	Control
Q4	Tranquilidad	Vrs.	Tensión

Este test está diseñado para medir niveles de ansiedad específicamente, altos, normales y bajos.

El método de calificación se lleva a cabo por medio de una plantilla que le da a cada pregunta un punteo de uno o dos según la respuesta. Posteriormente se agrupan las respuestas de acuerdo al factor correspondiente y luego se coloca la suma total de cada factor en la hoja adicional del perfil; seguidamente se localiza en la tabla de punteos, el punteo correspondiente para cada factor de acuerdo a lo que sumó, finalmente se suman todos los factores y ese punteo se localiza en la tabla estandarizada la cual nos proyectará el nivel de ansiedad en el cual se encuentra situado el individuo.

#### TEST DE SINTOMA DE CARGA PSÍQUICA (TENSION)

Este test evalúa el nivel de tensión que manifiesta el atleta durante la etapa agonística. Se clasifica por medio de tres factores que son: ESTABILIDAD PSÍQUICA, ESTABILIDAD SOCIAL PERSONAL Y ESTABILIDAD VEGETATIVA (Éxito Fracaso), a los cuales se les otorga una puntuación de 1 a 5, que van así: 1 Es extraordinario, 2 mejora algo, 3 no afecta, 4 disminuye y 5 es el peor.

La suma de puntos obtenida en cada factor se compara con la escala o rango que se expone a continuación, lo cual permitirá conocer como se encuentra el sujeto investigado en cada uno de ellos de 7 a 14: buena, de 15 a 22: regular, y más de 22: mala.

La suma de todos los puntos obtenida en los tres factores, nos permitirá conocer el resultado general del test, al compararla con la escala siguiente:

#### CAPACIDAD DE CARGA PSÍQUICA:

42 puntos.....Buena      43-63.....Regular      63 .....Mala

#### TECNICAS DE ANALISIS ESTADISTICO

Para el desarrollo de esta fase de la investigación contaremos con la utilización de las siguientes técnicas:

.../32

*MEDIA*

*Para encontrar el punteo promedio de las pruebas a aplicar y las edades cronológicas y deportivas de los púgiles.*

*CALCULO PORCENTUAL:*

*Para establecer el porcentaje de rendimiento, tanto en el entrena miento como en la competencia.*

*GRAFICAS DE BARRAS:*

*Para representar graficamente la diferencia que se da entre el en trenamiento y la competencia.*

## CAPITULO III

## ANALISIS Y PRESENTACION DE RESULTADOS

El presente estudio fue realizado con una población de jóvenes deportistas pertenecientes a la Federación Nacional de Boxeo, integrantes de la Selección Juvenil, representantes del equipo de la ciudad capital, comprendidos entre las edades de 14 a 18 años de edad. Dentro de este grupo se encuentran diversas categorías clasificadas así: 46 kl., 51 kl., 54 kl., 57kl., 60kl., 63.5 kl., 5kl.

Estos jóvenes deportistas tienen una edad deportiva que oscila entre 1 y 2 años, en los cuales los horarios de entrenamiento son flexibles de acuerdo al tiempo que el deportista pueda dedicar a dicho deporte, puesto que ellos desempeñan labores de trabajo o estudio que imposibilitan tener un horario regular. La mayoría de los pugiles cuentan con un nivel académico medio, utilizando el boxeo como un medio de recreación.

El grupo estuvo conformado por nueve jóvenes, los cuales fueron seleccionados para participar en los XVIII Juegos Nacionales celebrados en el departamento de Zacapa del 16 al 26 de noviembre de 1995. En el torneo participaron a nivel nacional 60 pugiles representantes de los diferentes departamentos de la República. La selección del departamento de Guatemala se integró 3 meses antes de las competencias, periodo en el que se les preparó físicamente y tácticamente, por medio de sesiones de entrenamiento y combates de fogueo las que se realizaron en la mayoría de ocasiones con boxeadores de categorías mayores.

Los deportistas que conformaron el grupo fueron evaluados por medio de observaciones durante el entrenamiento, entrevistas individuales y colectivas, así como la aplicación de la prueba psicológica de Ansiedad de Cattell y Síntoma de Carga Psíquica, con el fin de determinar los niveles de ansiedad y tensión, durante su participación en las competencias.

Estas observaciones y entrevistas reflejaron que, durante su participación

.../34

ticipación en la competencia, tres de los jóvenes mostraron una :  
bre excitación a nivel emotivo. Dos de ellos no lograron cont.  
lar este nivel y fueron derrotados con facilidad por sus contr.  
cantes.

El resto de estos jóvenes, mostraron también un grado de tensio  
pero moderado, que les permitió que pudieran presentar una buen  
participación y consecuentemente un rendimiento óptimo.

El apoyo entre ellos y el entrenador contribuyó a incrementar  
seguridad en cada uno. El ambiente climático y las instalacion  
deportivas también fueron factor favorable para el buen desem,  
ño de los jóvenes.

Para poder determinar estas observaciones se hizo necesario  
utilización del método explorativo "Examen Mental", el cual eval  
estado de ánimo, nivel de ansiedad, nivel de confianza, y los f  
tores psicicos como son atención, memoria percepción y concent  
ción.

