



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL
ENTRENAMIENTO Y EL DESEMPEÑO DE
BOXEADORES AMATEURS EN EL AÑO 2024
EN LA CIUDAD DE QUITO.

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Psicología

AUTOR: PEÑALOZA LÓPEZ MATEO ALEXANDER

TUTOR: ASLALEMA ENRÍQUEZ ANDREA BEATRIZ

Quito-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO
DETITULACIÓN**

Yo, Mateo Alexander Peñaloza López con documento de identificación N° 1724127541
manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad
Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el
presente trabajo de titulación.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente,



Mateo Alexander Peñaloza López

1724127541

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Mateo Alexander Peñaloza López con documento de identificación No. 1724127541, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la: Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO Y EL DESEMPEÑO DE BOXEADORES AMATEURS EN EL AÑO 2024 EN LA CIUDAD DE QUITO, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente,



Mateo Alexander Peñaloza López

1724127541

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, ASLALEMA ENRÍQUEZ ANDREA BEATRIZ con documento de identificación N° 1725487530, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO Y EL DESEMPEÑO DE BOXEADORES AMATEURS EN EL AÑO 2024 EN LA CIUDAD DE QUITO, realizado por Mateo Alexander Peñaloza López con documento de identificación N° 1724127541, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 5 de agosto del 2024

Atentamente,



Aslalema Enríquez Andrea Beatriz

1725487530

RESUMEN

En el ámbito del boxeo amateur, este estudio investiga diversos factores psicológicos que impactan el rendimiento deportivo y el bienestar emocional de los atletas. Se examinaron la resiliencia, el estrés, la motivación, la atención, la concentración, la autoconfianza, la ansiedad y la ira como variables cruciales. Los hallazgos destacan que la resiliencia desempeña un papel fundamental al ayudar a los boxeadores a gestionar el estrés y adaptarse a los desafíos competitivos. La motivación, impulsada por metas personales y el apoyo social, emerge como un factor determinante para mantener el compromiso con el deporte. La atención y la concentración se revelan como habilidades clave para ejecutar movimientos precisos y mantener el enfoque durante las competiciones. La autoconfianza, influenciada por la mentalidad positiva y la disciplina personal, resulta crucial para enfrentar desafíos físicos y emocionales. No obstante, la ansiedad precompetitiva y la ira representan obstáculos significativos, afectando tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional de los deportistas. Este estudio subraya la importancia de abordar estas dimensiones psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo y promover el bienestar integral de los boxeadores amateurs. Comprender y gestionar estas variables no solo mejora el desempeño en el ring, sino que también contribuye al desarrollo personal y emocional de los atletas. Los resultados obtenidos proporcionan una base sólida para desarrollar intervenciones psicológicas específicas que apoyen la preparación y la competencia en este deporte exigente y competitivo.

Palabras clave: resiliencia, estrés, motivación, atención, concentración, autoconfianza, ansiedad, ira.

ABSTRACT

In the field of amateur boxing, this study investigates various psychological factors that impact sports performance and emotional well-being of athletes. Resilience, stress, motivation, attention, concentration, self-confidence, anxiety and anger were examined as crucial variables. The findings highlight that resilience plays a critical role in helping boxers manage stress and adapt to competitive challenges. Motivation, driven by personal goals and social support, emerges as a determining factor in maintaining commitment to sport. Attention and concentration are revealed as key skills to execute precise movements and maintain focus during competitions. Self-confidence, influenced by a positive mindset and personal discipline, is crucial to facing physical and emotional challenges. However, precompetitive anxiety and anger represent significant obstacles, affecting both sports performance and the emotional well-being of athletes. This study highlights the importance of addressing these psychological dimensions to optimize sports performance and promote the comprehensive well-being of amateur boxers. Understanding and managing these variables not only improves performance in the ring, but also contributes to the personal and emotional development of athletes. The results obtained provide a solid basis for developing specific psychological interventions that support preparation and competition in this demanding and competitive sport.

Keywords: resilience, stress, motivation, attention, concentration, self-confidence, anxiety, anger.

Índice de Contenido

Datos informativos del proyecto	1
Objetivo.....	1
Eje de la investigación	1
Objeto de la investigación.....	11
Metodología	13
Preguntas clave	16
Organización y procesamiento de la información	17
Análisis de la información	41
Justificación	42
Caracterización de los beneficiarios	43
Interpretación	44
Principales logros del aprendizaje	53
Conclusiones y recomendaciones	54
Referencias bibliográficas.....	57
Anexos:	59

PRIMERA PARTE

Datos informativos del proyecto

Título: Aspectos psicológicos en el entrenamiento y el desempeño de boxeadores amateurs en el año 2024 en la ciudad de Quito.

Delimitación del tema: La investigación aborda la problemática "Repercusión de factores psicológicos en la práctica y desempeño deportivo del boxeo". Se centra en la población de boxeadores amateurs de 20 a 25 años, en Quito, Ecuador, en el 2024.

Objetivo

Objetivo general

Analizar la influencia de los factores psicológicos en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs.

Objetivos específicos

Identificar cuáles son los factores psicológicos más relevantes presentes en el entrenamiento y desempeño del deporte del boxeo.

Reconocer los factores psicológicos que maximizan el rendimiento en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs.

Reconocer los factores que perjudican el rendimiento en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs.

Eje de la investigación

La presente investigación presta importancia en identificar la influencia que tienen factores psicológicos en el entrenamiento y competencia de los deportes en general y del boxeo en específico. Entendiendo a los factores psicológicos como aquellos aspectos relacionados con procesos mentales (pensamiento, concentración, emociones, etc.) que pueden influir de forma positiva o negativa dentro de una actividad humana.

Para comprender la influencia de los factores mentales y psicológicos en la práctica del deporte del boxeo, la investigación se centrará en el análisis cualitativo, dando como resultado la apertura hacia la exploración de experiencias que tienen las personas quienes practican este deporte de forma amateur, muchas de ellas soñando con algún día dar el salto al ámbito profesional. El enfoque narrativo se utilizará como eje de investigación principal, debido a su capacidad para captar y comprender las

historias personales, percepciones y significados que los boxeadores atribuyen a su participación en este deporte. Este método narrativo facilita la revelación de los aspectos subjetivos y emocionales que influyen en su práctica deportiva, proporcionando una perspectiva rica y contextualizada de sus experiencias, asociando los diversos componentes psicológicos a sus experiencias en torno al entrenamiento y competición en el deporte (Sampieri, 2014).

Después de revisar la literatura científica, se han identificado siete variables psicológicas que pueden ejercer tanto efectos positivos como negativos en los deportistas durante su práctica deportiva. La presentación de estas variables tiene como objetivo establecer los fundamentos necesarios para el desarrollo de esta investigación.

El Estrés

La organización mundial de la salud (OMS) define al estrés como una respuesta psicológica y fisiológica que tiene el organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede tener efectos positivos a nivel adaptativo o efectos negativos perjudicando el desempeño de una actividad.

Factores de estrés y lesiones

La salud física y la óptima condición del cuerpo es un factor importante en el entrenamiento deportivo. Es complejo imaginar a un deportista realizar una actividad física sin contar con un cuerpo sano y fuerte, ante este paradigma, entendemos que los malestares como las lesiones pueden limitar o suspender el entrenamiento de un boxeador. Para Andersen y Williamas (1988) citados en Ortín, Garcés de los Fayos, y Olmedilla (2010) existen factores de estrés que pueden ocasionar en los deportistas una mayor probabilidad de lesiones o malestares físicos. Para estos autores las lesiones pueden ser influenciadas por el estrés, pero a su vez el padecimiento y recuperación de la misma genera malestar mental (episodios de estrés).

De esta manera se entiende al estrés como un factor psicológico que juega un papel importante en la prevalencia de lesiones, bajo esta premisa el estrés pasa a convertirse en un factor influyente en el rendimiento deportivo, para Ortín y sus colaboradores, existen tres aspectos que condicionan al estrés; la personalidad del

deportista; el historial del estrés (problemas diarios, sucesos vitales, lesiones anteriores, etc.); y los recursos de afrontamiento.

De esta manera el estrés es un factor psicológico que puede perjudicar la cantidad y la forma de entrenamiento, el estrés también es visto como un factor mental que se relaciona con la cantidad de lesiones que padecen los deportistas. La evidencia expuesta señala un efecto en cadena; el estrés genera mayor predisposición para sufrir lesiones; y las lesiones disminuyen o incluso suspenden las horas de entrenamiento de los deportistas.

Estrés en el boxeo y técnicas de control

El estrés es un factor psicológico que puede perjudicar la práctica de ciertas actividades, en el contexto deportivo puede limitar el rendimiento en la competencia y en los entrenamientos. Es de suma importancia que los deportistas cuenten con las herramientas adecuadas para afrontar y controlar estas barreras mentales (estrés). Para los autores Olmedilla Aurelio, Moreno Isabel, Olmedilla Belén, Sevilla Álvaro, Gómez Verónica (2021) en su investigación en jóvenes boxeadores con carrera dual (estudios y entrenamiento) se plantea al estrés como un factor a combatir, producido por la cantidad de demandas y exigencias que tienen los participantes, referenciando a Connaughton, Hanton y Jones (2010) señalan que los deportistas de artes marciales, pueden tener un mayor desempeño si controlan sus niveles de estrés.

Haciendo referencia a los aportes de Li, Wu, y Chen (2020); Davis (1997); Olmedilla y sus colaboradores (2021) explican cómo el estrés actúa sobre el organismo:

Puede deberse a que los niveles de estrés se asocian con la activación de las neuronas en la amígdala y con la secreción de cortisol y oxitocina y, por tanto, las técnicas de manejo del estrés tienen como objetivo reducir la liberación de estas hormonas del estrés (2021).

Los aportes de este estudio nos indican que las demandas competitivas y deportivas, junto con las otras áreas personales de cada individuo, pueden someter a episodios de estrés, influenciando el rendimiento deportivo. Durante la investigación

impulsada por autores Olmedilla Aurelio, Moreno Isabel, Olmedilla Belén, Sevilla Álvaro, Gómez Verónica en 2021 las técnicas de relajación fueron útiles en contextos deportivos y afectaron otros ámbitos de forma positiva en la vida de los participantes.

La motivación

La motivación es un factor psicológico presente en las actividades que realizamos en la vida cotidiana, pueden ayudar a definir la frecuencia, la intensidad y la permanencia que se tiene al realizar una acción. En el contexto deportivo, Romero, Fernández, Dopico, Montoro, Chávez, Contreras, (2019) manifiestan "La motivación permite la permanencia del deportista en el proceso que participa, es un componente indispensable en el logro de altos rendimientos deportivos y es parte indispensable de la preparación psicológica".

Motivación en el boxeo

Ante lo mencionado, es importante analizar a la motivación como una característica que puede ser adquirida por múltiples factores y abordada desde distintas posturas, García, Ordoqui, Lastres, Acebal, Sánchez, y Arias (2020), en su análisis de la motivación y rendimiento en boxeadores cubanos fue necesario identificar 13 variables motivacionales: Motivación de logro y no motivación de logro; motivación intrínseca; motivación extrínseca; expectativa de éxito; expectativa de eficacia; motivos por aproximarse al éxito; motivos por evitar el fracaso; motivos materiales; motivos de reconocimiento; motivos de autoafirmación deportiva; motivos de autoafirmación personalológica; motivos supraindividuales. En este marco, el estudio de Gacía y sus colaboradores, intenta identificar qué factores motivacionales acompañan y marcan una diferencia en los deportistas de élite más reconocidos (con mejor rendimiento) vs los deportistas de élite no reconocidos (menor rendimiento). Después de recolectar y procesar la información se identificó que ambos grupos de boxeadores tenían datos similares en 12 de las 13 variables motivacionales (puntuación alta en las 12 variables), por lo que dichos factores no actúan como baremo a la hora de determinar el mayor o menor éxito en los deportistas de este grupo. En la excepción, la "expectativa de eficacia" se encuentra más elevada en los deportistas de élite más reconocidos, esta hace referencia a una mayor determinación y autoconfianza en la ejecución de técnicas, tácticas y habilidades.

La motivación puede ser abordada en múltiples variables, para Romero y sus colaboradores (2019) la motivación es un método efectivo que ayuda al ajuste de la

conducta. En los contextos deportivos, esta sirve como impulso hacia la constancia en los entrenamientos y búsqueda de la mejora permanente. Pese a que este factor psicológico es importante en el entrenamiento y competición, no es un factor determinante. El estudio de Gacía y sus colaboradores pone en evidencia que altos niveles de motivación no son sinónimo de éxito, en contraparte el factor que marcaba una división entre mayor y menor éxito, hace referencia a la confianza en la ejecución de la técnica, táctica y habilidad, mismas que se alcanzan a través de la práctica y disciplina.

La autoconfianza

Olmedilla y Dominguez (2016) entienden a la autoconfianza como la idea que tiene un deportista sobre sí mismo y sobre su capacidad para realizar una actividad con éxito. En este sentido, un deportista con un alto nivel de autoconfianza tendrá la creencia y confianza para emplear sus herramientas de forma adecuada.

En la intervención de Olmedilla y Dominguez (2016), a un joven futbolista, se evidencia que a bajos niveles de autoconfianza se presentan factores negativos, tales como, baja concentración y miedo al fracaso.

La intervención estuvo formada por técnicas y estrategias como reestructuración cognitiva, establecimiento de objetivos, plan de competición, auto-registros conductuales y técnicas de relajación y visualización. Al finalizar el programa el futbolista muestra un nivel mucho más alto de confianza y tiene recursos eficaces para poder concentrarse tanto en los partidos como en los entrenamientos (Olmedilla & Dominguez, 2016).

En otros aportes como la recopilación hecha por Gonzáles, Valdivia, Zagalaz, y Romero (2015), sobre la autoconfianza (revisión de estudios). Se asocia a la autoconfianza con el estrés, a menor autoconfianza incrementan los niveles de estrés y viceversa, a mayor autoconfianza menos estrés. Dentro de esta revisión se arrojan postulados interesantes: el estrés puede ser un indicador de posibles lesiones (la autoconfianza puede bajar los niveles de estrés y por ende prevenir el riesgo de lesiones); los estudios de la autoconfianza y el estrés pueden ser de gran utilidad para predecir comportamientos en los deportistas; la presencia del estrés puede influir en la tasa de abandono.

En los deportes las habilidades, técnicas y estrategias se ven comprometidas por las acciones del rival, bajo este sentido el empleo y ejecución de ciertas técnicas requieren

que el deportista arriesgue su integridad (boxeo) y en ocasiones quede expuesto a un contraataque del rival. En este sentido, la falta de confianza puede perjudicar el desempeño del atleta, limitando o cohibiendo sus movimientos. En las palabras de un deportista, "no tengo confianza en mis posibilidades, trato de no fallar en vez de arriesgarme, jugando muy cohibido" (Olmedilla y Dominguez 2016).

La autoconfianza es un factor psicológico con mucha relevancia en la práctica deportiva, los estudios ponen en evidencia que la autoconfianza afecta de forma significativa el rendimiento del deportista. Existe una asociación entre este factor y el estrés.

La ansiedad precompetitiva

Se define a la ansiedad como el estado de miedo o angustia que puede experimentar una persona ante una situación que percibe como amenazante. En los contextos deportivos hablamos de una "ansiedad estado precompetitiva", ya que hace alusión a contextos deportivos competitivos. Para los autores Dosil, 2008; Martens, Vealy, Burton, 1990; Pineda, López, Tomás, 2015, parafraseados por Sepúlveda, Día, Ferrer (2019) "La ansiedad pre-competitiva, es un tipo de ansiedad de estado, que refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión, y nerviosismo ante situaciones de competencia, la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas".

