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

# "EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE"

KAREN ANDREA AVENDAÑO MADRID

GUATEMALA, MARZO DE 2013

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

# "EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE"

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

POR

KAREN ANDREA AVENDAÑO MADRID

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADA

GUATEMALA, MARZO DE 2013

**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
**DIRECTOR**

M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA
**SECRETARIA**

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL
EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 296-2012
CODIPs. 141-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

01 de marzo de 2013

Estudiante
Karen Andrea Avendaño Madrid
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto VIGÉSIMO SEGUNDO (22º) del Acta CERO SEIS GUIÓN DOS MIL TRECE (06-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de febrero de 2013, que copiado literalmente dice:

"**VIGÉSIMO SEGUNDO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Karen Andrea Avendaño Madrid** **CARNÉ No.2008-21297**

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

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
USAC

M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA

/gaby

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC
RECIBIDO
FIRMA: HORA: 15:15 Registro: 296-12

**CIEPs 035-2013**
**REG: 296-2012**
**REG: 296-2012**

# INFORME FINAL

Guatemala, 11 de febrero 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

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

**"EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE."**

ESTUDIANTE: **Karen Andrea Avendaño Madrid**

CARNÉ No. **2008-21297**

CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 08 de de Febrero 2013 y se recibieron documentos originales completos el 11 de febrero 2013, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

*"ID Y ENSEÑAD A TODOS"*

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA COORDINACION CIEPS USAC

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez**
**Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**
**"Mayra Gutiérrez"**

c.c archivo
Arelis

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**CIEPs. 036-2013**
**REG 296-2012**
**REG 296-2012**

**Guatemala, 11 de febrero 2013**

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,**
**Centro de Investigaciones en Psicología**
**-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"**
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

**Licenciado García:**

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

**"EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ANIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE."**

**ESTUDIANTE:** **CARNÉ No.**
**Karen Andrea Avendaño Madrid** **2008-21297**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 01 de octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA
DOCENTE REVISORIA
USAC

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez**
**DOCENTE REVISOR**

Arelis./archivo

Guatemala 27 de agosto del 2012

Licenciado Marco Antonio García
Coordinador
Centro de Investigación en Psicología –CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado Licenciado García:

Me permito informarle que he asesorado el informe final de investigación titulado:

**"EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE"**

Presentado por la estudiante:

**KAREN ANDREA AVENDAÑO MADRID** Carné No. **200821297**

De la carrera de: Licenciatura en Psicología

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

Atentamente

Lic. Fernando Avendaño
Asesor
Colegiado No. 1987

CDAG

Guatemala, 27 de agosto de 2012

Licenciado
**Marco Antonio García**
Coordinador General
Centro de investigación en psicología -CIEPs-
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado Licenciado García:

Deseándole éxito en sus labores cotidianas, por este medio le informo que la estudiante **Karen Andrea Avendaño Madrid**, quien se identifica con carné **2008 21297** ha realizado en esta institución, con deportistas de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala, el trabajo de campo correspondiente a la investigación titulada **"EFECTIVIDAD DE LA TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO DEL BOXEADOR GUATEMALTECO PREVIO A UN COMBATE"** durante los meses de Julio y agosto del presente año.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

**Dr. Pedro Arturo Figueroa Godoy**
Director del Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte
Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
DIRECTOR
CDAG
GUATEMALA, C. A.

***CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA***
26 Calle 9-31 Zona 5 Tel. 2412 7500

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

FERNANDO AVENDAÑO ANTÓN
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO No. 1987

HORACIO JOEL AVENDAÑO MADRID
LICENCIADO EN CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES
COLEGIADO No. 14872

GERARDO VEGA MADRID
LICENCIADO EN CIENCIAS ECONÓMICAS
ADMINISTRADO DE EMPRESAS
COLEGIADO No. 14814

## ACTO QUE DEDICO

*A Dios* Por darme la vida, por haberme dado salud y fortaleza para lograr mis objetivos y ver realizado un sueño más en mi vida.

*A mi padre* Quien a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo incondicional en todo momento, Gracias por creer y confiar siempre en mi, te amo papito, gracias por ser un gran ejemplo.

*A mi madre* Por su apoyo incondicional en todo momento, por su compañía, por sus consejos, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su gran amor.

*A mis hermanos* Por su apoyo y amor por todos los buenos momentos que hemos pasado juntos y sobretodo por siempre cuidar de mí.

*A mis amigos* Gaby, Tania, Heidy, Cindy, Masielle, Paola, Kimberly, Roxy, Dorian, Edgar y Gladys Que durante años han sido mis amigos, y gran apoyo en mi vida, gracias por cada uno de los momentos que he compartido con ustedes, los quiero mucho.

## AGRADECIMIENTOS

A la Escuela de Ciencias Psicológicas
Por contribuir en mi formación académica y profesional

A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala:
Por brindarme la oportunidad de realizar mi trabajo de investigación en el área de la psicología del deporte.

A la Federación Nacional de Boxeo:
Por permitirme realizar el trabajo de investigación dentro de sus instalaciones, por la colaboración y buena disposición a participar en la investigación.

A los deportistas seleccionados:
Por la disposición y entusiasmo que mostraron por participar en la presente investigación.

A Lic. Fernando Avendaño:
Por despertar mi interés en el área de la psicología del deporte, por su apoyo y asesoramiento y por ser un ejemplo e inspiración en mi vida.

A Lic. Marco Antonio García:
Por su tiempo, paciencia y apoyo brindando a la revisión de la presente tesis.

## ÍNDICE


Prólogo ---------- 1
Instrucción ---------- 3

**Capítulo I: Marco Teórico**
- Antecedentes del boxeo---------- 4
- Características psicológicas del boxeo ---------- 5
- Técnica de autoverbalización ---------- 7
- Test perfil de estado de animo ---------- 9
- La técnica de autoverbalización y el rendimiento deportivo--------- 11
- La técnica de autoverbalización y el POMS---------- 13
- Hipótesis---------- 19

**Capítulo II: Técnicas e Instrumentos** 21
- Técnicas de muestreo ---------- 21
- procedimiento de trabajo ---------- 21
- Técnica de recolección de datos ---------- 22
- Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos---------- 22
- Instrumentos: Test de Perfil de estado de Ánimo---------- 23

**Capítulo III: Análisis, interpretación y presentación de resultados**
- Análisis e interpretación de datos ---------- 24
- La técnica de auto Verbalización y la percepción del propio estado de animo---------- 25
- Análisis Estadístico Descriptivo ---------- 26
- Análisis de Varianza ---------- 28
- Análisis Cualitativo---------- 33

**Capítulo IV: Conclusiones y recomendaciones**
- Conclusiones ---------- 35
- Recomendaciones ---------- 36

Bibliografía ---------- 37
Anexos---------- 39
Resumen

## RESUMEN

Efectividad de la técnica de autoverbalización para mejorar el estado de ánimo del boxeador guatemalteco previo a un combate

Karen Andrea Avendaño Madrid

El presente trabajo tiene por objetivo determinar la efectividad de la técnica de autoverbalización para optimizar el estado de ánimo del boxeador guatemalteco previo a un combate.

Para llevar acabo el presente trabajo de investigación se tomó como muestra la población total conformada por 15 atletas integrantes de la selección sub-17 y sub-20 comprendidos entre las edades de 14 a 19 años de edad, que participaron en los juegos Nacionales y Campeonato sub-20 que se celebraron de forma simultánea durante el mes de agosto de 2012. Como primer paso se explicaron los fundamentos de la técnica a los deportistas y entrenadores, seguidamente se aplicó el Test Perfil del Estado de Ánimo (POMS) y la ficha psicológica , antes de la aplicación de la técnica de autoverbalización, luego se aplicó la técnica modelando pensamientos estructurados los cuales el deportista siguió, posteriormente se aplicó de nuevo el Test Perfil de Estado de Ánimo (POMS).

Por medio de la evaluación del autoinforme y la aplicación del Test POMS antes de la aplicación de la técnica, se concluyó que la técnica de autoverbalización incide positivamente en el estado de ánimo del boxeador de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala.

# PRÓLOGO

Una de las principales dificultades que se encuentran en la sociedad guatemalteca en relación a la difusión y masificación del deporte es la poca cultura deportiva, los padres de familia no valoran la práctica de los deportes para los hijos, consideran que el deporte es una actividad para las personas que tiene mucho tiempo libre y hasta se considera que constituye una pérdida de tiempo para el estudiante, estableciendo antagónicamente una dicotomía entre valorar la actividad física y valorar el desarrollo intelectual. De tal manera que se ignoran las posibilidades de formación integral del individuo por medio de la práctica sistemática del deporte. Debe tenerse en cuenta que por medio de la actividad deportiva el individuo introyecta valores como la lealtad al grupo al que pertenece, respeto por las reglas, el sacrificio individual por el logro del equipo, perseverancia para el logro de las metas en otros. Es en este contexto donde el deporte como institución social se reviste de gran significado ya que goza de mayor credibilidad para los jóvenes.

Los líderes deportivos, es decir los que obtienen logros deportivos, juegan un papel predominante, ofreciendo un modelo a seguir a los demás integrantes de la sociedad. Al obtener resultados promueven la disciplina en si en la que participan, pero a la vez promueven la posibilidad de logro para Guatemala. Esto se deja ver cuando un deportista destaca en alguna disciplina deportiva, se da una mayor afluencia de jóvenes a los centros de entrenamiento de esta disciplina.

Para que se dé el rendimiento deportivo de alto nivel se requiere tres tipos de preparación de forma planificada: La preparación física, la preparación técnico - táctica y la preparación psicológica. Este estudio tiene como propósito contribuir al desarrollo de del boxeador guatemalteco a fin del logro de alto rendimiento por medio de determinar la efectividad de la técnica psicológica de Auto

conversación, para inducir un estado de ánimo que le permita competir expresando al máximo sus habilidades y destrezas.

Se trabajó con jóvenes boxeadores de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala, de sexo masculino comprendidos entre los 14 y 19 años de edad, pertenecientes a las selecciones sub 17 y sub 20 que participaron en los juegos nacionales 2012 y el campeonato sub 20, los que se celebraron de forma simultanea durante el mes de agosto del año en mención.