### 3.2 ANALISIS DE CUADROS

CUADRO 1

Según los resultados presentados en este cuadro se logró establecer que el nivel de sintoma de carga promedio es regular con un 45.80%; lo que indica que un porcentaje alto de jóvenes mantuvo un nivel controlado de carga psíquica. La carga psíquica en muchas ocasiones puede crear actitudes equivocadas, si no existe una autorregulación que permita el buen desenvolvimiento del individuo.

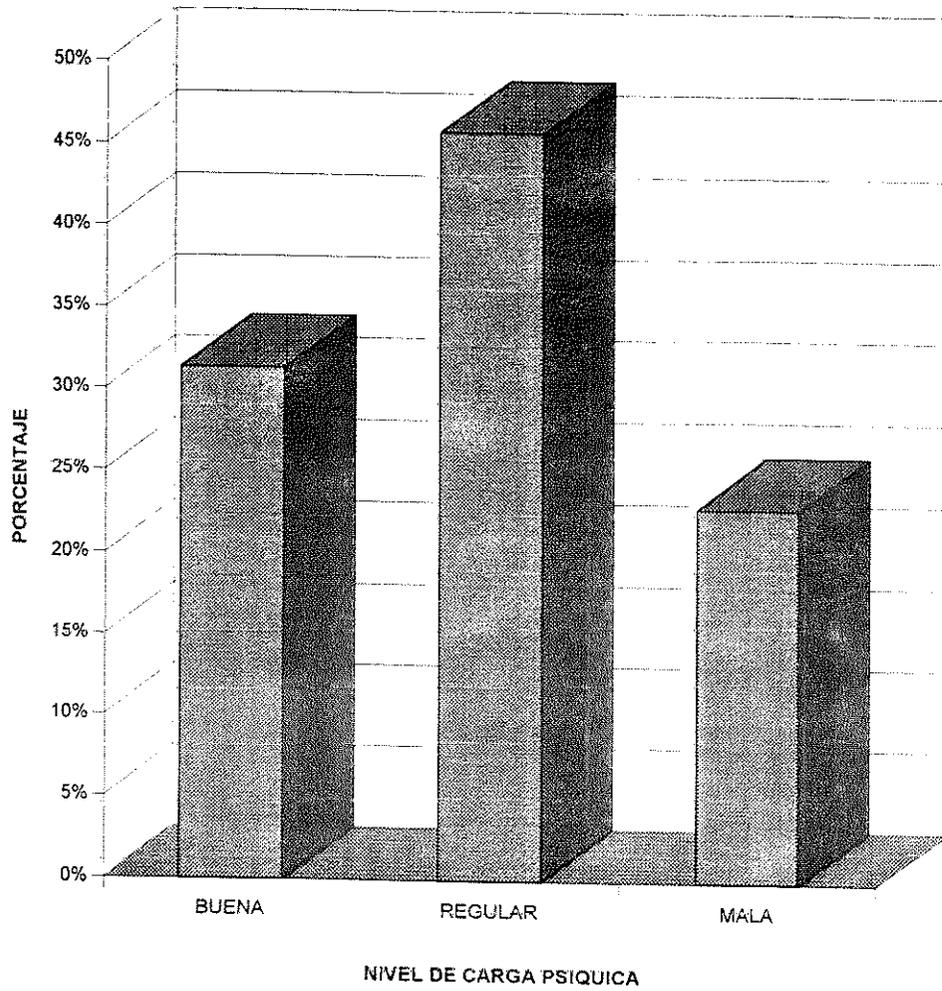
Nivel de Carga Psíquica, presentada por los jóvenes pugiles, que participaron en los XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95"

No. caso	Punteo	Nivel de Carga
1	83	MALA
2	75	MALA
3	66	MALA
4	63	REGULAR
5	63	REGULAR
6	53	REGULAR
7	43	REGULAR
8	37	BUENA
9	29	BUENA

No. Casos	PUNTEO PROMEDIO	NIV. CARGA PROMEDIO
9	52	REGULAR

GRAFICA 1

NIVEL DE CARGA PSQUICA PRESENTADA POR LOS JOVENES  
PUGILES QUE PARTICIPARON EN LOS XVIII JUEGOS  
NACIONALES, ZACAPA 1995



CUADRO 2

mo se puede apreciar en este cuadro y su correspondiente gráfi  
 , un 55% mostró un nivel normal de ansiedad. Esto demuestra  
 e en su mayoría los jóvenes que conformaron la muestra tienen  
 capacidad de controlar su nivel emocional ante las situaciones  
 condiciones de la competencia, desarrollando sus cualidades y  
 bilidades técnicas en forma adecuada.

