

Artículo original

Características de las manifestaciones emocionales precompetitivas en atletas de velocidad cadetes y juveniles

Characteristics of the pre-competitive emotional manifestations in athletes of speed cadets and juvenile.

Luis Felipe Quesada González. Universidad de Ciencias Cultura Física y Deporte. La Habana. Cuba. [luifo94@gmail.com] .

Matilde González García. Universidad de Ciencias Cultura Física y Deporte. La Habana. Cuba. [matigg1960@gmail.com] .

Recibido: 20 de julio de 2021 / **Aceptado:** 21 de octubre de 2021

Resumen

La competencia genera exigencias psicológicas, que provocan altos niveles de tensión psíquica y exigencias en el sistema nervioso del atleta. En observaciones realizadas durante los controles preparatorios de los atletas de velocidad del Combinado Deportivo: “José Luis Arruñada Martín” se pudo comprobar que manifestaban estados emocionales que influían negativamente en su rendimiento, tales como, las arrancadas en falso, la rigidez de movimientos en la carrera, demasiada excitación y los cambios bruscos en los estados de ánimo. El Objetivo estuvo enmarcado en caracterizar estados emocionales precompetitivos asociados al desempeño competitivo de los atletas de velocidad, teniendo en cuenta, los motivos fundamentales de su actuación, el tipo temperamental predominante y los niveles de ansiedad reactiva. Se realizó un estudio no experimental transversal descriptivo a 9 atletas de velocidad. Para cumplir con el objetivo se aplican varias técnicas, tales como, la planilla de pre arranque, el inventario de la personalidad Eysenck, la técnica de las 3 razones, el *Test* de IDARE y la técnica de detección, detención y superación del pensamiento operativo. Se pudo conocer el estado de pre arranque de los deportistas 22% con disposición combativa, 67% con fiebre en la arrancada y 11% con apatía en la arrancada; el temperamento de más frecuencia fue el sanguíneo en 3 atletas, también el tipo de motivo-deportivo, que predominó fue el intrínseco individual en 5 atletas. Finalmente, se pudo conocer que el nivel de ansiedad reactiva dominante es medio, que algunos pensamientos negativos abruman a los atletas antes de comenzar la competencia.

Palabras clave: prearranque; ansiedad; temperamentos; atletas.

Abstract

The competition generates psychological demands that cause high levels of psychic tension and demands on the athlete's nervous system. In observations made during the preparatory controls of the speed athletes of the Combinado Deportivo "José Luis Arruñada Martín" it was found that they manifested emotional states that negatively influenced their performance, such as false starts, stiffness of movements in the race, too much excitement and sudden changes in moods. It seeks to know in depth the emotional states associated with the competitive performance of these athletes. Objective to determine the types of pre-start associated with the competitive performance of speed athletes, taking into account the fundamental reasons for their performance, the predominant temperamental type and the levels of reactive anxiety. A descriptive cross-sectional non-experimental study was carried out with 9 sprint athletes. To meet the objective, several techniques are applied, such as the pre-start sheet, the Eysenck personality inventory, the 3 reasons technique, the IDARE Test and the detection, stopping and overcoming operational thinking technique. It was possible to know the pre-start state of the athletes: 22% with a combative disposition, 67% with fever in the start and 11% with apathy in the start; the most frequent temperament was sanguine in 3 athletes, also the type of sports-motive that predominated was the intrinsic individual in 5 athletes. Finally, it was possible to know that the level of dominant reactive anxiety is medium, as well as what some negative thoughts overwhelm the athletes before starting the competition.

Key words: pre-start; anxiety; temperaments; athletes.

Introducción.

La competencia es el momento más importante de la actividad deportiva, en el que se materializan el rendimiento y los resultados de la preparación del deportista. Es claro en el entrenamiento deportivo, que la competición se realiza en condiciones complejas, presupone altos requerimientos de la personalidad de los participantes, es estimulante y trascendente y llega a ser estresante. Además, constituye situaciones de exigencias psicológicas que inciden en la esfera motivacional-afectivo-volitiva del deportista, provocando altos niveles de tensión psíquica en este, exigencias en el sistema nervioso y al nivel de sus cualidades físicas y psíquicas, así como en los aspectos morales de su personalidad.

