

# **MIEDO EN UN DESCENSO FUERTE Y UN SPRINT DE LOS CICLISTAS DE RUTA MASCULINO, CATEGORÍA 15 - 16 AÑOS DE MATANZAS.**

**Lic. Azalia I. Martínez Cárdenas<sup>1</sup>, Lic. Rossana Rodríguez Cabrales<sup>2</sup>**

*1. Academia de Ciclismo, calle 129, Playa, Matanzas, Cuba.*

*2. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

## **RESUMEN**

El objetivo del presente trabajo es caracterizar la posible aparición del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint de los ciclistas de ruta masculino. La investigación realizada incorpora como elementos novedosos: las manifestaciones conductuales que se derivan del posible miedo experimentado por los deportistas, así como su concreción en la práctica durante el entrenamiento de los diferentes fundamentos técnico – tácticos típicos de las acciones de este deporte, las causas de esa vivencia; además de las dificultades sobre el dominio del miedo que pueden presentar, lo que indica el nivel de autocontrol volitivo, constituyendo un valioso aporte teórico y práctico como referencia científica.

***Palabras Claves:*** *miedo; descenso fuerte; sprint; ciclismo.*

## INTRODUCCIÓN

La preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. Esta compuesta por los siguientes tipos de preparación: física, técnica, táctica, teórica y psicológica. Específicamente la preparación psicológica, es el proceso de elevar la calidad de la adaptación del deportista de sus cualidades psíquicas dentro de las condiciones específicas deportivas, preparándolo para el alto rendimiento deportivo.

A los deportistas que participan en estos grupos de deportes le son características, las siguientes particularidades generales de su personalidad: un elevado nivel de aspiración al rendimiento como consecuencia de la alta motivación que debe poseer el deportista para enfrentar la monotonía y los estados desfavorables, una fuerte actividad volitiva que permita enfrentar y vencer cualesquiera de los obstáculos y las dificultades que se presentan durante la realización de las tareas, una correcta autoestima y por tanto autovaloración de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar los objetos, fenómenos y situaciones con los cuales interactúa en las diferentes etapas de la preparación y competencias, entre otras.

Es necesario que los entrenadores que atienden diferentes eventos de este grupo de deportes en los que se compite en pareja o más (grupo o equipo), pongan especial énfasis en algunas de las actividades de peligro, difíciles o que impliquen riesgos, donde los jóvenes puedan experimentar miedo y pueda verse perjudicada su ejecución. No sólo porque vivencian ese miedo momentáneo, precisamente tienen miedo porque funcionalmente presentan dificultades en la regulación de su actividad. Ellos evalúan y sienten el no poder alcanzar sus objetivos como un déficit de su persona. Por lo tanto el miedo puede interpretarse no solamente como causa, sino también como consecuencia de una interrupción de la acción. El origen de este déficit se vincula con una disfunción del lenguaje interior. El problema debe comprenderse no solamente como miedo – vivencia emocional – sino más cercana a la *concentración en el miedo* y el perjuicio que lleva aparejado en el control de las acciones.

El niño o joven que siente miedo ante determinadas tareas motoras de la sesión de entrenamiento deportivo, acude a dichas actividades poco motivado, las rechaza, no experimenta la alegría del logro del resto de sus compañeros y por lo tanto no es feliz,

creándose un efecto circular negativo.

### **Situación problémica:**

Los ciclistas del equipo masculino, categoría 15 – 16 años presentan limitaciones durante la ejecución de las acciones que implican riesgo como es un descenso fuerte y un sprint, lo que apuntan a la aparición de del miedo hacia la misma.

### **Problema de Investigación:**

¿Cómo se caracteriza la posible aparición del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas?

**Objeto de estudio:** El proceso de caracterización del miedo en el ciclismo.

### **Objetivo de la Investigación:**

Caracterizar la posible aparición del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas.

### **Campo de acción:**

Miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas.

### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son las manifestaciones del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas?
2. ¿Cuáles son las causas que originan el miedo durante la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint de los deportistas del equipo?
3. ¿Cuál es el nivel de autocontrol volitivo durante la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint de los integrantes del equipo?

4. ¿Cuál es la relación entre las manifestaciones, las causas del miedo y el autocontrol volitivo del equipo de ciclismo de ruta investigado?

#### Variables de Control:

- 1 Sexo.
- 2 Edad.
- 3 Años de experiencia.
- 4 Condiciones de realización de las pruebas.
- 5 Período del entrenamiento.

