



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 27 No. 2

Junio de 2024

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ANSIEDAD EN UN BOXEADOR DE ALTO RENDIMIENTO DE MÉXICO

José Guadalupe García Zavala¹

¹Departamento de Psicología

Universidad Autónoma de Durango, Campus Morelia, México

RESUMEN

Este trabajo describe la intervención de caso único con un boxeador Élite de México. El objetivo de esta intervención fue disminuir la ansiedad precompetitiva para incrementar el rendimiento deportivo mediante un programa de habilidades psicológicas basado en técnicas de visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y establecimiento de rutinas precompetitivas. Se utilizó el CSAI-2R antes, durante y después de la intervención como medida de la ansiedad. También se utilizaron registros para la visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y rutinas precompetitivas específicamente diseñados para el caso. Los resultados muestran que, tras la intervención, los niveles de ansiedad precompetitiva disminuyeron notablemente y el rendimiento deportivo aumentó con buenos resultados durante las competiciones.

Palabras clave: Boxeo de alto rendimiento; ansiedad; habilidades psicológicas.

PSYCHOLOGICAL INTERVENTION FOR ANXIETY IN A HIGH-PERFORMANCE BOXER FROM MEXICO

ABSTRACT

This paper describes a single-case psychological intervention with a Mexican Boxing Team wrestler. The aim of the intervention was to reduce pre-competitive anxiety in order to increase his athletic performance through a psychological

¹ Maestro en Psicología del Deporte, Profesor de Asignatura B, bizraidjose0908@gmail.com

skills program based on mental imagery, thought stopping, cognitive restructuring and pre-competitive routines. The CSAI-2R was used before, during and after the intervention for assessing anxiety. Self-monitoring registers for mental imagery, thought stopping, cognitive restructuring and precompetitive routines specifically designed for this case was also used. Results showed the athlete highly reduced precompetitive anxiety and increase athletic performance. Keywords: Boxing Wrestling; Anxiety; Performance; Mental skills.

El boxeo es un deporte de muy alta exigencia tanto física como mental. Se trata de un deporte de enfrentamiento de un boxeador contra otro boxeador que está regulado por pesos específicos.

El combate, dividido en tres períodos de tres minutos cada uno, con uno de descanso basado en una dominación de conectar la mayor cantidad de golpes sin ser golpeado, se necesita explosividad muscular y fuerza integrados a componentes técnicos complejos (Saad, 2012), un buen desarrollo del sistema nervioso central y neuromuscular (Podlivaev y Korzhenevsky, 2013), niveles de coordinación elevados, técnica versátil, uso y adaptación de habilidades en diversas situaciones competitivas (Starosta y Foztiak, 2013). En otros deportes de combate se ha puesto de manifiesto que tendrán mayor posibilidad de éxito aquellos deportistas físicamente más fuertes y con mayor experiencia competitiva (Matsumoto, Konno y Ha, 2009).

Junto con ese aspecto físico del boxeador, el estado psicológico también será esencial en la búsqueda de buenos resultados (López et al., 2012). Entre los muchos fenómenos psicológicos que pueden afectar el rendimiento de un deportista, destaca la ansiedad, entendida, en el ámbito de la Psicología del deporte, como un estado emocional caracterizado por respuestas fisiológicas (aumento de la frecuencia cardíaca, conductividad de la piel entre otras) y cognitivas (aumento de la preocupación y aparición de pensamientos automáticos negativos) ante una situación desconocida y amenazante (Weinberg y Gould, 2015).

Es bien conocido el efecto que la ansiedad puede desempeñar en el rendimiento deportivo en general (Woodman y Hardy, 2003). Aunque no muy abundantes, también varios estudios han puesto de manifiesto que la ansiedad está relacionada

con la competición y el rendimiento deportivo en la lucha olímpica. Las formas de afrontar las situaciones que la generan y manejar la ansiedad pueden resultar determinantes a la hora de definir un triunfo o una derrota en este deporte (López et al., 2012). Además, los años de experiencia en la disciplina también son un factor que puede impactar a los niveles de ansiedad en los boxeadores.

Para profundizar en la relación entre los aspectos fisiológicos y psicológicos hay que tener en cuenta que la lucha es un deporte que requiere pesos específicos de acuerdo a la categoría de sus practicantes. Por ello suelen existir casos de una vertiginosa pérdida de peso en los boxeadores, donde aquellos pertenecientes a categorías menos pesadas bajarán de peso con mayor facilidad en comparación con los boxeadores más pesados (Zilfy, Avni, Ermir y Perparim, 2013).

La revisión efectuada por Franchini, Brito y Artioli (2012), destacó la existencia de trabajos que ponían de manifiesto que dicha pérdida repentina de peso es una situación que trae consigo consecuencias que pueden afectar a un boxeador a nivel psicológico, fisiológico y de salud, presentándose una disminución de la memoria a corto plazo, vigor, concentración y de autoestima, así como el aumento de la confusión, ira, fatiga, aislamiento y depresión.

