

Modelo temperamental para corredoras de 100 y 200 metros planos Temperamental model for 100 and 200 meter sprint runners

Marcos Beltrán-Fernández¹, Eudis Milán-Leyva²

¹*M. Sc. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba. marcosbf@cug.co.cu*

²*M. Sc. Profesor Auxiliar. Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba. eudisml@cug.co.cu*

Fecha de recepción: 15 de septiembre de 2020

Fecha de aceptación: 3 de noviembre de 2020

RESUMEN

El objetivo de esta investigación radica en elaborar un modelo psicodinámico que reúne las cualidades del temperamento ideal para ejecutar exitosamente las carreras de 100 y 200 metros en el atletismo. Este modelo permite seleccionar los talentos para el desempeño en el atletismo, modalidad velocidad plana. Se ofrecen algunos argumentos generales sobre la influencia del temperamento en la conducta humana, así como una metodología para la determinación de las propiedades del sistema nervioso central y las cualidades temperamentales, lo cual es fundamental para la determinación del modelo temperamental en las corredoras de 100 y 200 metros en el atletismo.

Palabras clave: Tempex; Propiedades psicodinámicas; Temperamento; Cualidades temperamentales; Modelo psicodinámico

ABSTRACT

The objective of this research is to develop a psychodynamic model that combines the qualities of the ideal temperament to successfully execute 100 and 200/meters races in athletics. This model allows selecting talents for athletics performance, flat speed mode. Some general arguments are offered on the influence of temperament on human behavior, as well as a methodology for the determination of the properties of the central nervous system and temperamental qualities, which is fundamental for the determination of the temperamental model in 100 and 200/meters runners. in athletics.

Keywords: Tempex; Psychodynamic properties; Temperament; Temperamental qualities; Psychodynamic model

INTRODUCCIÓN

El deporte cubano ha marchado exitosamente, centrando sus esfuerzos en la formación del hombre y el desarrollo óptimo de sus posibilidades, teniendo en cuenta la formación de hábitos, conocimientos, actitudes, posiciones, valores e ideales que se corresponden con nuestra ideología, al mismo tiempo que los programas educacionales descansen sobre las mejores bases científicas y teóricas.

La actividad deportiva contribuye al desarrollo físico y mental de los individuos, es por ello que se dedica gran cantidad de recursos y esfuerzos al proceso pedagógico deportivo. Un deporte que forma parte de este gran ámbito es el atletismo. Este deporte presenta objetivos bien definidos tales como:

1. Desarrollar armónicamente y de forma conjugada en los atletas la preparación física, técnica, táctica, moral, volitiva, estética, intelectual, política e ideológica, en correspondencia con los hábitos y habilidades necesarios para su desenvolvimiento en la arena deportiva, y de acuerdo con los principios de nuestra sociedad.
2. Incrementar y consolidar la práctica masiva del atletismo entre niños, adolescentes y jóvenes, para lograr una reserva atlética amplia y el fomento de la salud de la población infantil-juvenil cubana de ambos sexos.
3. Proveer a los atletas de una amplia escuela de hábitos motores multilaterales y específicos, que les permita la consecución de una gran longevidad deportiva, a la par que transitan exitosamente por todo el proceso de entrenamiento a largo plazo". (Ameller, 2015, p.30)

Este deporte, está integrado por varias modalidades deportivas y tiene las particularidades requeridas para contribuir a la formación y desarrollo de la actividad motora del hombre, siendo esta una de las causas de que sea un deporte de suma importancia para el desarrollo del mismo.

Dentro de las modalidades del atletismo están los eventos de velocidad plana. Teniendo en cuenta el desarrollo alcanzado a nivel internacional en esta modalidad y los bajos niveles de Cuba en las últimas tres décadas, se decidió investigar un aspecto esencial dentro de la preparación psicológica de las atletas, para hacer un

pequeño aporte al desarrollo de esta modalidad deportiva a partir de un riguroso proceso de captación de talentos desde edades tempranas. Esta vez tomando la Psicología como pretexto ya que en estos tiempos no se puede ver un resultado deportivo donde la preparación del atleta no esté vinculada con la misma.