## INTRODUCCIÓN

El estudio de los estados afectivos en la ejecución deportiva se ha desarrollado durante los últimos años, esto ha sido posible en parte por la observación empírica, es decir el deportista puede darse cuenta que cuando en su propio estado de ánimo observa determinadas características su rendimiento es mejor, otra factor que ha permitido el estudio de la afectividad es el desarrollo de medidas del estado de ánimo subjetivo. El POMS más conocido por sus siglas en inglés, POMS (Profile of Mood States) el Perfil de los Estados de Ánimo, el cual fue diseñado para el ámbito clínico, ha trascendido su aplicación inicial y ha sido utilizado con asiduidad en la investigación en Psicología del Deporte. En la actualidad se ha podido establecer una relación científicamente valida entre determinados valores de las escalas del POMS (tensión, decaimiento, hostilidad, vigor, fatiga, confusión) y el óptimo rendimiento deportivo, de tal manera que existe un perfil de dichos valores que predice un rendimiento adecuado en el deporte. De forma similar existe evidencia científica sobre la eficacia de las técnicas de auto verbalización como medio de psicoregulación en los deporte. Surge de tales premisas la interrogante de ¿si es posible por medio de la auto verbalización inducir un estado de ánimo favorable para competir adecuadamente en un deporte como el boxeo?, el cual se caracteriza por una constante amenaza de experimentar una lesión derivada del constante intercambio de golpes.

# CAPÍTULO I

# MARCO TEÓRICO

## 1.1 Antecedentes del boxeo

La pelea de puños, como combate deportivo, surgió ya en lo umbrales del desarrollo de la sociedad, y se propago de distintas formas por todas sus épocas entre muchos pueblos. Los dibujos rupestres, hallados en el sur de Argelia, son testimonio de la existencia del boxeo en los pueblos de África. Las escenas de peleas a puños, grabadas en las paredes de los sepulcros de los faraones, corroboran que este tipo de lucha existió en el Egipto antiguo.

En la Antigua Grecia fue especialmente popular la pelea de puños hecho corroborado porque a partir de la 23 olimpiada pasara a formar parte del programa de los juegos olímpicos. Los monumentos literarios y dibujos nos ofrecen una información bastante completa acerca de las reglas de la pelea de puños en la Antigua Grecia y los métodos de entrenamiento 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 le exigía mayormente rapidez y agilidad.

Los griegos componían las parejas por sortero y no de acuerdo a las categorías de peso. El tiempo del combate no era limitado y esta se desarrollaba tanto uno de los rivales se veía incapaz de continuarlo. Los árbitros se escogían entre las personas mayores de 40 años y debían conocer bien la técnica del combate y las condiciones del certamen.

La preparación y entrenamiento de los competidores se llevaba a cabo bajo la dirección de los competidores se llevaba a cabo bajo la dirección de especialistas en escuelas especialidades. Llamadas palestras. La palestra representaba en su una plazoleta al aire libre rodeada de columnas.

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.

En la primera mitad del siglo XVIII, en Inglaterra surgió el boxeo con premiaciones mezcal de pelea de puños con lucha en guardia. Este se basaba en los tipos autóctonos de combate cuerpo a cuerpo, las competencias se realizaban en áreas especiales, obedecían a reglas primitivas y eran muy brutales, los puños de los boxeadores no estaban protegidos. Las primeras reglas de boxeo las elaboró L. Boughton en 1743. Las reglas comprendían solo 7 puntos y casi no limitaban el desarrollo del combate. Según las reglas mencionadas, el combate se iniciaba en el centro del ring, se denominaba "scratch". Si el boxeador resultaba derribado por un golpe o perdía el equilibrio, el auxiliara, que se encontraba en el ring tenía que ayudarle a levantarse y proseguir el combate antes que pasara medio minuto. Las reglas de J. Boughton duraron casi cien años sin sufrir modificaciones.

### 1.2 Características psicológicas del boxeo

El boxeo se caracteriza por las acciones de gran rapidez y dinamismo, en períodos de tiempo y espacio delimitados en su mayor parte por las reglas de competencia, con movimientos muy precisos y ajustados a las situaciones competitivas, determinados por la capacidad coordinativa del esfuerzo, muy marcado en función de las acciones que realice el contrario.

El boxeo requiere del desarrollo altamente especializado de un conjunto de percepciones, que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista. El boxeo demanda altas exigencias a los procesos psicológicos como la percepción, memoria, representación, razonamiento y a determinadas propiedades de la atención.

Las peleas de pugilistas ponen a prueba su percepción principalmente fina en todas las situaciones en que combaten, sobre la precisión del cálculo del tiempo y las distancias, la capacidad de hallar el momento adecuado para los golpes y defensas, la óptima distribución de los esfuerzos musculares, el rápido y exacto razonamiento táctico.

La percepción esencial para el boxeo son las tempo- espaciales de las características de los movimientos propios y del adversario, las sensaciones especializadas (sentido de distancia, sentido del tiempo y sentido de velocidad) y las motoras, al existir contacto directo con el contrario. La precisión de las percepciones se determina mucho por las propiedades de la atención. Durante la pelea, con frecuencia e inesperadamente, el púgil pasa de la ofensiva a la defensiva y viceversa, de las maniobras al ataque y contrataque, en estos casos se requiere gran rapidez para reorientar la atención.

El nivel de representación e imaginación en el púgil determina de gran manera el exitoso aprendizaje y perfeccionamiento de las complejas actividades técnico – tácticas; esto favorece a la creación de interesantes novedades tácticas; y la selección de originales métodos de entrenamiento, permiten una correcta disposición para el combate, tener en cuenta todas las posibles situaciones.
Prácticamente, todas las cualidades psíquicas no pueden ser desarrolladas al mismo tiempo al mismo nivel en los boxeadores, aun en los más destacados. Cada deportista tiene sus lados fuertes y débiles y además, como norma los primeros pueden compensar los segundos.
Las compensaciones más típicas son las siguientes:

a. Las insuficiencias de razonamiento táctico son reparados con la rapidez de las reacciones motoras, estabilidad y distribución de la atención y el sentido del tiempo y distancia.

b. Las imperfecciones en la distribución de la atención son equilibradas por la celeridad de las percepciones y operaciones de pensamiento y la exactitud de las diferencias mío-motoras.
c. La diferencia para modificar la orientación de la atención es remediada pro la rapidez de las reacciones motoras, capacidad de vaticinar con precisión las variaciones de la situación en un futuro cercano.
d. La lentitud de las reacciones motoras la compensan la capacidad de pronosticar con los sentidos de distancia, tiempo, la distribución de la atención y su estabilidad y razonamiento táctico.
e. Las inexactitudes de los diferenciadores mío-motores son contrarrestadas por la atención, la rapidez de las reacciones motoras y sentido del tempo.

Las cualidades psíquicas varían con el aumento de las calificaciones de edad de los púgiles, al pasar de la categoría de adolescentes a la juvenil y de ésta a la de los mayores tienen lugar variaciones normales de las cualidades psíquicas.

### 1.3 Técnica de autoverbalización

Al igual que ocurre en otras las circunstancias de la vida, los pensamientos y el auto-habla, los auto-diálogos o auto-mensajes en el ámbito del deporte, constituyen un proceso continuo de carácter invisible para el observador externo. La importancia de estos auto-diálogos, sin embargo, no debe ser infravalorada por los deportistas ni obviada por los psicólogos del deporte, ya que en ellos se manifiesta el sistema de representación mediante el cual se interpretan las informaciones sensoriales y, además, se establecen conexiones con el sistema de creencias que desarrolla el propio deportista (Guidano y Liotti, 1979).

Una característica que presentan los deportistas de éxito es la capacidad de controlar los pensamientos que surgen durante los entrenamientos y las competiciones, en los últimos años las técnicas cognitivas han ocupado un lugar

privilegiado en la investigación y la aplicación convirtiéndose en una de las estrategias más emplean los psicólogos del deporte. El control del pensamiento y la auto verbalización están basados en las terapias racionales y de restructuración cognitiva (Terapia racional emotiva de Ellis, terapia cognitiva de Beck y el entrenamiento en auto-instrucciones de Meichenbaum), y se aplica con frecuencia en la intervención psicológica con deportistas.

La auto verbalización que el deportista realiza consigo mismo, podría ser definida como el diálogo interno por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia evaluaciones y convicciones, y se da auto-instrucciones y auto-refuerzos, esta auto verbalización se puede adoptar dos formas , la primera es una base que potencia la autoestima, la motivación, el foco atencional y el rendimiento, la auto verbalización que ayuda a la persona a concentrarse en el presente y a evitar divague se considera positiva, por lo general, tiene un componente motivacional, La auto verbalización negativa y crítica dificulta el camino de logro de objetivos; así mismo, es contraproducente e inductora de ansiedad.

Zinner, Bunker y Williams (2001) analizaron algunas aplicaciones del control de pensamiento mediante la auto verbalización:

- Adquisición de habilidades y destrezas: Uno de los valores principales de las técnicas cognitivas en el ámbito del deporte es su utilización en la adquisición de habilidades y destrezas. El control de los mensajes que el deportistas se da a si mismo durante la ejecución de un ejercicio que debe aprender podrá facilitar su aprendizaje ayudándolo a una mejor y rápida asimilación.
- Cambio de malos hábitos: Cuando un deportista ha asimilado un determinado movimiento técnico y este es inadecuado, utilizando el

control de pensamientos podrá reconstituirlo, siendo consciente, mediante la auto verbalización, de los movimientos que debe cambiar.