#### Definiciones de trabajo y operacionales:

- Un descenso fuerte: no es más que como la palabra indica, descender un coloso orográfico a gran velocidad siendo esto un derroche de habilidad y valor.
- Sprint: se les llama a la acción de rematar a los corredores contrarios sobre la meta volante, media etapa, línea de llegada.
- Miedo: es la reacción producida por el sistema nervioso central ante un estímulo generado por una acción de peligro.

#### Objetivos específicos:

1. Determinar las manifestaciones del miedo hacia la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint del equipo de ciclismo de ruta masculino, categoría 15 - 16 años de Matanzas.
2. Precisar las causas que originan el miedo durante la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint de los deportistas del equipo.
3. Determinar el nivel de autocontrol volitivo durante la ejecución de la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint de los integrantes del equipo.
4. Determinar la relación entre las manifestaciones, las causas del miedo y el autocontrol volitivo del equipo de ciclismo de ruta investigado.

Aporte Teórico: Este trabajo investigativo profundiza en el campo de las vivencias afectivas negativas que experimentan los corredores en el proceso de enseñanza de un deporte de resistencia como el ciclismo de ruta, la cual es el miedo hacia la práctica de esa actividad deportiva.

Aporte Práctico: Su aporte radica en poder situar en manos del colectivo de dirección del equipo de ciclismo: las manifestaciones conductuales que se derivan del posible miedo experimentado por los deportistas, así como su concreción en la práctica durante el entrenamiento de los diferentes fundamentos técnico – tácticos típicos de las acciones de este deporte, las causas de esa vivencia; además de las dificultades sobre el dominio del miedo que pueden presentar, lo que indica el nivel de autocontrol volitivo en la acción competitiva de un descenso fuerte y un sprint.

Ello puede influir notablemente en la rapidez o lentitud en la apropiación de las habilidades motrices. El conocimiento de estos elementos le permitirá al entrenador adoptar las medidas necesarias para que los deportistas puedan enfrentar y superar las posibles deficiencias que presentan.

## DESARROLLO

Para cumplir con el objetivo de la presente investigación fueron seleccionados 10 corredores, con edades comprendidas entre 15 y 16 años, los cuales pertenecen al equipo de ciclismo masculino de la provincia de Matanzas.

Los métodos utilizados fueron: la observación sobre las manifestaciones del miedo, la entrevista de las causas y el test de autocontrol.

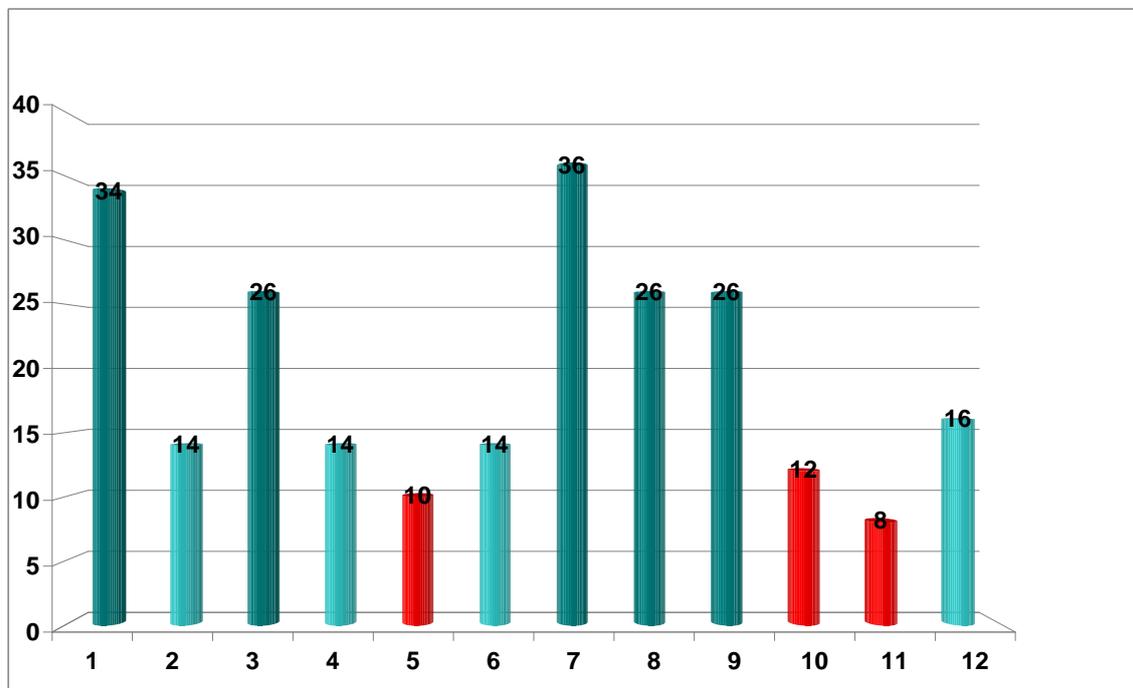
### **Análisis e interpretación de los resultados:**