La experiencia como investigadores permitió constatar que algunas atletas, aunque cumplen con las exigencias generales del deporte desde el punto de vista físico, técnico y fisiológico presentan dificultades en el proceso de aprendizaje y en la ejecución de algunas acciones técnicas-tácticas que dependen de su dinamismo, esto se debe a que las mismas presentan cualidades temperamentales que no responden con efectividad a las exigencias psicodinámicas de este deporte.

El temperamento es un tema que ha sido poco abordado en el atletismo, sin embargo, algunos psicólogos y fisiólogos contemporáneos como: Rubinstein, Kurtetski; Puni; Viatkin; Kapustin y otros, han distinguido la influencia del temperamento en el trabajo deportivo, teniendo en cuenta que este componente estructural de la personalidad es quien determina el comportamiento psicodinámico del hombre y ha sido definido como el conjunto de propiedades individuales de la psiquis que caracterizan la dinámica de la actividad psíquica del hombre (Rudik, 1999, p. 114)

El médico griego Hipócrates (460-337 a.n.e.), fue el primero en dar una caracterización a los temperamentos y clasificarlos en Sanguíneo, Colérico, Flemático y Melancólico. Por otra parte, el investigador Dzhangarov demostró que las particularidades psicológicas individuales determinan los progresos en la enseñanza del individuo. (Dzhangarov, 2010, p.115)

La investigadora Fuentes, dedicada por muchos años al estudio del temperamento, halló en un grupo de muestras representativas en diferentes actividades, una marcada tipicidad del temperamento de personas que se desempeñaban con éxito en determinadas actividades, por ejemplo, en los deportistas de alto rendimiento de varios deportes, constató que en más del 90% existía una coincidencia en cuanto al predominio temperamental en juegos deportivos, como el Voleibol, el Fútbol y el Baloncesto (sanguíneo-flemático), en deportes donde la exigencia dinámica tienden prioritariamente a los procesos

inhibitorios, como el Ajedrez y el Tiro. En Bibliotecarios, Oficinistas, Tabacaleros y Cortadores de caña, predominó el temperamento flemático. (Fuentes, 2016, p. 31) Todas estas evidencias le permitieron llegar a la conclusión de que existe una estrecha relación entre el tipo de temperamento y las cualidades psicodinámicas que exige cada una de las actividades estudiadas.

La autora referida anteriormente, previendo la utilidad práctica que podía tener el diagnóstico del temperamento para la elaboración de pronósticos del comportamiento deportivo, la selección de talentos y la conducción del desempeño del deportista, en 2015, construyó una *Metodología para la determinación de la idoneidad temperamental (MEDITEM)*, a través de la cual es posible elaborar Modelos temperamentales en actividades específicas, demostrando su validez y efectividad en muestras de deportistas. Los deportes objeto de modelación han sido: La lucha Libre, el Voleibol y el Judo masculino, todos con deportistas élite. (Fuentes, 2015, p. 75)

Hasta el momento en que se comienza la investigación, no se han encontrado reportes de que este modelo se haya elaborado en el atletismo, por lo que, teniendo en cuenta los argumentos anteriores se dispuso a emprender este reto.

El científico Eysenck plantea que la persona es una unidad estructural porque, aunque es diversa en sus peculiaridades, relaciones psicológicas y propiedades (carácter, temperamento, capacidades e intereses), estos factores son interdependientes, es decir, se presentan como una unidad estructural. (Eysenck, 1997, p. 27)

Está demostrado científicamente el protagonismo del temperamento en el desempeño deportivo, a partir de la correspondencia entre las cualidades psicodinámicas que exige cada disciplina en particular y las que predominan en los deportistas élites de los diferentes deportes; por tanto, considerando que el temperamento tiene un alto componente biológico que determina su estabilidad psicodinámica a lo largo de la vida, el cual favorece la elaboración de pronósticos, sería de gran utilidad estudiar y distinguir estas particularidades a fin de contribuir a una mejor selección de talentos y desempeño deportivo del atleta, a través del control y regulación de su comportamiento temperamental.