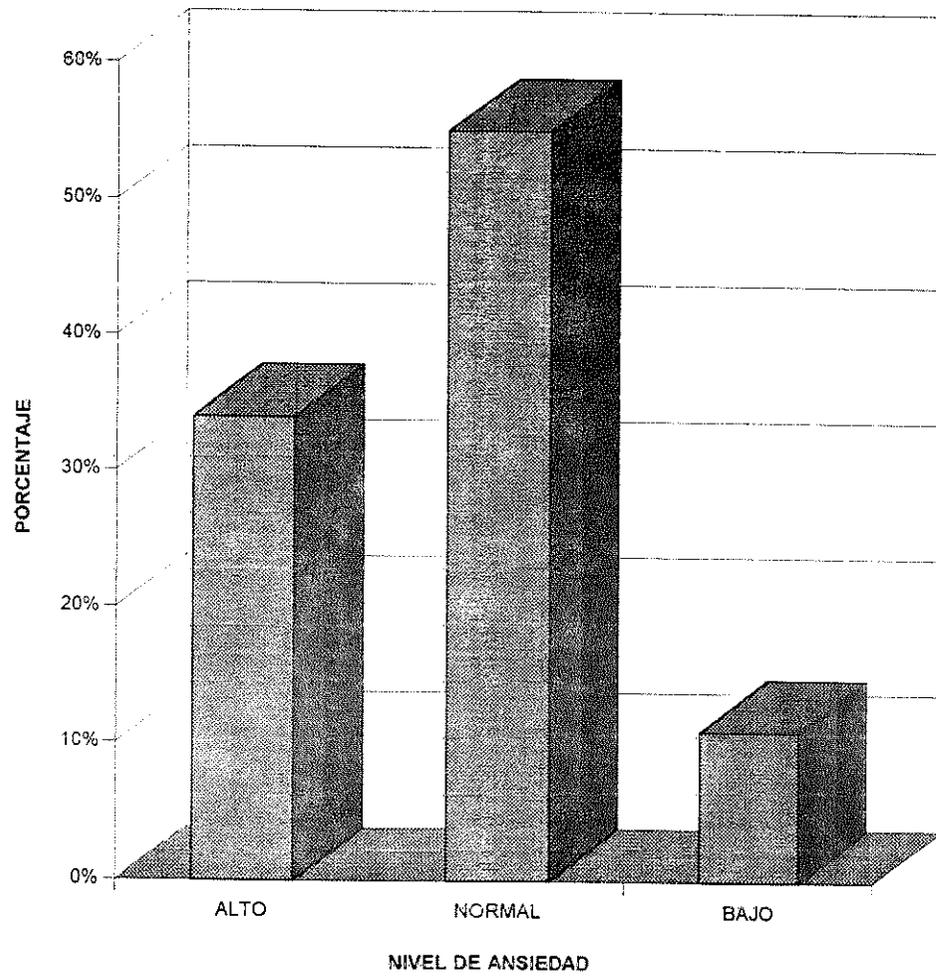
Nivel de Ansiedad presentada por los  
 jóvenes pugiles, que participaron en los  
 XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95"

Caso	Punteo	Nivel de Carga
1	31	NORMAL
2	40	ALTO
3	38	ALTO
4	21	NORMAL
5	14	BAJO
6	25	NORMAL
7	32	NORMAL
8	40	ALTO
9	35	NORMAL

Casos	PUNTEO PROMEDIO	NIV. CARGA PROMEDIO
9	32	NORMAL

GRAFICA 2

NIVEL DE ANSIEDAD PRESENTADA POR LOS JOVENES PUGILES  
QUE PARTICIPARON EN LOS XVIII JUEGOS NACIONALES,  
ZACAPA 1995



CUADRO 3

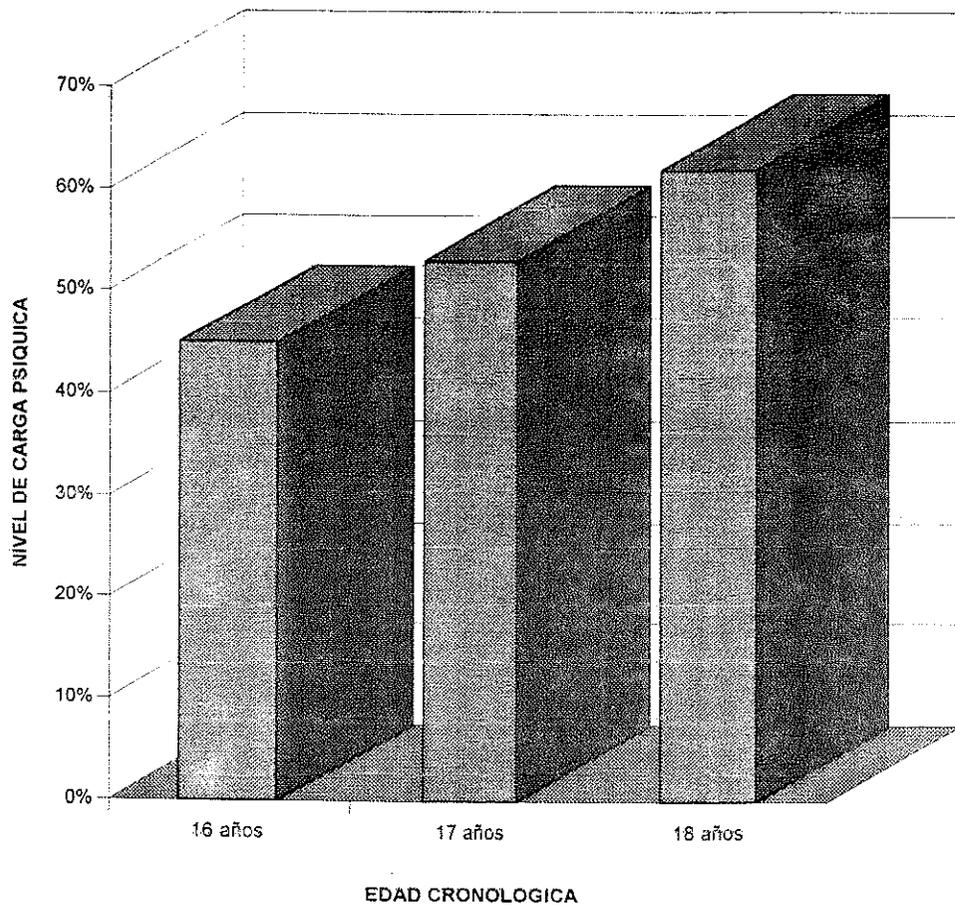
En este cuadro se muestra la edad cronológica en relación al nivel de carga psíquica, estableciéndose así que la mayoría cuenta con 17 años de edad y su nivel de carga promedio es regular. De mostrando así que los jóvenes de esta edad mantuvieron un nivel de carga regular que les permitió controlar sus movimientos y así evitar un agotamiento prematuro.