Existen tres tipos de estados emocionales asociados a la competencia deportiva: los precompetitivos; los competitivos y los post-competitivos. Los estados emocionales competitivos

están asociados a vivencias que surgen en el transcurso de los desafíos, relacionadas con la singularidad que puedan tener en cuanto a lo positivo o negativo. Estos estados siempre se expresan de una manera u otra en las más diversas competencias (Rusell, 2014).

Sus particularidades más importantes son: la satisfacción, la insatisfacción, el miedo y la tensión psíquica; estos estados dependen en gran medida de los manifestados antes de las competencias. Las emociones después de las competencias están determinadas por factores como el resultado obtenido, el fracaso o el éxito y su significación psicológica.

Resulta de gran importancia, el modo en que el deportista asume los resultados de su participación en la competencia y su actitud ante el éxito o el fracaso (Barrios y González, 2012).

Algunos autores (Sánchez y González, 2004) han llegado a la conclusión que el estado emocional precompetitivo constituye una reacción de adaptación reforzada por la vía reflejo-condicionada. Por lo tanto, no es correcto pensar que el prearranque, es un augurio de lo que sucederá en la competencia.

Montoya (2012) resalta que, para rebasar los estados emocionales, es necesario una acción demostrativa, algunas veces brusca, que ilustre al deportista el nivel real de dificultad, en que se encuentra para que se movilice suficientemente frente al reto. Las diferencias en estas conceptualizaciones estriban en la relación que se han establecido entre el estado emocional del deportista previo, al inicio de las acciones y su rendimiento en la competencia.

En relación con lo anterior en observaciones realizadas a los controles preparatorios de los atletas de velocidad del Combinado Deportivo: “José Luis Arruñada Martín” se pudo constatar que estos presentaban diversos problemas en las arrancadas y en los estados de ánimo, que influían en las competencias deportivas, que se desconocen.

Por tal esta investigación se traza como objetivo general caracterizar los tipos de prearranque asociados al desempeño competitivo, de los atletas de velocidad del Combinado Deportivo: “José Luis Arruñada Martín”, teniendo en cuenta, los motivos fundamentales de su desempeño, el tipo temperamental predominante y los niveles de ansiedad reactiva.

Materiales y métodos.

El estudio corresponde a la investigación descriptiva, es un estudio transversal y de enfoque cuantitativo.

Población y Muestra.

Se seleccionaron 9 sujetos de forma intencional. Todos son atletas de los eventos de velocidad (100 y 200 metros planos) del Combinado Deportivo “José Luis Arruñada Martín”.

Los criterios de inclusión fueron: atletas de categorías cadetes, juveniles y especial; dar su consentimiento para formar parte de la investigación (consentimiento informado); permanecer en la categoría por un ciclo deportivo.

Tabla No.1. Caracterización de la muestra.

| Sujeto | Edad | Sexo | Experiencia deportiva | Competencias | Nivel escolar | Principales resultados |
|--------|------|------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------------------|
| 1 | 21 | M | 6 años | +18 | Técnico. | - |
| 2 | 29 | M | 13 años | +39 | Técnico. | Bronce parapanamericano. |
| 3 | 15 | F | 3 años | +9 | Preuniversitario. | Final provincial. |
| 4 | 14 | M | 2 años | +6 | Secundaria. | Final provincial. |
| 5 | 14 | M | 3 años | +9 | Secundaria. | Final provincial. |
| 6 | 16 | M | 3 años | +9 | Preuniversitario. | Final provincial. |
| 7 | 16 | M | 5 años | +15 | Preuniversitario. | 2do lugar “Blas Beato”. |
| 8 | 14 | F | 2 años | +6 | Secundaria. | Final provincial. |
| 9 | 16 | M | 3 años | +9 | Preuniversitario. | 3ro lugar “Blas Beato”. |

Técnicas aplicadas.