En el trabajo de Albarracín, Albarracín, y Otáñez (2016), se señala en una muestra de árbitros profesionales de baloncesto, una asociación inversa entre la ansiedad precompetitiva y el autocontrol, a mayor ansiedad precompetitiva, menor autocontrol. En este postulado se plantea que altos niveles de ansiedad precompetitiva (bajo autocontrol) pueden perjudicar el desempeño.

Los autores Trujillo, y Reyes (2016) ponen en práctica y plantean la implementación de técnicas como el mindfulness para reducir la ansiedad precompetitiva, logrando impactar de forma positiva en los deportistas, incluso en otros ámbitos de la vida (ajeno al deporte).

La ansiedad es un factor psicológico que en contextos deportivos es conocida como "ansiedad estado precompetitiva" y se caracteriza por percibir a la competencia deportiva como un suceso tenso o amenazante. Los niveles altos de esta ansiedad pueden

influir de forma negativa en los niveles de autocontrol emocional que tienen los deportistas y, por tanto, también influyen en el desempeño deportivo.

La ira

La ira es una emoción asociada a la agresividad y violencia. Varios postulados académicos indican que la ira puede encontrarse con más frecuencia en personas que practican un deporte de contacto.

Para Izard parafraseado en Pérez, Redondo, Leon (2008), la ira es considerada una emoción que pertenece a un grupo primario (de emociones) y suele evidenciarse cuando se impide la obtención de un logro, un deseo o una necesidad. Pérez y sus colaboradores (2008) usando conceptos de Izard (1993); Danesh (1977); Berkowitz (1999) redactan sobre la ira "el organismo responde ante la percepción de una amenaza con un impulso de ataque, que sería la ira, o con un impulso de huida, más relacionado con el miedo y la ansiedad."

En las publicaciones de Menéndez y Fernández (2017) se pretende investigar los niveles de ira en deportes de contacto y no contacto, la evidencia arrojada señala que los niveles de ira más elevados se asocian a las personas que practican un deporte de contacto. Por otra parte, Oliva, Calleja, y Hernández (2012), ponen sus esfuerzos en recolectar datos psicométricos sobre la ira en personas que practican un deporte de contacto, los resultados señalan que hay presencia e indicadores de ira y agresividad en este tipo de deportes, pero estos factores son considerados como algo positivo para los participantes, sin embargo, Mendoza y colaboradores dejan abierta la puerta para que se realicen investigaciones y corroboren esta creencia.

González, Pelegrín, y Morales (2019), publican sus hallazgos sobre la ira en una población de 502 deportistas, su objetivo era identificar los efectos de esta emoción en relación al desempeño deportivo. Al finalizar su investigación la población quedó dividida en dos partes, los deportistas que compiten a nivel internacional (muestran más control de ira), y los deportistas que compiten en menor escala (muestran más niveles de ira), como conclusión estos autores postulan que la ira puede influir en el nivel competitivo de los deportistas.

Los investigadores Gallardo, Domínguez, y González (2019), realizan un aporte sobre la inteligencia emocional y las horas de entrenamiento. Esta contribución refuerza

los postulados del deporte de contacto y la presencia de mayores niveles de ira a comparación con aquellos deportes que limitan el contacto, también asocia a la ira con rasgos como la impulsividad y agresión, indican que a mayores niveles de ira menor capacidad para identificar y valorar las emociones (inteligencia emocional), como aporte final y relevante para esta investigación, Gallardo y sus colaboradores señalan que la ira puede influir en las horas de entrenamiento, a mayores niveles de ira, menos horas de entrenamiento.

La ira es una respuesta emocional primaria que puede presentarse ante un evento que impide la obtención de un objetivo, es una postura hostil que puede prepararnos para un impulso de ataque. Existe una relación entre esta emoción y las personas que practican deportes de contacto. La evidencia expone que esta emoción influye de forma negativa en el nivel de competición, el manejo de las emociones, e incluso las horas de entrenamiento.

La atención y concentración

La atención es un proceso psicológico muy importante en la práctica deportiva, en los últimos años la psicología se ha detenido a estudiar la función de estos procesos en contextos deportivos. Para Guallar, y Pons (1994), el proceso atencional debe ser estudiado junto con el proceso de concentración, estos autores definen a la atención como un proceso mental que posibilita la conexión de estímulos en un individuo, identificando cuáles son los más importantes y los menos relevantes, mientras que la concentración es definida como la capacidad para mantener la atención con el fin de desempeñar una actividad, en un tiempo establecido.

Mora, Zarco, y Blanca (2001), realizan una propuesta que tienen como bandera a la atención y concentración como base para el óptimo rendimiento deportivo en jugadores de fútbol profesionales. En sus estudios se divide a la población en grupo experimental (enfocado en ejercicios que mejoren la atención y concentración) y el grupo de control (deportistas que no participaron en los ejercicios de atención y concentración), los datos mostraron una mejora en las habilidades técnicas y un mayor número de intervenciones deportivas en el grupo experimental (sometidos a prácticas que favorecen la concentración y atención). Dichos ejercicios se basaron en el modelo integral de Nideffer y en limitar los factores de distracción.

En 1991 Nideffer esquematiza a la atención en un modelo integral basado en 4 estilos de atención (foco atencional), citados en Aguirre, Ayala, y Ramos (2015):

Amplio externo: Evalúa un contexto de forma rápida (condición del rival, condición climática).

Amplio interno: Utilizado para planificar (planificación de cada round).

Reducido externo: Utilizado en acciones específicas externas (análisis de los golpes del rival).

Reducido interno: Utilizado en acciones específicas internas (controlar la técnica correcta de un golpe).

Las evidencias de Wulf en 2007; Castañeda, y Gray, 2007 explicadas en Aguirre, Ayala, y Ramos (2015), indican que contrario a la creencia, centrar la atención en un foco interno, puede limitar el tiempo de reacción y perjudicar la ejecución del movimiento automático. Por el contrario, el foco externo, permite la ejecución de los movimientos técnicos de forma más natural y automática.

La atención es un factor psicológico que debe ser abordado junto con la concentración. Esta última (concentración), es la encargada de llamar y mantener la atención en un punto o actividad específica. La evidencia indica que la implementación de ejercicios que favorezcan estos aspectos mentales (atención y concentración) puede influir de forma positiva en el rendimiento de los deportistas. Sin embargo, la teoría de Nideffer, nos señala 4 tipos de atención focal, siendo las más efectivas aquellas que limitan el foco interno y se centran en los focos externos, de esta manera se favorece la ejecución de movimientos automáticos de forma espontánea y posibilita una reacción más rápida ante los movimientos del rival. Finalmente para mejorar los procesos de atención y concentración, es importante que el deportista aprenda a identificar aquellos factores que perjudican su atención, que desarrolle estrategias para retomar la atención (foco), y utilice técnicas para mantener la atención cuando sea necesaria.

La resiliencia

Para Schiera (2005), parafraseado en Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa (2012). La resiliencia es entendida como la capacidad que tienen las personas para

adaptarse a las situaciones adversas, superándose y gestionando las emociones de forma satisfactoria. En los últimos años este concepto ha sido estudiado y trasladado al deporte.

Marsillas, Rial, Isorna, y Alonso (2014), pretenden analizar a los factores psicológicos más influyentes en los deportistas de alto rendimiento, su análisis en dos grupos poblacionales (deportistas de elite y deportistas de nivel medio) arroja como resultado una mayor presencia de factores que generan estrés en los deportistas de élite, sin embargo, se deja claro que los deportistas de élite tienen una mayor tolerancia y gestión del estrés.

En una reciente investigación dentro del contexto ecuatoriano, Briones, Domínguez, Briones, y Sánchez (2023), en "Resiliencia y rendimiento: Revelando la fórmula ganadora en el boxeo elite". Se encontró una asociación entre la resiliencia y los deportistas con más éxito, en el estudio aquellos deportistas que puntuaron más alto en la escala de resiliencia, también demostraban un mayor compromiso con su preparación.

La resiliencia es un factor psicológico que se asocia a la superación de obstáculos. En el mundo deportivo existen muchos factores adversos que pueden representar un obstáculo en los deportistas, la evidencia indica que altos niveles de resiliencia pueden influir en el desempeño deportivo.

Tabla 1

Descripción de factores psicológicos

Factores psicológicos	Descripción:
Estrés	Respuesta psicológica y fisiológica que tiene el organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Esta respuesta puede tener efectos positivos a nivel adaptativo o efectos negativos perjudicando el desempeño de una actividad.
Motivación	Ayuda a definir la frecuencia, la intensidad y la permanencia que se tiene al realizar una acción.

Autoconfianza	Idea que tiene un deportista sobre sí mismo y sobre su capacidad para realizar una actividad con éxito.
Ansiedad precompetitiva	Estado de miedo o angustia que puede experimentar una persona ante una situación que percibe como amenazante. En los contextos deportivos hablamos de una "ansiedad estado precompetitiva", ya que hace alusión a contextos deportivos competitivos.
Ira	Es considerada una emoción que pertenece a un grupo primario (de emociones) y suele evidenciarse cuando se impide la obtención de un logro, un deseo o una necesidad.
Atención y concentración	<i>Atención:</i> como un proceso mental que posibilita la conexión de estímulos en un individuo, identificando cuáles son los más importantes y los menos relevantes. <i>Concentración:</i> definida como la capacidad para mantener la atención con el fin de desempeñar una actividad, en un tiempo establecido.
Resiliencia	Capacidad que tienen las personas para adaptarse a las situaciones adversas, superándose y gestionando las emociones de forma satisfactoria.

Objeto de la investigación.

La presente investigación se centra en el análisis de los factores psicológicos que influyen en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs. Este tema es crucial porque el boxeo, como disciplina deportiva, no solo requiere habilidades físicas, sino también un importante componente psicológico que puede determinar el éxito o el fracaso dentro del ring. La exploración de factores como el estrés, la motivación, la autoconfianza, la ansiedad precompetitiva, la ira, la resiliencia, y la atención y concentración son esenciales para comprender cómo estos aspectos afectan la experiencia de los boxeadores y su rendimiento en competiciones.

Motivación del Estudiante

Como estudiante de psicología, mi interés en este tema surge a partir de la necesidad de profundizar en la relación entre la psicología y el deporte. La conexión entre el bienestar psicológico y el rendimiento en deportes de combate ha sido objeto de creciente atención en la literatura científica. Sin embargo, la psicología en el contexto del boxeo amateur ecuatoriano es un área que todavía no ha sido explorada en profundidad. Esta investigación busca contribuir al entendimiento de cómo los factores psicológicos pueden optimizar o perjudicar el entrenamiento y el rendimiento, así como la experiencia general de los boxeadores amateurs.

Antecedentes contextuales

En Ecuador, el boxeo amateur ha visto un incremento en su popularidad, especialmente entre los jóvenes. La creación de academias y clubes de boxeo ha facilitado la participación de una mayor cantidad de deportistas en competencias nacionales e internacionales. Sin embargo, a pesar de este crecimiento, existe una carencia notable en la integración de la psicología en los programas de entrenamiento, muchas veces, el enfoque se ha centrado únicamente en el desarrollo físico y técnico, ignorando la importancia de los aspectos mentales (Primicias, 2024).

Estado Actual del conocimiento

La revisión de la literatura indica que, a nivel global, se ha documentado ampliamente la influencia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo. Las investigaciones han señalado que elementos como la autoconfianza y la gestión del estrés son críticos para el éxito en diversas disciplinas. Sin embargo, en el caso específico del boxeo amateur, los estudios son escasos, especialmente en el contexto latinoamericano. La mayoría de los estudios sobre boxeo se han enfocado en atletas profesionales, dejando una laguna en el conocimiento sobre los amateurs.

Caracterización del problema

La revisión bibliográfica sugiere que los boxeadores amateurs, al igual que otros atletas, enfrentan diversos desafíos psicológicos que pueden impactar su desempeño. La falta de preparación mental, el manejo inadecuado del estrés y la baja autoconfianza (entre otros factores) son aspectos que pueden limitar no solo el rendimiento en competencias, sino también el disfrute del deporte. La escasa atención a estos factores puede llevar a una subutilización del potencial de los boxeadores y a un aumento del riesgo de desmotivación o abandono del deporte.

Por lo tanto, es fundamental investigar cómo estos factores psicológicos interactúan en el contexto del boxeo amateur en Ecuador. Al hacerlo, se puede ofrecer información valiosa que no solo beneficie a los deportistas, sino que también proporcione a entrenadores y organizaciones deportivas las herramientas necesarias para implementar programas más efectivos.

Problema de investigación

En consecuencia, el problema de investigación se formula de la siguiente manera: ¿Cómo influyen los factores psicológicos en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs de Ecuador? Este enfoque permitirá explorar la relación entre los aspectos psicológicos y el rendimiento en el boxeo amateur, con el objetivo de contribuir al desarrollo de estrategias que optimicen tanto la experiencia de entrenamiento como el rendimiento en competencias.

Metodología

El presente proyecto de investigación analiza las repercusiones de los factores psicológicos en el entrenamiento y desempeño en deportistas que practican boxeo. El enfoque de investigación utilizado para la sistematización de datos es de tipo cualitativo que es apropiado para explorar en profundidad los fenómenos sociales y psicológicos desde la perspectiva de los sujetos involucrados. Específicamente, se adoptará el método narrativo como eje principal. Este enfoque se centra en la construcción de narrativas personales y permite captar la complejidad de las experiencias individuales de los boxeadores, así como los factores psicológicos que moldean su participación en el deporte. La elección de un enfoque narrativo se sustenta teóricamente en su capacidad para revelar los aspectos subjetivos y emocionales que pueden pasar desapercibidos en otros enfoques.

Al centrarse en las historias personales y en cómo los individuos dan sentido a sus experiencias, este método proporciona una perspectiva rica y contextualizada que es fundamental para comprender la complejidad del entrenamiento y competición en el boxeo amateur (Sampieri, 2014).

Las variables de este estudio entendido como factores psicológicos son: estrés; motivación; autoconfianza; ansiedad precompetitiva; ira; atención; resiliencia, que fueron recopiladas de la bibliografía científica actual.

Instrumentos y técnicas de producción de datos

Se empleará específicamente la entrevista a profundidad para recolectar datos. Esta herramienta es fundamental porque permite a los investigadores explorar en detalle las narrativas individuales, profundizando en temas complejos y subjetivos como las motivaciones personales, los desafíos emocionales, las estrategias de afrontamiento y las aspiraciones de los boxeadores. A través de las entrevistas a profundidad, se busca capturar no solo lo que los participantes hacen y experimentan en el ring, sino también cómo interpretan y dan sentido a estas experiencias en el contexto de su desarrollo personal y deportivo. De esta manera proporciona una comprensión holística y enriquecedora que complementa la observación directa y la revisión bibliográfica, permitiendo una exploración completa de los aspectos psicológicos y emocionales implicados en la práctica del boxeo.

Criterios de inclusión:

La investigación considera los aspectos para la selección de participantes expuestos en Sampieri (2014): Capacidad operativa en la recolección de análisis y datos (tiempo y manejo); la de la investigación y su naturaleza. Bajo estos parámetros se toma a siete participantes constituidos por jóvenes varones (hombres) entre una edad de 20 a 25 años, en cuyas actividades se encuentre la práctica del boxeo de forma amateur, que hayan tenido experiencia competitiva. La investigación excluyó a personas de otros géneros debido a la factibilidad de la población masculina. También se rechazaron aquellos que estaban fuera del rango de edad especificado y quienes no practicaban el boxeo o carecían de experiencia competitiva en este deporte.