Edad Cronológica y Nivel de Carga Psíquica  
presentada por los jóvenes pugiles, que participaron  
en los XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95"

PUNTEO	E.C.	Nivel de Carga
83	18	MALA
75	18	MALA
66	18	MALA
63	17	REGULAR
63	18	REGULAR
53	16	REGULAR
43	17	REGULAR
37	16	BUENA
29	18	BUENA
<hr/>		
PUNTEO PROMEDIO	E.C.	NIV. CARGA PROMEDIO
56	17.5	REGULAR

**GRAFICA 3**

**EDAD CRONOLOGICA Y NIVEL DE CARGA PSIQUICA  
PRESENTADA POR LOS JOVENES PUGILES QUE PARTICIPARON  
EN LOS XVIII JUEGOS NACIONALES, ZACAPA 1995**



CUADRO 4

igual que en el anterior cuadro aquí se muestra que la edad onológica promedio es de 17 años, correspondiendo a éste un nivel de ansiedad normal promedio, nuevamente estableciendo que los jóvenes de esta edad lograron mantener un nivel de ansiedad normal, que les permitió actuar acertadamente.

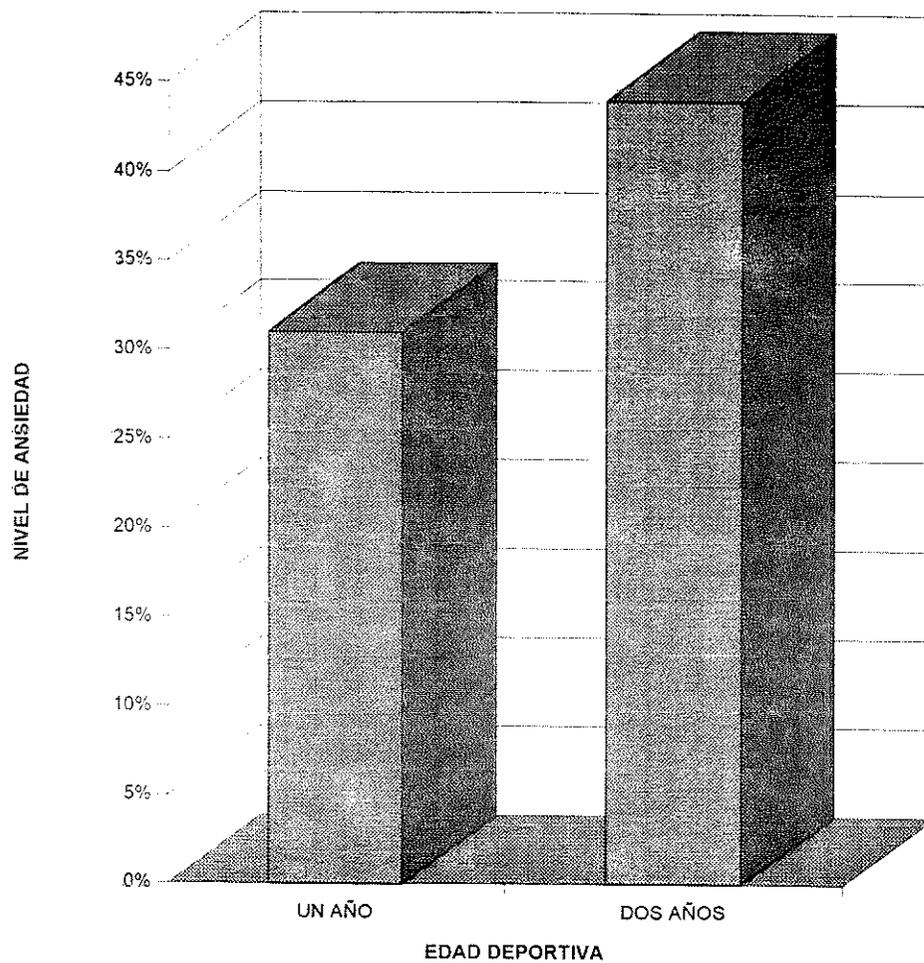
Edad Deportiva y Nivel de Ansiedad, presentada por los jóvenes pugiles, que participaron en los XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95"

PUNTEO	E.D.	Nivel de Ansiedad
31	1	NORMAL
40	1	ALTO
38	1	MALA
21	1	NORMAL
14	2	BAJO
25	1	NORMAL
32	2	NORMAL
40	2	ALTO
35	2	NORMAL

PUNTEO PROMEDIO	E.D.	NIV. CARGA PROMEDIO
31	1.4	NORMAL

**GRAFICA 4**

**EDAD DEPORTIVA Y NIVEL DE ANSIEDAD PRESENTADA POR LOS JOVENES PUGILES QUE PARTICIPARON EN LOS XVIII JUEGOS NACIONALES, ZACAPA 1995**



CUADRO 5

De acuerdo a los datos que se obtuvieron en ambas pruebas, ansiedad de Cattell y Sintoma de Carga Psíquica, se hace un análisis comparativo entre cada atleta en relación a su nivel de tensión y ansiedad. Encontrando así que el puntaje promedio de la prueba Ansiedad de Cattell, es de 32 puntos y el puntaje de Sintoma de Carga Psíquica es de 56 puntos. Esto expresa que en su mayoría los jóvenes de la muestra presentaron un control a nivel emocional que les permitió mostrar sus habilidades físicas y psíquicas.