- Control de la atención: Las técnicas cognitivas son adecuadas para que el deportista mantenga la concentración en la tarea, evitando que se distraiga con pensamiento del pasado.
- Crear o cambiar el afecto o estado de ánimo: diferentes trabajos han mostrado cómo palabras que están directamente relacionados con la ejecución de un determinado ejercicio ayuda a que se realice mejor. Meichenbaum indica que cada palabra tiene una cualidad emocional a la calidad del movimiento o a su contenido.
- Control del esfuerzo: Controlar los pensamientos mediante la auto verbalización en los momentos de máximo esfuerzo. Cuando el deportista se encuentra en periodos de mucha carga física, con entrenamientos tediosos y que necesitan ocupar una cantidad ingente de horas, es fundamental que exista un control de los pensamientos para que mantenga un nivel de esfuerzo a de acuerdo a lo largo del tiempo.
- Construir autoeficacia/ Autoconfianza: El deportista que tiene pensamientos positivos, racionales y flexibles hacia su rendimiento tendrá éxitos y construirá una autoconfianza solida

### 1.4 Test perfil de estado de ánimo (Profile of Mood State)

Los estados de ánimo positivos se asocian a altos resultados deportivos, mientras que los estados de ánimo negativos se asocian a bajos niveles de rendimiento. A través del Perfil de Estados de Animo (Profile of MoodStates) POMS se pueden evaluar los estados de ánimo los sentimientos y los afectos (Le Unes y Hayward, 1989). El uso que se le ha dado a esta prueba son los siguientes: Determinar el estado de ánimo del deportista en diversas situaciones, como predictor del rendimiento deportivo a corto plazo, como predictor de sobreentrenamiento. Para seguimiento de los deportistas lesionados, constatar

las diferencias entre los distintos tipos de actividad física y el estado de ánimo. Wilson, Morley y Bird (1980) efectuaron una investigación con esta escala, una semana antes de una carrera de maratón y compararon corredores de maratón (entre 36 y 100 millas semanales), corredores aficionados (entre 3 y 10 millas semanales y un grupo de personas (control) las cuales no practicaban ningún tipo de actividad física, encontrando que los corredores de maratón tenían mejor humor que los aficionados, los cuales a su vez tenían mejor humor que las personas que no practicaban actividad física.

El Test Perfil de Estado de Animo Permite obtener puntuaciones parciales en seis sub escalas correspondientes a los siguientes estados de ánimo:

- Tensión/ansiedad
- Depresión/melancolía
- Cólera/hostilidad
- Vigor/actividad
- Fatiga/inercia
- Confusión

Estudios con deportistas de elite muestran un perfil psicológico característico en estas puntuaciones parciales, siendo especialmente elevados los valores en la escala de vigor-actividad, el perfil de iceberg que podría corresponder a un deportista de cierto nivel, que estaría dentro del promedio de puntuaciones en el POMS de los deportistas de máximo rendimiento de su especialidad, este perfil indica que el deportistas presenta valores igual o ligeramente inferiores, a la medida general de la población baremada (puntuación T de 50) en las 5 sub escalas de contenido negativo, mientras que presenta un pico (iceberg) en la

También se utiliza el Perfil de Estado de Animo para valorar las variaciones en el estado de ánimo, debidas a la práctica de actividad física en la población no deportiva. Otros estudios proponen la utilización de estas reducidas de POMS

que permiten obtener la misma información que la escala original a partir de 12 ítems, 2 por sub escala (fuentes y cols, 1994). Del mismo modo cuestionario se han realizado adaptaciones a diferentes muestras y aplicaciones en el contexto deportivo (Balaguer y Cols, 1993), o se ha propuesto el uso exclusivo de aquellas sub escalas relacionadas con el esfuerzo deportivo, como la de vigor y la de fatiga.

### 1.5 La Técnica de Auto Verbalización y el Rendimiento Deportivo

Un estudio realizado por Nelson y Furst (1972) mediante el cual investigaron los efectos de las expectativas de auto confianza sobre la actividad motora. Utilizando un grupo de jóvenes varones, a los que les midieron individualmente la fuerza del brazo dominante. Una vez conocida la fuerza de cada uno de ellos, se reunía a los sujetos por parejas, pero a ambos contendientes se les informaba falsamente, haciéndoles creer que el más débil era el más fuerte de los dos, los resultados mostraron en el 83 % de las veces los sujetos más débiles objetivamente vencieron a los más fuertes, en una tarea de fuerza. Lo que se explica, es que la auto confianza en la propia eficiencia es un elemento determinante sobre el resultado. Ness y Patton (1979) con atletas de halterofilia demostraron algo que posteriormente ha sido verificado varias veces. Los atletas levantaron un peso mayor que el de su verdadera marca cuando creían que estaban levantando menos, cuando creían que levantaban un peso mayor aun siendo menor al de su marca no podían levantarlo. Lo importante de estos estudios es que indican que las expectativas de auto eficacia en el desarrollo del desempeño deportivo pueden ser modificadas, es decir manipuladas. En este sentido se considera que los pensamientos negativos y auto limitantes son muy destructivos con relación a la ejecución diestra o hábil. “Al revisar las pobres ejecuciones de los deportistas de élite se encuentran que prácticamente todas se encuentran precedidas de pensamientos negativos” (González, 1999).

Es considerado una estrategia el sustituir los pensamientos negativos en positivos, como lo propone Harris y Harris (1989), pensamientos como “No puedo” en “Puedo hacerlo. Lo he hecho muchas veces anteriormente”. Se puede observar cómo se considera el manejo del pensamiento para manipular la expectativa de auto confianza en la propia eficacia. “El pensamiento participa en tal o cual grado en todos los procedimientos conscientes de la regulación. Pero en algunas situaciones de vida, especialmente, nuevas, la regulación se basa fundamentalmente en el proceso de pensamiento” (Gorbunov, 1988). Gorbunov, propone como estrategia una serie de oraciones que el deportista debe de repetir a fin de lograr una disposición óptima para los diferentes momentos que le plantea la práctica deportiva, por ejemplo: antes de una competencia “He entrenado mucho y a conciencia. Ha aumentado mi calidad de bien entrenado, se han elevado a un nuevo nivel mis capacidades”.

González Carballido Luis G. Realizó un estudio titulado “enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento” realizado con 46 deportistas de alto rendimiento cubanos (33 hombres y 13 mujeres) compara las variables: manejo de la excitación, de los pensamientos, y de la conducta como medio de enfrentamiento al stress, encontrando los siguientes resultados en cuanto al manejo de los pensamientos. Donde:

La tensión arterial media se asocia a excitación general.

La tensión sistólica se asocia a eutress.

La tensión diastólica se asocia a distress.

- Los que emplearon pensamientos amortiguadores en el enfrentamiento fueron los que tuvieron tensión subjetiva alta.
- Los que emplearon pensamientos mágicos tuvieron un significativo índice de tensión subjetiva.

- Los que emplearon pensamientos de control consciente, sintieron menos intensa la tensión subjetiva y tuvieron un incremento menor de tensión diastólica
- Los que utilizaron pensamientos de descontrol ajeno, tuvieron un incremento muy significativo de tensión subjetiva, tensión arterial media y sistólica.
- Los que emplearon más pensamientos de persistencia del obstáculo, tuvieron un incremento significativo de tensión sistólica.
- Los que emplearon más pensamientos ergo genéticos de eficacia, sufrieron menos tensión diastólica.
- Los que emplearon más pensamientos mímicos (especialmente aquel que se dedica a reproducir la forma en que debe trabajar durante la competencia), tuvieron menos tensión subjetiva, diastólica y media de modo muy significativo.

Es importante observar que *los pensamientos mímicos, son los que más alejan del stress competitivo a los deportistas,* y como *el tipo de pensamiento que el deportista utiliza tiene relación especifica con algún tipo de tensión arterial en particular y con la tensión subjetiva.*

### 1.6 La Técnica de Auto Verbalización y el POMS

En el estudio titulado "Intervención Psicológica con una saltadora de pértiga" Hernández, (2001) realizó un estudio de caso único con una saltadora de pértiga, la cual tras de haber sufrido un percance, durante una competencia observo repercusiones tanto a nivel técnico, como psicológico.

A la deportista se le dio seguimiento con la aplicación de técnicas hipnóticas con el objetivo de potenciar el efecto de las demás técnicas (auto instrucción positiva, incremento de la autoestima, detención del pensamiento e imaginería).

Los resultados, a pesar de la consideración de que una mejora de los recursos de acción del deportista no siempre van asociado a la mejora de los resultados durante las competencias. Muestran una notable relación en la optimización de los perfiles POMS y las marcas obtenidas.

Los resultados muestran un incremento en las marcas logradas por la deportista a lo largo de cuatro meses teniendo al inicio de la intervención la marca de 3.75 mts. Y un perfil del POMS desfavorable en relación a los puntajes esperados. Al final de la intervención la intervención logra la marca de 4.10 y un perfil altamente favorable en relación a los puntajes esperados en el POMS. Como parte de la observación se reporta una disminución en las verbalizaciones negativas. Como conclusión en este estudio se estimó que las técnicas empleadas para la atención de la deportista fueron efectivas. Algo importante en este estudio es que existe una correspondencia entre cada momento de medición del estado de ánimo POMS y los resultados obtenidos durante la competencia. Otro punto importante es que dentro de las técnicas empleadas se utilizó la auto instrucción positiva, y la detención del pensamiento.

Actualmente existen múltiples estudios que se refieren al estado de ánimo, y su relación con la conducta y el rendimiento deportivo. El estado de ánimo es un estado emocional que depende de múltiples factores, y es de duración corta y no permanente (González, 2001).

*Los estados de ánimo positivos se asocian a altos resultados deportivos, mientras que los estados de ánimo negativos se asocian a bajos niveles de rendimiento.*

A través del Perfil de Estados de Animo (Profile of MoodStates) POMS se pueden evaluar los estados de ánimo los sentimientos y los afectos (Le Unes y Hayward, 1989). El uso que se le ha dado a esta prueba son los siguientes: Determinar el estado de ánimo del deportista en diversas situaciones, como

predictor del rendimiento deportivo a corto plazo, como predictor de sobreentrenamiento. Para seguimiento de los deportistas lesionados, constatar las diferencias entre los distintos tipos de actividad física el estado de ánimo. Wilson, Morley y Bird (1980) efectuaron una investigación con esta escala, una semana antes de una carrera de maratón y compararon corredores de maratón (entre 36 y 100 millas semanales), corredores aficionados (entre 3 y 10 millas semanales y un grupo de personas (control) las cuales no practicaban ningún tipo de actividad física, encontrando que los corredores de maratón tenían mejor humor que los aficionados, los cuales a su vez tenían mejor humor que las personas que no practicaban actividad física.

En el estudio titulado “Rendimiento Deportivo e Influencia del Estado de Animo, de la Dificultad Estimada y la Auto eficacia en la Alta Competición” (Arruza, Balagué y Arrieta, 1996) se verificó la relación entre los estados de ánimo (POMS) y el comportamiento de los deportistas.