Además, el trabajo de Isik, Gökdemir, Bastik, Yildirim y Dogan (2013), estudiando los efectos de la pérdida de peso y la consecuente deshidratación en boxeadores, encontró que aquéllos que sufrían de cambios en su peso, así como una deshidratación previa a la competición, mostraban un estado de depresión que afectaba su rendimiento tanto durante como después del combate. Por otra parte, Korobeynikov, Korobeinikova y Shatskih, (2013a) analizan la respuesta sensoriomotora y su conexión con la frecuencia cardíaca (FC), encontrando que la tensión muscular del boxeador puede verse afectada a partir de cambios bruscos en dicha FC, lo cual puede bloquear la efectividad de respuestas motrices, específicamente la reacción visomotora.

Al contrario, después de sus peores combates los boxeadores se desviaban de su plan de combate, tenían poca autoconfianza, estados de ánimos inapropiados, pensamientos negativos y encontraban su práctica irrelevante. Con respecto al desempeño técnico, Kasum (2007) realizó un estudio con boxeadores serbios de

alto rendimiento, sobre la conexión existente entre algunas variables psicológicas (ansiedad, extroversión, autoconfianza, agresividad y ansiedad competitiva) y la elección de técnicas específicas para marcar puntos en los combates.

Este autor encontró que aquellos boxeadores que perciben las situaciones de combate como amenazantes y experimentan niveles altos de ansiedad cognitiva y somática (sin control), prefieren utilizar técnicas de alto riesgo (entendidas como aquellas en las que existe el riesgo a fracasar, lesionarse o recibir puntos en contra), a diferencia de aquellos que experimentan niveles bajos de ansiedad competitiva, quienes prefieren utilizar técnicas de menor riesgo. De igual forma, se muestra que los boxeadores que temen a la incertidumbre del resultado prefieren utilizar las técnicas de alto riesgo y aquellos que utilizan técnicas de bajo riesgo no temen al resultado final, presentando niveles más altos de autoconfianza.

Por sus características como deporte de combate, el riesgo a lesionarse está siempre latente, sobre todo en boxeadores con más años de experiencia competitiva (Pasque y Hewett, 2000). Por ello, ejercer el control sobre el afrontamiento negativo (miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc.), el afrontamiento positivo y la autoconfianza, pueden reducir la incidencia de lesiones (Berengüi, López, Garcés y Almarcha, 2011). Asimismo, el desgaste a nivel físico y la tensión mental que supone un combate para el boxeador requieren de un manejo positivo de los niveles de tensión emocional, donde la autoconfianza es un elemento clave, permitiendo procesar la información de combate de manera eficaz y así lograr los objetivos planteados (Korobeynikov, Korobeinikova y Shatskih, 2013b).

En un estudio desarrollado por Emara (2012), se analizó la relación entre la práctica imaginada y las variables psicológicas de autoconfianza, motivación y ansiedad competitiva. Sus resultados confirmaron que los boxeadores con una mayor autoconfianza tenían una mayor capacidad para utilizar la práctica imaginada. Esta relación permitía al boxeador controlar sus emociones, mejorar su motivación de logro y elaborar planes de combate previos a sus competiciones.

De acuerdo con lo analizado anteriormente, la intervención en el control de la activación, así como otras variables que pueden incidir en el rendimiento, como la

autoconfianza, la motivación y la concentración, se convierten en elementos esenciales en el trabajo con estos deportistas (López et al., 2012).

Estudios como estos justifican la realización de intervenciones psicológicas orientadas al entrenamiento mental en deportistas de boxeo, que, a su vez, se relacionan con aspectos biológicos y fisiológicos del deportista (Karimi, Keshavarz, Javad y Etaati, 2013).

El presente trabajo tiene por objetivo presentar los resultados de un estudio de caso único que describe los efectos de una intervención psicológica basada en técnicas de visualización, parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y establecimiento de objetivos y de rutinas precompetitivas.

Dicha intervención estaba dirigida a la reducción de los niveles de ansiedad competitiva que manifestaba un boxeador mexicano de élite.

MÉTODO

Participante

Deportista Varón Mexicano de Boxeo en categoría élite, de 20 años. La intervención surgió cuando el deportista solicitó soporte psicológico para afrontar una competición internacional de alto nivel (Campeonato Continental).