Tabla 2

Criterios de inclusión:

1	Jóvenes varones.
2	Edad de 20 a 25 años.
3	Práctica del boxeo de forma amateur.

Procedimiento:

El proceso de investigación se realizó mediante un enfoque cualitativo con método narrativo para explorar la influencia de los factores psicológicos en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs. A continuación, se detallan los procedimientos realizados en la presente investigación:

1. Selección de participantes

Se realizó una selección intencional de participantes que sean boxeadores amateurs. Se considerarán variables como edad de 20 a 25 años, género masculino y nivel de experiencia en competencias dentro del boxeo.

2. Socialización

Antes de participar en el estudio, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes. Se explicó claramente los propósitos del estudio, los procedimientos de recolección de datos y los aspectos relacionados con la confidencialidad y el manejo ético de la información recolectada.

3. Entrevistas en profundidad

Se llevó a cabo entrevistas semiestructuradas con los participantes seleccionados. Estas entrevistas tienen como objetivo explorar en profundidad sus experiencias personales en el entrenamiento y la competición. Se utilizó una guía de entrevista flexible que permite abordar temas emergentes de manera detallada y explorar los aspectos emocionales y psicológicos relevantes para su desempeño en el boxeo.

4. Grabación y transcripción

Todas las entrevistas fueron grabadas con previo consentimiento de los participantes. Posteriormente, se procedió a transcribir las grabaciones para un análisis detallado y sistemático de los datos cualitativos obtenidos.

5. Análisis de datos

Para el análisis de los datos recolectados utilizo técnicas de análisis temático. Este enfoque permite identificar patrones recurrentes, categorías y temas emergentes en las narrativas de los participantes. Explora las relaciones entre los factores psicológicos discutidos y su influencia en el entrenamiento y desempeño deportivo de los boxeadores amateurs.

6. Resultados

Se presentó los resultados obtenidos de la investigación, y se incluyeron las conclusiones y recomendaciones adecuadas.

Dimensión ética y moral

Se garantiza un proyecto de investigación basado en la honestidad y transparencia. En este apartado hay un compromiso orientado a la ejecución basada en la ética y moral, velando en todo momento por los criterios de confidencialidad y anonimato por parte de los participantes que representarán la muestra de estudio. Es importante señalar que las actividades ejecutadas se encontrarán detalladas dentro del consentimiento informado, qué será puesto en conocimiento antes de la participación. De igual forma, existe una preocupación y atención individual con cada uno de los colaboradores, se realizarán observaciones pertinentes en caso de que lleguen a presentar dificultades durante la investigación, de ser necesario se buscará remitirlos a un profesional con experiencia en la resolución de su problemática. En cuanto a la información y citas presentes a lo largo del proyecto se garantiza validez científica e información documentada.

Riesgos y Beneficios

No se anticipan riesgos significativos asociados con la participación en este estudio. Sin embargo, se considera que los participantes pueden experimentar ciertas incomodidades al responder preguntas personales sobre su bienestar psicológico. Los beneficios potenciales incluyen una mejor comprensión de los factores psicológicos que afectan su desempeño y la contribución al conocimiento científico.

Preguntas clave

¿Qué factores psicológicos se encuentran presentes en el desempeño y entrenamiento de boxeadores Amateurs?

¿Qué factores psicológicos se han identificado como perjudiciales para el desempeño de los boxeadores amateurs en el entrenamiento y competencias?

¿Qué factores psicológicos se han identificado como un beneficio para el desempeño de los boxeadores amateurs en el entrenamiento y competencias?

Organización y procesamiento de la información

Resiliencia:

Según la definición derivada de Schiera (2005) y parafraseada por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa (2012), la resiliencia se entiende como la capacidad de las personas para adaptarse a situaciones adversas, superarlas y gestionarlas de manera satisfactoria. Este concepto ha sido aplicado y estudiado en el contexto del deporte en los últimos años.

Basado en las entrevistas de esta investigación y en los aportes de Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa (2012), se identificaron tres categorías clave relacionadas con la resiliencia en los boxeadores amateurs: control emocional, adaptabilidad y recursos para enfrentar desafíos. Estas categorías ofrecen una comprensión clara del papel de la resiliencia en este contexto específico.

El control emocional en el deporte es fundamental para la resiliencia de los atletas, implicando la habilidad de gestionar emociones bajo presión y convertirlas en ventajas competitivas. Permite mantener la calma en situaciones críticas, gestionar emociones como la ansiedad y la frustración, y promueve un estado mental positivo que mejora el rendimiento individual y colectivo (Briones, Domínguez, Briones, y Sánchez, 2023). Esta capacidad es esencial para enfrentar desafíos deportivos. Los entrevistados mencionaron:

"...El mantener tus emociones bajo control es algo muy importante, antes me daba miedo, no sabía bien cómo desenvolverme, pero ahora sé que es una pelea y ahora ya confío en mis habilidades, ya puedo controlar mis emociones..." Participante 2.

"...Creo que siempre me he considerado una persona tranquila, obviamente al principio de la pelea es como que te da nervios, pero una vez que ya estás adentro eso se esfumó, en lo personal nunca he tenido problemas con el control emocional..." Participante 4.

"...Apenas empieza la pelea sí me siento nervioso, pero a medida que pasan los round voy haciendo mi estrategia, empiezo a ganar confianza y obviamente controlar mejor mis emociones..." Participante 5.

Las entrevistas destacan cómo el control emocional es crucial para la resiliencia de los boxeadores amateurs. Los testimonios revelan diferentes aspectos de esta

capacidad emocional en el contexto deportivo. Un tema común es la habilidad para manejar emociones como el miedo y la ansiedad durante las peleas. Algunos mencionan un proceso de aprendizaje donde inicialmente enfrentaban nervios y dudas, pero con el tiempo han desarrollado confianza en sus habilidades, lo que les permite controlar mejor sus emociones durante los combates.

La adaptabilidad en el deporte es esencial para la resiliencia de los atletas, quienes pueden ajustar estrategias y tácticas según las circunstancias cambiantes del juego y de la vida personal. Esto no solo ayuda a recuperarse de contratiempos rápidamente, sino que también fomenta el crecimiento y mejora continua. Además, fortalece la cohesión del equipo y su capacidad de respuesta ante diversos desafíos, contribuyendo al éxito deportivo (Briones, Domínguez, Briones, y Sánchez, 2023). Los entrevistados mencionaron:

"...Soy una persona tranquila y en general pienso que soy muy bueno para adaptarme situaciones complejas supongo que eso de la adaptación no es un problema para mí..." Participante 2.

"...Al principio, obviamente, claro que me tocó adaptarme, tenía muchos nervios, pero a medida que agarraba experiencia esto fue desapareciendo, ahora que ya tengo varios años en el deporte creo que me adapto con mayor facilidad..." Participante 3.

"...Yo practico desde pequeño entonces creo que ya estoy muy adaptado al deporte no me intimida..." Participante 6.

La adaptabilidad se revela como un elemento crucial para la resiliencia de los boxeadores amateurs, según las entrevistas realizadas. Los testimonios destacan cómo los atletas pueden ajustar sus estrategias y tácticas en respuesta a las circunstancias cambiantes dentro del ring. Algunos mencionan su capacidad innata para adaptarse a situaciones complejas, mientras que otros describen cómo han aprendido a manejar inicialmente los nervios y a adaptarse mejor a medida que acumulan experiencia en el deporte.

Los recursos para enfrentar desafíos en el contexto deportivo son esenciales para la resiliencia de los deportistas, proporcionándoles herramientas como habilidades técnicas, apoyo emocional de entrenadores y compañeros, así como estrategias mentales para manejar la presión y mantener la motivación. Los entrevistados mencionaron:

"...Creo que la estrategia es una buena técnica para motivarme, por ejemplo, si estoy perdiendo la pelea intento apegarme a la estrategia, cuando estoy en el descanso intento recordar cuál era el plan, entonces la estrategia es básicamente acordarme de mi

estrategia de pelea, eso me ayuda a poner los pies sobre la tierra cuando estoy perdiendo..." Participante 2.

"...Cuando pierdo una pelea creo que eso es natural desanimarse, pero yo en lo personal intento ser muy disciplinado, y si pierdo, si algo me sale mal, a veces te quitan las ganas, pero yo siempre voy al gimnasio y vuelvo a entrenar entonces esa disciplina, aunque no tenga ganas es importante y tarde o temprano vuelvo a encontrarme con las ganas de seguir adelante y seguir entrenando..." Participante 3.

"...Yo en lo personal hablo conmigo mismo, tal vez suene raro, pero yo hablo conmigo mismo, si me va mal intento decirme que solo fue una mala pelea y que eso no va a condicionar mis resultados futuros..." Participante 5.

Los recursos para enfrentar desafíos en el deporte son fundamentales para la resiliencia de los deportistas, según las entrevistas recogidas. Los boxeadores destacan la importancia de estrategias específicas para mantener la motivación y manejar la presión durante las peleas. Algunos mencionan la adherencia a una estrategia previamente planificada como crucial para mantener la compostura y recuperarse cuando están en desventaja. Otros resaltan la disciplina como un recurso clave; incluso ante derrotas, regresan al entrenamiento para mantener su enfoque y superar los momentos difíciles. Además, el diálogo interno positivo emerge como una herramienta efectiva para mantener la confianza y la determinación después de resultados adversos.

Tabla 3

Resiliencia

Resiliencia	Control emocional	Proceso gradual (durante el combate).
		Proceso de aprendizaje.
	Adaptabilidad	Capacidad innata.
		Proceso de aprendizaje.

	Estrategias específicas.
Recursos para enfrentar desafíos	Adherencia para enfrentar desafíos.
	Disciplina.

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Estrés:

El estrés es una respuesta natural de los seres humanos que se manifiesta en situaciones percibidas como amenazas o desafíos (OMS). Para los autores Ortín, Garcés de los Fayos, y Olmedilla (2010) existen tres factores que encaminan al estrés en los deportistas; la personalidad (propia de cada sujeto); el historial del estrés (problemas personales); recursos para afrontar el estrés (herramientas que permiten la gestión del estrés de forma adecuada).

Basándose en las entrevistas realizadas y a los aportes de Olmedilla y sus colaboradores, se categoriza y relaciona al estrés de la siguiente manera:

La personalidad que tiene un deportista influye significativamente en cómo se maneja el estrés durante el proceso competitivo. Al entrevistar a diferentes individuos, se observan diversas experiencias basadas en su personalidad. Algunos se sienten cómodos con los desafíos y enfrentamientos que conlleva la competencia, mientras que otros experimentan miedo y preocupación por los resultados.

"... Estoy como que con miedo, el miedo mental siempre está presente, el miedo porque no sabes qué es lo que va a pasar, más que todo porque no sabes qué va a pasar y cómo es tu contrincante, también el miedo a perderla pelea...", Participante 1.

"... En la competición siempre lo que buscas es ganar, obviamente, entonces porque te preparas para ganar tienes miedo a perder, o tal vez miedo a que tu contrincante sea mucho mejor a ti, entonces en esos momentos es como que se vienen nervios...", Participante 2.

"... Ahora ya no sucede eso, porque ya pasa con la experiencia, ya solo dices bueno toca pelear y ya, no hay ese estrés, ahora ya ni ocurre sino que ese estrés te ayuda como que a analizar la situación bien y a pensar qué tienes que hacer...", Participante 3.

"...Yo me tranquilizo y analizo las situación, el estrés existe en todos pero yo lo manejo bien...", Participante 5.

Basado en las experiencias recogidas de diferentes participantes, la personalidad de los deportistas puede influir significativamente en cómo perciben los eventos involucrados en el deporte (competición y entrenamiento). Mientras algunos experimentan un temor constante ante lo desconocido y la presión por los resultados, otros utilizan el estrés como motivación para analizar y enfrentar los desafíos de manera efectiva.

El estrés puede ser atribuido a experiencias previas que los participantes han experimentado, así como a eventos personales que atraviesan en su vida diaria. Al entrevistar a diferentes individuos, se pueden observar una variedad de experiencias relacionadas con el estrés.

"Por ejemplo hay ocasiones de las que tal vez he sentido que no he entrenado lo suficiente anteriormente, entonces ahí es como que siento que no estoy a mi 100%, ahí es cuando hay más presión hay...", Participante 1.

"...A veces siento por ejemplo que no he venido entrenando bien y justo me toca pelear, entonces ahí es como que no me siento del todo preparado...", Participante 2.

"...Cuando voy a pelear tengo que sentir que estoy preparado para pelear, entonces, a veces cuando yo sé que no he hecho un buen trabajo, una buena preparación, me viene el estrés porque sé que no estoy preparado para eso...", Participante 3.

"...Una vez terminé una relación y tal vez no parezca, pero eso me afectó muchísimo, sentí que solo entré a la pelea a que me den golpes, esas cosas me desestabilizaron, en los entrenamientos igual...", Participante 4.

"...En lo personal como yo tengo varias obligaciones, el trabajo, el estudio, a veces eso hace que mi cuerpo se llene de estrés y porque tengo muchas cosas que hacer, entonces creo que eso puede limitarme...", Participante 5.

"...Una vez me llamaron del seleccionado y yo tenía que rendir unos exámenes en mi universidad entonces ahí sentía que el estrés me jugaba en contra...", Participante 6.

"...Problemas así grandes que me quiten la concentración, como que no he tenido, es que a veces veo el boxeo como algo que me quita el estrés, tal vez, por ejemplo, una

vez me dieron un mal golpe durante una pelea y cuando tuve otra pelea todavía tenía una especie de miedo a que me vuelvan a dar un golpe igual...", Participante 7.

Basado en las diversas experiencias compartidas por los participantes, es evidente que el estrés en el contexto deportivo puede originarse tanto por preocupaciones directamente relacionadas con la preparación física y mental para la competencia, como de eventos personales y situacionales externas. Algunos participantes enfrentan estrés debido a la sensación de no estar completamente preparados física o emocionalmente para el desafío deportivo, mientras que otros mencionan como situaciones personales, como problemas emocionales o responsabilidades externas y experiencia competitivas pasadas, influyen en su capacidad para concentrarse y rendir al máximo.

El nivel de estrés experimentado por los deportistas puede variar según los recursos y herramientas que tengan disponibles para afrontar eventos desafiantes. Al entrevistar a diferentes individuos, se pueden observar las diversas estrategias y herramientas que emplean los participantes para manejar el estrés.

"...Una estrategia que yo tengo es rodearme de gente que me apoye, a veces sirve, pero creo que es fundamental que te gusten las peleas, que disfrutes de eso, porque si no puede ser algo que sufras y te estrese demasiado...", Participante 3.

"...Trato de mentalizarme, de decirme que no va a pasar mayor cosa y de subirme a dar una buena pelea, la estrategia tal vez sea no pensar tanto en el resultado, sino en dar una buena pelea y mostrar de lo que soy capaz...", Participante 4.

"...Pensar de forma positiva me ayuda mucho, en lo personal, pensar por ejemplo, que sí tengo riesgos, pero también, saber que puedo defenderme, eso y escuchar música es como que me ayuda a pensar en otra cosa hasta que toque mi turno...", Participante 5.

"...Intento por ejemplo respirar y concentrarme en mis pensamientos, no pensar de forma negativa es fundamental, creo que si sobrepiensas mucho en la pelea el estrés te va a comer, entonces yo prefiero hacer cualquier otra cosa y segundos antes de la pelea, ahí bueno ya me concentro y cuando ya subo al ring y lo demás no importa...", Participante 6.