Nivel de Ansiedad en relación al Nivel de Carga Psíquica, presentada por los jóvenes pugiles, que participaron en los XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95"

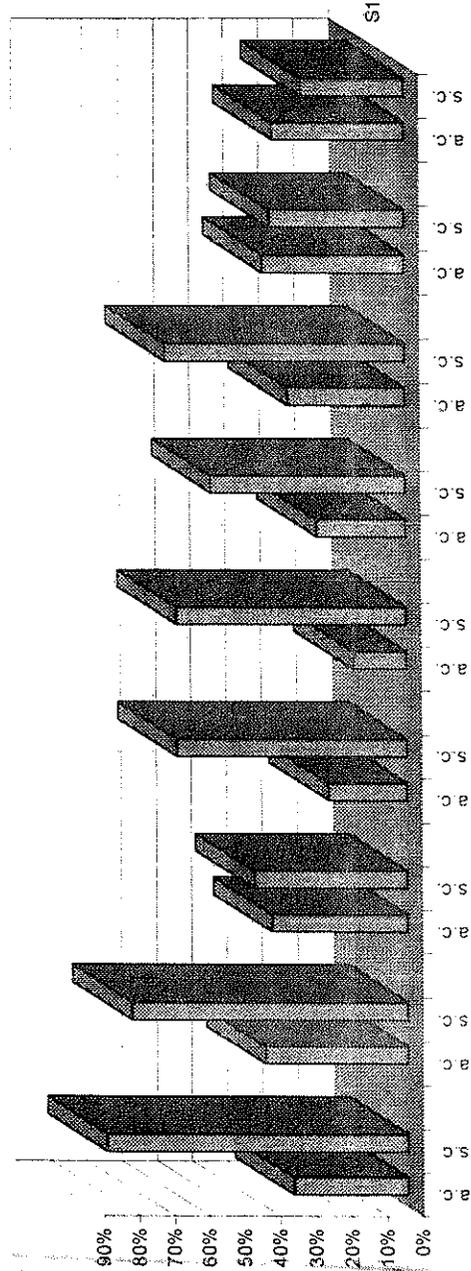
No. Caso	PUNTEO A.C.	Nivel de ANSIEDAD	PUNTEO S.C.	NIVEL DE C.P.S.
1	31	NORMAL	83	MALA
2	40	ALTO	75	MALA
3	38	ALTO	43	REGULAR
4	21	NORMAL	63	REGULAR
5	14	BAJO	63	REGULAR
6	25	NORMAL	53	REGULAR
7	32	NORMAL	66	MALA
8	40	ALTO	37	BUENA
9	35	NORMAL	29	BUENA

No. CASOS	PUNTEO A.C.	NIVEL DE ANSIEDAD	PUNTEO S.C.P.	NIVEL C.P.
9	X= 32	NORMAL	X= 56	REGULAR

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central

GRAFICA 5

PUNTEOS DE ANSIEDAD EN RELACION AL NIVEL DE CARGA PSQUICA PRESENTADA POR  
LOS JOVENES PUGILES QUE PARTICIPARON EN LOS XVIII JUEGOS NACIONALES, ZACAPA  
1995



A.C.: ANSIEDAD DE CATTEL  
S.C.: SINTONIA DE CARGA

CUADRO 6

En el estudio realizado para establecer los niveles de rendimiento de cada uno de los deportistas, se utilizó un examen mental deportivo el cual evalúa: factores perceptivos (atención, memoria, percepción y concentración), factores ambientales, factores emocionales y factores técnicos. En base a los resultados obtenidos en este examen se aprecia que el rendimiento depende del control y dominio de cada uno de estos factores. En consecuencia de ello cuatro de los nueve pugiles presentaron un alto rendimiento de más de; 90%, y dos mostraron un bajo rendimiento menos del 50%.

Nivel de Rendimiento presentado por los jóvenes pugiles, que participaron en los XVIII Juegos Nacionales "Zacapa '95"