Para la realización de esta investigación se utilizaron una serie de instrumentos, que ayudaron a determinar los factores que inciden negativamente en los estados emocionales de los atletas de velocidad. Estos son:

Planilla de prearranque: Instrumento de medición utilizado para determinar el tipo de prearranque que presentan los atletas, mediante una serie de proposiciones sobre los diferentes tipos de alteraciones psicológicas y emocionales. Se invitó a responder el cuestionario con sinceridad, porque ayudaría a conocer mejor el estado de prearranque de los deportistas seleccionados (Rudik et al., 2006).

Esta planilla contiene preguntas sobre temas que pueden caracterizar al atleta en una situación dada, que se refieren a: preferencias, necesidades biofisiológicas, sintomatologías corporales, entre otros. Se considera el conjunto total de respuestas positivas contra el total de preguntas

que es de 25 y se obtiene un índice relativo en por ciento. En la medida en que este índice aumente, las medidas deben ser más urgentes y mayores, se aprecia en la siguiente tabla.

| | |
|-----------|----------|
| 0 – 20 % | Bien. |
| 21 – 40 % | Regular. |
| 41 – 60 % | Mal. |
| Más 61% | Muy mal. |

Inventario de la personalidad Eysenck: Es un test que, sí se responde con sinceridad, contribuye a conocer mejor el temperamento de cada sujeto, así como, los niveles de extroversión-introversión y la tendencia al neurotismo de los mismos (Sánchez, 2009; Parra y Sánchez, 2011).

Con estas preguntas el atleta da a conocer sus particularidades o características sobre su modo habitual de actuar o de sentir. Es preferible que no se emplee demasiado tiempo al contestar, su primera reacción debe ser espontánea no metódica. No hay respuestas correctas o incorrectas; ésta no es una prueba de inteligencia o habilidad, sino simplemente una apreciación de su modo de actuar.

Existen 24 acápites que corresponden a introversión-extroversión, 24 que responden a los niveles de tendencia al neurotismo y 9 a la mentira o falseamiento, en dependencia de la cantidad de respuestas dadas se puede conocer el tipo temperamental del atleta. La escala de evaluación se muestra a continuación:

| Introversión – Extroversión | Tendencia al Neurotismo | Mentira o falseamiento |
|------------------------------------|--|--|
| - 0-8 Introverso. | - 0-8 Estabilidad emocional. | - 0-5 Normal. |
| - 9-15 Normal. | - 9-15 Nivel medio de tendencia al Neurotismo. | - 6-9 Falseamiento (baja confiabilidad). |
| - > 15 Extroverso. | - > 15 Franca tendencia al Neurotismo. | |

Técnica de las 3 razones: Este instrumento permite saber los tipos de motivos que vinculan al deportista a la práctica del deporte en cuestión (González y Saura, 2016). Este es muy sencillo, el atleta solo debe mencionar tres razones, por las cuales, entrena o compete y en dependencia de su respuesta se puede conocer, sí, sus motivos son intrínsecos o extrínsecos a la práctica del deporte.

Test de IDARE: Es el cuestionario conocido como Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) de Spielberger, es un método de evaluación de los estados emocionales, a nivel general, este proporciona información sobre la ansiedad del deportista en un momento determinado, dígame competencia, y a nivel global. Posibilita evaluar el nivel de ansiedad reactiva y como rasgo característico que presentan los sujetos ante determinadas situaciones a las que se enfrentan, y en todo momento (Callejo, 2010).

Este test consta de dos partes, pero para la investigación solo se necesitó de la primera, que consiste en medir la ansiedad reactiva, el atleta debe responder cómo se siente en ese preciso momento; no hay respuestas buenas o malas. Con esta técnica el deportista no debe emplear mucho tiempo en cada frase. Pero, si debe tratar de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos en cada caso.

Técnica de detección, detención y superación del pensamiento operativo: Según González y Cañizares (2017), permite saber: cuáles son los pensamientos negativos de los atletas antes de iniciar la competencia, así como, los motivos que caracterizan la interrelación de estos durante el entrenamiento.

Análisis de los resultados.