"...Respirar, relajarse, una vez a mi gimnasio fue una persona que nos dio un curso de esto, entonces unos minutos antes de entrar al ring, e incluso en el descanso entre los asaltos yo suelo aplicar esta técnica de respirar...", Participante 7.

Basado en las diversas experiencias compartidas por los participantes. Cada persona utiliza métodos únicos, como evitar ciertos estímulos que pueden causar mayor estrés, disfrutar del combate, autocontrol mental, concentrarse en el desempeño en lugar

del resultado, pensar positivamente, escuchar música y practicar técnicas de respiración. Estas estrategias no solo reflejan la diversidad de enfoques para gestionar el estrés, sino también la adaptabilidad necesaria para enfrentar desafíos competitivos.

Tabla 4

Estrés

Estrés			Percepción temerosa.
	Personalidad del deportista	del	Percepción, estrés como herramienta útil para afrontar desafíos.
			Postura de análisis.
			Falta de preparación.
	Historial del estrés		Problemas interpersonales.
			Responsabilidades externas.
			Experiencias competitivas pasadas.
			Disfrutar del combate.
	Recursos de afrontamiento		Mentalización positiva.
			Respiración.
			Escuchar música.

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Motivación:

Los aportes de Pelvis y compañía (2019), definen a la motivación como el factor psicológico que influye en la frecuencia, la intensidad y la permanencia con las cuales un

individuo realiza una acción, en este caso, actividades deportivas. Este concepto es crucial en el contexto deportivo, ya que permite que los deportistas se mantengan comprometidos y perseveren en el proceso de entrenamiento y competición. Es un componente indispensable para alcanzar altos niveles de rendimiento deportivo, formando parte fundamental de la preparación psicológica de los deportistas. Dado lo expuesto, es crucial considerar a la motivación como una cualidad influenciada por diversos factores.

Basándose en las entrevistas realizadas en esta investigación, se han identificado tres categorías significativas en relación con la motivación de los boxeadores: la motivación inicial para elegir el boxeo, los factores que los impulsan (motivan) a luchar por sus metas deportivas y los motivos que los llevan a competir dentro del deporte. Estas categorías proporcionan una comprensión profunda de los diferentes aspectos motivacionales que influyen en los participantes en este contexto deportivo específico.

La motivación inicial para elegir el boxeo es un aspecto intrigante que revela las razones fundamentales detrás de la decisión de individuos para adentrarse en este exigente deporte. Explorar qué impulsa a alguien a comenzar en el boxeo ofrece una ventana hacia sus aspiraciones personales y la influencia de factores psicológicos, sociales y culturales en esta elección inicial. Los entrevistados señalaron:

"...Elegí este deporte porque siempre he tenido atracción por los deportes de contacto y no sé tal vez por mis gustos en general, siempre, no sé, me gustaron las películas o los libros relacionados con la pelea o cosas de acción...", Participante 2.

"...Este deporte generó en mí la violencia necesaria para liberar la tensión, el estrés, entonces me ayudó y así fue con la constancia y simplemente me quedó gustando...", Participante 3.

"...Yo entré por casualidad al gimnasio y conocí el box, entonces me gustó la presión y superarme a mí mismo...", Participante 4.

"...Siempre he querido ser fuerte y reconocido quiero demostrarme que puedo seguir adelante en este deporte..." Participante 5.

Basado en las respuestas de los participantes sobre su motivación inicial para elegir el boxeo, se pueden extraer varias conclusiones significativas. Algunos fueron atraídos por los deportes de contacto y la influencia de medios como películas y libros. Otros encontraron en el boxeo una salida para liberar tensiones emocionales y manejar el estrés. También hubo quienes ingresaron al deporte por casualidad, descubriendo en él un camino para desafiarse y crecer personalmente. Por último, algunos participantes buscaban reconocimiento y autoafirmación, buscando demostrar su fuerza y capacidad.

Estas motivaciones revelan cómo el boxeo satisface necesidades personales y culturales diversas, haciendo del deporte una elección significativa para quienes lo eligen como parte de su vida.

Los factores que impulsan a los boxeadores a luchar por sus metas deportivas son fundamentales para comprender la motivación y el compromiso en este deporte. Explorar qué motiva a estos atletas a perseguir sus objetivos dentro del ring ofrece una perspectiva esencial sobre cómo enfrentan desafíos, gestionan la presión y se esfuerzan por alcanzar el éxito en una disciplina tan exigente como el boxeo. Los entrevistados señalaron:

"...Empecé el deporte más, como decía, por salud, pero actualmente como voy compitiendo mucho, tal vez me vaya bien, y algún día compita tal vez incluso a nivel profesional, bueno el deporte te exige mucho así que todavía está en un segundo plano y yo me baso en lo que vivo día a día...", Participante 1.

"...La primera meta es ser reconocido y tener mi propia academia y pelear fuera del país, me motivo mediante las personas con las que me rodeo, es como que ellos me impulsan a llegar lejos, entonces es una motivación para mí hacer cumplir, que vean que puedo cumplir mi sueño...", Participante 4.

"...Trato en lo personal de ser reconocido como uno de los mejores en lo que hago, básicamente me baso en la disciplina para motivarme y a veces me motivo viendo a la gente que admiro con la que entreno también me motiva a superarlos...", Participante 6.

"...Mi meta como lo he venido haciendo es intentar llegar a ser profesional y representar a la selección y mi motivo es la disciplina voy aunque no tenga ánimo, aunque a veces lo veo como algo para desestresarme...", Participante 7.

Los participantes muestran una diversidad de motivaciones, desde el deseo de mejorar la salud hasta aspiraciones profesionales y reconocimiento internacional. Algunos ven el deporte como una forma de mantenerse saludables inicialmente, pero luego se motivan por el deseo de competir a niveles más altos y posiblemente alcanzar el profesionalismo. Además, la influencia de las personas cercanas y los compañeros de entrenamiento actuando como impulsores. Otro valioso impulsor es la meta en si misma como abrir una academia o representar a la selección nacional. En última instancia, la disciplina personal emerge como un factor crucial que sostiene la motivación a largo plazo, ayudando a los boxeadores a superar los momentos difíciles y perseverar hacia sus sueños deportivos más grandes.

Los motivos que llevan a los boxeadores a competir dentro de este deporte son un aspecto central para comprender su participación activa en el ámbito competitivo.

Investigar qué impulsa a estos deportistas a enfrentarse en el ring no solo revela sus aspiraciones y metas personales, sino que también proporciona una visión profunda de los valores, desafíos y recompensas asociados con la competencia en el boxeo.

"...Trato de ser uno de los mejores y pienso que para llegar ahí tengo que demostrarlo, entonces por eso compito...", Participante 1.

"...Yo compito para demostrarme a mí mismo que soy fuerte y qué cosas debo mejorar...", Participante 3.

"...Bueno, en lo personal a mí ya me han llamado algunas veces de la selección provincial, entonces pelear es parte de lo que hago, si en algún momento quiero llegar a escalar y tal vez ya llegar a representar al Ecuador tengo que seguir peleando, para ser profesional debes pelear...", Participante 7.

En conclusión, los motivos que impulsan a los boxeadores a competir dentro de este deporte revelan una combinación de aspiraciones personales y metas profesionales. Los participantes están motivados por el deseo de demostrar su habilidad y alcanzar reconocimiento como los mejores en su disciplina, utilizando la competencia como una plataforma para evaluar y mejorar constantemente sus capacidades. Además, algunos buscan representar a su provincia o país, viendo la competencia continua como un paso crucial hacia el profesionalismo y hacia nuevas oportunidades dentro del ámbito deportivo. Estos motivos subrayan la complejidad emocional y la determinación necesaria para destacarse en el exigente y competitivo mundo del boxeo.

Tabla 5

Motivación

Motivación	Motivación inicial	Interés por deporte de contacto.
		Influencia de medios culturales.
		Liberar tensiones emocionales.
		Desafío personal.

		Mejorar la salud física.
		Aspiraciones profesionales.
Factores	que	
impulsan a continuar		Reconocimiento personal.
en este deporte		Influencia del entorno.
		Disciplina.
		Reconocimiento personal
Motivos	para	
competir dentro del		Desafío personal.
deporte		Aspiración profesional.

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Atención y concentración:

En el ámbito deportivo, la atención juega un papel crucial como proceso psicológico fundamental. En los últimos años, la psicología ha dirigido su atención al estudio de estos procesos en contextos deportivos. Según Guallar Abell y Pons Diana (1994), es crucial estudiar tanto la atención como la concentración en conjunto. Ellos definen la atención como el proceso mental que facilita la conexión de estímulos con el individuo, permitiéndole discernir cuáles son relevantes y cuáles no lo son tanto. Por otro lado, la concentración se entiende como la capacidad para mantener la atención enfocada durante el tiempo necesario para ejecutar una actividad específica.

Basado en las entrevistas de esta investigación, se identificaron tres categorías clave relacionadas con la atención y concentración en boxeadores amateurs: Técnicas para mantener la atención y concentración; aspectos que afectan la atención y concentración; importancia de la atención y concentración en el boxeo. Estas categorías ofrecen una idea clara sobre el impacto de la atención y concentración en el deporte del boxeo.

Técnicas para mantener la atención y concentración: La técnica para mantener la atención y concentración en el boxeo se define como el conjunto de estrategias y habilidades mentales que los boxeadores emplean para dirigir y mantener su enfoque durante el entrenamiento y las competiciones. Estas técnicas no solo ayudan a filtrar distracciones externas e internas, sino que también permiten a los deportistas mantener una conexión continua con los aspectos críticos de su desempeño. Los entrevistados mencionaron:

"...Alguna estrategia sería no pensar, en este caso, en los alrededores y solo pensar en lo que vas a hacer y en lo que vas, en cómo te vas a enfrentar al contrincante, mantenerte en el momento..." Participante 1.

"...Si yo me veo que he perdido el cuadro o el enfoque, lo que hago es intentar escuchar las palabras de mi entrenador, entonces, eso hace que yo vuelva al combate, me centro en escuchar los consejos y en hacer lo que me dicen..." Participante 4.

"...Me enfoco, mi concentración inicia una semana antes de la pelea, no salgo a fiestas e intento mantenerme calmado, uso mucho la respiración..." Participante 7.

Las técnicas para mantener la atención y concentración en el boxeo son esenciales para optimizar el desempeño de los deportistas durante entrenamientos y competiciones. A través de estrategias como centrarse únicamente en la tarea inmediata, escuchar y seguir los consejos del entrenador, y mantener una preparación mental rigurosa que incluye el control de la respiración, los boxeadores pueden gestionar eficazmente las distracciones.

Aspectos que afectan la atención y concentración: Aspectos que afectan la atención y concentración: Se refiere a los diversos factores internos y externos que pueden incidir en la capacidad de los boxeadores para mantener su atención enfocada y concentración durante entrenamientos y combates. Los entrevistados mencionaron:

"...Tal vez, por ejemplo, cosas relacionadas con los compañeros o el público, a mí en lo personal, antes de mi pelea le tocaba pelear a un amigo y vi cómo le ganaron, entonces eso fue como que me condicionó y cuando me tocó mi turno sentí que eso me había desconcentrado, fue como que me espantó y pensaba en que no quería que me pase lo mismo..." Participante 1.

"...Yo creo que la concentración y la atención se encuentran por naturaleza, esto no es como el fútbol ahí te puedes distraer un rato y tal vez no pasa nada, pero aquí si te distraes un rato te entran cuatro golpes, entonces para mí la atención y la concentración es parte del deporte, no puedes ser boxeador si no puedes concentrarte..." Participante 3.

"...A veces es difícil concentrarse, por ejemplo como yo estoy estudiando a veces me cuesta mantener el foco en los entrenamientos, por ejemplo estoy pensando en los deberes que tengo que hacer y cosas así..." Participante 5.

"...Me pasó en una pelea que tuve un mal round y el profesor empezó a gritarme, entonces sentí que eso en vez de ayudarme me desconcentraba mucho..." Participante 6.

"...Creo que de pronto los problemas familiares pueden desconcentrarte, por ejemplo, cómo te comenté yo tuve una ruptura y sentía que eso sí me afectó un poco, más en los entrenamientos que en las peleas..." Participante 7.

Los testimonios recogidos resaltan la complejidad de mantener la atención y concentración en el boxeo, donde diversos factores como experiencias previas, presión competitiva, problemas personales y distracciones internas pueden influir significativamente. La capacidad para gestionar estas variables emerge como un desafío crucial para los boxeadores, mostrando cómo la preparación mental y la habilidad para mantener el enfoque son indispensables para el éxito tanto en entrenamientos como en competiciones reales de boxeo.

Importancia de la atención y concentración en el boxeo: En esta sección, se busca explorar las percepciones de los entrevistados sobre la importancia de la atención y concentración en el contexto del boxeo. Los participantes ofrecen sus opiniones respecto a cómo estos aspectos influyen de manera significativa en el desempeño deportivo dentro del ring. Los entrevistados manifestaron:

"...Es demasiado importante, como ya te mencioné es un deporte que exige mucha concentración, el chiste es ser golpeado y evitar los golpes, entonces todo el tiempo te exige demasiada concentración, estar alerta..." Participante 3.

"...Es muy importante, es importante que no existan distracciones para que tú puedas hacer una buena pelea, yo creo que es la clave..." Participante 6.

En este apartado, se explora cómo los entrevistados perciben la importancia de la atención y concentración en el contexto del boxeo. Según los testimonios recogidos, estos aspectos son considerados fundamentales para el desempeño efectivo dentro del ring. Los entrevistados resaltan que el boxeo demanda una concentración constante debido a la necesidad de estar alerta para evitar golpes y ejecutar movimientos precisos. Por ejemplo, se destaca que mantenerse concentrado es crucial para enfrentar los desafíos de ser golpeado y evitarlos, lo cual es visto como una clave para una pelea exitosa.

Tabla 6*Atención y concentración*

		Técnicas para mantener la atención y concentración	Mantenerte en el momento.
			Seguir consejos del entrenador.
			Respiración.
			Preparación mental (evitar distracciones).
Atención y concentración	y	Aspectos que afectan la atención y concentración	Experiencias previas.
			Responsabilidades externas.
			Presión competitiva.
			Problemas personales.
		Importancia de la atención y concentración en el boxeo	Estar alerta para evitar golpes.
			Aspecto clave para el deporte.

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Autoconfianza:

Para Olmedilla y Dominguez (2016), la autoconfianza en el contexto deportivo se define como el grado de certeza, fundamentado en experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una tarea específica. Es decir, es la convicción de poder llevar a cabo un comportamiento deseado.

Basado en las entrevistas realizadas en esta investigación, se identificaron dos categorías que ayudan a comprender la autoconfianza en contextos deportivos, particularmente en el boxeo: los resultados negativos y su impacto en la autoconfianza, y

las técnicas que generan autoconfianza. Estas categorías proporcionan una visión clara sobre cómo la autoconfianza afecta en el contexto específico del boxeo.

Resultados negativos y su impacto en la autoconfianza: La manera en que los deportistas manejan los resultados adversos juega un papel crucial en el desarrollo de su autoconfianza. Cuando los atletas experimentan derrotas o dificultades en su desempeño, estos eventos pueden tener un impacto significativo en su percepción de sí mismos y en su confianza para futuras competiciones. Los entrevistados expresaron:

"...Claro eso es normal, siempre te viene como que uno puede haber hecho más y te sientes decepcionado..." Participante 2.

