

Original

Los estados de prearranque en atletas de fondo categoría juvenil de la EIDE Pedro Batista Fonseca

The states of pre-start in athletes of the youth category of the EIDE Pedro Batista Fonseca

Adelaida Ramírez Gutiérrez. Dirección municipal de deportes. Bayamo. Granma. Cuba.
[\[adelaida.ramirez@nauta.cu\]](mailto:adelaida.ramirez@nauta.cu)

Norma Guerra Martínez. Universidad de Granma. Bayamo. Granma. Cuba.
[\[nguerram@udg.co.cu\]](mailto:nguerram@udg.co.cu)

Bladimir Pérez Gregorich. Dirección provincial de deportes. Bayamo. Granma. Cuba.
[\[bladimirperez@inder.cu\]](mailto:bladimirperez@inder.cu)

Recibido: 10 de septiembre de 2019

Aceptado: 28 de enero de 2020

Resumen

Los resultados competitivos de los corredores de fondo juveniles de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” de la provincia Granma se han visto afectados a causa de la sobreexcitación, ansiedad y stress antes de la competencia, manifestaciones emocionales que se asocian a la presencia de estados de prearranque que inciden de manera negativa en el rendimiento del equipo. El propósito de esta investigación fue diagnosticar las características que presentan los estados de prearranque en atletas de fondo, categoría juvenil de la EIDE Pedro Batista Fonseca. Para ello se emplearon un conjunto de métodos y técnicas psicológicas, entre las que se encuentran: observación, entrevista a atletas y entrenadores y la planilla de prearranque; los resultados obtenidos permiten constatar que el 70 % de los atletas estudiados posee fiebre de arrancada, el 30% posee un estado de disposición combativa aunque manifiestan síntomas de fiebre de arrancada.

Palabras claves: diagnóstico; prearranque; fiebre de arrancada; apatía; preparación combativa; corredores de fondo.

Abstract

The competitive performances of the junior long-distance runners of the EIDE Pedro Batista Fonseca of the province Granma have looked affected because of overexcitement, anxiety and stress before the competition, behaviours that join the presence of pre-competitive state that affects negatively the performance of the team. The purpose of this investigation was to diagnose the characteristics of pre-competitive states in junior category athletes, of the EIDE

Pedro Batista Fonseca. For it they used a set of methods and psychological techniques,

between the ones that meet: observation, interview to athletes and trainers and the table of pre-competitive state; the obtained results allow verifying that 70 % of the studied athletes has start fever, the 30 % has a state of struggling disposition although they manifest start fever symptoms.

Key words: diagnosis; pre-competitive state; starts fever; apathy; struggling preparation; long-distance runners.

Introducción

El Atletismo en los momentos actuales está inmerso en un acelerado desarrollo que requiere cada día un mayor apoyo científico-técnico, teniendo en cuenta los nuevos conocimientos sobre este deporte, los métodos y el equipo de trabajo dentro del entrenamiento, lo cual es necesario por la constante complejidad y las exigencias en el rendimiento de los atletas.

Es un deporte natural por excelencia, constituye por sí mismo la preparación física más completa y permite al hombre trasladar a formas competitivas reglamentadas las expresiones primarias del cuerpo; caminar, correr, saltar, lanzar. Sus propias características lo convierten en una compleja modalidad deportiva ya que agrupa un total de 44 disciplinas las cuales se pueden clasificar en 6 grandes áreas:

1. Velocidad.
2. Fondo o Resistencia.
3. Caminatas o Marcha Deportiva.
4. Saltos (Verticales y Longitudinales).
5. Lanzamientos.
6. Pruebas Combinadas.

En este deporte se ponen de manifiesto todos los tipos de potencia en los ejercicios, esto depende del evento en que se participe.

En el caso de los lanzamientos y la velocidad se trabajan a toda potencia, pues son de corta duración y gran explosividad en los que se busca el mejor resultado en el menor lapso de tiempo con un gasto energético bajo. No es así en los eventos de marcha y fondo en los que el tiempo de duración es largo y gasto energético es mucho mayor.

Entre la diversidad de disciplinas que conforman al Atletismo, se localizan las pruebas de resistencia, fondo o de larga distancia. En función de la distancia a recorrer, se dividen en

pruebas de medio fondo, donde los deportistas recorren distancias entre los 800 y 3000 m Hubiche y Pradet (1999), y las pruebas de fondo como los 5000, 10000 m, media y la maratón (42.195 km). En la actualidad son también muy practicadas las carreras de ultrafondo de más de 42.195 km. Benyo y Henderson (2002).