Una de las áreas en las que no se han realizado muchas investigaciones es en la que se ocupe de los antecedentes de los estados de ánimo en los deportistas, y de que manera los deportistas afrontan estos intensos estados de ánimo que pueden afectar su rendimiento deportivo. *Puesto que el estado de ánimo es un predictor importante del rendimiento, la capacidad de controlar el estado de ánimo sería una herramienta psicológica útil para el deportista*. Se considera que la experiencia del deportista le permite desarrollar habilidades para controlar su estado de ánimo, de tal suerte *que la enseñanza a los atletas de estrategias para controlar sus estados de ánimo que amenazan su rendimiento deportivo es una de las tareas de la psicología del deporte*.

Thayer,.Newman, y Mc Clain, en su estudio “Autorregulación del Estado de Ánimo; Estrategias para cambiar un mal estado de ánimo, elevar la energía y reducir la tensión” (1994). Realizaron una serie de estudios para determinar la frecuencia y la eficacia de las estrategias para regular el estado de ánimo

utilizadas por la población general. Los Autores encontraron que las estrategias más comunes para eliminar el mal estado de ánimo eran, charlar o estar con alguien (54 %), Los pensamientos de autocontrol (51 %) Escuchar música (47 %) Evitar las situaciones u objetos que originan el mal estado de ánimo (47 %) El intentar estar solo (47 %). También se encontró que la técnica más eficaz fue la de realizar ejercicio físico, pero solo el 37 % de la muestra la utilizó. En el mismo estudio se encontró que las estrategias mas utilizadas para regular la energía eran: tomar una siesta, recostarse con los ojos cerrados o dormir (68 %), tomar una ducha o mojarse la cara (55 %), salir a tomar aire fresco (45 %) hacer algo para mantenerse ocupado (43 %), tomar alguna bebida cafeinada (41 %), escuchar música (41 %). Escuchar música fue la estrategia más eficaz, seguida por la de tomar una ducha y por la de tomar una ducha o mojarse la cara. En cuanto a las estrategias más comunes para reducir la tensión fueron: Charlar o estar con alguien (59 %), pensamientos de autocontrol (58 %), escuchar música (53 %), ejercicio físico (44 %), el uso de técnicas de relajación (44 %) y tomar una siesta, recostarse con los ojos cerrados o dormir (37 %). Las estrategias más eficaces para reducir la tensión fueron: participar en actividades religiosas, escuchar música y realizar ejercicio.

En el estudio que extiende el estudio de Thayer (1994) titulado “Estrategias para Regular el Estado de Animo utilizadas por Atletas” (Stevens, J. Matthew y Andrew M. Lane; 2001). Se trabajó con un grupo de 107 deportistas, 64 mujeres y 43 hombres, estudiantes de una universidad del Reino Unido. El objetivo de este estudio era el de determinar las estrategias que utilizan los deportistas para regular el estado de ánimo que evalúa el POMS y un estado más denominado turbación. Los resultados son los siguientes:

Para regular la cólera (hostilidad) las estrategias fueron:

- Escuchar música el 44.86 %
- Ejercicio físico 37.38 %

- Intentar estar solo 30.82 %
- Control de los pensamientos 29.91%
- Cambiar la posición 22.43 %
- Evitar la causa 22.43 %
- Charlar o estar con alguien 22.43 %

Para superar la turbación utilizaron las siguientes estrategias:

- Charlar o estar con alguien 44.86 %
- Controlar los pensamientos 28.97 %
- Ejercicio Físico 21.50 %
- Analizar la situación 20.56 %
- Escuchar Música 20.56 %
- Poner los Sentimientos en Perspectiva 20.56 %

Para superar la depresión utilizaron las siguientes estrategias:

- Charlar o estar con alguien 57.01 %
- Escuchar música 51.40 %
- Ejercicio Físico 30.84 %
- Participar en actividades agradables 21.50 %
- Comer algo 20.56 %

Para superar la sensación de fatiga utilizaron las siguientes estrategias:

- Tomar una ducha o baño, mojarse la cara 68.22 %
- Escuchar música 52.34 %
- Ejercicio físico 42.99 %
- Comer algo 33.64 %

Para superar la Tensión utilizaron las siguientes estrategias:

- Escuchar  música 41.12 %
- Charlar o estar con alguien 37.38 %
- Controlar los pensamientos 35.51 %
- Usar las técnicas de relajación 28.97 %

Como estrategias para incrementar el vigor utilizaron:

- Tomar una ducha o baño, mojarse la cara60.75 %
- Ejercicio Físico 29.25 %
- Comer algo 27.10 %
- Tomar alguna bebida cafeinada 26.17 %

## 1.7 HIPÓTESIS

Partiendo de todo lo expuesto hasta el momento, se planteó como guía de la investigación la siguiente hipótesis:

- La utilización de la técnica de auto verbalización incide positivamente el estado de ánimo del boxeador guatemalteco.

**Definición Conceptual de las Variables**

**Nominal: Técnica de auto verbalización**

- **Definición Conceptual:**
  La técnica de auto verbalización es una técnica cognitivo-conductual en la cual el atleta por medio del dialogo, interpreta sentimientos, pensamiento y percepciones y al mismo tiempo este diálogo regula y cambia estos sentimientos y pensamientos; promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo.
- **Indicadores:**
  Auto informe del deportista de haber seguido los pensamientos modelados por el guía.

**Nominal: Estado de animo**

- **Definición Conceptual:**
  Es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad.

El humor o estado de ánimo es un estado emocional que depende de múltiples factores de duración variable y no permanente. Los estados de ánimo, por lo general, son considerados más suaves que las emociones y de menor duración. Todo deportista sabe que muy a menudo su rendimiento, en una sesión de entrenamiento o en la competencia, se encuentra condicionado por su estado de ánimo. De forma que estados de ánimo positivo se asocian a buenos resultados deportivos, siempre en la medida de las posibilidades de cada deportista, y viceversa, estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos.

- **Indicadores:**

  Se obtendrá un perfil de estado de ánimo de los atletas por medio del Test Perfil de estado de ánimo (POMS) evaluando los siguientes indicadores:

  - Tensión
  - Depresión
  - Cólera
  - Vigor
  - Fatiga
  - Confusión

# CAPITULO II

# TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

## 2.1 Técnicas

### 2.1.1. Técnicas de muestreo

Se trabajó con la población total conformada por 15 deportistas, integrantes de las selecciones sub 17 y sub 20 (comprendidos entre las edades de 14 a 19 años de edad) que participaron en los juegos nacionales y campeonato sub 20 que se celebraron de forma simultanea durante el mes de agosto del 2012.

Este grupo de atletas pertenecen a la Federación Nacional de Boxeo; quienes por medio de un proceso sistemático de selección llegaron a conformar las selecciones, la población estuvo conformada por personas del sexo masculino exclusivamente.

### 2.1.2 Procedimiento de trabajo:

Como primer paso se explicaron los fundamentos de la técnica a deportistas y entrenadores, seguidamente se hizo una revisión de los adjetivos que conforman la prueba, posteriormente se aplicó e l test de Perfil de estado de ánimo (POMS) y la ficha psicológica, antes de la aplicación de la técnica de auto verbalización, luego se aplicó la técnica modelando pensamientos estructurados los cuales el deportista siguió, posteriormente se aplicó de nuevo el test de Perfil de estado de ánimo (POMS).

Se calificaron los test con auxilio de una hoja electrónica, posteriormente se tabularon los datos en tablas y se aplicaron las formulas estadísticas que permitan establecer, la relación entre los resultados del POMS antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización. La aplicación del test antes-

después así como la aplicación de la técnica, se realizaron durante pocas horas antes de una competencia importante para el deportista.

Finalmente se elaboro el informe final de investigación, para socializarlo por medio de su publicación.

### 2.1.3 Técnicas de recolección de datos

**Ficha psicológica del deportista**. En esta ficha se encuentra registrado los datos generales de los atletas, la escolaridad, la edad deportiva, la categoría por peso a la que corresponde, la calendarización y el horario de entreno, así como el entrenador encargado.

**Hoja de auto informe**, en la cual el deportista indicó el grado en que pudo seguir los pensamientos propuestos durante la aplicación de la técnica, el grado en que sintió que su estado de animo se modifico posterior a la aplicación de la técnica y la utilidad que cree esta puede tener antes de un combate de competencia.

### 2.1.4 Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos:

Para poder comparar los resultados obtenidos del test de Perfil de estado de ánimo (POMS) antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización se utilizó la técnica estadística, análisis de covarianza (ANOVA), sirve para resolver si diferentes muestras tomadas en diferentes momentos son significativamente diferentes desde un punto de vista estadístico. El análisis de la varianza puede usarse de una manera similar al contraste de hipótesis. En análisis de la varianza recurre a ver descomponer la variación observada en varias partes y a ver qué parte de dicha variación puede ser explicada por ciertos factores, y que parte de la variación es una variación aleatoria. El objetivo es determinar si ciertas variables pueden explicar una parte significativa de la

variación, siendo la variación aleatoria pequeña frente a la variación explicable o determinista.

## 2.2 Instrumentos

### 2.2.1 Perfil de estados de ánimo POMS

El cuestionario escogido para la recogida de información de las variables de estudio es el "Perfil de estados de ánimo" –Profile Of moodestates POMS- por medio del cual se puede evaluar los sentimientos afectos y estados de ánimo (leunesy Hayward 1989; Ávila y Jiménez, 1991). El test está compuesto por una lista de adjetivos multidimensionales desarrollada originariamente por Mc Nair, Loord y Droppleman (1971) Para población no psiquiátrica y psiquiatría externa. El POMS es un test de auto informe que consta de una lista de 65 adjetivos. Ante cada adjetivo el individuo debe de indicar el grado en que este lo describe por medio de una puntuación que va de 0 = nada, 1 = poco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, 4 = muchísimo. El test esta constituido por 6 sub escalas que evalúan los siguientes indicadores:

- Tensión-Ansiedad
- Depresión-Melancolía
- Cólera – hostilidad
- Vigor – actividad
- Fatiga – inercia
- Confusión – desorientación

# CAPITULO III

# ANALISIS, INTERPRETACION Y PRESENTACION DE RESULTADOS

## 3.1 Análisis e Interpretación

Esta investigación se realizó con una población constituida por los integrantes de las selecciones sub 17 y sub 20 de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala, los que participarían en el Campeonato Nacional 2012, esta característica de pre competencia es un factor importante para la evaluación del estado de ánimo. Esta población estuvo integrada por 15 deportistas de sexo masculino, comprendidos entre los 14 y 19 años de edad, con un nivel socioeconómico medio y con un grado académico que va desde el 6º grado de primaria hasta diversificado.