"...Claro cuando pierdes si te viene como que irás contigo mismo, porque a veces tú sabes que pudiste haber ganado la pelea, pero tal vez no diste lo mejor, pero a mí solo me dura un momento..." Participante 3.

"...Yo intento no pensar en los resultados negativos, obviamente sí te afecta y tal vez dure dos días, pero después la vida continúa y tienes que levantarte a seguir intentando..." Participante 5.

"...Una vez cuando era pequeño sí me puse a llorar, creo que era mi primera pelea entonces ahí sí fue como que me afectó la derrota..." Participante 6.

Los testimonios recogidos subrayan la complejidad de cómo los resultados negativos afectan la autoconfianza en el contexto del boxeo. Los participantes destacan que las derrotas y dificultades pueden provocar una sensación inicial de decepción y autocrítica. Sin embargo, también destacan la capacidad de algunos para recuperarse rápidamente y continuar enfocándose en sus objetivos a pesar de los contratiempos. Estas experiencias subrayan la importancia de la resiliencia emocional y su relación con la autoconfianza.

Técnicas que generan autoconfianza: Las técnicas diseñadas para fomentar y fortalecer la autoconfianza son fundamentales en el desarrollo personal y deportivo de los individuos, especialmente en contextos competitivos como el boxeo. Explorar cómo estas estrategias específicas pueden influir en la autoconfianza ofrece una visión clave sobre cómo los boxeadores pueden mejorar su seguridad en sí mismos, gestionar la presión y optimizar su rendimiento en el ring. Los entrevistados expresaron:

"...Bueno, yo me mentalizo, hablo conmigo mismo y digo que puedo ganar la pelea, sé que soy capaz y me intento repetir todo eso hasta que toque mi turno..." Participante 1.

"...Confío en el entrenamiento, en plan mi confianza viene de ahí, de saber que me preparé durante un mes o el tiempo que haya tenido para esa pelea, creo que es importante el que yo sienta que me esforcé durante los entrenamientos porque de esa manera me siento más preparado..." Participante 2.

"...Cuando pierdo me siento mal y al principio es como que sí me daba ganas de irme decía que tal vez el deporte no era para mí, pero para mí la disciplina es algo muy importante, entonces cuando perdía iba al gimnasio aunque no tenía muchas ganas y eso me ayudó entonces si algo sale mal, mi estrategia sería perseverar..." Participante 3.

Las técnicas mencionadas por los entrevistados ofrecen una perspectiva clara sobre cómo los boxeadores pueden cultivar y fortalecer su autoconfianza. Desde la autoafirmación hasta el enfoque en el entrenamiento y la perseverancia ante las adversidades, estas estrategias son fundamentales para mejorar la seguridad en uno mismo dentro del ring. Los participantes destacan la importancia de la preparación mental y emocional, así como el valor de la disciplina para mantener una actitud positiva y persistente incluso después de enfrentar derrotas. Estas reflexiones subrayan cómo las técnicas específicas pueden influir significativamente en la autoconfianza de los deportistas, ayudándoles a gestionar la presión y optimizar su rendimiento deportivo en competiciones de boxeo.

Tabla 7

Autoconfianza

Autoconfianza	Resultados negativos y su impacto en la autoconfianza	Decepción.		
		Autocrítica.		
		Capacidad	para	recuperarse rápidamente.
		Impacto emocional por la derrota.		

	Mentalización.
	Autoafirmación.
Técnicas que generan autoconfianza	Enfoque en el entrenamiento.
	Disciplina.
	Perseverancia ante las adversidades.

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Ansiedad precompetitiva:

La ansiedad se define como el sentimiento de temor o inquietud que puede experimentar un individuo frente a una situación percibida como amenazante. En el ámbito deportivo, se emplea el término "ansiedad precompetitiva", referido específicamente a entornos de competición deportiva. Según autores como Dosil (2008), Martens, Vealy y Burton (1990), y Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás (2015), citados por Sepúlveda (2020), la ansiedad precompetitiva es un tipo de ansiedad que implica una respuesta emocional de aprensión, tensión y nerviosismo ante situaciones de competencia, afectando de manera positiva o negativa el desempeño de los deportistas.

Basado en las entrevistas realizadas en esta investigación, se han identificado cuatro categorías que permiten comprender el impacto de la ansiedad precompetitiva en contextos deportivos: manifestaciones emocionales y mentales, síntomas físicos, percepción del impacto en el rendimiento, y técnicas de manejo de la ansiedad. Estas categorías ofrecen una visión detallada de cómo la ansiedad precompetitiva afecta a los deportistas, proporcionando información valiosa sobre los diversos aspectos emocionales, físicos y estratégicos involucrados en este fenómeno.

Manifestaciones emocionales y mentales: En el ámbito del deporte, específicamente en el contexto del boxeo, las manifestaciones emocionales y mentales juegan un papel crucial antes de una competición. Entender cómo los atletas experimentan y gestionan estas emociones es fundamental para comprender su preparación psicológica

y su capacidad para enfrentar los desafíos competitivos con éxito. Los entrevistados indicaron:

"...Estoy bien, pero cuando llega el día de la pelea me entran como nervios, ese día si me dan un poco de miedo..." Participante 1.

"...El miedo siempre está presente en cada pelea, lo que realmente me da miedo es que me golpeen o terminar mal, o sea, creo que ahí se siente esa como que ansiedad de subir y de que ya acabe la pelea..." Participante 2.

"...Es algo confuso porque sí te da nervios, pero, por otro lado, también estás emocionado y quieres que ya llegue tu turno, en lo personal, a mí lo que me impacienta es esperar..." Participante 7.

Las manifestaciones emocionales y mentales en el contexto del boxeo juegan un papel fundamental antes de una competición. Estos estados psicológicos varían entre nerviosismo, miedo y emoción, reflejando la complejidad emocional que experimentan los boxeadores. Mientras algunos enfrentan el miedo a ser golpeados o a un desempeño insatisfactorio, otros experimentan impaciencia y anticipación por el inicio del combate.

Síntomas físicos: En el contexto competitivo del boxeo, los síntomas físicos experimentados por los deportistas antes de una pelea son indicativos de la intensidad emocional y física involucrada en este deporte. Comprender cómo estos síntomas afectan al cuerpo de los boxeadores es crucial para entender su preparación física y psicológica antes de enfrentarse al desafío del ring. Los entrevistados mencionaron:

"...Lo que a mí me pasa es la tensión muscular, pero generalmente yo caliente, entonces eso ayuda a que mi cuerpo se relaje..." Participante 1.

"...Yo soy de los que le da ganas de ir al baño, me coge unas ganas de orinar antes de la pelea, a cada rato, o sea, a veces voy y ni siquiera hago nada, pero siento la sensación de ir al baño y orinar..." Participante 3.

"...Creo que depende de cada persona, pero a mí, a veces, me da un poco de sed y hambre..." Participante 4.

"...Yo siento una como presión en el pecho..." Participante 7.

Los síntomas físicos en el contexto competitivo del boxeo relacionados con la ansiedad precompetitiva reflejan la intensidad emocional y física que experimentan los deportistas antes de una pelea. Estos síntomas incluyen desde tensión muscular, sensación de necesidad frecuente de ir al baño, hasta síntomas como sed, hambre y presión en el pecho. Estas manifestaciones físicas son indicativas de cómo el cuerpo responde ante el

estrés y la anticipación del combate, y entender su impacto es crucial para comprender la preparación física y psicológica de los boxeadores antes de enfrentarse al desafío del ring.

Percepción del impacto en el rendimiento: En el ámbito del boxeo, la percepción del impacto en el rendimiento se refiere a cómo los boxeadores evalúan y experimentan los efectos de la ansiedad precompetitiva y otros factores psicológicos en su desempeño deportivo. Entender cómo los deportistas interpretan y gestionan estos impactos es crucial para comprender cómo afectan sus habilidades técnicas y tácticas durante un combate. Los entrevistados mencionaron:

"...Creo que esos nervios o ansiedad que tú le llamas, te desconcentran, a veces puede que te saquen de la estrategia que tú tenías en la mente..." Participante 3.

"...A mí a veces me daban nervios en el entrenamiento, porque había una persona que era un chico que no tenía mucho respeto, entonces él sí te cogía, te daba y obviamente a veces eso sí me afectaba, en los entrenamientos más que nada..." Participante 5.

"...Creo que a veces esos nervios te juegan en contra y hace que tú, por ejemplo, pienses en cosas negativas, por ejemplo en lo que puedes fallar, eso distrae y te saca un poco de la pelea, el pensar que te pueden dar en un mal golpe, cosas así..." Participante 6.

La percepción del impacto en el rendimiento en el contexto del boxeo se refiere a cómo los deportistas evalúan y experimentan los efectos de la ansiedad precompetitiva y otros factores psicológicos en su ejecución deportiva. Es esencial comprender cómo estos deportistas interpretan y manejan estos efectos, dado que pueden influir de manera significativa en sus habilidades técnicas y tácticas durante un combate. Los entrevistados destacaron cómo los nervios y la ansiedad pueden desconcentrarlos, sacarlos de su estrategia planificada e incluso llevarlos a pensar en posibles fallos o riesgos durante la pelea, afectando así su rendimiento en el ring.

Técnicas de manejo de la ansiedad: En el contexto deportivo del boxeo, las técnicas de manejo de la ansiedad son herramientas fundamentales para ayudar a los boxeadores a gestionar los nervios y la tensión emocional antes de una competencia (características de la ansiedad precompetitiva). Estas estrategias no solo buscan reducir los efectos negativos de la ansiedad precompetitiva, sino también mejorar el enfoque mental y optimizar el rendimiento físico durante el combate. Explorar cómo estas técnicas específicas pueden beneficiar a los deportistas proporciona una visión clave sobre la preparación psicológica necesaria para enfrentar los desafíos del ring con confianza y eficacia. Los entrevistados mencionaron:

"...Hay cosas que te ayudan full, por ejemplo, el decirte que eres el mejor, que confías en tus habilidades, el hablarte, por ejemplo, a veces me voy al baño y si el baño tiene espejo yo me miro y me empiezo a decir cosas que me motiven que me hagan sentir tranquilo, cosas básicamente que me hagan recordar lo que valgo..." Participante 1.

"...Respirar, eso me ayuda mucho, me ha servido bastante, es algo que hago durante la pelea y a veces cuando llegan los descansos..." Participante 2.

"...Cuando entras a la pelea, no sé si le pase a todos, pero al menos yo tengo la capacidad para concentrarme y todo, por ejemplo, si algo me perturbaba ya deja de importarme y solo me enfoco en la pelea..." Participante 4.

"...Bueno, como te he venido diciendo creo que el entrenamiento para mí es algo muy, muy importante, cuando yo sé que hice un buen un buen entrenamiento, una buena preparación, sé que puedo dar una buena pelea..." Particioante 7.

En el ámbito competitivo del boxeo, las técnicas de manejo de la ansiedad desempeñan un papel crucial para los boxeadores al enfrentarse a la tensión emocional y nerviosismo antes de una pelea. Estas estrategias están diseñadas no solo para mitigar los efectos adversos de la ansiedad precompetitiva, sino también para fortalecer el enfoque mental y potenciar el rendimiento físico durante el combate. Los entrevistados destacaron diversas prácticas, como la autoafirmación positiva, técnicas de respiración, enfoque en el presente y la confianza derivada del entrenamiento riguroso, como elementos clave para enfrentar la ansiedad y optimizar su desempeño deportivo.

Tabla 8

Ansiedad precompetitiva

			Preocupación antes de la pelea.	
Ansiedad precompetitiva	Manifestaciones		Nerviosismo, inquietud.	
	emocionales	y	Temor al fracaso.	
	mentales		Emociones encontradas (confianza/miedo).	

Síntomas físicos	Tensión muscular.	
	Sudoración excesiva.	
	Sensación de presión en el pecho.	
	Necesidad frecuente de ir al baño.	
Percepción del impacto en el rendimiento	Dificultad para concentrarse (seguir estrategia).	
	Pensar en posibles resultados negativos.	
Técnicas de manejo de la ansiedad	Autoafirmación (dialogo interno).	
	Respiración.	
	Concentración	
	Confianza en el entrenamiento.	

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Ira

Según Izard, citado por Pérez, Redondo, Leon (2008), la ira se clasifica como una emoción primaria y generalmente se manifiesta cuando se frustra la consecución de un logro, deseo o necesidad. Izard (1993), Danesh (1977), y Berkowitz (1993a, 1999), también mencionados por Perez, Redondo y Leon, coinciden en que la ira provoca que "el cuerpo reaccione frente a la percepción de una amenaza con un impulso de ataque, que se identifica como ira, o con un impulso de huida, más asociado al miedo y la ansiedad."

Basado en las entrevistas realizadas en esta investigación, se han identificado tres categorías fundamentales que ofrecen una visión comprensiva sobre cómo la ira impacta en contextos deportivos como el boxeo: Percepción positiva y negativa, control

emocional y manejo de la ira, y canalización constructiva de la ira. Estas categorías permiten explorar las diversas formas en que los boxeadores experimentan, gestionan y utilizan la ira durante la competición, revelando tanto sus beneficios potenciales como sus desafíos.

Percepción positiva y negativa: La ira, como una emoción intensa y natural, desempeña un papel dual en el contexto competitivo del boxeo. Esta emoción puede ser percibida de manera positiva y negativa según cómo los boxeadores la gestionen durante una pelea. Los deportistas indicaron:

Percepción positiva:

"...En algunos casos, la ira se convierte en disciplina y me hace rendir mejor, me esfuerzo más, creo que puede ser una fuente de motivación extra..." Participante 3.

"...Creo que sí, viéndolo bien tiene ventajas, porque cuando tienes ira tienes menos miedo. Desde mi punto de vista, la ira reduce el miedo y te permite actuar sin barreras mentales..." Participante 1.

"...Utilizo la energía de la ira de manera constructiva, canalizándola hacia el entrenamiento y el combate, enfocándome en golpear los sacos y mejorar mi rendimiento..." Participante 6.

Percepción negativa:

"...Siempre he escuchado que estar enojado te hace cometer errores. Al no pensar claramente, puedes terminar lastimándote a ti mismo..." Participante 2.

"...La ira puede descontrolar mis emociones y afectar mi rendimiento si no la manejo adecuadamente..." Participante 4.

"...Cuando pierdo el control emocional durante una pelea debido a la ira, me distrae y puede llevarme a cometer errores graves..." Participante 5.

La ira, como una poderosa emoción experimentada por los boxeadores durante la competición, se presenta con claridad en este estudio. Las percepciones positivas resaltan cómo algunos deportistas encuentran en ella una fuente de motivación y disciplina que impulsa su rendimiento. Para ellos, la ira reduce el miedo y facilita una actuación sin las barreras mentales que podrían limitar su desempeño. Utilizan esta intensidad emocional de manera constructiva, enfocándola en mejorar sus habilidades y ejecución durante el combate.

Por otro lado, las percepciones negativas subrayan los riesgos asociados con la ira descontrolada. Los participantes reconocen que el enojo puede nublar el juicio, propiciando errores y decisiones impulsivas que podrían resultar en perjuicios físicos o

tácticos. Al perder el control emocional, la ira puede distraer y llevar a una disminución del rendimiento deportivo, afectando negativamente su habilidad para mantener la estrategia planeada.

En conclusión, aunque la ira puede ser una fuente de impulso y determinación para algunos boxeadores, también representa un desafío significativo cuando no se maneja adecuadamente. La clave reside en aprender a canalizar esta emoción de manera constructiva, aprovechando su energía para mejorar el desempeño sin permitir que influya negativamente en la concentración y el control emocional durante el combate.