Estas disciplinas exigen al corredor un entrenamiento cuyo volumen e intensidad pueden producir niveles altos de estrés, debido a que son capaces de llevar al límite tanto físico como mental a los deportistas que las practican, efectos que por consiguiente no resultan solo a nivel fisiológico, sino también pueden afectar el estado psicológico. Precisamente las carreras de fondo o de larga distancia resultan una de las situaciones más estresantes en las que los deportistas participan.

Respecto a ello, Eich y Metcalfe (2009), consideran que los atletas requieren de una buena preparación física específica y un alto esfuerzo físico y psicológico, situación señalada anteriormente también por Buceta, López, Pérez-LLantada, Vallejo y Del Pino (2002), no obstante, en la actualidad es elevado el número de corredores que la practican.

De manera general en los fondistas predominan las fibras musculares de contracción lenta, pero que son muy resistentes. Su biotipo es variado, pero normalmente se trata de atletas delgados y de mediana o de bajo estatura. Poseen una gran resistencia aeróbica y un elevado consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.) También deben tener un buen sentido del ritmo y dominio táctico de las carreras.

Por lo tanto, las carreras de fondo figuran entre las actividades que requieren una movilización total de la energía corporal en términos de poder y resistencia en determinados y variados grados. La característica fundamental de la actividad radica en que el atleta debe recorrer la distancia en el menor tiempo posible y en la cual realiza un esfuerzo muscular prolongado y relativamente generalizado, que demanda una gran capacidad para contrarrestar el proceso de la fatiga, monotonía y saciedad. García (2004).

De acuerdo con la estructura de los movimientos que realizan los fondistas pertenece a un deporte cíclico, lo que hace que desde el punto de vista psicológico deben presentar una gran capacidad de resistencia psíquica. Este concepto lleva directamente al problema de los requerimientos de los entrenamientos y su enfoque desde una óptica psicológica, en este sentido se entienden por requerimientos de los entrenamientos a las tensiones físicas y psíquicas relacionadas con la ejecución de las acciones motrices de potencia, frecuencia, duración e intensidad determinadas. García (2004).

Estos requerimientos de las carreras de fondo son el resultado de la acción de las exigencias objetivas de la actividad que producen en la psiquis del deportista determinadas manifestaciones, dadas en los cambios de su estado psíquico y de los procesos y capacidades psicológicas.

Pero la repercusión de las condiciones objetivas de la actividad sobre la psiquis del atleta comprenden algo más que las estimulaciones que provienen de la ejecución de los ejercicios y llegan a abarcar la influencia de las condiciones del medio ambiente de los entrenamientos y las complejas estimulaciones que pueden verificarse en las competencias.

Estas influencias no tienen un carácter directo sobre el deportista sino que su repercusión depende de las propias características psicológicas de este y sobre todo de las vivencias que se originan dentro del proceso de la actividad. Así las actitudes del deportista en relación con el tipo de entrenamiento o competencia, de sus intereses, necesidades y tensiones derivadas de las barreras psicológicas que establece como consecuencia de la valoración de sus éxitos o fracasos, y los hechos vitales de su actividad, por ejemplo, las lesiones recibidas.

La resistencia psíquica del atleta se comprende como la capacidad de cumplir exitosamente las grandes cargas de entrenamientos y competencias sin interrumpir el equilibrio psíquico y conservando la estabilidad de los resultados deportivos. Esta capacidad depende de un conjunto de formaciones psicológicas que abarcan la personalidad del deportista, y se expresa desde la valoración de las condiciones de la actividad y las posibilidades de regulación de las tareas deportivas.

La resistencia psíquica se garantiza por el nivel de preparación del atleta, su formación deportiva, capacidad funcional de su sistema psicofísico y las posibilidades de compensación del mismo. En la formación y desarrollo de la resistencia psíquica está presente, como primer factor, la actividad del atleta en las condiciones propias de realización, al enfrentar las exigencias que surgen en el proceso de entrenamiento y competencia, pero este fenómeno se acompaña además de la atención que se le brinde a las formaciones de la personalidad y su significado para la autorregulación.

García (2004), señala entre los componentes de la resistencia psíquica del maratonista: La motivación del deportista en los entrenamientos y competencias, las capacidades sensoriales del maratonista, sus capacidades intelectuales, las capacidades volitivas, el temperamento, las capacidades volitivas.