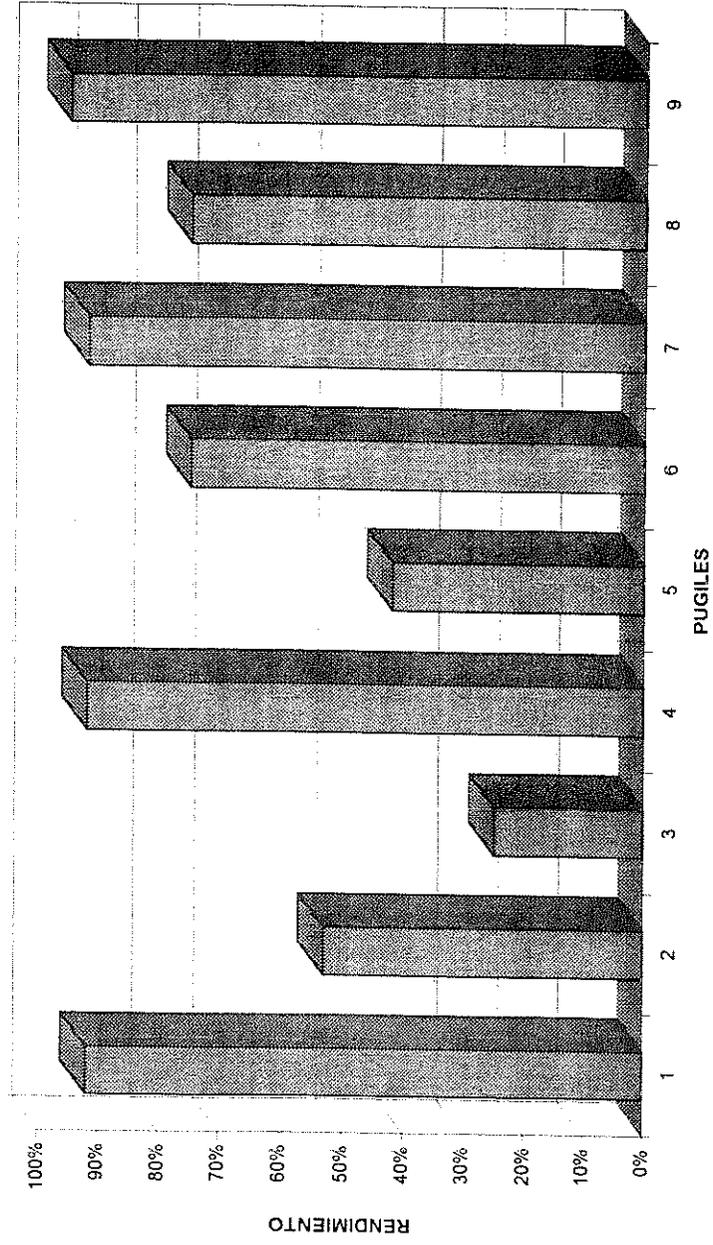
No Caso	F.E	F.A	F.T.	F.P	Rend.
1	1.5	1	2	3	53%
2	0.5	0.5	1.5	0.5	25%
3	2.5	3	2	3.5	93%
4	2	1	1	1	42%
5	3	3	1	3	75%
6	2	3	2	3	60%
7	1	3	2	3	75%
8	3	3	3	3.3	95%
9	3	3	1.5	3.5	92%

N. 717

F.E. FACTORES EMOCIONALES  
 F.A. FACTORES AMBIENTALES  
 F.T. FACTORES TECNICOS  
 F.P. FACTORES PERCEPTIVOS

GRAFICA 6

ESCALA DE RENDIMIENTO PRESENTADA POR LOS PUGILES QUE PARTICIPARON EN LOS  
XVIII JUEGOS NACIONALES, ZACAPA 1996



## 4.1 CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos, por medio de los test Ansiedad de Cattell y Test de Sintoma de Carga Psiquica, se concluye con lo siguiente:

El nivel de Sintoma de Carga Psiquica promedio es regular, o sea un 42.80% de la muestra. Este nivel permite al púgil reaccionar objetivamente en el momento de la competencia.

En los datos encontrados en la prueba psicométrica Ansiedad de Cattell se estableció que un porcentaje alto de los jóvenes púgiles manifestó un nivel de ansiedad que se mantuvo entre los parámetros de normalidad. Aspecto que se pudo comprobar por medio de las observaciones realizadas durante entrenamientos y competencia.

La ansiedad en determinadas ocasiones influye en la adecuada o inadecuada participación de los púgiles durante las competencias. Como quedó establecido en el presente estudio en donde se muestra que la ansiedad y la tensión a un nivel moderado mantienen un equilibrio emocional favoreciendo así el desenvolvimiento del deportista que practica el boxeo.

Los jóvenes que conformaron el grupo, y que participaron en los XVIII Juegos Nacionales Zacapa 95', tuvieron un porcentaje superior en jóvenes que alcanzaban los 18 años de edad.

La edad cronologica y deportiva son elementos importantes en el desarrollo evolutivo de la práctica del deporte del boxeo, pues teniendo mayor edad deportiva se obtiene máxima seguridad en el desempeño del mismo.

El nivel controlado de Ansiedad y Carga Psíquica son producto de una preparación técnica-táctica y psicológica que requiere de un tiempo estimado para el logro de buenos resultados.

Un 44% de los jóvenes alcanzaron un rendimiento alto, que les permitió lograr alcanzar los resultados esperados. Mientras que un 22% de ellos no logró un rendimiento óptimo, y por último un 33% se mantuvo en un nivel medio en su rendimiento.

En los resultados obtenidos en las dos pruebas psicométricas aplicadas, se estableció que los jóvenes controlaron su nivel de ansiedad y carga psíquica, y al controlarlas, estas no afectaron el comportamiento del pugil en el momento de la competencia. Como consecuencia de ello se lograron alcanzar los objetivos, por lo tanto se aprueba la hipótesis de investigación que textualmente dice: "La inestabilidad emocional, la tensión y la ansiedad son factores psicológicos que disminuyen el rendimiento competitivo del pugil".