Muy ligado a esto, se considera como otro problema fundamental, la selección de los talentos, ya que, por lo general a la hora de seleccionar a un individuo para realizar una actividad física determinada, solo se toman en consideración las condiciones desde el punto de vista del somatotipo del sujeto y los resultados en las pruebas de eficiencia físicas y se obvian las características psicológicas del sujeto.

En la actualidad, los especialistas les confieren a este aspecto una gran importancia para el logro de los objetivos trazados en el entrenamiento, donde además de las condiciones del atleta se tiene muy presente la respuesta emocional del mismo, ante diversos estímulos externos e internos y la manera de que el mismo es capaz de adaptarse y superarlos, entonces se afirma que las características psicofisiológicas temperamentales del atleta es un campo donde todavía se puede explorar para obtener beneficios deportivos.

Lo anteriormente señalado está entre los motivos que estimulan la realización de esta investigación para contribuir a la solución del problema.

MÉTODOS

La muestra utilizada está compuesta por las integrantes del equipo de 1^{ra} categoría de atletismo en los eventos de 100 y 200 metros femenino, así como los entrenadores de estas atletas. Se trabajó con el total de la población.

Se discernieron los principales elementos que conforman el proceso investigativo para determinar sus particularidades.

Se determinó la evolución histórica de los aspectos relacionados con el desempeño de los atletas de la muestra durante el entrenamiento y las competencias, así como la modelación para elaborar el modelo psicodinámico.

Mediante la observación se determinaron además los rasgos temperamentales que se manifiestan en las atletas y determinar el tipo de temperamento que predomina en cada una de ellas.

Se entrevistó a los especialistas para conocer sus criterios sobre el desempeño técnico de las atletas. Además, se caracterizaron las muestras y determinación de la mezcla temperamental.

RESULTADOS

Aplicación del IDETEM-I

Primeramente, se procedió al diagnóstico del temperamento a partir de la aplicación del (IDETEM -1) de (Fuentes, 2017, p.125). La mezcla temperamental fue determinada por las dos mayores puntuaciones alcanzadas de los cuatro temperamentos.

El predominio temperamental de la muestra se puede apreciar en la siguiente tabla:

Tabla #1: Predominio temperamental de las atletas

ATLETA..... Mezcla temperamental.

- A_____ Sanguíneo – Flemático (Tabla 1).
B_____ Sanguíneo – Flemático (Tabla 2).
C_____ Sanguíneo – Flemático (Tabla 3).
D_____ Sanguíneo – Melancólico (Tabla 4).
E_____ Melancólico- Colérico (Tabla 5).
F_____ Sanguíneo – Colérico (Tabla 6).
G_____ Sanguíneo – Flemático (Tabla 7).
H_____ Sanguíneo – Flemático (Tabla 8).

Fuente: elaboración propia

Después de hallar la mezcla temperamental, se determinó cuales eran los ítems predominantes (evaluados entre 4 y 5 puntos), estos determinaron la mezcla referida. Como resultado del análisis se seleccionaron aquellos que estaban presentes en más del 55% de la muestra, resultando un total de 19 de los 56 ítems que integran el test. Posteriormente se relacionaron los ítems predominantes, se analizaron las propiedades del Sistema Nervioso Central, las Propiedades Psicodinámicas y las cualidades temperamentales que determinan esas acciones con las partes que conforman la carrera de 100 y 200 metros planos. Ejemplo:

Ítems 1: Respondieron tres sujetos con 5 puntos, tres con 4 puntos, uno con 3 y uno con 2 puntos, para el 75%, correspondiendo al temperamento sanguíneo.

PSN: Equilibrio-Movilidad –Dinamismo Psíquico. CT: Agilidad Motriz_ Dinamismo- Precisión de los Movimientos.

Ítems 9: Respondieron seis sujetos con 5 puntos, dos con 4 puntos, para el 100%, correspondiendo al temperamento sanguíneo.