Instrumentos de evaluación

Entrevistas semi-estructuradas con el deportista. La entrevista inicial se utilizó para determinar el nivel de motivación que el deportista mostraba hacia el proceso y estimar, a partir de ella, el grado de adherencia a la intervención, así como explorar la presencia de las habilidades prerequisite para llevar a cabo la intervención (capacidad de visualización, conocimiento de técnicas de relajación, etc.). Además, en esa entrevista inicial y en las realizadas en cada uno de los momentos que se detallan en el procedimiento, se recababa información sobre los objetivos de resultado comparándolos con la ejecución registrada en situaciones reales, la valoración en términos de dificultad por el propio deportista de dichas situaciones, la valoración del boxeador sobre el potencial grado de ansiedad que le generaban tales situaciones mediante su jerarquización según una escala de

unidades de ansiedad y, por último, los pensamientos negativos (que aparecían en esas situaciones).

Escala de valoración del nivel de ejecución técnico-táctico, físico y psicológico. Construida en un formato de 10 puntos para recoger la valoración del propio deportista a sus niveles en esas dimensiones antes y después de cada competición y combate arbitrado.

CSAI-2R (Cox, Martens y Russel, 2003). Consta de 17 ítems con una escala tipo Lickert. Consta de tres dimensiones: Ansiedad cognitiva (AC), Ansiedad somática (AS) y Autoconfianza (AU). La adaptación española de este instrumento (Andrade, Lois y Arce, 2007) arroja unos valores adecuados de consistencia interna de las escalas (.83, .80 y .79, respectivamente). Asimismo, la aplicación de este instrumento a otro deporte de lucha (judo) muestra valores igualmente adecuados: .72, .80, .73 (Montero, Moreno-Murcia, Gonzáles Ponce, Pulido y Cervelló, 2012). Grabaciones de combates en campeonatos Nacionales e internacionales previos. Sirvieron para analizar el seguimiento de las rutinas competitivas y aplicación de las demás habilidades psicológicas entrenadas.

Pulsómetro. Con el objetivo de medir la frecuencia cardíaca (FC).

Técnicas de intervención

Para la intervención con el deportista se utilizaron una serie de técnicas dirigidas a los diferentes objetivos de intervención. Para manejar la ansiedad, se utilizó la técnica de parada de pensamiento y la técnica de reestructuración cognitiva sobre los pensamientos negativos que incrementaban la percepción de la situación como amenazante.

Además, se utilizó la técnica de instauración de rutinas precompetitivas como una manera de contribuir a reducir los niveles de ansiedad previos, así como dotar de protocolos o programas conductuales al deportista para recurrir a ellos en los diferentes momentos de la competición.

Para la fijación de metas deportivas y la mejora en la ejecución se utilizaron la técnica de establecimiento de objetivos y la técnica de visualización. Ésta también se utilizó para el control de la ansiedad mediante ensayos comportamentales encubiertos en los que el deportista se veía ejecutando adecuadamente,

utilizándose las sensaciones generadas para fomentar emociones positivas a incrementar los niveles de autoconfianza.

Procedimiento

Se llevaron a cabo tres fases. La primera fase fue la evaluación inicial (registro de las necesidades competitivas del boxeador). En la segunda fase, se produjo la intervención (aplicación de las técnicas). La última fase consistió en la evaluación final con el fin de comparar los resultados.

Evaluación inicial: Se aplicó la entrevista individual y el CSAI-2R. A partir de la primera toma de datos a través de la entrevista, se establecieron los objetivos de resultados y las expectativas de resultado para el campeonato.

Intervención: Tuvo lugar en el Gimnasio de Entrenamiento y aula de usos múltiples del Centro de Alto Rendimiento del COM. En el Gimnasio se trabajaba antes o después de los entrenamientos para evitar distracciones; para ello se mantenía flexible la programación de las sesiones, dado que solían surgir cambios en los entrenamientos de los boxeadores. En esta fase, se aplicaron tanto las entrevistas individuales como el CSAI-2R en distintos momentos: (a) al inicio de la intervención (antes de la primera competición importante), (b) en combates arbitrados (“topes o sparring”) realizados contra selecciones del ejército Mexicano de Boxeo a modo de entrenamiento en condiciones de combate real y (c) previo a cada una de las competiciones importantes del boxeador (la competición ya mencionada y otras).

Por la proximidad de las competiciones, se planificaron 18 sesiones de trabajo psicológico para 9 semanas y un acompañamiento durante competiciones y topes arbitrados.

De igual manera, se filmaron todas las participaciones del boxeador en los torneos internacionales celebrados fuera del territorio Mexicano, de los que se realizaron los análisis correspondientes.