#### 4.2 RECOMENDACIONES

e la Federación de Boxeo trabaje constantemente con el departamento de psicología para que el deportista que practique este deporte tenga un mayor conocimiento de sus capacidades y que cuente con los elementos psicológicos que le permitan alcanzar mejores resultados deportivos.

e los estudiantes y futuros profesionales de la psicología,alicen estudios de investigación, que tengan como finalidad la exploración de la psicología del deporte. Ya que por ser ésta una ciencia relativamente nueva, tiene muchos aportes de tipo teórico-práctico que brindar, a nuestra sociedad.

e la Escuela de Ciencias Psicológicas, a través del programa E.P.S., promueva programas de capacitación psicológica deportiva, para que por medio de ellos llegue también, a los deportistas departamentales, los beneficios de la psicología del deporte, así se les brinden las mismas oportunidades que a los deportistas capitalinos en cualquier torneo.

mentar la necesidad de la psicología del deporte, por medio de departamento de Medicina Deportiva con la finalidad de que el deportista cuente con una mejor preparación psíquica y física que beneficie su participación en las competencias.

desarrollar programas de seguimiento de casos, por parte del Departamento de Psicología, para brindar así un mejor servicio de salud mental al deportista.

la Universidad, promover y desarrollar programas que tengan como finalidad, fomentar el espíritu deportivo en los estudiantes universitarios.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
BIBLIOTECA CENTRAL

BIBLIOGRAFIA

- ARCE, EDUARDO; Enciclopedia Juvenil (Barcelona 1973. Imp. Olsina Viladomat I.G. Ferre. Edición única. Pgs. 49-60
- DA SILVA, ATHAYDE RIBEIRO; Psicología del Deporte y la Preparación del Deportista (Buenos Aires, Kapeluz). Pgs 280-300
- DORTA SASCO, ALBERTO FERNANDO; Nociones de Psicología de la Educación Física y el Deporte; Edit. Pueblo y Educación; La Habana 1984. Pgs. 20-50
- GORBUNOV, GUENNADI D.; Psicopedagogía de Deporte. Trad. Av. Postoev Imp. por VNESTORGIZDAT; Moscú, 1988. Pgs. 125-130
- F. DORSCH; Diccionario de Psicología. 2a. Edición.
- GARCIA UCHA; FRANCISCO; Psicología del Deporte; Manual sobre El Estudio de las Emociones en el Deporte. Pg. 6
- MORRIS, CHARLES; "Psicología, un Nuevo Enfoque"; Quinta Edición, Edit. Prentice Hall, Mexico. Pgs. 55-70-365
- RYAN, FRANK PH. D.; Deporte y Psicología; Mexico 1987. 2a. Edición Pgs. 236-325
- VILLA AURELIO, JUAN JULIO; Boxeo, Manual para los Institutos de Cultura Física; Moscú 1988. Ed. Pueblo y Educación. Pgs. 10-25-40
- ZINTL, FRITZ; Entrenamiento de la Resistencia, Fundamentos, Métodos y Dirección del Entrenamiento; Edic. Martinez Roca S.A. Barcelona, España 1991. Pgs. 5-10
- Test Actitud Ante la Competencia; C.D.A.G.

.../39

- Test Sintomas de Carga Psiquica; Folleto e Instructivo Aplic.
- II Congreso Nacional de Ciencias Aplicadas a la Cultura Fisica  
Psicología del Deporte; Cuba 1989.

*ANEXOS*



MODELO DE AUTOANALISIS

R. B. CATTELL

Adaptación de Carmen Barroso y Rafael Alvira
Psicólogos del Instituto de Endocrinología y Enfermedades Metabólicas

Form fields for personal information: Fecha, Edad, Escolaridad, H. C., Dirección, Ocupación, Teléfono.

Este folleto encontrará cuarenta preguntas en relación con las dificultades por las que pasan...

Trabaje con los dos ejemplos que están debajo para practicar. Marcando con una cruz en cual...

¿Le agrada a mi caminar?

- Si, A veces, No

Una casilla adicional se ha puesto en el medio para cuando no se pueda contestar si o no, pero...

¿Cómo prefiero yo emplear una noche?

- Hablando con las personas, Dudo so, En el cine

En la mitad de las preguntas se puede hacer una selección como la del ejemplo número 2...

Atención:

Proporcione los datos de identidad que aparecen en la parte superior de esta página.

No deje sin contestar ninguna pregunta en su orden. Sus respuestas son enteramente reservadas.

No gaste tiempo en meditaciones. Conteste cada una inmediatamente del modo como piensa...