Los deportistas integrantes de esta población entrenan por lo regular dos sesiones de entrenamiento diarios de lunes a sábado teniendo como día de descanso el día domingo, durante la sesión de entrenamiento por la mañana se enfatiza en la preparación física y por la tarde en el entrenamiento técnico táctico, reciben apoyo de la Federación para estudiar lo que constituye una obligación y viven en alberges que la federación les proporciona en las cercanías a las instalaciones deportivas.

Una de las características relevantes para la realización de este estudio es la condición de pre competencia, esto porque el hecho de competir en las próximas horas afecta el estado de ánimo del boxeador, dependiendo del significado que tenga la competencia para él, por lo que se esperó a que los deportistas estuvieran próximos a competir para la aplicación primero del test (POMS) para medir el estado de ánimo previo a la competencia, luego se orientó la auto verbalización del deportista proponiendo modelos de pensamiento pronunciados en voz alta para que el deportista los repitiera en voz baja (ver anexos),

reevaluando posteriormente el estado de ánimo para poder realizar la comparación antes-después.

Previo a la aplicación tanto del perfil de estados de ánimo como la técnica de auto verbalización, se les explicó durante sesiones de trabajo anteriores en qué consistía la evaluación revisando uno por uno el significado de cada ítem, debido a que estos están constituidos por adjetivos, de la misma manera se les oriento sobre la naturaleza de la técnica de auto verbalización, realizando varios ensayos.

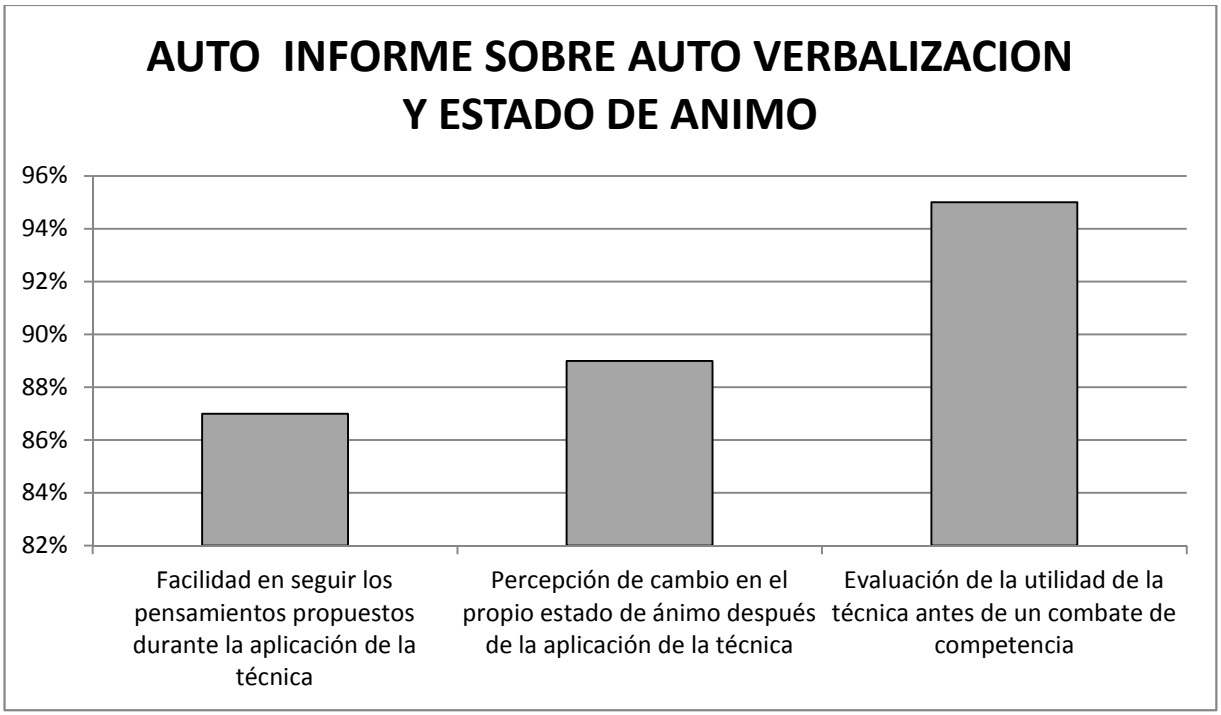
### 3.1.1 La técnica de auto verbalización y la percepción del propio estado de ánimo

Por medio de una hoja de auto informe se solicitó al deportista (posterior a la aplicación del perfil de estado de ánimo y de la técnica de auto verbalización) que evaluara:

a) Facilidad en seguir los pensamientos propuestos durante la aplicación de la técnica.
b) Percepción de cambio en el propio estado de ánimo después de la aplicación de la técnica.
c) Evaluación de la utilidad de la técnica antes de un combate de competencia.

Obteniéndose los resultados reportados en la siguiente gráfica:

Grafica 1




Fuente: Elaboración propia

### 3.2 Análisis Estadístico Descriptivo

Al evaluar los indicadores que constituyen el estado de ánimo (tensión, decaimiento, hostilidad, vigor, fatiga, confusión) antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización se puede observar la tendencia en la disminución de los valores posterior a la aplicación de la técnica de auto verbalización en las variables tensión, decaimiento, hostilidad, fatiga y confusión, dicha tendencia se considera favorable para el desempeño deportivo (González, 2001). De la misma forma se puede observar la tendencia a incrementar los valores del indicador vigor, posterior a la aplicación de la técnica lo que igual manera se considera favorable para el desempeño deportivo.

Con base en el análisis descriptivo se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de trabajo en la que se afirma “La utilización de la técnica de auto verbalización incide positivamente en el estado de ánimo del boxeador guatemalteco”.

**Cuadro 1**

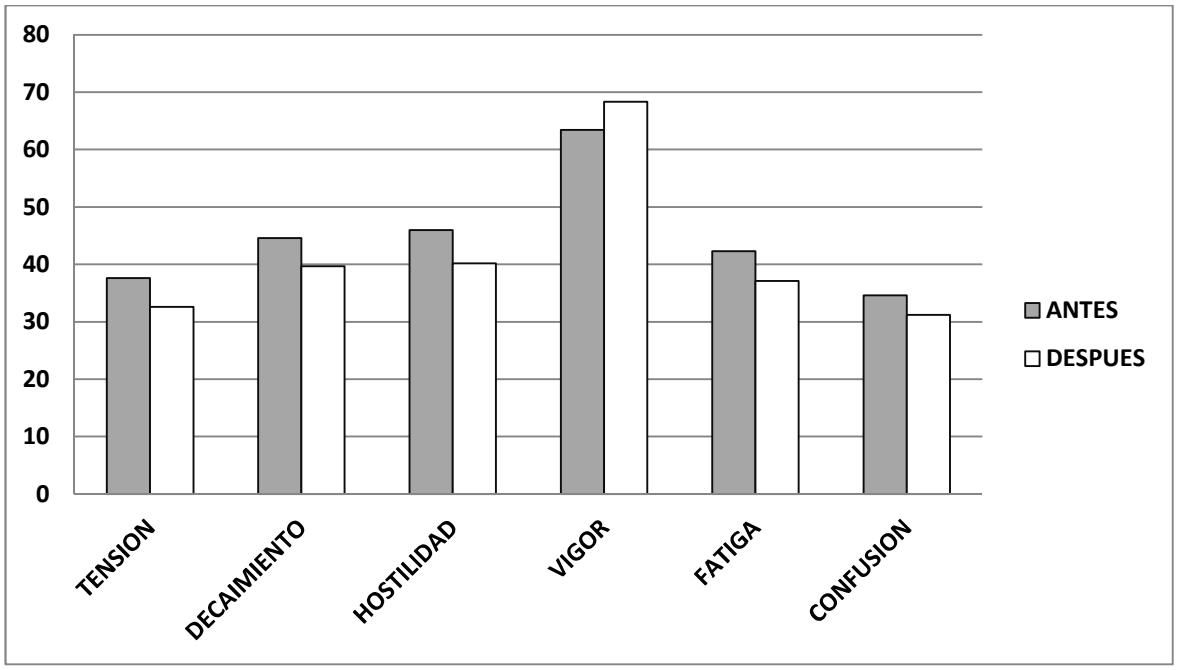
**Valores obtenidos al evaluar los indicadores que constituyen el estado de ánimo del boxeador (tensión, decaimiento, hostilidad, vigor, fatiga, confusión) antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización.**

| DEPORTISTA | TENSION | | DECAIMIENTO | | HOSTILIDAD | | VIGOR | | FATIGA | | CONFUSION | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ANTES | DESPUES | ANTES | DESPUES | ANTES | DESPUES | ANTES | DESPUES | ANTES | DESPUES | ANTES | DESPUES |
| B L A | 34 | 30 | 40 | 37 | 37 | 37 | 51 | 57 | 41 | 34 | 33 | 30 |
| B C | 38 | 30 | 45 | 37 | 41 | 37 | 65 | 70 | 46 | 34 | 30 | 30 |
| DE L R | 34 | 30 | 41 | 37 | 44 | 37 | 62 | 73 | 38 | 34 | 33 | 30 |
| D W | 37 | 45 | 53 | 44 | 51 | 51 | 71 | 63 | 54 | 55 | 43 | 35 |
| G R | 38 | 30 | 51 | 44 | 52 | 48 | 62 | 71 | 45 | 38 | 39 | 35 |
| M J | 33 | 37 | 43 | 48 | 49 | 40 | 74 | 70 | 33 | 37 | 32 | 30 |
| M N | 41 | 31 | 48 | 39 | 53 | 41 | 59 | 68 | 41 | 37 | 39 | 33 |
| P J | 37 | 33 | 42 | 38 | 45 | 39 | 63 | 71 | 40 | 35 | 35 | 30 |
| PJ | 38 | 33 | 45 | 39 | 49 | 41 | 63 | 66 | 37 | 37 | 33 | 32 |
| R N | 30 | 30 | 41 | 37 | 39 | 37 | 71 | 76 | 43 | 35 | 30 | 30 |
| R M | 35 | 30 | 42 | 38 | 40 | 37 | 63 | 65 | 37 | 35 | 33 | 30 |
| T V | 45 | 35 | 44 | 42 | 47 | 44 | 65 | 68 | 54 | 40 | 35 | 30 |
| T M | 51 | 35 | 54 | 42 | 42 | 40 | 57 | 63 | 49 | 38 | 41 | 33 |
| T C | 40 | 30 | 40 | 37 | 37 | 37 | 62 | 74 | 38 | 34 | 30 | 30 |
| V P | 34 | 30 | 41 | 37 | 42 | 37 | 63 | 70 | 38 | 34 | 33 | 30 |
| Ẋ | 37.7 | 32.6 | 44.7 | 39.7 | 46 | 40.2 | 63.4 | 68.3 | 42.3 | 37.1 | 34.6 | 31.2 |