Se determinaron las necesidades competitivas durante las dos primeras sesiones para establecer los objetivos técnico-tácticos ofensivos y defensivos. Estos objetivos fueron cuantificados y analizados mediante los vídeos tomados en sus combates arbitrados y competiciones internacionales. Posteriormente, se pidió al boxeador jerarquizar las situaciones que le provocaban ansiedad durante la

competición o entrenamientos, con la finalidad de contrarrestarlas mediante visualizaciones, escenificando mentalmente las situaciones jerarquizadas que le provocan ansiedad con el objetivo de vivirlas mentalmente y reestructurar gradualmente los pensamientos inadecuados que aparecían de forma espontánea. Se trabajaron semanalmente dos visualizaciones competitivas individualizadas tanto de los objetivos técnico-tácticos como de las situaciones que le provocaban ansiedad haciendo uso de la experiencia previa del deportista y de las grabaciones que se fueron realizando. La guía de las visualizaciones constaba de diversas fases. La primera correspondía con el deportista llegando a las instalaciones, observando gradas, Boxeadores, jueces, familia, etc. Posteriormente, se encontraba en los vestuarios donde trataba de visualizarse con un color de vestimenta.

Luego se imaginaba realizando el calentamiento y finalmente se pasaba a iniciar un combate donde se le preguntaba un nombre de un contrincante y así se realizaba la visualización de un combate completo con la finalidad de mejorar su autoconfianza, sus objetivos técnicos- tácticos y el resultado final. En la última etapa, se realizaba una retroalimentación con el boxeador tratando de rescatar sensaciones que tenía en el momento de que le salieran bien las cosas. Ello se utilizaría posteriormente para generar estas sensaciones de cara a afrontar sus competiciones y controlar la ansiedad. Durante las 5 últimas visualizaciones se realizaron sólo situaciones de competición específicas, por lo cual fueron más cortas que las primeras, todo ello con la finalidad de que el boxeador pudiera guiar sus propias visualizaciones y utilizarlas en los momentos de pausa que existen entre sus combates durante su participación en el torneo.

Las visualizaciones fueron cronometradas y se tomó un registro fisiológico de Frecuencia Cardíaca (FC) mediante un pulsómetro de manera que se comparara su FC media con los niveles que el propio deportista establecía como idóneos. La medida de la FC fue tomada durante el proceso de visualización hasta el análisis de la experiencia imaginada que se realizaba a continuación.

Además, durante las primeras dos semanas se elaboró la rutina de calentamiento mediante la cual el boxeador tendría que establecer ejercicios específicos que repetiría (con cierta flexibilidad) durante entrenamientos, topes arbitrados en el CAR

y en competencias internacionales, sistematizando así su práctica deportiva que, a la larga, le daría mayor seguridad sobre sus estrategias de combate.

De igual manera, se construyó la rutina de competición, la cual se elaboró con base a los tiempos muertos que existen en un combate (antes de iniciar el combate, cuando el árbitro detiene el combate y al iniciar cada período). Ésta consistía en realizar una serie de movimientos preestablecidos, activadores y que permitieran dirigir la atención al momento presente, al contrincante y al plan de combate.

Para el trabajo de parada de pensamiento y reestructuración cognitiva se realizó un listado de los pensamientos automáticos negativos, conocidos a través de la entrevista, que aparecían durante los entrenamientos, días previos a competición y durante la competición propiamente dicha; todo ello con la finalidad de identificarlos en el momento que surgieran y convertirlos en pensamientos positivos. Para lograrlo se utiliza una palabra clave y significativa que funcione como señal para dirigir la atención del boxeador a sus acciones deportivas en lugar de poner atención a sus estados emocionales y los agentes externos que le suelen causar ansiedad.

Las estrategias de parada de pensamiento y reestructuración cognitiva se trabajaron en conjunto con la rutina competitiva y la visualización, tratando de ir sustituyendo poco a poco los pensamientos negativos que pudieran surgir, sobre todo en los momentos de la pre-competición y la competición, para convertirlos en pensamientos positivos.

Evaluación final: Tras la intervención se volvió a entrevistar al deportista, así como se le pidió que volviera a cumplimentar el CSAI-2R.

RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la intervención psicológica con el deportista Mexicano de boxeo. Como se ha descrito anterior mente, los datos fueron tomados de las peleas durante las competencias y entrenamientos estos variaron en importancia y dificultad, siendo los topes o sparring arbitrados donde se presentaron menos situaciones generadoras de ansiedad.

En la Figura 1 podemos observar los momentos en que fue aplicado el inventario CSAI-2R. Se puede observar cómo a medida que avanza la intervención, los niveles de Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática van disminuyendo a la vez que aumentan los de Autoconfianza.

