



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.