Derivado de las ideas anteriores, la actividad de los atletas en este evento está vinculada por un lado a la obtención de un máximo rendimiento en el menor plazo de tiempo posible y por otro lado a la consolidación del mismo a largo plazo. Esta necesidad en la cual suelen configurarse capacidades individuales y/o colectivas, elementos internos o externos del propio deportista o equipo, condiciona la presencia de estados emocionales que se perciben en los fundamentales momentos antes de la competencia, conceptualizados por múltiples investigadores, como estados de prearranque.

En este sentido diversos autores se han encargado del estudio de estos estados, entre los que se encuentran. Puni (1969); Gorbunov (1988); Rudik (1990); García (2004), González y Sánchez (2004); Galgueras (2014)

Según las consideraciones de Puni (1969); el estado de prearranque surge en el deportista con motivo de enfrentamiento en que va a participar. Se trata de un estado emocional que está asociado a las peculiaridades de las sensaciones del deportista por su futura participación en las competencias. Estas, con base a la experiencia adquirida por éste, pueden reflejarse de distinta manera en su mente. En unas ocasiones puede temer por el desenlace de su actuación y en otras puede esperarlo con alegría.

Para Chernikova (1990), el prearranque es un estado que se caracteriza por un complicado conjunto de funciones psíquicas y vivencias que interactúan entre sí, por su diferente intensidad, por las particularidades cualitativas, por su contenido, su orientación y su estabilidad.

Por su parte, González (2004), refiere que estos estados se relacionan con la experiencia competitiva del atleta, el nivel de exigencia de la competencia y el sentido personal que esta tiene para el atleta. Respecto a la personalidad, está demostrado que los atletas con altos índices de ansiedad tienden a experimentar con más intensidad los estados de prearranque.

Al referirse al tema Sánchez (2004), denomina el prearranque como la tensión que aparece antes de cada salida competitiva y refiere en este caso, la indiferencia de salida u optimismo infundado, a la Apatía de salida y fiebre, así como a la disposición combativa. Cada uno de dichos estados proyecta particularidades singulares de la motivación para la actividad, de la actitud ante las tareas, así como sobre la atención, la percepción, la representación, el pensamiento, las vivencias afectivas y la actividad volitiva de los deportistas.

De manera general la mayoría de los investigadores coinciden en plantear que, el prearranque es considerado cada vez más, un aspecto psicológico, un indicador fundamental para entender los distintos comportamientos que pueden afectar el desempeño de los deportistas.

Son vivencias de marcado carácter subjetivo relacionado con particularidades individuales de la personalidad como el temperamento, carácter, actitudes y mecanismos de enfrentamiento, pueden influir de forma negativa en los resultados competitivos, en dependencia de los recursos personalológicos que posean los atletas y del tratamiento que se les aplique.

A pesar de ello se considera que estos estados no sólo inciden en el aspecto psicológico, sino, que se acompañan también de cambios en muchas funciones del organismo relacionadas con el trabajo de los músculos: aumento de la ventilación pulmonar, aumento del consumo de oxígeno, aumento de la frecuencia cardíaca, variación de los volúmenes sistólicos, aumento del nivel del metabolismo, entre otros. En este contexto es posible identificar dos tipos de reacciones reflejo-condicionadas: las específicas y las no específicas.

Las reacciones específicas se relacionan directamente con el esfuerzo que se avecina; mientras este sea más agotador, complejo y riguroso más intensas serán las modificaciones del estado funcional que se presentarán. Las reacciones no específicas no dependen del carácter del esfuerzo físico que se debe realizar sino de la importancia o significación de la competencia.

En cada caso concreto pueden predominar las reacciones de uno u otro tipo sin embargo, mientras más elevado sea el número de reacciones generadas por estímulos de carácter específico, más favorables para el organismo serían las modificaciones funcionales que se observen.

Desde estas consideraciones, es importante referir además que el prearranque por su naturaleza fisiológica, constituye un reflejo condicionado, en tanto la magnitud de las variaciones fisiológicas depende básicamente del significado de la competencia y de las particularidades individuales del deportista.

Para la investigación que se desarrolla se asume la clasificación de los estados de prearranque que ofrece Puni (1969), estos son:

-Disposición combativa: se observa un incremento óptimo de la excitabilidad en el SNC (Sistema Nervioso Central), acompañado del aumento de la movilidad de los procesos corticales. Estas variaciones, que transcurren en el SNC provocan, a su vez, cambios en el estado funcional del aparato motor y en el sistema vegetativo. Por los cambios en las funciones orgánicas que genera, este tipo de prearranque es considerado como el más favorable pues eleva la capacidad funcional para enfrentar el esfuerzo que se avecina.