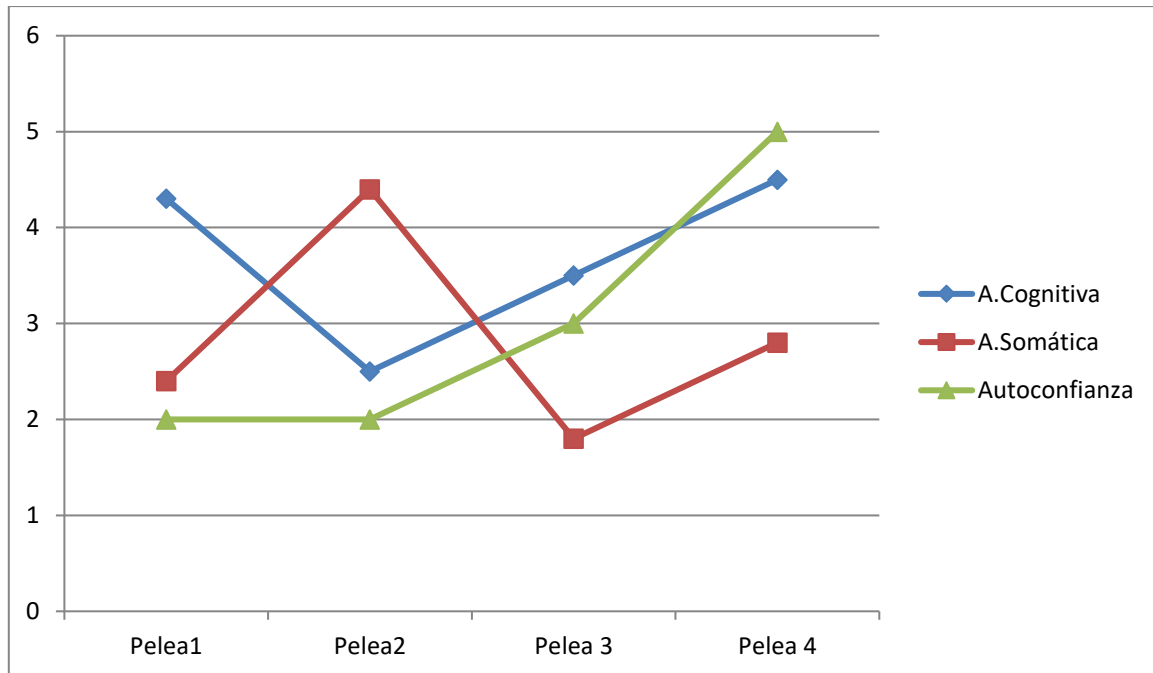


Fig. 1 Los niveles de ansiedad somática (A.S) van disminuyendo y la Autoconfianza va incrementándose conforme las peleas avanzan.

Una circunstancia clave para la intervención fue el momento en que el boxeador se encontraba en la clasificación para avanzar a la final del torneo, situación que implicaba olvidar los combates anteriores y enfocar toda su atención en el siguiente. La interpretación de su derrota previa a la reclasificación fue positiva y le abrió el camino a una serie de buenos combates para finalmente ser eliminado en su último encuentro.

En la Figura 2, podemos observar cómo los pensamientos negativos oscilaron en un rango entre 4 y 4.2. Las situaciones generadoras de ansiedad se van reduciendo (entre 4 y 3.5) conforme avanzan las peleas y el programa de intervención, mientras que aumentaban la sustitución de pensamientos negativos por positivos.