Control emocional y manejo de la ira: El control emocional y manejo de la ira son aspectos críticos en cualquier contexto competitivo, especialmente en deportes como el boxeo. La capacidad de los atletas para gestionar sus emociones y mantener la calma durante situaciones intensas no solo influye en su rendimiento físico, sino que también impacta en su estrategia y en la toma de decisiones dentro del ring. Los entrevistados indicaron:

"...Respirar, la respiración es la parte que controla todo todo tu sistema y si no tienes una buena respiración y sí mismo dejas que tu cabeza se nuble por el enojo te va a afectar..." Participante 2.

"...Trato de respirar y pensar en la estrategia intento que la ira no se haga frustración..." Participante 6.

Con base en las respuestas de los participantes, queda claro que el control emocional y el manejo efectivo de la ira son fundamentales para los boxeadores durante las competencias. La habilidad para mantener la calma y gestionar las emociones, especialmente la ira, mediante técnicas como la respiración consciente y el enfoque en la estrategia, no solo mejora el rendimiento físico sino que también promueve una toma de decisiones más clara y efectiva en el ring. Estas estrategias no solo ayudan a evitar la frustración y el descontrol emocional, sino que también permiten canalizar la energía emocional de manera constructiva hacia un mejor desempeño deportivo.

Canalización constructiva de la ira: La canalización constructiva de la ira es una habilidad esencial para los deportistas, especialmente en disciplinas como el boxeo, donde las emociones intensas pueden influir significativamente en el rendimiento. Esta capacidad de dirigir la energía emocional hacia estrategias positivas no solo optimiza la ejecución técnica, sino que también facilita una respuesta controlada y concentrada ante los desafíos competitivos. Los entrevistados argumentaron:

"...Leer, yo creo que la gente cuando tiene ira y no sabe controlarla es porque tal vez es muy emocional y como que no es muy racional, pero si son capaces de ver las cosas desde una tercera persona, tal vez vea que no es tan grave lo que está pasando y se le quite la ira. Entonces por eso te digo que la lectura es importante ya que cuando aprendes a leer también aprendes a ver otros puntos de vista, cuando tienes un problema hay varias formas de ver eso..." Participante 4.

"...Saber cuándo usarla, por ejemplo, creo que la ira es importante en los entrenamientos, por ejemplo, no es bueno usar la ira cuando estás practicando con un compañero porque lo puedes lastimar y perder a alguien que te ayude a entrenar, entonces para mí lo que tú dices una forma de canalizar sería saber cuándo usar la ira..." Participantes 5.

"...Creo que si tienes iras lo mejor de lo mejor es pensarlo, no actuar a la ligera, si te provocaron no lo tomes a mal, si pierdes no quiere decir que seas malo, un resultado no define el futuro. Las peleas que importan son las de adelante y no las de atrás..." Participante 7.

La canalización constructiva de la ira emerge como una habilidad crucial para los deportistas, especialmente en disciplinas intensas como el boxeo. Los testimonios recogidos destacan la importancia de la racionalidad sobre la pura emotividad: la capacidad de ver las situaciones desde diferentes perspectivas y de utilizar la ira de manera estratégica y controlada. Este enfoque no solo mejora el rendimiento técnico al evitar respuestas impulsivas, sino que también promueve un ambiente de entrenamiento seguro y colaborativo. La lectura y la reflexión aparecen como herramientas fundamentales para desarrollar esta habilidad, permitiendo a los deportistas gestionar las emociones de manera efectiva y enfocarse en metas a largo plazo, más que en incidentes pasados.

Tabla 9

La ira

	Positiva:
Percepción positiva y negativa	Puede impulsar tu rendimiento.
	Desaparece el miedo (sin bloqueos)

La ira	mentales).
	Negativa:
	Puede nublar el juicio.
	Decisiones impulsivas.
	Respiración.
	Control emocional y manejo de la ira
	Enfoque en estrategias.
	Ver la situación desde diferentes perspectivas.
	Canalización constructiva de la ira.
	Usarla de manera estratégica y controlada.
	Reflexión.

Nota: *Resumen: variable; dimensión; categoría.

Análisis de la información

Para el análisis de la información recolectada a través de entrevistas a profundidad sobre los aspectos psicológicos en el entrenamiento y el desempeño de boxeadores amateurs, se sigue un enfoque cualitativo. Las entrevistas se grabaron transcribieron y codificaron para identificar patrones y temas relevantes.

La interpretación se centró en comprender cómo los aspectos psicológicos, como la resiliencia, estrés, motivación, atención y concentración, autoconfianza, ansiedad precompetitiva, e ira, influyen en el rendimiento y la experiencia de entrenamiento de los boxeadores. Se buscará analizar las narrativas de los participantes para obtener una visión de su experiencia.

Se llevó a cabo un análisis de contenido. Este enfoque permitió desglosar las respuestas de los entrevistados en categorías temáticas, facilitando la identificación de tendencias y patrones que emergen de las narraciones individuales. Se utilizó una combinación de análisis inductivo y

deductivo para abordar tanto las preguntas de investigación predefinidas como las emergentes durante el proceso.

Justificación

El Ecuador ha experimentado un incremento en el desarrollo del deporte, como evidencia se puede usar las últimas participaciones competitivas, llevadas a cabo fuera del país (Juegos olímpicos y Panamericanos), en contraste con sus participaciones de antaño. A nivel de representantes y objetivos (triunfos), no hay duda de una proliferación deportiva. Sin embargo, se reconoce que no todos los factores implicados en el deporte se desarrollan con la misma paridad. A pesar de la cada vez más creciente inserción del trabajo mental en la preparación competitiva, se reconoce a los aspectos psicológicos en relación al deporte, como un punto a mejorar dentro del país (Primicias, 2024).

La investigación de los factores psicológicos y su influencia en el boxeo es importante porque busca desarrollar e implementar la importancia de los aspectos mentales en la práctica de este deporte, dentro de la ejecución del mismo (boxeo) intervienen factores como el riesgo a lesiones físicas y factores competitivos, dentro de estos aspectos la mentalidad es un factor importante, ya que puede ayudar a un óptimo desempeño del deportista. Dentro de las utilidades de esta investigación se busca brindar las herramientas y difundir la importancia de los factores psicológicos para que los deportistas puedan trabajarlos y desempeñar un mejor papel competitivo.

La ejecución de esta investigación responde al interés de abordar la temática de la psicología deportiva y su eficacia en el rendimiento competitivo, centrado en los jóvenes que practican boxeo a nivel amateur, en el gimnasio de la concentración Deportiva de Pichincha ubicado en el norte de Quito, barrio Carcelén. Se pretende identificar cuáles son los factores psicológicos que intervienen en el rendimiento y entrenamiento de los deportistas, por medio de los resultados arrojados durante este proyecto se buscará establecer las bases para mejorar el rendimiento de los participantes.

Se considera importante la ejecución de este proyecto debido a la huella que dejará para posibles investigaciones que aborden problemas y temáticas afines. Se toma en consideración que una buena preparación a nivel de entrenamiento y competencia toma en cuenta los aspectos psicológicos. Entendido la existencia de factores perjudiciales para el rendimiento (ansiedad, miedo, etc.) y en contraparte, factores que

potencian el rendimiento (concentración, motivación, etc.). La búsqueda de minimizar los factores psicológicos de riesgo y maximizar los factores que potencian y ayudan a la preparación completa del deportista, integrando a la psicología como una valiosa herramienta del entrenamiento físico y de habilidades.

De forma directa se busca que los beneficiarios sean los jóvenes deportistas que se dedican a la disciplina del boxeo a nivel amateur, junto con su cuerpo de entrenadores. Por medio de la adquisición de conocimientos, producto de los resultados de esta investigación se pretende plasmar la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo para que estos pueden ser utilizados en favor del deportista.

Este proyecto no requiere una gran inversión económica, de esta forma se considera un proyecto factible. Se toma en cuenta la buena disposición y colaboración de los integrantes del gimnasio (deportistas) así como de sus autoridades.

Para el investigador es llamativo analizar los aspectos que componen a un buen competidor, estos van más allá del análisis de la técnica y la preparación física, en su experiencia, hay un papel mental que obliga y otorga la entrega y sacrificios necesarios en cada entrenamiento y en la competición, de esta manera es de especial interés la mezcla de dos conceptos, la psicología (mentalidad) y el deporte, específicamente el boxeo.

Caracterización de los beneficiarios

La investigación siguió los criterios expuestos por Sampieri (2014) en la selección de participantes, considerando su capacidad operativa en la recolección de datos y el tiempo de manejo. Se eligieron siete jóvenes varones de entre 20 y 25 años, practicantes de boxeo amateur con experiencia competitiva. Se excluyeron otros géneros debido a la conveniencia de la población masculina, así como aquellos fuera del rango de edad especificado y los que no tenían experiencia competitiva en el deporte.

Se valoró el grado de compromiso y la dedicación de los participantes. El tipo de aporte se centró en proporcionar datos precisos y completos en relación con la práctica del boxeo amateur y los aspectos psicológicos que influyen en esta disciplina. Se han tomado como referencia los parámetros éticos y morales para la participación de todos los sujetos, junto con los criterios de confidencialidad y anonimato. Toda esta información se encuentra debidamente especificada en el consentimiento informado, que se dio a conocer antes de la participación.

Se espera que los beneficiarios sean las personas interesadas en la práctica de un deporte y mejorar su rendimiento tomando en cuenta los aspectos mentales y su repercusión en el desarrollo de la actividad deportiva.

Aspectos a considerar en futuras investigaciones podrían incluir la gestión del tiempo durante la recolección de datos y el análisis, así como la naturaleza específica de la investigación en relación con la actividad deportiva estudiada.

Interpretación

La Resiliencia en boxeadores amateurs

La resiliencia, según la definición de Schiera (2005) y parafraseada por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012), se entiende como la capacidad de adaptarse y superar adversidades. Este concepto se manifiesta en los boxeadores amateurs a través de tres dimensiones clave: control emocional, adaptabilidad y recursos para enfrentar desafíos. Estos elementos no solo reflejan una respuesta individual al deporte, sino que también están profundamente entrelazados con la formación de identidad de los atletas.

Control emocional

Los boxeadores destacan la importancia del control emocional, especialmente bajo presión. A través de la experiencia, han aprendido a gestionar la ansiedad y el miedo, transformando estos sentimientos en confianza durante los combates. Este proceso de aprendizaje es crucial, ya que les permite mantener la calma en situaciones críticas, lo que a su vez potencia su rendimiento.

Adaptabilidad

La adaptabilidad es esencial en el boxeo, ya que permite a los deportistas ajustar sus estrategias en función de las circunstancias cambiantes. Esta habilidad no solo refleja un proceso de aprendizaje continuo, sino que también está influenciada por la cultura del boxeo, que valora la innovación táctica. A medida que los boxeadores adquieren experiencia, desarrollan una mayor capacidad para adaptarse, lo que contribuye a su crecimiento personal y deportivo.

Recursos para enfrentar desafíos

Los boxeadores destacan la importancia de contar con recursos, como estrategias mentales y apoyo emocional. La adherencia a un plan estratégico durante

las peleas y el uso de diálogo interno positivo son herramientas clave para mantener la motivación y la confianza, especialmente tras enfrentarse a derrotas. La disciplina también se menciona como un recurso fundamental, ya que les permite regresar al entrenamiento y seguir adelante a pesar de los contratiempos.

A modo de conclusión, la resiliencia en los boxeadores amateurs se construye a través de un proceso de aprendizaje continuo y la aplicación de recursos específicos para enfrentar los desafíos deportivos. Estos elementos no solo mejoran el rendimiento individual y colectivo de los atletas, sino que también fortalecen su capacidad para enfrentar adversidades en otros aspectos de la vida. La comprensión de estas dimensiones permite una reflexión profunda sobre cómo los deportistas pueden desarrollar y mantener su resiliencia en un deporte exigente como el boxeo. Esta información se asocia a los aportes de Briones, Domínguez, Briones, y Sánchez (2023), asociando la resiliencia (control emocional y adaptabilidad) a un mejor rendimiento deportivo.

El estrés en boxeadores amateurs

El estrés, definido por la OMS como una respuesta natural a situaciones percibidas como amenazas o desafíos, se manifiesta de diversas maneras en los boxeadores amateurs. Según Ortín, Garcés de los Fayos y Olmedilla (2010), existen tres factores clave que influyen en el estrés de los deportistas: la personalidad, el historial del estrés y los recursos para afrontarlo.

Personalidad del deportista

La personalidad de cada boxeador juega un papel crucial en cómo manejan el estrés durante la competencia. Los testimonios revelan que algunos deportistas experimentan miedo y ansiedad ante lo desconocido y la presión de los resultados, mientras que otros pueden ver el estrés como una herramienta motivadora para la autocrítica y la planificación. Este contraste destaca que la percepción del estrés varía ampliamente según la disposición mental de cada atleta, lo que influye en su rendimiento.

Historial del estrés

El historial personal de estrés también afecta la forma en que los boxeadores enfrentan la competencia. Las preocupaciones sobre la falta de preparación física,

problemas personales y responsabilidades externas pueden aumentar la presión que sienten antes de un combate. Las experiencias pasadas, ya sean positivas o negativas, moldean su mentalidad y afectan su capacidad para concentrarse y rendir al máximo. Esta variedad de factores muestra que el estrés en el deporte no solo está relacionado con la competencia, sino también con el contexto personal del atleta.

Recursos de afrontamiento

Los recursos y estrategias que los boxeadores emplean para gestionar el estrés son fundamentales. Entre las técnicas mencionadas, destacan la mentalización positiva, la respiración controlada y el disfrute del combate. Algunos boxeadores utilizan la música para distraerse antes de pelear, mientras que otros se concentran en el desempeño en lugar del resultado. Estas estrategias reflejan la adaptabilidad de los atletas ante situaciones desafiantes y su capacidad para transformar el estrés en una herramienta útil.

En conclusión, el estrés en los boxeadores amateurs es un fenómeno complejo que se ve influenciado por la personalidad, las experiencias pasadas y los recursos de afrontamiento disponibles. La capacidad de un atleta para manejar el estrés no solo impacta su rendimiento en el ring, sino que también resalta la importancia de la preparación mental y emocional en el contexto deportivo. Al entender estos elementos, se puede promover un enfoque más integral para el desarrollo y el bienestar de los deportistas. Las experiencias recolectadas en esta investigación coinciden con los aportes de Ortín, Garcés de los Fayos y Olmedilla (2010), existe una influencia de la personalidad, el historial del estrés y los recursos para afrontarlo en el rendimiento del deportista.

La motivación en boxeadores amateurs

La motivación, según Pelvis y colaboradores (2019), es un factor psicológico crucial que influye en la frecuencia, intensidad y persistencia con las cuales los individuos realizan actividades deportivas como el boxeo. Este concepto es fundamental para entender cómo los boxeadores mantienen su compromiso y perseveran tanto en el entrenamiento como en la competición, siendo determinante para alcanzar altos niveles de rendimiento deportivo.

Motivación inicial para elegir el boxeo

La decisión inicial de los boxeadores para adentrarse en este deporte revela una variedad de motivaciones personales. Algunos participantes fueron atraídos por el interés en los deportes de contacto desde una edad temprana, influenciados por medios culturales como películas y libros que glorifican la acción y la lucha. Otros encontraron en el boxeo una manera de liberar tensiones emocionales y estrés, utilizando el deporte como una válvula de escape para canalizar emociones intensas. También hubo quienes descubrieron el boxeo de manera fortuita y lo adoptaron como un desafío personal para superarse a sí mismos. Finalmente, algunos participantes se sintieron motivados por el deseo de ser reconocidos y admirados, buscando afirmarse a través de la fuerza física y la habilidad atlética.