Tipos de prearranque que manifiestan los atletas de la muestra.

Ten este aspecto, se apreció lo siguiente, con dos tomas de datos, 10 días antes y un día antes del control o competición.

Tabla No.2: Tipos de prearranque observados 10 días antes del control.

| Sujeto s | Disposición Combativa | | Fiebre de Arracada | | Apatía de Arracada | |
|-------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| | Puntos | % de indicador es | Puntos | % de indicador es | Puntos | % de indicador es |
| 1 | 3 | 100% | - | - | - | - |
| 2 | - | - | 2 | 13,3% | - | - |
| 3 | - | - | 3 | 20% | - | - |
| 4 | - | - | - | - | 4 | 57,1% |
| 5 | - | - | 4 | 26,7% | - | - |
| 6 | - | - | 7 | 46,7% | - | - |
| 7 | - | - | 2 | 13,3% | - | - |
| 8 | 3 | 100% | - | - | - | - |

| | | | | | | |
|--------------|---|---|---|-------|---|---|
| 9 | - | - | 5 | 33,3% | - | - |
| Total | 2 | | 6 | | 1 | |

En la tabla No.2 se muestran los tipos de prearranque 10 días antes del control. Se observa un estado de disposición combativa en 2 de los sujetos investigados (1 y 8), reflejo de un balance en los procesos de excitación-inhibición. En cambio, los sujetos: 2, 3, 5, 6, 7 y 9 presentan un estado febril con manifestaciones de demasiada excitación. Mientras tanto, el sujeto 4 manifiesta apatía, mostrando emociones asténicas.

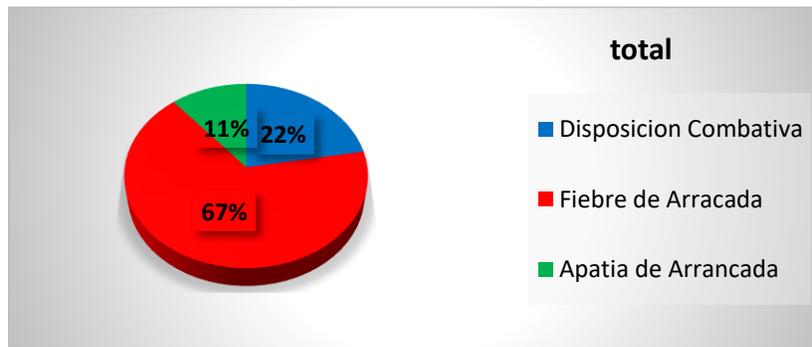


Gráfico No.1. Índice porcentual de los tipos de prearranque 10 días antes.

Como se aprecia en el gráfico anterior, el 67% del total de atletas, presentan un prearranque de FA. Sin embargo, la DC y la AA representan el 22% y el 11%, respectivamente. Por tanto, se puede inferir que la mayoría de los atletas se encuentran demasiado excitados e intranquilos, la actividad de preparación para la arracada es expresiva. Como consecuencia, la actividad volitiva es baja. Dos atletas, que representan el 22% del total, presentan un estado adecuado y pertinente de DC, balanceando los niveles de excitación y una claridad perceptual y en la toma de decisiones con esfuerzos volitivos y psíquicos al máximo. Sin embargo, un deportista, que personifica el 11% del total, muestra un estado de AA, que evidencia los pocos deseos de competir. Asimismo, es notable la existencia de retardo de las acciones y menor grado de excitación emocional.

Tabla No.3: Tipos de prearranque que exhibe el atleta de la muestra un día antes del control.

| Sujetos | Disposición Combativa | | Fiebre de Arracada | | Apatía de Arracada | |
|---------|-----------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| | Puntos | % de indicadores | Puntos | % de indicadores | Puntos | % de indicadores |
| 1 | 3 | 100% | - | - | - | - |
| 2 | 3 | 100% | - | - | - | - |
| 3 | - | - | 4 | 26,7% | - | - |

| | | | | | | |
|--------------|----------|---|----------|-------|----------|-------|
| 4 | - | - | - | - | 3 | 42,8% |
| 5 | - | - | 4 | 26,7% | - | - |
| 6 | - | - | 6 | 40% | - | - |
| 7 | - | - | 5 | 33,3% | - | - |
| 8 | - | - | 6 | 40% | - | - |
| 9 | - | - | 9 | 60% | - | - |
| Total | 2 | | 6 | | 1 | |