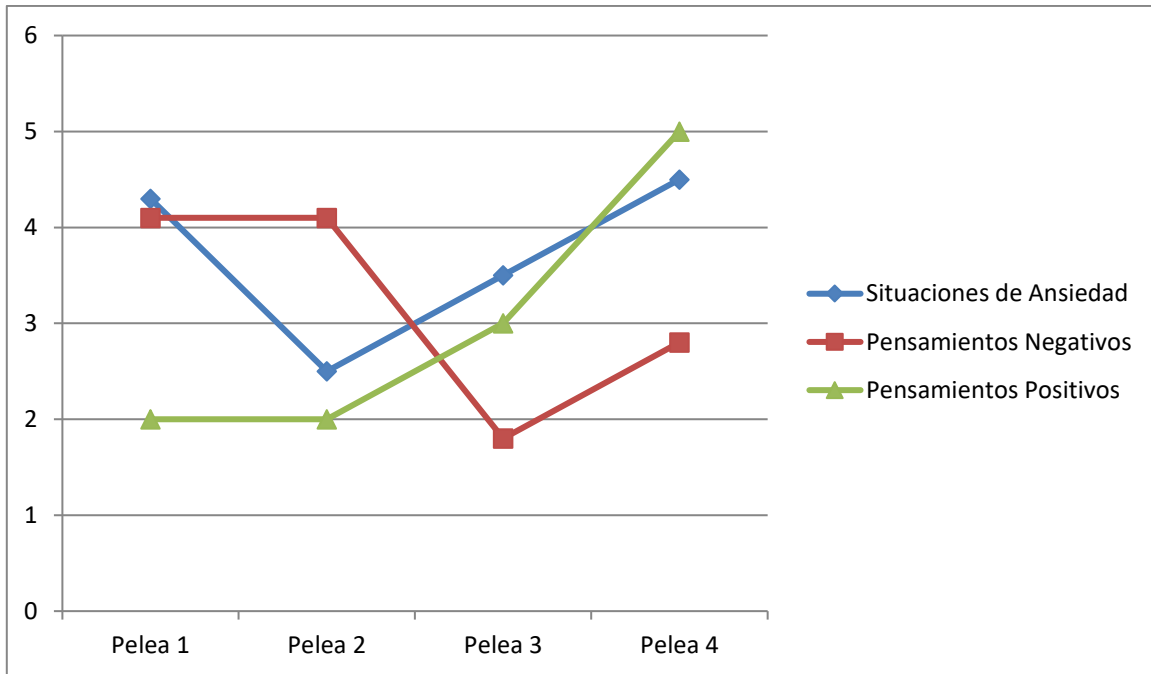


Fig. 2. Los pensamientos negativos y las situaciones de ansiedad fueron altos en las primeras peleas, se van reduciendo conforme avanza el programa de intervención.

Al inicio de la intervención el boxeador se planteó una serie de objetivos técnico-tácticos donde se establecieron las técnicas y táctica que serían primordiales para obtener buenos resultados competitivos. En topes arbitrados y primeras peleas del Campeonato, sus evaluaciones pre-competitivas estuvieron por encima de las post-competitivas, situación que se podría predecir dado que dichas competiciones no presentaban mucha dificultad para el boxeador. Al final en la última competición, el boxeador mejoró su interpretación del aspecto técnico, realizando una evaluación por encima de los registros en los campeonatos y topes pasados. Respecto a sus percepciones tácticas previas y posteriores a la competición no existieron muchas diferencias entre competiciones.

En dicho campeonato el boxeador no obtuvo su pase a la final. A pesar de los resultados desfavorables en la última pelea de la competición, su valoración post-competitiva fue superior a la que manifestó tras la primera pelea del campeonato.

El rendimiento del boxeador mejoró en cuanto a resultados competitivos es decir nivel de rendimiento y también en cuanto a su evaluación post-competitiva del aspecto psicológico.

Aspectos como el físico sufrieron una baja post-competitiva, pero ha sido relevante que el luchador se haya autoevaluado con una mejora en el aspecto psicológico post-competición, indicando que su estado psicológico durante la competición pudo ser facilitador de su desempeño.

Para la explosividad que caracteriza a este deporte, el boxeador manifestó en un principio que su estado óptimo para entrar a competición rondaba las 75 a 83 pulsaciones por minuto.

Por ello, el momento de mayor importancia durante las visualizaciones era el de la pre-competición; en concreto durante la entrada del boxeador al ring de combate. La FC del boxeador se encontraba sobre las 75 pulsaciones por minuto, aumentando en gran medida durante su participación en las siguientes peleas del campeonato.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados, la intervención tuvo efectos positivos en cuanto a la ansiedad y al nivel de autoconfianza del boxeador, factores ambos que se han puesto en relación con la mejora del rendimiento deportivo (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003; Gould et al., 1992a, 1992b; León, Fuentes y Calvo, 2011; Moritz, Feltz, Fahrbach y Mack, 2000; Woodman y Hardy 2003).

Así pues, vemos que durante el primer Campeonato y los sparrings arbitrados se presentaron menos situaciones generadoras de ansiedad para el boxeador. En cuanto al segundo campeonato, el boxeador expresó que se sentía preparado y no importaba contra quién se enfrentara dado que tenía confianza en su preparación. Sin embargo, sus resultados competitivos no fueron los más favorables.

Ello pudo estar relacionado con el hecho de que sus niveles de autoconfianza todavía no alcanzaban los niveles adecuados para afrontar la situación de competición al más alto nivel, dando como resultado el no poder controlar las situaciones generadoras de ansiedad y sus pensamientos negativos.

Durante la última pelea del campeonato, el boxeador ya se había familiarizado con distintas estrategias psicológicas para afrontar su competición. Entre ellas, la parada de pensamiento, la visualización y la realización de una rutina pre-competitiva y competitiva. Al ser un campeonato clasificatorio, hubo situaciones que no logró controlar en su totalidad, lo que puede considerarse como normal por las circunstancias de dicha competición. Su papel fue mucho mejor que en el anterior campeonato, alcanzando la reclasificación y quedando a un solo triunfo de alcanzar su clasificación.

Por otra parte, la direccionalidad de la ansiedad es otro elemento que puede facilitar el rendimiento, siempre y cuando exista una interpretación positiva de la Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática junto con un aumento de la Autoconfianza (Craft et al., 2003; León et al., 2011; Woodman y Hardy 2003), contrarrestando cualquier tipo de interpretación negativa que se tenga del propio rendimiento. Esto vendría a señalar que los niveles de Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática no pueden estudiarse separados de la autoconfianza, dado que siempre existe relación entre estas variables. En este caso, el boxeador experimentó todo tipo de situaciones generadoras de ansiedad, pero a diferencia de lo acontecido en su carrera deportiva anterior a la intervención, en esta ocasión mostró estar entrenado para interpretar mejor sus estados fisiológicos y mentales, y, como el propio deportista manifestó, generando aprendizajes tanto de sus triunfos como de sus derrotas.