**Fuente: Elaboración propia**

**Grafica 2**

**Valores obtenidos al evaluar los indicadores que constituyen el estado de ánimo del boxeador (tensión, decaimiento, hostilidad, vigor, fatiga, confusión) antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización.**




**Fuente: Elaboración propia**

### 3.3 Análisis de Varianza

Para determinar la significancia estadística de las diferencias obtenidas entre las medias por cada indicador del estado de ánimo, se realizó un análisis de varianza para cada indicador, esto con el fin de poder determinar independientemente los resultados para cada indicador, de lo que se obtuvo los siguientes resultados:

### 3.3.1 Análisis de Varianza para el indicador tensión.

Cuadro 2: Análisis de Varianza para el indicador tensión.

| *Grupos* | *Cuenta* | *Suma* | *Promedio* | *Varianza* |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | 15 | 565 | 37.66666667 | 26.95238095 |
| DESPUES | 15 | 489 | 32.6 | 17.25714286 |

| *Origen de las variaciones* | *Suma de cuadrados* | *Grados de libertad* | *Promedio de los cuadrados* | *F* | *Probabilidad* | *Valor crítico para F* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entre grupos | 192.5333333 | 1 | 192.5333333 | 8.710038776 | 0.006334702 | 4.195971819 |
| Dentro de los grupos | 618.9333333 | 28 | 22.1047619 | | | |
| Total | 811.4666667 | 29 | | | | |

Para determinar la incidencia estadísticamente significativa de la técnica de auto verbalización sobre el indicador tensión a un nivel de confianza de 0.05 la razón calculada F debe de ser al menos 4.195971819 debido a que se obtuvo 8.710038776 se puede afirmar que la técnica incide favorablemente en estado de tensión del boxeador previo a un combate.

### 3.3.2 Análisis de Varianza para el indicador decaimiento.

Cuadro 3: Análisis de Varianza para el indicador decaimiento.

| *Grupos* | *Cuenta* | *Suma* | *Promedio* | *Varianza* |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | 15 | 670 | 44.6666667 | 22.0952381 |
| DESPUES | 15 | 596 | 39.7333333 | 11.92380952 |

| *Origen de las variaciones* | *Suma de cuadrados* | *Grados de libertad* | *Promedio de los cuadrados* | *F* | *Probabilidad* | *Valor crítico para F* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entre grupos | 182.5333333 | 1 | 182.533333 | 10.731243 | 0.002808306 | 4.195971819 |
| Dentro de los grupos | 476.2666667 | 28 | 17.0095238 | | | |
| Total | 658.8 | 29 | | | | |

Para determinar la incidencia estadísticamente significativa de la técnica de auto verbalización sobre el indicador decaimiento a un nivel de confianza de 0.05 la razón calculada F debe de ser al menos 4.195971819 debido a que se obtuvo 10.731243se puede afirmar que la técnica incide favorablemente en estado de decaimiento del boxeador previo a un combate.

### 3.3.3 Análisis de Varianza para el indicador hostilidad.

Cuadro 4: Análisis de Varianza para el indicador hostilidad.

| *Grupos* | *Cuenta* | *Suma* | *Promedio* | *Varianza* |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | 15 | 668 | 44.5333333 | 28.9809524 |
| DESPUES | 15 | 603 | 40.2 | 19.0285714 |

| *Origen de las variaciones* | *Suma de cuadrados* | *Grados de libertad* | *Promedio de los cuadrados* | *F* | *Probabilidad* | *Valor crítico para F* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entre grupos | 140.833333 | 1 | 140.833333 | 5.86689149 | 0.02215224 | 4.19597182 |
| Dentro de los grupos | 672.133333 | 28 | 24.0047619 | | | |
| Total | 812.966667 | 29 | | | | |

Para determinar la incidencia estadísticamente significativa de la técnica de auto verbalización sobre el indicador hostilidad a un nivel de confianza de 0.05 la razón calculada F debe de ser al menos 4.19597182 debido a que se obtuvo 5.86689149 se puede afirmar que la técnica incide favorablemente en estado de hostilidad del boxeador previo a un combate.

### 3.3.4 Análisis de Varianza para el indicador vigor.

Cuadro 5: Análisis de Varianza para el indicador vigor.

| *Grupos* | *Cuenta* | *Suma* | *Promedio* | *Varianza* |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | 15 | 951 | 63.4 | 32.4 |
| DESPUES | 15 | 1025 | 68.3333333 | 24.0952381 |

| *Origen de las variaciones* | *Suma de cuadrados* | *Grados de libertad* | *Promedio de los cuadrados* | *F* | *Probabilidad* | *Valor crítico para F* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entre grupos | 182.533333 | 1 | 182.533333 | 6.46190155 | 0.016838687 | 4.19597182 |
| Dentro de los grupos | 790.933333 | 28 | 28.247619 | | | |
| Total | 973.466667 | 29 | | | | |

Para determinar la incidencia estadísticamente significativa de la técnica de auto verbalización sobre el indicador vigor a un nivel de confianza de 0.05 la razón calculada F debe de ser al menos 4.19597182 debido a que se obtuvo 6.46190155 se puede afirmar que la técnica incide favorablemente en estado de vigor del boxeador previo a un combate.

### 3.3.5 Análisis de Varianza para el indicador fatiga.

Cuadro 6: Análisis de Varianza para el indicador fatiga.

| *Grupos* | *Cuenta* | *Suma* | *Promedio* | *Varianza* |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | 15 | 634 | 42.26666667 | 39.0666667 |
| DESPUES | 15 | 557 | 37.13333333 | 27.9809524 |

| *Origen de las variaciones* | *Suma de cuadrados* | *Grados de libertad* | *Promedio de los cuadrados* | *F* | *Probabilidad* | *Valor crítico para F* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entre grupos | 197.633333 | 1 | 197.6333333 | 5.8953125 | 0.021860259 | 4.19597182 |
| Dentro de los grupos | 938.666667 | 28 | 33.52380952 | | | |
| Total | 1136.3 | 29 | | | | |

Para determinar la incidencia estadísticamente significativa de la técnica de auto verbalización sobre el indicador fatiga a un nivel de confianza de 0.05 la razón calculada F debe de ser al menos 4.19597182 debido a que se obtuvo 5.8953125 se puede afirmar que la técnica incide favorablemente en estado de fatiga del boxeador previo a un combate.

### 3.3.6 Análisis de Varianza para el indicador confusión.

Cuadro 7: Análisis de Varianza para el indicador confusión.

| *Grupos* | *Cuenta* | *Suma* | *Promedio* | *Varianza* |
|---|---|---|---|---|
| ANTES | 15 | 519 | 34.6 | 16.6857143 |
| DESPUES | 15 | 468 | 31.2 | 3.6 |

| *Origen de las variaciones* | *Suma de cuadrados* | *Grados de libertad* | *Promedio de los cuadrados* | *F* | *Probabilidad* | *Valor crítico para F* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Entre grupos | 86.7 | 1 | 86.7 | 8.54788732 | 0.00677873 | 4.19597182 |
| Dentro de los grupos | 284 | 28 | 10.1428571 | | | |
| Total | 370.7 | 29 | | | | |

Para determinar la incidencia estadísticamente significativa de la técnica de auto verbalización sobre el indicador confusión a un nivel de confianza de 0.05 la razón calculada F debe de ser al menos 4.19597182 debido a que se obtuvo 8.54788732 se puede afirmar que la técnica incide favorablemente en estado de fatiga del boxeador previo a un combate.

Con base en el análisis de varianza realizado para cada uno de los indicadores del estado de ánimo se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de

trabajo en la que se afirma “La utilización de la técnica de auto verbalización incide positivamente en el estado de ánimo del boxeador guatemalteco”.

### 3.4 Análisis Cualitativo

Dentro del contexto de la psicología del deporte los hallazgos encontrados por medio del presente estudio se ven revestidos de mucha importancia, pues al poder comprobar que la auto verbalización incide positivamente en el estado de ánimo del deportista próximo a competir, se afirma que existe la posibilidad de inducir un estado de ánimo favorable para competir adecuadamente por un medio cognitivo que a su vez es voluntario y de menor esfuerzo. En tal sentido se afirma que existe un modelo cognitivo que se puede transmitir conscientemente, para mejorar el rendimiento deportivo.

Reconsiderando el punto inicial de cuando se pudo observar en la Federación Nacional de durante la realización de la práctica supervisada, que tanto entrenadores como deportistas manifiestan que algunos boxeadores rinden en competencias por debajo de su capacidad manifiesta durante los entrenamientos, se puede afirmar que esta baja manifestación de capacidades durante la competencia puede tener influencia directa del estado de ánimo que experimenta el deportista, como se establece en los marcos teóricos consultados (González, 2001; Weinberg 1996; Gorbunov, 1988)

Una de las relaciones establecidas por Bandura (1982) es que existe una estrecha relación entre los pensamientos que el deportista repite para sí y los niveles de confianza y auto eficacia. En tal sentido los resultados del presente estudio son coherentes con esta proposición pues el estado de ánimo tiene una relación directa con la confianza que experimenta el boxeador antes de un combate, queda planteada la interrogante de cuál es el proceso implícito en esta relación.