Ítems 10: Respondieron un sujeto con 5 puntos, cuatro con 4 puntos, dos con 3 y uno con 2 puntos, para el 62.5%, correspondiendo al temperamento colérico.

Las cualidades y propiedades identificadas en este análisis conforman el Modelo Real, teniendo en cuenta que son las que predominan en las atletas de la muestra.

MODELO REAL

Tabla #2: Modelo Real

	MODELO REAL
PROPIEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	Equilibrio
	Movilidad
	Inercia
	Dinamismo psíquico
	Fuerza
PROPIEDADES PSICODINAMICAS	Excitación de la atención
	Extroversión
	Poca sensibilidad
	Poca emocionalidad
	Resistencia psíquica
	Plasticidad
	Agilidad motriz
CUALIDADES TEMPERAMENTALES	Dinamismo
	Agilidad motriz
	Precisión de los movimientos
	Adaptabilidad
	Paciencia.
	Control emocional
	Tenacidad
	Abstracción
	Decisión premeditada
	Rapidez de reacción
	Agilidad mental
	Seguridad en sí mismo
	Perseverancia
	Ecuanimidad
	Poder de improvisación.
	Alta capacidad de trabajo psíquico
	Sociabilidad
	Jovial, jocosos
	Organizado
Resistencia Psíquica	
Intranquilidad	
Sosiego, apacibilidad	

Fuente: elaboración propia

Aplicación y resultados del Tempex

La aplicación del Tempex, permitió evaluar el desempeño de las atletas de velocidad desde el punto de vista técnico-táctico, determinadas por la influencia de la dinámica psíquica de las características temperamentales que exige este deporte.

Se emplea el método de criterio de especialista a través del cual un grupo de entrenadores del área de velocidad del alto rendimiento dieron su opinión acerca de los elementos más utilizados en las carreras de velocidad. Posteriormente se hizo un estudio de cómo se ponían de manifiesto en la práctica cada una de esas acciones y de cuáles son las propiedades Psicodinámicas y del Sistema Nervioso que intervienen en cada una de ellas, con lo cual se creó un instrumento cuya función sería evaluar a cada atleta de la muestra. El procedimiento y sus resultados se exponen a continuación.

Ejemplos de manifestaciones temperamentales que determinan la dinámica psíquica en las acciones técnicas de las carreras de 100 y 200 metros planos.

La arrancada en las carreras de velocidad.

1. *Activo*: El atleta debe ser dinámico, activo tanto en los entrenamientos como en las competencias, la arrancada requiere de agilidad y fuertes movimientos de las piernas y los brazos, así como velocidad de reacción. Propiedad. SNC (*el dinamismo psíquico*).

Especial importancia tiene en esta habilidad la *Labilidad*, por cuanto esta propiedad se manifiesta cuando el sujeto conoce con anticipación el estímulo ante el cual debe reaccionar. CT (*cualidad del temperamento*)

2. *Ágil de mente*: Cuando el atleta se prepara para la arrancada, una vez puesto en posición de listo, debe ser ágil de mente en espera del disparo de salida, un retraso en este sentido puede costarle el resultado esperado. Debe recordar las posibilidades que tienen el contrario y la velocidad de reacción de ellos en la arrancada. Propiedad del S.N.C. (*dinamismo psíquico*). Propiedad psicodinámica (*Excitabilidad de la atención*).

3. *Ágil motriz*: Por las características que tiene esta modalidad donde predominan las capacidades motrices, la fuerza rápida, la fuerza explosiva, entre otras, deberá

aplicar estas capacidades en el momento de realizar la arrancada. Propiedad del S.N.C. (*dinamismo psíquico*).

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEMPEX

Como cualidades necesarias en general para todo el proceso de entrenamiento y competitivo, seleccionaron las que se relacionan a continuación. Las mismas conformaron el **Modelo Propuesta**.

Las cualidades y propiedades identificadas en este análisis conformaron el modelo propuesta, teniendo en cuenta que en opinión de los especialistas son las que se necesitan para desempeñar con éxito las carreras de 100 y 200 metros planos femeninos.