Factores que impulsan a continuar en el deporte

Los boxeadores amateurs encuentran múltiples factores que los motivan a seguir entrenando y compitiendo. Algunos comenzaron con el boxeo como una forma de mejorar su salud física, pero con el tiempo se sintieron atraídos por metas más ambiciosas, como competir a niveles más altos e incluso alcanzar el profesionalismo. El deseo de ser reconocido y respetado por sus habilidades deportivas actúa como un motor interno que impulsa a los boxeadores a perseguir sus sueños. Además, la influencia positiva de amigos, familiares y compañeros de entrenamiento juega un papel crucial en mantener alta la motivación y el compromiso a largo plazo.

Motivos para competir dentro del deporte

Competir en el boxeo representa para los participantes una forma de demostrar su fortaleza y habilidades técnicas. Muchos boxeadores se motivan por el desafío personal de superar sus propios límites y mejorar constantemente. Algunos aspiran a representar a su provincia o país, viendo la competencia como un escalón hacia el reconocimiento nacional e internacional. Esta aspiración profesional impulsa a los boxeadores a dedicar tiempo y esfuerzo significativos a su entrenamiento y competición, cultivando una disciplina que los ayuda a enfrentar los desafíos con determinación y perseverancia.

A modo de conclusión, la motivación en los boxeadores amateurs es un motor dinámico que impulsa tanto la participación inicial en el deporte como el compromiso continuo en la búsqueda de metas deportivas. La interacción entre el interés personal, las aspiraciones profesionales y el apoyo social destaca la importancia de un enfoque

integral para fomentar el desarrollo y el bienestar de los deportistas, esta información se asocia a los aportes de García, Ordoqui, Lastres, Acebal, Sánchez, y Arias (2020), donde se establece a la motivación como fuente importante para la elección, permanencia y búsqueda de desarrollo dentro del boxeo. Al igual que en el estudio de García y sus colaboradores, se logró identificar la influencia de varios tipos y fuentes de motivación.

Atención y concentración en boxeadores amateurs

En el ámbito deportivo, la atención y la concentración son procesos psicológicos fundamentales que influyen de manera significativa en el desempeño de los atletas, especialmente en deportes como el boxeo. Según Guallar Abell y Pons Diana (1994), la atención se define como el proceso mental que permite al individuo conectar con estímulos relevantes y discernir entre ellos, mientras que la concentración se refiere a la capacidad de mantener el enfoque durante el tiempo necesario para llevar a cabo una actividad específica.

Técnicas para mantener la atención y concentración

Las técnicas para mantener la atención y concentración en el boxeo son fundamentales para optimizar el rendimiento durante los entrenamientos y las competiciones. Los boxeadores utilizan diversas estrategias mentales para asegurarse de estar completamente enfocados:

- **Mantenerte en el momento:** Los boxeadores se concentran en el presente, evitando distracciones externas y enfocándose únicamente en la tarea inmediata frente a ellos.
- **Seguir consejos del entrenador:** Escuchar y seguir las instrucciones del entrenador ayuda a mantener la concentración y a direccionar las acciones de manera efectiva durante un combate.
- **Respiración:** Controlar la respiración es crucial para mantener la calma y la concentración, especialmente en momentos de alta intensidad durante una pelea.
- **Preparación mental (evitar distracciones):** Adoptar prácticas para evitar distracciones internas y externas, como mantener una rutina

estructurada y evitar preocupaciones externas durante el entrenamiento y la competición.

Estas técnicas no solo ayudan a filtrar distracciones, sino que también permiten a los boxeadores mantener una conexión constante con los aspectos críticos de su desempeño deportivo.

Aspectos que afectan la atención y concentración

Existen múltiples factores que pueden influir en la capacidad de los boxeadores para mantener su atención y concentración durante el entrenamiento y las peleas:

- **Experiencias previas:** Experiencias pasadas, como derrotas anteriores o éxitos significativos, pueden afectar la confianza y la concentración del boxeador en el ring.
- **Responsabilidades externas:** Compromisos fuera del ámbito deportivo, como estudios o problemas familiares, pueden distraer la atención del boxeador durante su preparación y competición.
- **Presión competitiva:** La presión por desempeñarse bien frente a espectadores, entrenadores o expectativas personales puede interferir con la capacidad del boxeador para mantener la concentración.
- **Problemas personales:** Dificultades personales, como conflictos familiares o emocionales, pueden impactar negativamente en la atención y concentración del boxeador durante el entrenamiento y las peleas.

Estos factores subrayan la complejidad de gestionar la atención y concentración en un deporte tan exigente como el boxeo, donde cada detalle puede influir en el resultado final.

Importancia de la atención y concentración en el boxeo

En el contexto del boxeo, la atención y la concentración son elementos cruciales para el éxito de los boxeadores. Mantenerse alerta para evitar golpes y responder rápidamente a las acciones del oponente durante una pelea son habilidades fundamentales que los participantes destacan como esenciales. Estas capacidades no solo permiten ejecutar movimientos precisos, sino también manejar eficazmente la presión y las demandas físicas del deporte, subrayando

así su importancia en el rendimiento efectivo en el ring y en la capacidad para enfrentar los desafíos competitivos del boxeo.

En conclusión, la atención y la concentración son habilidades psicológicas fundamentales en el boxeo amateur, que influyen de manera directa en el desempeño deportivo y en la capacidad de gestionar presiones externas e internas. La aplicación efectiva de técnicas de atención y la habilidad para manejar factores que afectan la concentración son aspectos cruciales para mejorar el rendimiento y alcanzar metas deportivas en este exigente deporte de combate. La información de esta investigación coincide con los aportes de Mora, Zarco, y Blanca (2001), señalando la importancia de la atención y concentración en el deporte, exponiendo la importancia de técnicas y herramientas para maximizar la atención y concentración dando como resultado un mejor desempeño en el deportista. Sin embargo la recolección de información de esta investigación no permite encontrar una asociación directa entre los cuatro estilos de foco atencional expuestos por Nideffer y citados en Mora, Zarco, y Blanca (2001).

La autoconfianza en boxeadores amateurs

La autoconfianza en el contexto deportivo, para Olmedilla y Dominguez (2016), se refiere a la convicción que tiene un deportista basada en experiencias pasadas, respecto a su habilidad para lograr el éxito en una tarea específica. En el caso del boxeo, esto se traduce en la seguridad que los boxeadores tienen en sus capacidades para enfrentar y superar los desafíos en el ring.

Resultados negativos y su impacto en la autoconfianza

El impacto de los resultados negativos en la autoconfianza es evidente entre los boxeadores amateurs. Las derrotas y los fallos en el desempeño pueden generar inicialmente sentimientos de decepción y autocrítica severa. Sin embargo, algunos boxeadores muestran una capacidad notable para recuperarse rápidamente de estas experiencias adversas. Esto resalta la importancia de la resiliencia emocional como un factor clave que influye en la autoevaluación positiva y la construcción continua de la autoconfianza.

Técnicas que generan autoconfianza

Las técnicas para fortalecer la autoconfianza son esenciales en el desarrollo deportivo. Los boxeadores utilizan estrategias como la mentalización positiva, el enfoque en el entrenamiento riguroso, y la disciplina personal como medios para

mejorar su seguridad en sí mismos. Estas prácticas no solo ayudan a gestionar la presión competitiva, sino que también optimizan el rendimiento físico y mental en el contexto de las competiciones de boxeo.

En conclusión, la autoconfianza en los boxeadores amateurs no solo depende de las habilidades técnicas y físicas, sino también de su capacidad para manejar y aprender de los resultados negativos. Las estrategias para fortalecer la autoconfianza juegan un papel crucial en el desarrollo personal y deportivo de los atletas, promoviendo una actitud resiliente y una preparación mental sólida frente a los desafíos competitivos en el ring. Esta información coincide con los aportes de Olmedilla y Domínguez (2016), sentando las bases para que la autoconfianza sea entendida como un factor psicológico clave en el desempeño deportivo y en el control del estrés.

La ansiedad precompetitiva en boxeadores amateurs

Para Sepúlveda (2020), La ansiedad precompetitiva se refiere a la reacción emocional de aprensión, tensión y nerviosismo que los deportistas experimentan frente a situaciones competitivas, las cuales pueden influir de manera positiva o negativa en su rendimiento deportivo.

Manifestaciones emocionales y mentales

Los boxeadores experimentan una variedad de emociones antes de una pelea, que incluyen nerviosismo, miedo, confianza y una mezcla de emociones encontradas. Algunos se sienten ansiosos por el miedo al fracaso o a ser golpeados, mientras que otros experimentan impaciencia y anticipación por el inicio del combate. Estas emociones son indicativas de la complejidad emocional que los deportistas enfrentan y cómo estas pueden influir en su preparación psicológica.

Síntomas físicos

Los síntomas físicos asociados con la ansiedad precompetitiva en el boxeo son significativos. Estos incluyen tensión muscular, sudoración excesiva, sensación de presión en el pecho y la necesidad frecuente de ir al baño. Estos síntomas reflejan la intensidad emocional y física que precede a una competición y pueden afectar la capacidad del boxeador para rendir al máximo en el ring.

Percepción del impacto en el rendimiento

Los boxeadores evalúan cómo la ansiedad precompetitiva afecta su desempeño deportivo. La dificultad para concentrarse, pensar en resultados negativos y la interrupción de la estrategia planificada son preocupaciones comunes. La ansiedad puede desviar la atención de los objetivos tácticos y técnicos, lo que potencialmente afecta negativamente su rendimiento en el combate.

Técnicas de manejo de la ansiedad

Los boxeadores emplean diversas técnicas para manejar la ansiedad precompetitiva y optimizar su rendimiento. Estas incluyen la autoafirmación positiva a través del diálogo interno, técnicas de respiración para mantener la calma, concentración en el presente y confianza en la preparación física y mental derivada del entrenamiento riguroso. Estas estrategias no solo ayudan a mitigar los efectos negativos de la ansiedad, sino que también fortalecen el enfoque y la determinación durante el combate.

En resumen, la ansiedad precompetitiva en el boxeo es un fenómeno complejo que abarca aspectos emocionales, físicos y estratégicos. Comprender cómo los boxeadores experimentan y manejan esta ansiedad es crucial para mejorar su preparación y desempeño en el ring. La aplicación efectiva de técnicas de manejo de la ansiedad puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en un entorno deportivo tan exigente como el del boxeo. Los resultados arrojados en esta investigación concuerdan con las aportaciones de Albarracín, Albarracín, y Otáñez (2016), en donde se establece una asociación, a mayor ansiedad menor control emocional.

La ira en boxeadores amateurs

Para Pérez, Redondo, Leon, (2008) en base a las aportaciones de Izard se entiende a la ira como una emoción primaria que surge cuando se frustra la consecución de un logro, deseo o necesidad. Se caracteriza por una respuesta emocional intensa que puede llevar al individuo a percibir una amenaza y reaccionar con un impulso de ataque, asociado a sentimientos de enojo y agresividad.

Percepción positiva y negativa

La ira se percibe de manera dual entre los boxeadores. Desde una perspectiva positiva, algunos la utilizan como una fuente de motivación adicional y disciplina que mejora su rendimiento al reducir el miedo y eliminar barreras mentales. Sin embargo,

desde una perspectiva negativa, la ira puede afectar el juicio y propiciar decisiones impulsivas que pueden perjudicar el desempeño en la pelea.

Control emocional y manejo de la ira

El control emocional y el manejo efectivo de la ira son cruciales en el contexto competitivo del boxeo. Los boxeadores emplean técnicas como la respiración consciente y el enfoque en estrategias para mantener la calma y evitar que la ira afecte su rendimiento. Estas estrategias no solo promueven una toma de decisiones más clara, sino que también ayudan a canalizar la energía emocional de manera constructiva durante el combate.

Canalización constructiva de la ira

La habilidad para canalizar constructivamente la ira es esencial para los boxeadores. Esto implica ver la situación desde diferentes perspectivas, utilizar la ira de manera estratégica y reflexionar sobre sus emociones. Esta capacidad no solo mejora el rendimiento técnico al evitar acciones impulsivas, sino que también promueve un ambiente de entrenamiento seguro y colaborativo, donde la ira se utiliza de manera controlada y productiva.

En resumen, la ira es una emoción poderosa en el boxeo que puede ser tanto beneficiosa como problemática según cómo se maneje. Los deportistas que aprenden a gestionarla de manera efectiva pueden utilizar su intensidad para mejorar su rendimiento y mantener un control emocional que favorezca su estrategia y toma de decisiones dentro del ring. Los resultados de esta investigación se asemejan a las aportaciones de Menéndez y Fernández (2017), en donde se resaltan los aspectos negativos de la ira en la práctica deportiva, sin embargo, se manifiesta la creencia de los participantes sobre la ira y su criterio de que esta puede traer aspectos positivos en el ámbito deportivo.

Principales logros del aprendizaje

El proyecto de investigación sobre la resiliencia, estrés, motivación, atención, concentración, autoconfianza, ansiedad e ira en boxeadores amateurs reveló diversas lecciones. Se aprendió que la resiliencia en estos atletas se construye mediante el control emocional, la adaptabilidad y el uso efectivo de recursos para enfrentar desafíos. Sin embargo, también se identificó que el estrés puede variar según la

personalidad y las experiencias previas, afectando el rendimiento deportivo. La motivación inicial y continua es crucial para mantener el compromiso con el boxeo, influenciada por aspiraciones personales y apoyo social.

En términos de atención y concentración, se encontró que estas habilidades son fundamentales para ejecutar movimientos precisos y manejar la presión en el ring. Además, la autoconfianza juega un papel crucial, afectada por resultados negativos y fortalecida mediante técnicas como la mentalización positiva y la disciplina personal. La ansiedad precompetitiva y la ira son emociones complejas que impactan tanto emocional como físicamente en los boxeadores, requiriendo estrategias de manejo efectivas para optimizar el rendimiento deportivo.

El proyecto generó una comprensión más profunda de cómo estas variables psicológicas afectan a los boxeadores amateurs, destacando la importancia de desarrollar intervenciones específicas para mejorar su bienestar y rendimiento. Aunque se lograron objetivos relacionados con la comprensión de estas variables, persisten desafíos en la implementación práctica de estrategias de manejo emocional.

Se identificaron elementos de riesgo asociados principalmente con el manejo del estrés y las emociones negativas, destacando la necesidad de intervenciones preventivas y de apoyo psicológico continuo para los deportistas. Los elementos innovadores incluyen la aplicación de técnicas psicológicas específicas en el contexto del boxeo amateur, con un impacto potencialmente positivo en la salud mental y el bienestar general de los atletas involucrados.

A nivel de salud mental, el proyecto destacó la importancia de abordar las necesidades emocionales de los boxeadores, mejorando su capacidad para enfrentar desafíos deportivos y personales de manera más efectiva.

Conclusiones y recomendaciones

En conclusión, el estudio revela que los boxeadores amateurs no solo enfrentan desafíos físicos en el ring, sino que también desarrollan habilidades psicológicas fundamentales para el éxito deportivo. La resiliencia emerge como un factor clave, permitiéndoles adaptarse y superar adversidades mediante el control emocional, la adaptabilidad y el uso efectivo de recursos durante las competiciones. Estas habilidades

no solo mejoran su rendimiento deportivo, sino que también fortalecen su capacidad para enfrentar desafíos en otras áreas de la vida.

