



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Preparación Psicológica en los Deportes de Combate

Lic. Oscar Pons
Psicólogo del Deporte
Argentina

Trabajo Presentado en las Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte
Diciembre 2005 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Argentina

RESUMEN: La principal demanda era la ansiedad antes de las peleas en el ring por parte del D.T. y los boxeadores, segundo el manejo de las emociones negativas como la bronca y miedos, y tercero el buen rendimiento técnico. Para esto se realizaron clases de preparación psico-educativa con explicaciones sobre la psicología del deporte de combate y ejercicios de relajación y visualización en grupo como equipo deportivo. Y por último dificultades que se presentaron como falta de apoyo de la familia, cohesión del equipo e individuales por problemas personales y asistencia.

Palabra clave: Deportes de combate, preparación psicológica, ansiedad, emociones negativas, rendimiento técnico y dificultades particulares.

A partir de la demanda del Director Técnico de boxeo del club Gimnasia y Esgrima de Ituzaingó, Pcia. de B.S. A.S. y su apertura a la preparación psicológica, el presente trabajo es un acercamiento de una experiencia de seis meses con 15 boxeadores amateurs DE 12 A 25 años y uno profesional en el primer semestre del año 2003 y el 2004.

El comienzo fue con algunas conversaciones en grupo señalando la importancia de la cohesión grupal para darse ánimo y apoyo ya que entre ellos me contaban, se desmoralizaban diciendo lo mal que rindieron en el combate como también sobre nombres negativos que el mismo D.T. usaban como "Fatiga" o "Polvorita" como dificultades particulares de este deporte. Y también la falta de manejo de las emociones negativas (la broncas y miedos) y desarrollo de las positivas (tranquilidad y motivación).



Empezamos a delinear lo que era la especificidad del deporte de combate desde la psicología del deporte y la psicología del combate dentro del deporte y fuera del mismo desde un trabajo psico-educativo contextualizando las principales características a continuación para después complementar con ejercicios de relajación y visualización de media hora, en total una hora.

CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:

- A- PENSAMIENTOS Y EMOCIONES POSITIVAS PERMANENTEMENTE
- B- MAESTRÍA SOBRE EL DEPORTE QUE REALIZAMOS
- C- DIVERTIMIENTO EN ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIAS
- D- PENSAR ANTES DE ACTUAR LO QUE VAMOS A DESPLEGAR
- E- ÉTICA DENTRO Y FUERA DEL DEPORTE

CARACTERÍSTICAS EN LA PSICOLOGÍA DEL COMBATE:

- 1- PULSIÓN DE DOMINIO
- 2- AGRESIÓN
- 3- ALERTA
- 4- PERSUASIÓN
- 5- CONFIANZA EN SI MISMO
- 6- CONTROL DE EMOCIONES
- 7- AUTODISCIPLINA
- 8- CREATIVIDAD
- 9- CONOCIMIENTO DEL Oponente y EL TERRENO
- 10- INTELIGENCIA INTUITIVO Y RACIONAL

Todo esto teniendo también una preparación física, técnica y táctico/estratégica complementado desde el inicio hasta final la preparación mental en el boxeo como en las artes marciales tradicionales venidas en deportes olímpicos Karate, Taekwondo, y Judo.

PREPARACIÓN TÁCTICO/ESTRATÉGICO
PREPARACIÓN TÉCNICA
PREPARACIÓN FÍSICA
PREPARACIÓN PSICOLÓGICA



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Este consistió en clases primero sobre cuestiones psicología del deporte del combate mencionadas y sobre habilidades mentales como la motivación, concentración, autoconfianza y manejo de presiones y de emociones. En menor grado sobre la cohesión grupal ya que si bien no es considerado en sentido estricto un equipo por no salir a la competencia como tal, el apoyo y vinculo esta antes y después del mismo influyendo en el moral y espíritu grupal, por lo tanto es importante también el trabajo en equipo como en la selección juvenil de boxeo masculino como femenino. O como en las diversas escuelas de artes marciales ante los torneos a nivel regional, nacional e internacional.

La segunda parte de las clases consistieron en ejercicios de relajación de Jacobson y de visualización centrados primero tener la suficiente sensibilidad de sus músculos y órganos para manejar los nervios en especial las emociones negativas se disipen y de la presiones internas y externas también a partir de anteponer las ideas y emociones positivas. Se ensayaba se vean en un paisaje agradable con ideas y sensaciones de tranquilidad, alegría, optimismo y seguridad en si mismos para pasar después a visualizarse en un ring combatiendo con lo mejores técnicas y tácticas que sepan cuidado los detalles de las mismas en especial no exponerse a un nocaut.

Se tomo cuestionarios como el T.A.I.S. para medir la atención dando un alto puntaje el nivel del mismo, y cuestionarios sobre ansiedad y miedos. En los primer mes se empezó a notar que bajaba el ansiedad y angustia en especial en los más jóvenes menores de 20 años.

Le costaba a los mayores por la personalidad más formada y estructurada, como también a los que tenían problemas familiares. Por ultimo había jóvenes adolescentes que no tenían todo el apoyo de la familia o que por estudios abandonaban. Se retomo al siguiente año solo con unos cinco que eran mas constantes: Solo uno llego a la semifinal de la juvenil que organizaba la Federación de Box y perdió porque se le cruzo la idea que era mejor el otro por lo cual quedó segundo.