MODELO PROPUESTA

Tabla #3: Modelo Propuesta

PROPIEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	Equilibrio
	Movilidad
	Inercia
	Dinamismo Psíquico
	Fuerza
PROPIEDADES PSICODINAMICAS	Excitabilidad de la atención
	Extroversión
	Poca sensibilidad
	Poca emociabilidad
	Resistencia psíquica
	Plasticidad
CUALIDADES TEMPERAMENTALES	Agilidad motriz
	Dinamismo
	Precisión de los movimientos
	Adaptabilidad
	Paciencia.
	Control emocional
	Tenacidad
	Abstracción.
	Decisión premeditada
	Rapidez de reacción
	Agilidad mental
	Seguridad en sí mismo
	Perseverancia
	Ecuanimidad
	Concentración de la atención
Alta capacidad de trabajo psíquico	
Sociabilidad	

	Desarrollo de la visión periférica
	Reflexivo
	Resistencia Psíquica
	Optimista
	Observador
	Analítico
	Autodominio
	Respuesta rápida ante los estímulos

Fuente: elaboración propia

Para conformar el modelo psicodinámico o temperamental, se compararon los modelos anteriores y se seleccionaron aquellas cualidades y propiedades coincidentes, obteniendo el siguiente resultado:

Tabla #4: Comparación del Modelo Real y el Modelo Propuesta

	MODELO REAL	MODELO PROPUESTA
PROPIEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	Equilibrio	Equilibrio
	Movilidad	Movilidad
	Inercia	Inercia
	Dinamismo psíquico	Dinamismo psíquico
	Fuerza	Fuerza
PROPIEDADES PSICODINAMICAS	Excitabilidad de la atención	Excitabilidad de la atención
	Extroversión	Extroversión
	Poca sensibilidad	
	Poca emocionalidad	
	Resistencia psíquica	Resistencia psíquica
CUALIDADES TEMPERAMENTALES	Plasticidad	Plasticidad
	Agilidad motriz	Agilidad motriz
	Dinamismo	Dinamismo*
	Agilidad motriz	Agilidad motriz
	Precisión de los movimientos	Precisión de los movimientos
	Adaptabilidad	Adaptabilidad
	Paciencia	Paciencia
	Control emocional	Control emocional
	Tenacidad	Tenacidad
	Abstracción	Abstracción
	Decisión premeditada	Decisión premeditada
	Rapidez de reacción	Rapidez de reacción
	Agilidad mental	Agilidad mental
	Seguridad en sí mismo	Seguridad en sí mismo
	Perseverancia	Perseverancia
Ecuanimidad	Ecuanimidad	
Poder de improvisación	Concentración de la atención	
Alta capacidad de trabajo psíquico	Alta capacidad de trabajo psíquico	

	Sociabilidad	Sociabilidad
	Jovial, jocoso	Desarrollo de la visión periférica
	Organizado	Analítico
	Resistencia Psíquica	Resistencia Psíquica
	Intranquilidad	Autodominio
	Sosiego, apacibilidad	Respuesta rápida ante los estímulos

Fuente: elaboración propia

Como se puede apreciar, una gran mayoría de las propiedades y cualidades coinciden, sin embargo, hay cualidades del modelo real que no están presentes en el modelo propuesta y que según los especialistas son necesarias para el desempeño exitoso de esta modalidad y viceversa, como son, en el primer caso: concentración de la atención, desarrollo de la visión periférica, respuesta rápida ante los estímulos, analítico y autodominio. Solamente el sosiego, la apacibilidad, la intranquilidad, el poder de improvisación, jovial y jocoso no están presentes en el modelo propuesta, porque no son necesarias para el éxito en esta actividad deportiva.

Las propiedades y cualidades que coinciden en ambos modelos y aquellas que son necesarias y que se mencionaron anteriormente conforman el modelo psicodinámico o temperamental.