Como se puede apreciar en la tabla No.3 un día antes del control, se observa un cambio positivo por parte del sujeto y 2. Muestra una disposición adecuada y pertinente en comparación con los días anteriores, cuando se manifestaba un estado febril. A diferencia de este, el sujeto 8 presenta un cambio negativo en el estado de prearranque: pasa de la DC a la FA, producido por: la inminente proximidad de la competencia. El resto de los atletas mantuvo el prearranque experimentado los diez días anteriores, con un ligero cambio porcentual.

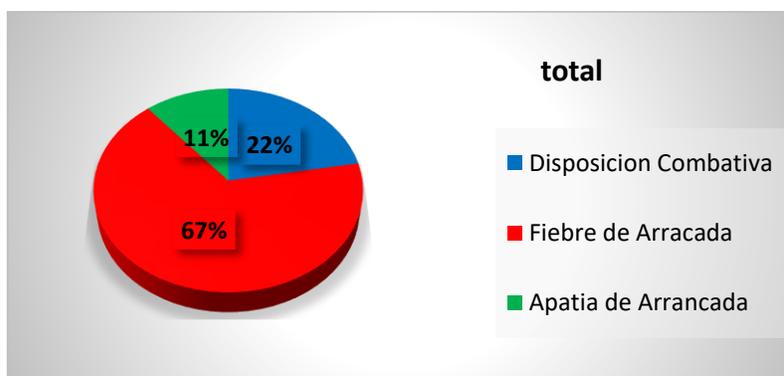


Gráfico No.2. Índice porcentual de los tipos de prearranque 1 día antes.

El gráfico No.2 muestra el mismo índice porcentual que el anterior.

Motivos hacia la actividad deportiva.

En la tabla No.6 se aprecian los tipos de motivos por la actividad deportivo-competitiva. Se ve el fraccionamiento entre los sujetos por los motivos intrínseco-individual y extrínseco-individual. El carácter individual-personal presenta reflejos y formas de conducta peculiares que distinguen a cada sujeto y diferencian a unos de otros. Estas diferencias tienen su reflejo en el plano personal, porque, se manifiestan en contenidos y formas diferentes de la subjetividad, las que varían cuantitativa y cualitativamente de un sujeto a otro, produciéndose en ellos configuraciones psicológicas distintas.

Tabla No.4: Tipos de motivos por la actividad deportiva-competitiva.

| | Intrínseco-Individual | Intrínseco-Social | Extrínseco-Individual | Extrínseco-Social |
|--------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-------------------|
| # Sujetos | 5 | - | 4 | - |

En relación con los motivos intrínsecos que manifiestan los sujetos se observan contenidos asociados al gusto por la velocidad, al querer alcanzar buenos resultados y mejorar las marcas, entre otros. En cambio, los motivos extrínsecos que manifiestan los atletas muestran contenidos relacionados con los beneficios que tiene ser un deportista reconocido o afamado, llegar a ser alguien en el futuro y aprovechar el tiempo.

Por ello, de acuerdo a los contenidos expresados por los sujetos, podemos afirmar que, ellos tienden a pensar en sí mismos, en cuanto al deporte. En otras palabras, de manera individual, aspiran a mostrarse valientes y decididos durante la práctica de un deporte, a demostrar maestría deportiva y logrando el triunfo por muy difícil que este resulte. También, surge el deseo de ser fuertes, resistentes y tener buena salud.

Resultados del Inventario de la personalidad Eysenk.