Además, el manejo del estrés juega un papel crucial en el desempeño de los boxeadores. A través de estrategias como la mentalización positiva y la respiración controlada, aprenden a gestionar la presión competitiva y a mantenerse enfocados durante los combates. Esto no solo mejora su capacidad de concentración, sino que también les permite ejecutar tácticas efectivas frente a oponentes diversos y situaciones cambiantes.

La motivación personal y profesional es otro aspecto determinante. Desde el inicio en el deporte hasta la búsqueda de metas más ambiciosas, la motivación impulsa a los boxeadores a perseverar en su entrenamiento y competición. Esta motivación no solo se basa en el deseo de éxito deportivo, sino también en el reconocimiento personal y la superación constante.

Asimismo, la atención y concentración son habilidades críticas que los boxeadores desarrollan para optimizar su rendimiento. Mantenerse presentes en el momento y seguir las instrucciones del entrenador les permite ejecutar movimientos precisos y responder eficazmente a las acciones del oponente durante los combates.

La autoconfianza juega un papel crucial en la capacidad de los boxeadores para enfrentar desafíos y aprender de experiencias negativas. A través de prácticas como la mentalización positiva y el enfoque en el entrenamiento riguroso, fortalecen su confianza en sí mismos, lo que mejora significativamente su rendimiento y capacidad para manejar situaciones de alta presión.

Aprender a manejar emociones intensas como la ansiedad precompetitiva y la ira es esencial para los boxeadores. Utilizando técnicas como la autoafirmación positiva y el enfoque en estrategias calmantes, pueden optimizar su rendimiento deportivo y promover un ambiente de entrenamiento más colaborativo y efectivo.

En resumen, integrar estas conclusiones y recomendaciones en los programas de entrenamiento y apoyo para los boxeadores amateurs puede no solo mejorar su rendimiento deportivo, sino también fortalecer su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar desafíos dentro y fuera del deporte.

Análisis de los objetivos

La investigación cumplió satisfactoriamente con sus objetivos generales y específicos al explorar profundamente los factores psicológicos que influyen en el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs. Se identificaron claramente varios factores psicológicos relevantes, como la resiliencia, el manejo del estrés, la motivación, la atención y concentración, la autoconfianza, y el manejo de emociones como la ansiedad precompetitiva y la ira.

En cuanto al objetivo de identificar los factores psicológicos más relevantes en el entrenamiento y desempeño del boxeo amateur, el estudio proporcionó un análisis detallado de cómo cada uno de estos factores afecta directamente la preparación y ejecución de los boxeadores en el ring. Se discutió ampliamente cómo la resiliencia ayuda a los boxeadores a superar adversidades, cómo el manejo del estrés y la motivación influyen en su persistencia y rendimiento, y cómo la atención, la concentración y la autoconfianza son cruciales para ejecutar movimientos precisos y estrategias efectivas durante los combates.

Asimismo, se abordaron los factores que pueden perjudicar el rendimiento, como el impacto negativo del estrés mal gestionado, la falta de motivación o la autoconfianza debilitada, y cómo las emociones intensas como la ansiedad y la ira pueden afectar negativamente la concentración y la toma de decisiones estratégicas.

En resumen, la investigación logró proporcionar una comprensión profunda de cómo los factores psicológicos afectan el entrenamiento y desempeño de los boxeadores amateurs, cumpliendo así con los objetivos de identificar, analizar y reconocer tanto los factores que maximizan como los que perjudican su rendimiento en este deporte exigente.

Referencias bibliográficas

- Aguirre, H., Ayala, C., & Ramos, S. (2015). *LA ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE DE RENDIMIENTO*. Colombia: Educación Física y Deporte .
- Albarracín, J. C., Albarracín, T., & Otáñez, N. (2016). *La ansiedad precompetitiva en el autocontrol emocional de los árbitros de baloncesto*. Asociación de Pichincha. Ecuador: Horizontes de Enfermería .
- Briones, D., Domínguez, N., Briones, J., & Sánchez, M. (2023). *Resiliencia y rendimiento: Revelando la fórmula ganadora en el boxeo elite*. Ecuador: Psicología y Diálogo de Saberes.
- Gallardo, M., Domínguez, M., & Gonazález, C. (2019). *Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento?* España: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física.
- García, L., Ordoqui, J., Lastres, A., Acebal, R., Sánchez, B., & Arias, J. C. (2020). *Motivación en los boxeadores cubanos de elite: un indicador de rendimiento*. Guayaquil: Revista de Ciencia y Tecnología en la cultura Física.
- Gonzáles, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). *LA AUTOCONFIANZA Y EL*

- CONTROL DEL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS: REVISIÓN DE ESTUDIOS*. España: Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.
- González, H., Pelegrín, A., & Morales, A. (2019). *Influencia de la ira en el nivel de competición, éxitos y deportistas profesionales*. Ansiedad y Estrés.
- Guallar, A., & Pons, D. (1994). *LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE*. España: Albartos.
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., & Alonso, D. (2014). *Niveles de rendimiento y factores Psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia Psicológica del alto rendimiento*. España: Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.
- Menéndez, J., & Fernández, J. (2017). *Niveles de ira en deportistas: diferencias en función del grado de contacto y el género*. Universidad de Oviedo-España: Editorial Ramón Cantó Alcaraz.
- Mora, J. A., Zarco, J. A., & Blanca, M. J. (2001). *ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN COMO ENTRENAMIENTO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES PROFESIONALES DE FÚTBOL*. Universidad Autónoma de Barcelona: Revista de Psicología del Deporte.
- Oliva, F., Calleja, N., & Hernández, R. (2012). *Escala de creencias sobre la ira en el deporte de combate con atletas mexicanos*. Madrid-España: Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Olmedilla, A., & Dominguez, J. (2016). *Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista*. Madrid: Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico.
- Olmedilla, A., Moreno, I., Olmedilla, B., Sevilla, Á., & Gómez, V. (2021). *Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva*. Madrid: Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico.
- OMS. (s.f.). *Organizacion Mundial de la Salud "Estrés"*. Obtenido de https://www.who.int/es:https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwqMO0BhA8EiwAFTLgIGmEldr-kk8MVTrjs6mAAh3Qa2UgkfEtKj-1eXB2RzdrmqcLK8pDhoCyzAQAvD_BwE
- Ortín Montero, F., Garcés de los Fayos Ruiz, E., & Olmedilla Zafra, A. (2010). *Influencias de los factores psicológicos en las lesiones deportivas*. Madrid, España: Papeles del Psicólogo.
- Pérez, M., Redondo, M., & Leon, L. (2008). *Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica*. Madrid: Revista Electrónica de Motivación y Emoción.
- Primicias. (2024). *La salud mental en el deporte: un aspecto que merece más atención en Ecuador*. Ecuador: Primicias.

- Romero, I., Fernández, I., Dopico, H., Montoro, R., Chávez, E., & Contreras, W. (2019). *Repositorio Institucional Universidad de Cuenca*. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34401>
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). *Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol*. Universidad Autónoma de Barcelona: Revista de Psicología del Deporte.
- Sampieri, H., & Roberto. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill Education.
- Sepúlveda, G., Día, Y., & Ferrer, R. (2019). *ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEPORTIVO, EN DISCIPLINAS ACUÁTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS EN DEPORTISTAS JUVENILES DE ALTO NIVEL*. Arica-Chile: Revista interdisciplinaria de Filosofía y Psicología.

Anexos:

Consentimiento informado

Carta de Consentimiento Informado

Título del Estudio: Aspectos psicológicos en el entrenamiento y el desempeño de boxeadores amateurs en el año 2024 en Quito, Ecuador

Investigador: Mateo Peñaloza

Docente Tutor: Mtr. Andrea Aslalema

Introducción:

Estimado Participante,

Usted está siendo invitado a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo evaluar la condición de los factores psicológicos y el rendimiento en jóvenes boxeadores amateurs. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda por qué se está realizando la investigación y lo que implicará su participación. Lea la siguiente información con atención y consulte con el investigador cualquier duda que tenga.

Propósito del Estudio:

El objetivo de este estudio es evaluar los aspectos psicológicos relacionados con el entrenamiento y el desempeño de jóvenes varones que practican boxeo de forma amateur, con experiencia competitiva.

Criterios de Inclusión:

Para participar en este estudio, debe cumplir con los siguientes criterios:

- Ser un hombre.
- Tener una edad comprendida entre 20 y 25 años.
- Practicar boxeo de forma amateur.
- Tener experiencia competitiva en boxeo.

Riesgos y Beneficios:

No se anticipan riesgos significativos asociados con su participación en este estudio. Sin embargo, puede experimentar ciertas incomodidades al responder preguntas personales sobre su bienestar psicológico. Los beneficios potenciales incluyen una mejor comprensión de los factores psicológicos que afectan su desempeño y la contribución al conocimiento científico en el campo del boxeo amateur.

Confidencialidad:

Toda la información recopilada en este estudio será mantenida de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe o publicación resultante de este estudio. Los datos serán almacenados de forma segura y solo el equipo de investigación tendrá acceso a ellos.

Voluntariedad:

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión negativa para usted.

Consentimiento:

Al aceptar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que acepta participar en el estudio bajo los términos descritos. Si tiene alguna pregunta adicional, no dude en comunicarse con el investigador principal (Mateo Peñaloza (+593 986277008)).

Declaración de Consentimiento:

He leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de hacer preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento. Al aceptar a continuación, doy mi consentimiento para participar en este estudio.

Preguntas para la entrevista:

Observación: Las preguntas fueron modificadas durante la ejecución de las entrevistas
la fortaleza mental: La fortaleza mental es la capacidad que tiene un deportista, para manejar y controlar sus emociones, pensamientos y percepciones durante la práctica deportiva. Se relaciona con la resistencia emocional ante situaciones difíciles, la

capacidad de mantener la concentración y el enfoque, así como la habilidad para enfrentar y superar los desafíos que puedan surgir en su camino.

1. ¿Cómo manejas tus emociones y percepciones durante situaciones de presión en un combate (deportivo)?
2. ¿Qué estrategias utilizas para enfrentar y superar los desafíos que se presentan durante la práctica del boxeo?
3. ¿Consideras que la atención selectiva y la capacidad de mantener la concentración son clave para mejorar tu rendimiento deportivo?

Tomando en cuenta que el estrés en el deporte se puede definir como la tensión, presión o ansiedad que experimenta un deportista por factores relacionados con la competición, el rendimiento, las expectativas y las demandas del entorno deportivo.

1. ¿Cómo te sientes y reaccionas bajo presión en situaciones competitivas en el deporte?
2. ¿Qué estrategias utilizas para lidiar con el estrés antes y durante una competición deportiva?
3. ¿Cómo afecta el estrés a tu rendimiento y concentración en el deporte?
4. ¿Qué técnicas empleas para mantener la calma y concentrarte en tu actividad deportiva a pesar de la presión?
5. ¿Consideras que el manejo del estrés es importante para tu rendimiento deportivo?

La motivación en el boxeo puede entenderse como la fuerza interna que impulsa a los boxeadores a entrenar duro, mejorar sus habilidades, enfrentar desafíos y mantener un alto nivel de rendimiento en el cuadrilátero. Esta motivación puede provenir de diferentes fuentes, como la superación personal, el deseo de victoria, la búsqueda de reconocimiento o la pasión por el deporte, etc.

1. ¿Qué te impulsa a entrenar y competir en el boxeo?
2. ¿Qué te motivó a elegir este deporte (boxeo)?
3. ¿Qué metas te has marcado en tu disciplina deportiva y cómo te motivas para alcanzarlas?
4. ¿Cómo manejas los momentos de desafío y adversidad en tu entrenamiento y competencias?

5. ¿Qué grado de satisfacción personal experimentas al participar en este deporte y trabajar en la mejora de tus habilidades?

La atención se refiere a la capacidad que nos permite enfocarnos en estímulos específicos mientras ignoramos otros y la concentración es la habilidad para mantener el enfoque en una tarea o actividad específica durante un periodo de tiempo prolongado, sin distraerse por estímulos externos.

1. ¿Cómo describirías tu capacidad para mantener la atención en situaciones de alto estrés el contexto competitivo?
2. ¿Qué estrategias utilizas para mantener la concentración en momentos críticos dentro del combate?
3. ¿Qué aspectos externos afectan tu capacidad de concentrarte durante el entrenamiento y los combates?
4. ¿Qué aspectos internos afectan tu capacidad de concentrarte durante el entrenamiento y los combates?
5. ¿En qué cosas sueles pensar cuando estas en una pelea (competencia)?
6. ¿En qué cosas sueles pensar cuando estas en sparring (entrenamiento)? (competencia)? ¿Qué impacto crees que tiene tu nivel de atención y concentración en tu desempeño boxeo?

La autoconfianza se refiere a la creencia y seguridad en las propias habilidades, capacidades y juicio para desempeñarse de manera competente en una situación específica.

1. ¿Cómo te sientes antes de enfrentarte en una pelea (competencia)? ¿Confías en tus habilidades para desempeñarte bien?
2. ¿Cómo reaccionas ante la presión durante una pelea? ¿Te sientes capaz de mantener la calma y ejecutar tu estrategia con confianza?
3. ¿Qué tanto te afectan las críticas o resultados negativos? ¿Eres capaz de mantener tu confianza y seguir adelante?
4. ¿Cómo manejas los momentos de adversidad o dificultad durante los entrenamientos o competencias? ¿Te sientes capaz de superar los obstáculos con determinación y confianza en ti mismo?

5. ¿Qué tan seguro te sientes al establecer y perseguir metas deportivas desafiantes?
¿Crees en tu capacidad para alcanzarlas a pesar de los obstáculos que puedan surgir?

Ansiedad precompetitiva: Es un estado que puede parecer nerviosismo, inquietud, tensión muscular, pensamientos negativos o preocupación excesiva por el rendimiento, aparece en entornos deportivos de competencia y se produce porque se percibe a este evento como algo peligroso, desafiante, que puede causar daño.

1. ¿Cómo te sientes emocionalmente en las horas o días previos a una pelea importante?
2. ¿Experimentas síntomas físicos como nerviosismo, sudoración excesiva o tensión muscular antes de una (pelea) competencia?
3. ¿Tienes dificultades para concentrarte en tus entrenamientos o estrategias de pelea debido a la preocupación por el evento próximo?
4. ¿Te encuentras pensando constantemente en los posibles resultados negativos o escenarios de fracaso durante la (pelea) competencia?
5. ¿Has notado que tu ansiedad precompetitiva afecta tu rendimiento deportivo de manera significativa?
6. ¿Usas alguna técnica para controlar esta ansiedad?

la ira es una emoción intensa que puede surgir durante la competición. Es una respuesta emocional natural a situaciones que involucran desafíos, confrontación y estrés. Se asocia a la violencia, y agresividad.

1. ¿Crees que la ira aporta algo positivo en los boxeadores, por qué?
2. ¿Cómo reaccionas ante provocaciones o tácticas agresivas por parte de tu oponente durante una pelea?
3. ¿Qué estrategias utilizas para mantener la calma y el control emocional cuando te enfrentas a situaciones estresantes dentro del ring?
4. ¿Ha experimentado pérdidas de control emocional durante una pelea debido a la ira?
5. ¿Cómo manejas la frustración o el enojo cuando las cosas no salen como esperabas durante una pelea?
6. ¿Qué medidas tomas para canalizar la energía de la ira de manera constructiva y utilizarla para aumentar su rendimiento en el ring?