MODELO TEMPERAMENTAL

Tabla #5: Modelo Temperamental

PROPIEDADES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL	Equilibrio
	Movilidad
	Inercia
	Dinamismo psíquico
	Fuerza
PROPIEDADES PSICODINAMICAS	Excitabilidad de la atención
	Extroversion
	Resistencia psíquica
	Plasticidad
CUALIDADES TEMPERAMENTALES.	Precisión de los movimientos
	Adaptabilidad
	Paciencia.
	Control emocional
	Tenacidad
Abstracción	



Decisión premeditada
Rapidez de reacción
Agilidad mental
Seguridad en sí mismo
Perseverancia
Ecuanimidad
Concentración de la atención
Alta capacidad de trabajo psíquico
Sociabilidad
Desarrollo de la visión periférica
Analítico
Resistencia psíquica
Autodominio
Respuesta rápida ante los estímulos

Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

El modelo Psicodinámico o temperamental de las corredoras de 100 y 200 metros planos en el atletismo elaborado constituye una herramienta útil ya que permite realizar una efectiva selección de talentos para la especialidad objeto de estudio, así como para la elaboración de pronósticos teniendo en cuenta que el temperamento tiene un alto componente biológico que determina su estabilidad psicodinámica durante la carrera del atleta lo que favorecería la obtención de mejores resultados en las competencias a partir de controlar y regular su comportamiento temperamental.

Para la realización de esta investigación se tuvieron en cuenta los criterios de varios autores como es el caso de Fuentes (2016) de quien se asumió los tipos de temperamento determinados por esta investigadora, así como la relación existente entre este y las cualidades psicodinámicas de las actividades analizadas para determinar estos elementos en las atletas objeto de investigación.

De Eysenck (1997) se consideró su criterio sobre la unidad estructural que, aunque diversa en sus peculiaridades, relaciones psicológicas y propiedades constituyen una estructura independiente.

Se coincide con Hipócrates (460-337 a.n.e.) y Dzhangarov (2015) al aportar argumentos convincentes para subrayar el papel protagónico de las peculiaridades

psicodinámicas en el proceso pedagógico-deportivo, así como con los objetivos del atletismo planteados por Ameller (2015).

Respecto al comportamiento psicodinámico del hombre se concuerda con la planteado por Rudik (1999) que este es un conjunto de propiedades psíquicas individuales que determinan la actividad psíquica humana.

Estos criterios constituyeron referentes teóricos importantes al definir cuestiones fundamentales para el trabajo concreto con el temperamento de las atletas de velocidad plana mediante el modelo propuesto para la selección de talentos en el atletismo en la modalidad objeto de estudio.

El modelo Psicodinámico o temperamental de las corredoras de 100 y 200 metros planos en el atletismo fue elaborado a partir de los criterios de especialistas de alto nivel en el atletismo, así como el resultado del diagnóstico del temperamento de atletas élite. Se demuestra la utilidad práctica del diagnóstico del temperamento en el proceso de entrenamiento deportivo al constatarse:

A través del estudio bibliográfico, la influencia del temperamento en el desempeño del deportista. El criterio de los especialistas al seleccionar las cualidades del temperamento ideales para la práctica de este deporte, los cuales, al mismo tiempo demostraron la manifestación de las mismas, en las principales acciones técnicas de esta modalidad deportiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ameller, R. (2015) Importancia del modelo técnico dentro del proceso de preparación deportiva. Material didáctico. La Habana: ISCF "M. Fajardo"

Dzhangarov, T. (2010). Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Eysenck, H. (1997). The biological bases of personality. Illinois: Thomas.

Fuentes, M. (2015). La determinación de la idoneidad temperamental del deportista. Tesis en opción al título de Dr. en Ciencias Pedagógicas. Universidad de la Ciencias la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana.

_____ (2017) La DIMITEM: una tecnología de avanzada. En proceso de edición. La Habana: Editorial Deportes

_____ (2016) El temperamento en la formación del deportista. La Habana: Editorial Deportes

Rudik, P. (1999) Psicología. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Viatkin, B. (1998) La importancia del temperamento en la actividad deportiva. Cultura Física y Deporte. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.