Este estado se caracteriza por la combinación armónica en los deportistas de los sistemas, funciones y conductas que aseguran su actividad y la puesta en práctica de las posibilidades de

su reserva. El atleta experimenta seguridad, concentración, deseos de competir, sensación de relajación, soltura y actitud positiva.

-Fiebre de la arrancada o estado febril: cuando la condición de prearranque es marcada por un dominio de los procesos de excitación sobre los de inhibición, la excitación motora se manifiesta en sí misma. Los indicadores de este estado son los siguientes:

- Demasiada excitación emocional que desorganiza sus conductas
- Vivencias emocionales inestables
- No pueden controlar la concentración de su atención y por supuesto no escuchan adecuadamente las orientaciones del entrenador
- Las percepciones y las representaciones son imprecisas
- Las actuaciones y reacciones son inadecuadas con expresiones de aceleración, gran agitación que pueden estar acompañadas de una sudoración copiosa y de un cierto temblor en las extremidades reduciendo la exactitud ejecutiva

-Apatía de prearranque: el estado de prearranque apático o inhibido presenta, como rasgo característico, el predominio de los procesos de inhibición en el SNC, una aptitud depresiva, algunas veces indiferencia, movimientos retardados y sueño.

Las variaciones funcionales son apenas apreciables y en la mayoría de los casos de carácter negativo. Por ejemplo, el nivel de glucosa en sangre tiende a ser inferior que en condiciones normales.

Este tipo de prearranque puede manifestarse en una considerable antelación a la actividad fundamental, también como resultado de una espera prolongada para el inicio de la competencia o como consecuencia de la pérdida de entrenamiento.

-Optimismo infundado o autocomplacencia: el deportista le resta importancia a la magnitud del reto, haciendo una subestimación del contrario o una sobrevaloración de sus fuerzas, lo que le impide movilizar todos sus recursos disponibles.

Por tanto, como parte de la atención especializada que recibe el atleta de alto rendimiento en la edad juvenil resulta de mucha importancia la preparación psicológica que reciban antes, durante y posterior al entrenamiento y por consiguiente en las competencias. Así, entre los temas fundamentales que han caracterizado a la Psicología del Deporte en Cuba se encuentra el autocontrol de procesos emocionales.

Todo esto evidencia la necesidad del conocimiento de la psicología para el entrenador deportivo, el cual debe tener bien identificado los problemas del entrenamiento que por su naturaleza implican una gran participación de su psiquismo.

En correspondencia con las consideraciones anteriores, la presente investigación se plantea como objetivo: diagnosticar las características que presentan los estados de prearranque en atletas de fondo de la categoría juvenil pertenecientes a la EIDE Pedro Batista Fonseca de la Provincia Granma.

Materiales/metodología

El tipo de diseño es un estudio mixto de carácter transaccional descriptivo-pre-experimental, a partir que se pretende describir las características que presentan los estados de prearranque en atletas de fondo que integran la muestra seleccionada. El procedimiento consistió en medir, observar y aplicar entrevistas a atletas y entrenadores, así como la planilla de prearranque y proceder a su descripción.

Para la realización del diagnóstico, de una población de 15 atletas (10 varones y 5 hembras) que conforman el 100% de la matrícula. La muestra está conformada por la selección de los 10 atletas (66,6%), de alto rendimiento del sexo masculino especializados en carreras de fondo. No considerados en la actualidad como perspectivas inmediatas por la Comisión nacional, aunque el 100% son de interés provincial.

Tabla 1: Caracterización de la muestra

Sexo	Cont.	N.I	Perspectiva inmediata			Interés de la Provincia			Total
			C	NI	T	C	NI	T	
Masculino	7	3	0	0	0	7	3	10	10
Femenino	3	2	0	0	0	3	2	5	5
Total	10	5	0	0	0	10	5	15	15

Fuente. Plan de entrenamiento (Escrito). Actualización 12/01/19

Métodos y técnicas aplicadas:

- Observación a competencias: se realiza con el objetivo de constatar el comportamiento de los síntomas de prearranque que presentan los atletas objeto de investigación.
- Analítico – sintético: se utilizó durante todo el proceso de consulta de la literatura científica existente sobre el tema, en el estudio de las temáticas abordadas como parte del marco teórico, para determinar sus particularidades, descubrir sus relaciones y características generales, así como en el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de investigación.
- Inductivo – deductivo: permitió trabajar en el nivel de lo concreto pensado, con los referentes y fundamentos inferidos del estudio teórico, formular los nuevos juicios y generalizaciones que se sintetizan a lo largo de la investigación, según la lógica de las tareas planificadas.
- Entrevistas a atletas: con el objetivo de conocer los criterios de los atletas en relación a las causas y síntomas de los estados de prearranque momentos antes de la competencia.
- Planilla de prearranque: para determinar el predominio del tipo de prearranque que presenta el atleta.
- Test de actitud ante la competencia: para determinar la actitud que presentan los atletas ante la competencia.
- Triangulación metodológica: como principio básico analiza los datos desde distintos ángulos, a fin de contrastarlos e interpretarlos. Para el proceder se aplican diferentes métodos y/o instrumentos a un mismo tema de estudio a fin de validar los datos obtenidos.
- Del nivel estadístico – matemático: se emplean para procesar los datos primarios, la distribución empírica de frecuencias y su correspondiente distribución porcentual y el software SPSS para Windows versión 17.0.

Discusión/resultados

En el test de actitud para la competencia, se constata que el 100% de los atletas tienen un alto nivel de disposición psíquica competitiva, así como una actitud alta en las diferentes áreas de análisis, solamente 2 atletas para un 33% tiene actitud baja en el área certeza de las fuerzas, infiriendo por las respuestas dadas que subvaloran sus posibilidades reales. También se

evidencia que el 100% manifiestan deseos de participar en competencias, cargándola de sentidos psicológicos significativos.

La aplicación de la planilla de prearranque, permitió conocer que el 70% de los atletas estudiados poseen fiebre de arrancada y síntomas como temblor en extremidades, náuseas, dolor de estómago y deseos de orinar de manera continua. El 30% posee un estado de disposición combativa que se expresa en una excesiva concentración, deseos de competir, sensación de relajación y soltura y una actitud positiva ante la competencia, a pesar de ello manifiestan poseer síntomas de estado febril.

El resultado de las entrevistas refleja que más del 50% de los atletas manifestaban dificultades para quedarse dormidos y conciliar el sueño, el 60% de los atletas refiere tener sudoraciones en las manos y salto en el estómago, y el 85%, se sienten inseguros ante la competencia.

El 100% plantea que al acercarse la competencia empiezan a sentirse diferentes y ansiosos que esto les sucede siempre que han competido. Sin embargo, estos síntomas según plantean desaparecen en la medida en que comienzan a competir y al finalizar la competencia los atletas manifiestan sentirse aliviados.

Conclusiones.

1. El diagnóstico realizado a los atletas juveniles de la modalidad de fondo pertenecientes a la EIDE "Pedro Batista Fonseca", de la provincia Granma permitió constatar la jerarquía del prearranque febril, manifestando síntomas como: dificultades para quedarse dormidos, sueño ligero, sudoraciones en las manos, salto en el estómago e inseguridad ante la competencia.

Referencias bibliográficas

1. Benyo y Henderson (2002). *Running Encyclopedia. The ultimate source for today's runner.* Chicago, IL: Human Kinetics.
2. Buceta, j. M., López de la Llave A., Pérez-Llantada, Vallejo M. y Del Pino M. D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Psicología del Deporte*, 11(1), 83-109.
3. Chernikova, O.A. y A. Z, Puni. (1990). *Psicología de la Educación Física y el deporte.* La Habana: Editorial Científico - Técnica.

4. Chernikova. (1990). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Editorial científico - técnica.
5. Dzhamgarov, T.T. y A. Z, Puni. (1984). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. Ciudad de la Habana: Editorial Científico Técnica.
6. Eich y Metcalfe. (2009). Effects of the stress of marathon running on implicit and explicit memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 16(3), 475-479.
7. García (2004). *Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial deportes.
8. González Carballido, L. G. (2004). *La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
9. González (2004). *La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Ciudad de la Habana: Editorial deportes.
10. Hubiche J. y Pradet M. (1999). *Comprender el Atletismo, Su Práctica y su Enseñanza*. Barcelona: INDE.
11. Martínó. (1992). *Comentarios sobre la Preparación Psicológica y el Prearranque*. La Habana: Editorial deportes.
12. Rudik. (1974). *Psicología de la Educación Física y del Deporte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
13. Rudik. (1988). *Psicología*. Libro de texto. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.