La visualización es una técnica efectiva para el control de la ansiedad pre-competitiva (Rushall y Lippman, 1998) en lucha grecorromana, dado que permite al boxeador afrontar las competiciones que sean necesarias, experimentando y controlando las sensaciones que le provocan ansiedad antes y en el momento de un combate. En las últimas fases de la intervención, se planteó que el boxeador realizara visualizaciones por su cuenta, para así controlar la ansiedad provocada por ciertas situaciones previas a su competición; por ejemplo, durante las prolongadas pausas que hay entre combates. Existió buena aceptación hacia esta técnica de intervención por parte del luchador, indicando constantemente que ha

sido de su agrado y quisiera ponerla en práctica de manera más frecuente durante su carrera deportiva.

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica imaginada puede mejorar el rendimiento de los deportistas en aspectos como la autoconfianza, motivación y control de ansiedad competitiva (Emara, 2012), sobre todo cuando existen situaciones que el deportista no puede afrontar frecuentemente en la realidad (Driskell, Copper y Moran, 1994; Murphy, Nordin y Cumming, 2008; Omar, Binti, Abdullah y Rashid, 2009; Pain, Harwood y Anderson, 2011).

La parada de pensamiento en conjunto con las rutinas pre y competitivas fueron bien asimiladas por parte del boxeador, dado que él mismo tomó conciencia del efecto positivo que traía consigo el uso de dichas técnicas a la hora de contrarrestar los pensamientos negativos que le impedían cumplir sus objetivos de combate. El uso de técnicas de reestructuración cognitiva facilita el control de la atención y aumento de concentración, reducción de la ansiedad y aumento del rendimiento deportivo (Anchique, 2006; Estrada y Pérez, 2008), aportando un medio para el cambio de creencias irracionales (negativas) y focalizar la atención en sus objetivos de combate, eliminando los efectos que pudieran tener los pensamientos automáticos negativos en cuanto agentes externos a su tarea dentro del ring.

También se pudo comprobar una mejora en las ejecuciones técnico-tácticas del boxeador, pudiendo cumplir los objetivos de combate establecidos al inicio de la intervención.

El desgaste a nivel físico y estrés mental que supone una competición, requiere de un manejo positivo de los niveles de tensión emocional permitiendo procesar la información de combate de manera eficaz (Korobeynikov et al., 2013a), logrando enfocar la atención del boxeador a técnicas específicas, disminuyendo las respuestas psico-fisiológicas disruptivas, propias de la ansiedad, que pueden interferir en el rendimiento (Estrada y Pérez, 2008). El hecho de que el boxeador no se desviara de su plan de combate puede relacionarse con su mejora de rendimiento, quizás a través de la planificación de objetivos específicos en base a los puntos fuertes del boxeador y el efecto que ello puede tener en su autoconfianza, como ha sido señalado (Gould et al., 1992a, 1992b).

Dado que los aspectos técnicos y tácticos fueron trabajados de manera conjunta con el entrenador, en ocasiones existían problemas de comunicación entre ambos. Ello provocó que existieran dudas sobre cuáles serían las técnicas más adecuadas para desenvolverse con un buen rendimiento en sus peleas. Dudas que fueron mitigadas mediante el trabajo psicológico de visualización competitiva. De ese modo, el boxeador aumentó paulatinamente la seguridad respecto a sus técnicas y tácticas más fuertes.

En comparación a los topes arbitrados y las primeras peleas del campeonato, el boxeador percibió como más amenazante dicha competición. La manifestación de tasas cardíacas superiores a las que el propio deportista consideraba como idóneas pudo inducir una interpretación negativa de esa señal propioceptiva (véase Schandry, 1981), lo que, a su vez, pudo contribuir a una peor ejecución deportiva. En la última de las peleas del campeonato, se generó una FC con la cual el boxeador se sentía cómodo y le permitía interpretar su estado físico y psicológico como el óptimo para competir, obteniendo así resultados positivos durante su competición.

Conclusiones

Los resultados obtenidos muestran que puede ser eficaz el uso de un programa de intervención psicológica para mejorar el rendimiento en el boxeo, dado que las técnicas de intervención utilizadas contribuyeron a la mejora de la Autoconfianza y disminución de la Ansiedad Cognitiva y Ansiedad Somática, permitiendo que el boxeador interpretara de manera positiva sus estados de ansiedad, logrando así cumplir con sus objetivos técnicos-tácticos durante topes arbitrados, y competencias oficiales, donde también logró generar sensaciones positivas que contribuyeron a mejorar el afrontamiento de dicho campeonato. Además, los resultados de la intervención han generado una actitud positiva hacia la psicología deportiva.