Los resultados de este estudio son coherentes con el estudio titulado “Intervención Psicológica con una saltadora de pértiga” (Hernández, 2001) un estudio de caso único con una saltadora de pértiga, la cual tras de haber sufrido un percance, durante una competencia observo repercusiones tanto a nivel técnico, como psicológico, en este estudio se pudo observar que a medida que la saltadora se recuperaba mejoro en las puntuaciones de perfil de estado de ánimo y disminuyó la auto verbalización negativa. En este estudio la intervención consistió en diversas técnicas como la hipnosis, detención del pensamiento, la imaginería y la auto verbalización positiva, mientras que en el presente estudio se trabajó no en condiciones de lesión sino en condiciones de pre competencia y se aisló la variable independiente auto instrucción verbalización positiva .

En cuanto a la interrogante que pretendió dar respuesta esta investigación, y al objetivo genera implícito en esta. ¿Es efectiva la técnica de auto verbalización para optimizar el estado de ánimo del boxeador guatemalteco? es propio declarar que se logró dicha expectativa dando respuesta afirmativa para esta población.

# CAPITULO IV

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 4.1 CONCLUSIONES

1. Se concluye que la técnica de auto verbalización incide positivamente en el estado de ánimo del boxeador de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala.

2. Se evaluó el estado de ánimo de los boxeadores a través del test POMS (perfil de estado de ánimo) antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización.

3. Se aplicó la técnica de auto verbalización con los boxeadores previo a un combate de competencia.

4. Se comparó estadísticamente las puntuaciones obtenidas por los boxeadores antes y después de la aplicación de la técnica de auto verbalización.

5. Por medio del auto informe fue posible determinar que para todos los boxeadores participantes fue relativamente fácil la aplicación de la técnica de auto verbalización.

6. Por medio del auto informe fue posible determinar que para todos los boxeadores participantes fue posible percibir las mejoras en el estado de ánimo posterior a la aplicación de la técnica.

7. Por medio del auto informe fue posible determinar que todos los boxeadores participantes consideraron útil la técnica para prepararse antes de un combate de competencia.

## 4.2 RECOMENDACIONES

1. A los boxeadores y entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala, continuar con la aplicación de la técnica de auto verbalización y educarse acerca de otras técnicas psicológicas para garantizar un desempeño adecuado durante la práctica deportiva.

2. A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala y a la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala se recomienda ampliar la investigación acerca de la auto conversación y el estado de ánimo en el deporte.

3. A la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala ampliar el campo de investigación en Psicología del deporte.
4. A los directivos y entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala, continuar brindando la oportunidad para la realización de estudios científicos, que contribuyan en pro del rendimiento del boxeador guatemalteco.
5. A los entrenadores de la Federación Nacional de Boxeo de Guatemala se les recomienda motivar a las deportistas a continuar poniendo en práctica el entrenamiento de destrezas psicológicas de forma integral al acondicionamiento físico específico y al desarrollo de sus habilidades técnico- tácticas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS


- ARRUZA J. A. ; BALAGUÉ G Y M. Arrieta (1996) Rendimiento Deportivo en Influencia del Estado de Ánimo, de la Dificultad Estimada, y de la Autoeficacia en la Alta Competición. Revista de Psicología del Deporte,Vol 8 Num 1 1,996 Universitatde les Balears.

- CRUZ FELIU, JAUME. (1997) Psicología del deporte. Editorial Síntesis S.A. España.

- DEGTIARIOV, I.P. (1983) Boxeo, manual para los institutos de cultura física. Editorial Ráduga. Moscú.

- DOSIL, JOAQUÍN. (2002) El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención. Editorial Síntesis, S.A. Madrid, España.

- DOSIL, Joaquín. (2004) *Psicología de la actividad física y del deporte*. Editorial Mc. Graw Hill. Madrid, España.
- FEBLES, M. y CANFUX, V. (2004). *La concepción histórico-cultural del desarrollo*. Leyes y principios. En: Psicología del desarrollo. Selección de lecturas. Universidad de la Habana
- GARCIA UCHA, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.

- GONZÁLEZ, J. L. (2001) Manual de Prácticas de Psicología Deportiva. Editorial Biblioteca Nueva, S. L. Madrid.

- GONZÁLEZ L. G. (2001) Enfrentamiento al Stress Competitivo en Atletas de Alto Rendimiento. Revista Digital- Buenos Aires- Año 6 – No. 32 – Marzo del 2001

- GORBUNOV, G.D. (1988) Psicopedagogía del deporte. Moscú, Rusia.

- HERNÁNDEZ MENDO, A (2001) Intervención Psicológica con una saltadora de pértiga. Revista Digital- Buenos Aires- Año 7- No. 43 Diciembre de 2001.

- LÓPEZ DE LA LLAVE, ANDRÉS. Investigaciones breves en psicología del deporte. Editorial Dykinson, Madrid, España 1999

- MUÑOZ MARÍN D.Y J. OLCINA (2001) Seguimiento de Rehabilitación de una Lesión en fútbol mediante el Profile of MoodStates (POMS). Revista Digital – Buenos Aires – Año 6-No. 30 – Febrero de 2001.

- STEVENS M.J. Y A. M. LANE (2001) Estrategias de Regulación del Estado de Ánimo Utilizadas por atletas. The Online Jornal of SportPsychology.

- THAYER, R.E. (1994).Self-Regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. Journal of Personality and Social Psychology, 67,910-925

- WEINBERG, ROBER : COULD, DANIEL. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Editorial Ariel. España 1996.

# Anexos

## GLOSARIO

1. ***Ataque:*** Se efectúa como una acción integral, que tiene su comienzo y final, cualquier ataque se realiza por fases: preparación, golpe rector, desarrollo del ataque con una seria de golpes y salida del combate, para actuar con seguridad se debe aprende y perfeccionar cada ataque de acuerdo a estas fases.
2. ***Atención***: Es una cualidad de la percepción que funciona como una especie de filtro de los estímulos ambientales, evaluando cuáles son los más relevantes y dotándolos de prioridad para un procesamiento más profundo, la atención también es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos.
3. ***Autoinforme***: Es el informe al cual el atleta responderá indicando si aplico o no la técnica de autoverbalización, durante la ejecución de las repeticiones del elemento.
4. ***Autoverbalización negativa***: Es crítica y dificulta el camino de logro de objetivos; así mismo, es contraproducente e inductora de ansiedad.
5. ***Autoverbalización positiva***: Es una base que potencia la autoestima, la motivación, el foco atencional y el rendimiento, ayuda a la persona a concentrarse en el presente y a evitar que divague.
6. ***Autoverbalización:*** La Técnica de auto verbalización es una técnica cognitivo-conductual en la cual el atleta por medio del dialogo, interpreta sentimientos, pensamientos y percepciones y al mismo tiempo este diálogo regula y cambia estos sentimientos y pensamientos; promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo.
7. ***Boxeo:*** Es un deporte de combate en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado a tal fin, en breves secuencias de lucha denominadas asaltos o rounds y de acuerdo a un preciso reglamento, el cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos.
8. ***Competencia deportiva:*** La palabra competencia derivada del latín “competere” significa “buscar conjuntamente y posee varias acepciones de acuerdo al contexto en la que sea utilizada. Se puede competir con uno mismo superando sus propias marcas, o las de otros deportistas, se puede

competir individualmente o grupalmente agresiva o naturalmente, súbitamente o progresivamente. Ya sea en un caso o en otro existe en la competencia un innato impulso a la superación. El reconocimiento en la competencia bien puede ser individual como en el caso del autoreconocimiento o grupal y dependerá entre otros factores de la naturaleza del deporte especifico.

9. ***Confusión:*** Representa un estado de desorganización y confusión en pensamientos y/o estados emocionales.
10. ***Contrataque:*** Los contrataques son efectivos por su sorpresa. Se asestan cuando el movimiento de la defensa tiene la misma dirección que el contragolpe.
11. ***Decaimiento***: Representa una disminución en el estado de ánimo acompañado de un sentimiento de inadecuación personal.
12. ***Detención del pensamiento:*** Es una técnica de autocontrol efectiva para evitar los pensamientos recurrentes, aquellos pensamientos no deseados que se repiten continuamente en ciertas ocasiones y que llevan a sensaciones desagradables, llegando a afectar el estado de ánimo del sujeto.
13. ***Entrenamiento deportivo:*** Es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.
14. ***Entrenamiento técnico – táctico:*** En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas. En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten.
15. ***Espacio psicomotor:*** El sujeto no realiza interacción motriz operativa con el medio. Esto supone un medio estable, estándar, o bien un medio estable

y portador de incertidumbre. En los dos casos, la concentración del ejecutante, está orientada hacia él mismo. Se podría hablar de un espacio propioceptivo. La motricidad en este caso se designa bajo formas de automatismos.

16. ***Espacio sociomotor***: Se trata de un medio inestable y portador de incertidumbre. En este espacio están los deportes colectivos. Los estímulos percibidos son ante todo exteroceptivos, suscitando la adaptabilidad del sujeto o imponiendo sin cesar, conductas de decisión.
17. ***estado de ánimo:*** Es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.
18. ***Estrategia deportiva***: La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto.
19. ***Fatiga***: Representa un estado de ánimo de cansancio y bajo nivel de energía.
20. ***Guardia:*** Nombre con el que se conoce la postura típica del boxeador desde la que parten y se inician todos los movimientos de ataque y defensa.
21. ***Hostilidad:*** Representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás.
22. ***Imaginería***: Capacidad de representarse mentalmente las imágenes.
23. ***Memoria:*** Es una función del cerebro y, a la vez, un fenómeno de la mente que permite al organismo codificar, almacenar y evocar la información del pasado. Surge como resultado de las conexiones sinápticas repetitivas entre las neuronas, lo que crea redes neuronales.
24. ***Percepción:*** La noción de percepción deriva del término latino perceptivo y describe tanto a la acción como a la consecuencia de percibir es decir, de tener la capacidad para recibir mediante los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas, o comprender y conocer algo.
25. ***Perfil de estado ánimo***: Es una escala que elaboro Mcnair en 1971 esta escala mide el estado de ánimo, la escala se compone de una lista de 58

adjetivos, medidos en una escala, la lista de los distintos adjetivos da como resultado seis factores: tensión/ansiedad, depresión/melancolía, cólera/hostilidad, vigor/actividad, fatiga/inercia y confusión.