Tabla No.5: Tipos de temperamento predominantes en los atletas de la muestra.

| Sujetos | Extroversión-Introversión | | | | Tendencia al Neurotismo | | | | Tipos de Temp. |
|---------|---------------------------|---------|------|---------|-------------------------|--------|---------|-------|-------------------------|
| | Ptos | Intro v | Norm | Extro v | Ptos | E.em o | N.medio | Neuro | |
| 1 | 11 | | x | | 11 | | X | | Flemático. |
| 2 | 13 | | x | | 10 | | X | | Sanguíneo . |
| 3 | 17 | | | x | 9 | | X | | Sanguíneo . |
| 4 | 11 | | x | | 16 | | | X | Melancólico. |
| 5 | 16 | | | x | 7 | X | | | Sanguíneo . |
| 6 | 12 | | x | | 13 | | x | | Melancólico – Colérico. |
| 7 | 18 | | | x | 15 | | x | | Colérico. |
| 8 | 11 | | x | | 13 | | x | | Melancólico. |
| 9 | 15 | | x | | 20 | | | X | Colérico. |

| | | | | | | | | | |
|---------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|
| Total: | | 0 | 6 | 3 | | 1 | 6 | 2 | 9 |
|---------------|--|---|---|---|--|---|---|---|---|

La tabla anterior, muestra el tipo de temperamento que presentan los atletas seleccionados. Se observa la variedad entre estos. Tres sujetos son predominantemente sanguíneos, cuando tienden a ser: fuertes, equilibrados y con alta sensibilidad. Muestran un ritmo de reacción rápido y plasticidad. En dos de los corredores hay predominio del temperamento melancólico, que generalmente son: débiles, de bajo umbral, muy sensibles, tienen baja reactividad y actividad.

Los dos sujetos predominantemente coléricos, se caracterizan por ser: fuertes, desequilibrados, con poca sensibilidad. El ritmo de reacción psíquica es rápido y poseen más rigidez que plasticidad. Entre los deportistas del estudio aparece un flemático, este tipo de temperamento se describe de carácter: fuerte, equilibrado, lento, con un alto umbral sensitivo. El sujeto No. 6 se presenta como la combinación del melancólico con el colérico, o sea con características de ambos temperamentos.

Esta tabla hace referencia a la presencia en los deportistas de los indicadores de extroversión-introversión y la tendencia al neurotismo. La extroversión se pone de manifiesto cuando las reacciones y la actividad del hombre dependen de las impresiones externas. En tanto, la introversión se refiere a la tendencia de las personas a hacer depender sus reacciones y actividad de las representaciones e ideas vinculadas al pasado y al futuro. En el caso que nos ocupa, tres (3) de los sujetos en estudio son extrovertidos y en los seis (6) restantes existe un equilibrio extroversión-introversión, que se hace coincidir con la normalidad. Resulta alarmante el hecho, que uno solo de los corredores presenta estabilidad emocional. Seis (6) alcanzan un nivel medio y dos (2) manifiestan una franca tendencia al neurotismo.

Pensamientos negativos asociados al desempeño competitivo.

Tabla No.6 Tipos de pensamientos negativos asociados al desempeño competitivo.

| Pensamientos negativos más frecuentes | Nerviosismo | Prearranque | Caerse | Llevarse la arrancada | Dolores estomacales | Perder |
|---------------------------------------|-------------|-------------|--------|-----------------------|---------------------|--------|
| Cantidad de atletas | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| % | 44% | 22% | 22% | 22% | 22% | 22% |

Al aplicar la técnica de detección, detención y superación de pensamientos negativos, antes del inicio de la competencia, resulta interesante y preocupante a la vez, que el 44% de los atletas (4) manifiesten el estado de nervios que los acompaña. Sí bien este es un proceso normal de la competencia, al mismo tiempo refleja el temor por la misma. Es también, llamativo que entre estos pensamientos esté presente el prearranque. Ello evidencia, el conocimiento que tienen los sujetos sobre estos estados emocionales precompetitivos.

Niveles de ansiedad reactiva y como rasgos característicos de la muestra.