En este sentido, el boxeador expresó que fortalecer sus habilidades psicológicas puede volverse un elemento importante para su futuro rendimiento como deportista y ser humano. No obstante, hay que hacer hincapié en que estos resultados indican una tendencia positiva en los resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, E. M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
- Barbas, I., Kouli, O., Bebetos, E., Mirzaei, B. y Curby, D. G. (2011). The relationship between emotions and confidence among wrestling athletes in Greece. *International Journal of Wrestling Science*, 1 (1), 33- 41. <https://doi.org/10.1080/21615667.2011.10878917>
- Berengüi, R., López, J. M., Garcés, E. J. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7 (Supl), 91-98.
- Callan, S., Brunner, D., Devolve, K., Mulligan, S., Hesson, J., Wilber, R. y Kearney, J. (2000). Physiological profiles of elite freestyle wrestlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 14, 162-169.
- Chiu, D. (2005). *Wrestling: Rules, tips, strategy, and safety*. New York: Rosen Central. Coulon, P. (1962). *Fifty Years of Greco-Roman and Freestyle Wrestling in the FILA*. Lausanne: FILA. Cox, R. H., Martens, M. P. y Russel W. D. (2003).
- Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Craft, L., Magyar, T., Becker, B. y Feltz D. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Driskell, J., Copper, C. y Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.4.481>
- Emara, A. (2012). Strategies of mental imagery and it's relation to some psychological variables in sport of wrestling. *World Journal of Sport Sciences*, 6, 167-172. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjss.2012.6.2.1131>
- Estrada, O. y Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31- 45.
- Franchini, E., Brito, C. J. y Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: psychological, physiological and performance effects. *Journal of the International*

Society of Sports Nutrition, 9, 52-56. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>

Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.

Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.

Isik, O., Gökdemir, K., Bastik, C., Yildirim, I. y Dogan, I. (2013). A study on elite wrestlers: weight loss and depression. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 7, 216-223.

Karimi, M., Keshavarz., S., Javad., M. J. y Etaati, A. (2013). Mood changes during a period of incremental training and following tapering strategies in elite male wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 48-57.

<https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878969>

Kasum, L. B. (2007). Interconnection between some psychological characteristics of elite wrestlers and their main scoring techniques. *Physical Culture, Journal of Sport Science and Physical Education*, 61(1-2), 1-24.

Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. y Shatskih, V. (2013a). Psychophysiological diagnostics of the functional states in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 5-13.

<https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878983>

Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. y Shatskih, V. (2013b). Age, psycho-emotional states and stress resistance in elite wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(1), 58-69.

<https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878970>

Korzhenovsky, A. N. (2012). Diagnosis of fitness in highly qualified wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 2(2), 76-85.

<https://doi.org/10.1080/21615667.2012.10878959>

Kul, M., Görücü, A., Özal, M., Yaman, N., Çetinkaya, E., Genç, H. y Demirhan, B. (2012). The investigation of state anxiety level of wrestling national team athletes in national team and club competitions. *Ovidius University Annals, Physical Education and Sport/Science, Movement and Health Series*, 12(2), 182-186.

León, J., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza pre-competitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7, 76-91. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02301>

- López, J. M., García, L., Berengüi, R., Martínez, A., Morales, V., Torres, M. D. y Díaz, A. (2011) Factores físicos y psicológicos del éxito en lucha. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 573-588.
- Martínez, A., Morales, V. y Borrego, F. (2011). Factores neuromusculares relacionados con el rendimiento en lucha olímpica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(Supl.), 99-106.
- Matsumoto, D., Konno, J. y Ha, H. Z. (2009). Sport Psychology in Combat Sports. En R. Kordi., N. Maffulli, R. R. y S. Wellby (Eds.) *Combat Sport Medicine*. (pp. 41-53). UK: Springer.
- Montero, C., Moreno-Murcia, J. A., González Ponce, I, Pulido, J. J. y Cervelló, E. M. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7(1), 26-43. <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. y Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise y Sport*, 71, 280- 294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Murphy, S. M., Nordin, S. M. y Cumming, J. (2008). Imagery in Sport, Exercise and Dance. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport exercise psychology* (3ª Ed., pp. 297-324). Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Omar, S., Binti, W. R., Abdullah, R. y Rashid, S. (2009). The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences*, 9, 97-108.
- Pain, M., Harwood, C. y Anderson, R. (2011). Precompetition imagery and music: The impact on flow and performance in competitive soccer. *The Sport Psychologist*, 25, 212-232.
- Pasque, C. y Hewett, T. (2000). A prospective study of high school wrestling injuries. *American Journal of Sports Medicine*, 28, 509-515.