ESPERE EL AVISO

RESERVADO



- Sí  Dudoso  No
- Gasto yo más energía preocupándome por algo que tenga que hacer, que la energía que gastan otros en hacerlo?
- Sí  Dudoso  No
- Me preocupar po no distraerme y no olvidarme de los detalles?
- Sí  Dudoso  No
- A pesar de que tropiece con obstáculos difíciles y desagradables, ¿siempre persevero en miso n mis propósitos originales?
- Sí  Dudoso  No
- Tiendo yo a estar nervioso y confundido ante las contrariedades?
- Sí  Dudoso  No
- Tengo yo a veces sueños muy vívidos que perturban mi descanso?
- Sí  Dudoso  No
- Tengo yo siempre suficiente energía cuando enfrento dificultades?
- Sí  Dudoso  No
- Me siento a veces como obligado a contar el número de cosas que veo, sin ningún propósito particular?
- Sí  Dudoso  No
- ¿La mayoría de las personas son un poco raras aunque no les guste admitirlo?
- Sí  Dudoso  No
- Cuando cometo un error social embarazoso, ¿Puedo olvidarlo pronto?
- Sí  Dudoso  No
- ¿Me siento yo malhumorado y no deseo ver a nadie?
- Ocasionalmente  Dudoso  Más bien a menudo
- Cuando mis cosas salen mal casi lloro?
- Nunca  Casi nunca  A veces
- ¿A pesar de estar en una reunión social ¿me siento a veces agobiado por sentimientos de soledad insignificancia?
- Sí  Dudoso  No
- Cuando despierto por la noche, ¿Debido a las preocupaciones tengo dificultad en dormirme otra vez?
- A menudo  A veces  Nunca
- ¿Mantiene mi ánimo generalmente alto a pesar de cuantas dificultades enfrento?
- Sí  Dudoso  Nunca
- ¿Tengo yo a veces sentimientos de culpa o remordimientos por pequeños asuntos?
- Sí  Dudoso  No
- ¿Me ponen mis nervios tan de punto que ciertos sonidos, por ejemplo una luz roja chirriante, me hace inaguantable y me da escalofríos?
- Sí  A veces  No
- Cuando algo me saca de quicio, recobro la calma rápidamente?
- Sí  Dudoso  No
- Cuando tengo por delante una labor difícil tengo tendencia a temblar o sudar?
- Sí  Dudoso  No
- ¿Usualmente me duermo fácilmente?
- Sí  Dudoso  No
- ¿Me preocupo e inquieto a veces al pensar en mis asuntos e intereses inmediatos?
- Sí  Dudoso  No

Nombre: ..... Calificador: .....

Sexo: ..... Edad: ..... Estado Civil: ..... H. C.: .....

Escolaridad: ..... Ocupación: .....

Porcentaje	ANS	Q <sub>1</sub>	C(1)	L	O	Q <sub>2</sub>	TOTAL
Bruto	Latente						
	Evidente						
	L + E						
Corrección de totales							
STENS	Latente						
	Evidente						
	L + E						

S	Q <sub>1</sub>	C(1)	L	O	Q <sub>2</sub>	T
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
0						

OBSERVACIONES:

DIAGNOSTICO

NOMBRE: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_

CODIGO: \_\_\_\_\_ DEPORTE: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ EDAD DEPORTIVA: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES:

A CONTINUACION SE RELACIONAN UN GRUPO DE FACTORES Y/O CONDICIONES QUE PUEDEN INFLUIR SOBRE SU RENDIMIENTO EN LA COMPETENCIA. ANALICELOS CON DETENIMIENTO Y RESPONDA ENCERRANDO EN UN CIRCULO EL NUMERO QUE SE CORRESPONDA CON EL EFECTO QUE ORIGINAN EN USTED. NO HAY RESPUESTAS BUENAS O MALAS, LO DETERMINANTE ES SU SINCERIDAD.

=====
: Mi rendimiento es:
: 1 - Extraordinario.
: 2 - Mejora algo.
: 3 - No me afecta.
: 4 - Disminuye.
: 5 - Es el peor.
=====

- 1- ACCIONES MALOGRADAS AL PRINCIPIO .....1 2 3 4 5
2- ATASCAMIENTOS DE LA COMPETENCIA .....1 2 3 4 5
3- EXCESIVO NERVIOSISMO .....1 2 3 4 5
4- DIFICULTADES EN COCILIAR Y MANTENER EL SUERO .....1 2 3 4 5
5- BAFEL DE FAVORITO .....1 2 3 4 5
6- METAS DE RENDIMIENTO EXCLUSIVAMENTE ALTAS ..1 2 3 4 5
7- SERPENTES ANTROPOMORFOS .....1 2 3 4 5
8- SENSACION DE DEBILIDAD FISICA .....1 2 3 4 5
9- DESACUERDO CON EL ENTRENADOR, COMPANEROS DE EQUIPO O EN LA FAMILIA .....1 2 3 4 5
10- INTERFERENCIAS RENDIMIENTOS BUENOS DE LOS ENTRENADORES .....1 2 3 4 5
11- FLEJOS RENDIMIENTOS EN LOS ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIONES FLEJAS .....1 2 3 4 5
12- CONTRINCANTOS DESCONOCIDOS .....1 2 3 4 5
13- DEFECTOS DURANTE LA COMPETICION .....1 2 3 4 5
14- MANIFIESTA SUPERIORIDAD DEL CONTRARIO .....1 2 3 4 5
15- SER PERJUDICADO POR LOS JUECES .....1 2 3 4 5
16- INSTALACIONES DE COMPETENCIA INCOMODAS ...1 2 3 4 5
17- SENSAR CONTINUAMENTE EN EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS FIJADAS .....1 2 3 4 5
18- ESTIMULOS DE TEMPERATURA DESNATURADA, OPTICA, ACUSTICA O TACTIL .....1 2 3 4 5
19- HAZER PERDIDO YA UNA VEZ ANTE EL CONTRINCANTE .....1 2 3 4 5
20- DESPLAZAMIENTOS DEMASIADO LARGOS (VIAJES)..1 2 3 4 5
21- ESPECTADORES .....1 2 3 4 5

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