El Test de IDARE se utilizó para constatar el nivel de ansiedad reactiva y como rasgos característicos que presentan los sujetos de la muestra, ante la situación competitiva a la que se enfrentan y en todo momento, respectivamente. Cuando se evalúa al atleta el test se divide en dos partes. La primera parte: Se utilizó para determinar la ansiedad reactiva o situacional del corredor “antes de los controles” y la segunda: Para determinar la ansiedad como rasgo característico en su modo de actuación cotidiano.

Tabla No.7: Nivel de ansiedad reactiva.

| Sujetos | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-------------------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|
| Ansiedad reactiva | Nivel | Medio | Medio | Alto | medio | medio | medio | alto | medio | medio |
| | Puntos | 39 | 41 | 63 | 43 | 33 | 41 | 63 | 30 | 38 |

La exposición a la ansiedad y al estrés generado por la actividad deportivo-competitiva puede conducir a estados especiales, luego que dejan de actuar los agentes estresores.

Al analizar a los sujetos para evaluar la ansiedad reactiva o situacional, se pudo constatar que 7 de los 9 atletas encuestados, es decir: El 77,8%, representaban el porcentaje más significativo con un nivel medio de ansiedad. El 22, 2% (2 atletas) mostraban un nivel alto de ansiedad. Este resultado se valoró de positivo, debido a que, ello permite que no se encuentren, ni muy excitados, ni muy inhibidos. Este aspecto pudiera influir en el buen desempeño de los atletas durante las pruebas. Para explicar mejor lo anterior, se hace referencia a las preguntas de mayor puntuación (20,10 y 8). Los atletas manifestaban que se sentían bien cómodos y descansados; trataban de evitar enfrentarse a una crisis o dificultad y se sentían personas estables.

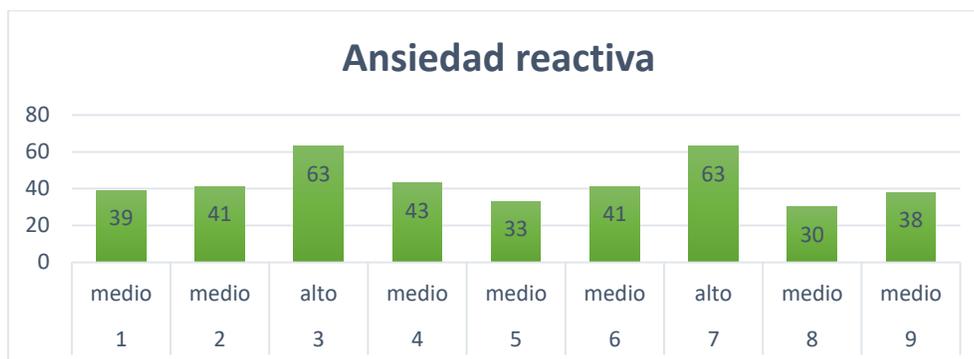


Gráfico No.4. Niveles de ansiedad reactiva.

Discusión.

Dentro del ámbito de la Psicología del Deporte, la emoción sería un estado mental o proceso usualmente generado por un evento externo, con un inicio definido, y con uno o más picos de intensidad. Su duración puede ser segundos, pero deja sentimientos o efectos emocionales hasta minutos u horas (Callejo, 2010). Se pudo comprobar que los atletas manifestaron estados emocionales, que influían negativamente en su rendimiento, tales como: 1.- Las arrancadas en falso en 5 atletas (55.5%), 2.- La rigidez de movimientos en la carrera en 4 atletas (44.4%), 3.- Demasiada excitación en 6 atletas (66.7%) y 4.- Los cambios bruscos en los estados de ánimo en 7 atletas (77.8%).

Ucha (2004), en su investigación acerca de las emociones previas a las competiciones, expone que estas afectan negativamente el rendimiento del atleta. Este trabajo considera importante este planteamiento, por lo tanto, se recomienda integrar en el macrociclo de entrenamiento la preparación psicológica, que conduzca a controlar esta situación emocional.

La ansiedad se ha conceptualizado de diversas formas, las autoras del libro digital: "Psicología del Deporte y la Actividad Física" Investigaciones Aplicadas (González y Cañizares, 2017), concluyen que la ansiedad reactiva está asociada a factores estresantes como las competencias y las exhibiciones, cuyo efecto es mayor en atletas con personalidad altamente ansiosa.