26. ***Púgil:*** boxeador.
27. ***Rendimiento deportivo:*** Podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.
28. ***Táctica deportiva:*** La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.
29. ***Técnica deportiva:*** La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.
30. ***Técnicas de relajación:*** Son métodos, procedimientos o actividades que ayudan a una persona a relajarse, es decir, reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.
31. ***Tensión arterial:*** Es la fuerza o presión que lleva la sangre a todas las partes de su cuerpo. Al tomar la tensión arterial se conoce el resultado de la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.
32. ***Tensión diastólica:*** Es la mínima presión de la sangre contra las arterias y ocurre durante el diástole. Depende fundamentalmente de la resistencia vascular periférica.
33. ***Tensión sistólica:*** Es la presión máxima que se alcanza en el sístole. Esta depende fundamentalmente del débito sistólico, la volemia y la distensibilidad de la aorta y las grandes arterias.
34. ***Tensión:*** Se define por las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esqueletal.
35. ***Vigor:*** Estado de ánimo que sugiere un nivel elevado de energía.

# POMS

**Nombre**.....**Fecha**.....
**Deporte**.....**Edad**.....

*Indicaciones:* debajo hay una lista de palabras que describen sentimientos de las personas. Por favor, lee cuidadosamente cada una de ellas y marca con una cruz el casillero correspondiente a la columna elegida, que describa mejor cómo te has sentido durante el último tiempo, hasta hoy.

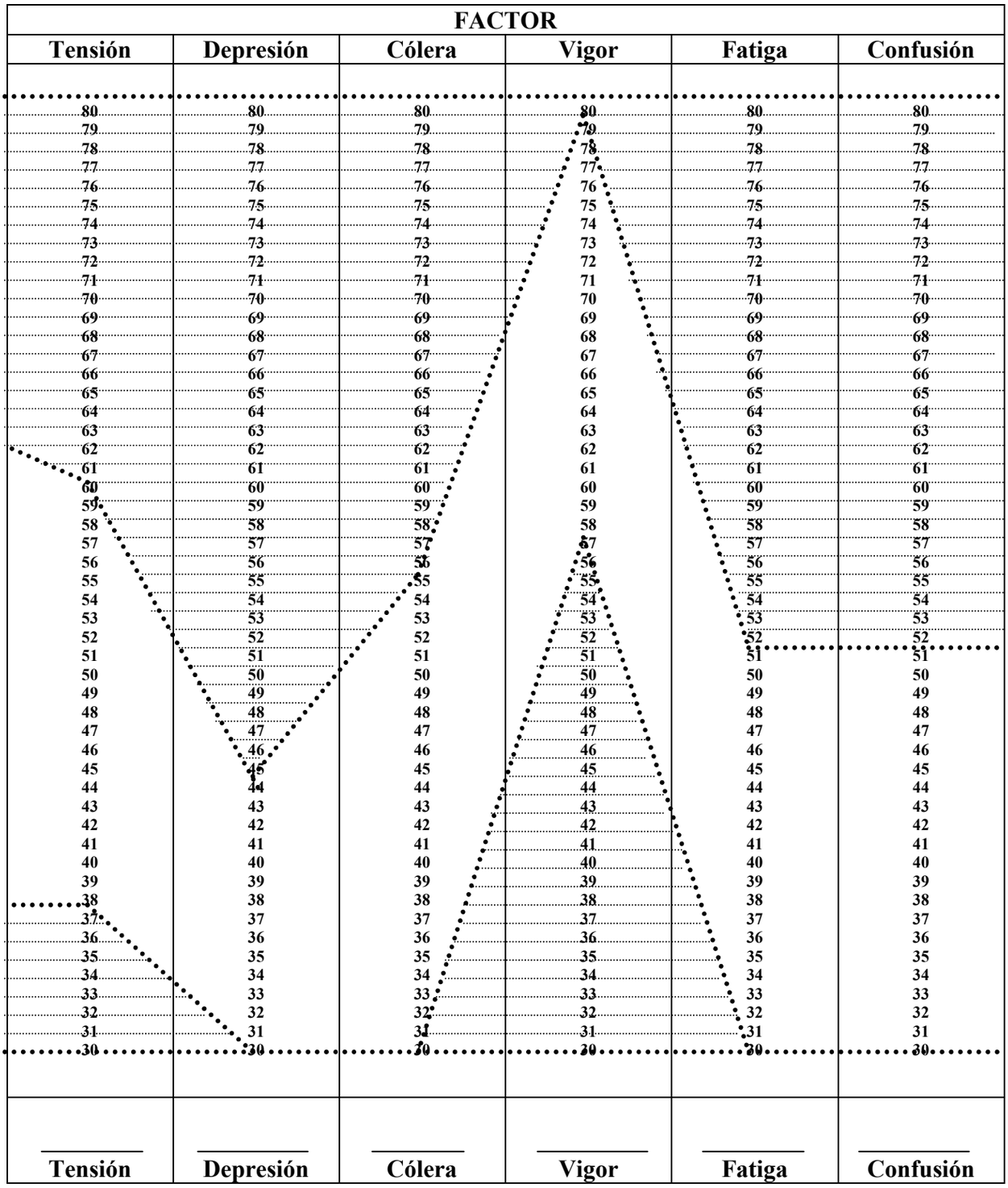
**0** = Nada **1** = Un poco **2** = Moderadamente **3** = Bastante **4** = Muchísimo

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| **1**. Amigable | | | | | |
| **2.** Tenso | | | | | |
| **3.** Enojado | | | | | |
| **4**. Agotado | | | | | |
| **5.** Infeliz | | | | | |
| **6.** Lúcido | | | | | |
| **7.** Vivaz | | | | | |
| **8**. Confuso | | | | | |
| **9.** Arrepentido | | | | | |
| **10.** Tembloroso | | | | | |
| **11.** Apático | | | | | |
| **12.** Irritado | | | | | |
| **13.** Considerado | | | | | |
| **14.** Triste | | | | | |
| **15.** Activo | | | | | |
| **16.** Desbordado | | | | | |
| **17.** Malhumorado | | | | | |
| **18.** Caído | | | | | |
| **19.** Energizado | | | | | |
| **20.** Con pánico | | | | | |
| **21.** Desesperanzado | | | | | |
| **22.** Relajado | | | | | |
| **23.** Torpe | | | | | |
| **24.** Malicioso | | | | | |
| **25.** Sorpresivo | | | | | |
| **26.** Intranquilo | | | | | |
| **27.** Inquieto | | | | | |
| **28.** Sin concentración | | | | | |
| **29.** Fatigado | | | | | |
| **30.** Colaborador | | | | | |
| **31.** Molesto | | | | | |
| **32.** Desanimado | | | | | |
| **33.** Resentido | | | | | |

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| **34.** Nervioso | | | | | |
| **35.** Solo | | | | | |
| **36.** Desdichado | | | | | |
| **37.** Aturdido | | | | | |
| **38.** Alegre | | | | | |
| **39.** Amargado | | | | | |
| **40.** Exhausto | | | | | |
| **41.** Ansioso | | | | | |
| **42.** Luchador | | | | | |
| **43.** De buen humor | | | | | |
| **44.** Deprimido | | | | | |
| **45.** Desesperado | | | | | |
| **46.** Desprolijo | | | | | |
| **47.** Rebelde | | | | | |
| **48.** Desamparado | | | | | |
| **49.** Cansado | | | | | |
| **50.** Desorientado | | | | | |
| **51.** Alerta | | | | | |
| **52.** Engañado | | | | | |
| **53.** Furioso | | | | | |
| **54.** Eficiente | | | | | |
| **55.** Confiado | | | | | |
| **56.** Dinámico | | | | | |
| **57.** Enojadizo | | | | | |
| **58.** Desvalorizado | | | | | |
| **59.** Olvidadizo | | | | | |
| **60.** Despreocupado | | | | | |
| **61.** Aterrorizado | | | | | |
| **62.** Culpable | | | | | |
| **63.** Vigoroso | | | | | |
| **64.** Inseguro | | | | | |
| **65.** Abatido | | | | | |
| | | | | | |

# POMS
## Hoja de perfil
**Normas "College"**

**Nombre:**.....**Clave:**.....**Fecha**.....



## ENTREVISTA

**DATOS GENERALES**

**Nombre:_____ Sexo:_____**

**Edad: _____ Escolaridad:_____**

**Deporte:_____Especialidad:_____**

**Edad Deportiva:_____ Entrenador:_____**

**Horario de Entreno:_____**

**Días de Entreno:_____**

## AUTOINFORME

**Nombre:_____**

Describa su experiencia al seguir el modelo de pensamientos propuestos en la técnica de auto verbalización marcando con una X al contestar las siguientes interrogantes.

Grado en que logro seguir los pensamientos propuestos durante la aplicación de la técnica.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Grado en que sintió que su estado de animo mejoro después de la aplicación de la técnica.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Grado en que cree que esta técnica puede serle útil antes de un combate.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Observaciones:_____

_____

_____

_____

_____

***MODELO DE AUTOVERBALIZACIONES UTILIZADAS EN LA APLICACIÓN DE LA TECNICA DE AUTOVERBALIZACION***

- **ESTOY TRANQUILO ESTOY EN PAZ**
- **ME SIENTO BIEN COMIGO Y CON LOS DEMÁS**
- **SOY FELIZ, ESTOY ALEGRE**
- **ESTOY LLENO DE ENEGIA**
- **ME MEREZCO LO MEJOR DE LA VIDA**
- **TENGO DERECHO A SER FELIZ**
- **TODO LO QUE HAGO ME SALE BIEN**
- **ME SIENTO FUERTE Y PODEROSO**
- **ESTOY EN ARMONÍA CON LOS DEMÁS**
- **CONFIO EN MIS FUERZAS**
- **MI CUERPO ESTA RELAJADO LIBRE DE TENSION**
- **SOY OPTIMISTA Y DINAMICO**
- **ESPERO LO MEJOR DE LA VIDA**