En tal sentido, es importante hacer de la competencia una actividad habitual para el deportista, que contribuiría a disminuir esos niveles de ansiedad que desorganizan la actuación de los atletas. Los resultados del presente trabajo reflejan que el estado febril tiene una amplia relación con la ansiedad, debido a que, es uno de los aspectos que influye de forma negativa, en el rendimiento de los sujetos, ante la proximidad de las competencias u otros eventos deportivos.

Diferentes autores han abordado el temperamento y su influencia en el deporte y la competencia. Algunas citas que hacen referencia a este tema, por ejemplo: Laceulle (2015) le llama temperamento a la parte de la personalidad cuyo origen se asienta en la herencia genética. Por contraposición, se le llama carácter a la parte de la personalidad que se genera durante la vida de la persona, su experiencia y la cultura.

De otra parte, el temperamento determina el nivel de las capacidades necesario para alcanzar mejores logros en el deporte (González y González, 2018). Las cualidades determinadas por el temperamento nos dicen que el entrenador debe estudiar a fondo las particularidades de las propiedades de la actividad nerviosa superior y del temperamento, para llegar a la eficaz individualización, tanto del proceso de entrenamiento, como de la preparación precompetitiva del deportista (González, 2013).

Conclusiones.

De acuerdo con el objetivo de la investigación se puede concluir que en los deportistas estudiados se manifiesta un predominio del prearranque Fiebre de la Arrancada, con el 67% como medida de resumen.

Se caracterizaron los motivos deportivos presentes en los sujetos estudiados dividiéndolos en intrínsecos y extrínsecos, ambos asociados a la actividad de carácter individual. También, sobresalen los niveles medios de ansiedad reactiva y los altos niveles de ansiedad como rasgo.

Los tipos de temperamento son bastante variados. Los niveles de extroversión e introversión son en su mayoría normales. Sobresalen los niveles medios de tendencia al neurotismo.

Referencias bibliográficas

Barrios, R; González, L. 2012. Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento (M. Fajardo, ED.). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Callejo, F. 2010. Tesis de maestría, máster en psicología de la actividad física y el deporte. *Comparación de los estados de ánimo antes y después del partido entre dos equipos de fútbol*. Madrid, Universidad Autónoma de Madrid.

González, L.; & González, M. 2018. "CD de la VIII Convención Internaco de Psicología Hominis". (no.01-18). Dictamen.

- González, M. 2013. Comportamiento de los principales componentes de la regulación inductora en los atletas de natación de la categoría 13-14 años de: "La ESFA Marcelo Salado Lastra". *Revista Acción*. [Http://www.accion.uccfd.cu](http://www.accion.uccfd.cu).
- González, M.; & cañizares, M. 2017. *Libro digital "Psicología del deporte y la actividad física" investigaciones aplicadas*. Caracas, Venezuela: edufisared.
- González, M.; & Saura, I. 2016. Estudios de la motivación en atletas de fútbol categoría juvenil del municipio habana vieja. *Revista acción*, vol. 12. (no.24).
- Laceulle, O. 2015. Why not everyone gets their fair share of stress: adolescent's perceived relationship affection mediates associations between temperament and subsequent stressful social events. *European journal of personality*, 29(2), 125.
- Montoya, C. 2012. El estado emocional precompetitivo. Un estudio acerca de su comportamiento en atletas de lanzamiento de la preselección nacional de atletismo de cuba. *Efdeportes*(nº 169). [Http://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- Parra, M.; & Sánchez, M. (2011). *Relevancia del temperamento en el desempeño del deportista*. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
- Rudik, P.; Rodionov, A.; Dzhamgarov, T.; Gorbunov, G.; Rudik, P. 2006. *Psicología de la educación física y el deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Rusell, L. 2014. Control del prearranque. *Revista jit* (issn 1027-3905), www.jit.cu.
- Sánchez, M. 2009. *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Sánchez, M.; & González, M. 2004. *Psicología general y del desarrollo*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Ucha, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.