A continuación se analizarán los datos obtenidos después de haber aplicado los instrumentos investigados seleccionados para dar respuesta a los objetivos propuestos:

#### Resultados de la Observación sobre la manifestación del miedo en la práctica deportiva:

Teniendo en cuenta que las observaciones realizadas al realizar un descenso fuerte podemos determinar que la manifestaciones que más miedo tuvieron son lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella con un 36%.

Entre las manifestaciones que menos presentan se tiene: a veces le contesta mal a sus compañeros porque está preocupado o disgustado con un 8%; seguido de evita llevarla a cabo, aunque la situación así lo requiera con un 10%, como aparece a continuación:



Por parte individual se puede apreciar que el deportista que más manifestaciones de miedo presentó fue el No.5 con se demora para comenzar a realizar la acción, trata de ser uno de los últimos en hacerla y con frecuencia la acción le sale mal con un 32%.

Si se sigue analizando se puede observar que los deportistas que menos manifestaciones del miedo tienen son el No.4 con en suda más de lo normal y se molesta porque se ve obligado a realizar la actividad con un total de un 8%.

Si se observa que a nivel de categoría se puede analizar que en las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución aparecen que el alumno que mas miedo presentó fue el No.5 en se demora para comenzar a realizar la acción, trata de ser uno de los últimos en hacerla y con frecuencia la acción le sale mal, lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella y suda más de lo normal con un 42.22%.

También se aprecia que los menos manifestaciones de miedo presentan en la categoría fue el deportista No.4 con suda más de lo normal con un 4.4%.

Atendido a la categoría manifestaciones en la esfera social se puede apreciar que los que más miedo presentan son los deportistas No.6 con habla con nadie y en a veces le contesta mal a sus compañeros porque está preocupado o disgustado con un total de 8 causas de miedo con un 53.33%.

Se aprecia que los que menos miedo presentaron son los deportistas No.5 y 9 con ninguna causas de miedo.

En sentido general si se analiza a nivel de manifestaciones se puede afirmar que predominó manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución con 20.6%; seguido de las manifestaciones en la esfera social con un 16.6%.

Teniendo en cuenta las observaciones realizadas en un sprint se pudo determinar que la manifestaciones que más miedo tuvieron son se demora para comenzar a realizar la acción con un 44%.

Entre las manifestaciones que menos miedo se le presentó fueron evita llevarla a cabo, aunque la situación así lo requiera con un 4%.

Por parte individual se puede apreciar que el deportista que más manifestaciones miedo presentó fue el No.6 con de miedo en se demora para comenzar a realizar la acción, trata de ser uno de los últimos en hacerla, la realiza con pocos deseos y no habla con nadie, en evita llevarla a cabo, aunque la situación así lo requiera y Lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella, en se entretiene en otra cosa para no tener que hacerlo y en se molesta porque se ve obligado a realizar la actividad con un 52%.

Se puede observar que los deportistas que menos causas de miedo tienen son el No.3 con trata de ser uno de los últimos en hacerla, en suda más de lo normal con un 7%.

Se observa a nivel de categoría que en las manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución aparecen que el alumno que mas miedo presentó fue el No.6 con en se demora

para comenzar a realizar la acción, trata de ser uno de los últimos en hacerla, la realiza con pocos deseos, en evita llevarla a cabo, aunque la situación así lo requiera, lo hace rápidamente, como sea, para salir rápido de ella, y en se entretiene en otra cosa para no tener que hacerlo con un 51.11%.

También se aprecia que las menos manifestaciones de miedo presentan en la categoría fue el deportista No.3 con trata de ser uno de los últimos en hacerla y en suda más de lo normal con un 8.38%.

Atendido a la categoría manifestaciones en la esfera social se puede apreciar que los que más miedo presentan son los deportistas No.9 con no habla con nadie, a veces le contesta mal a sus compañeros porque está preocupado o disgustado y se molesta porque se ve obligado a realizar la actividad con un 60%.

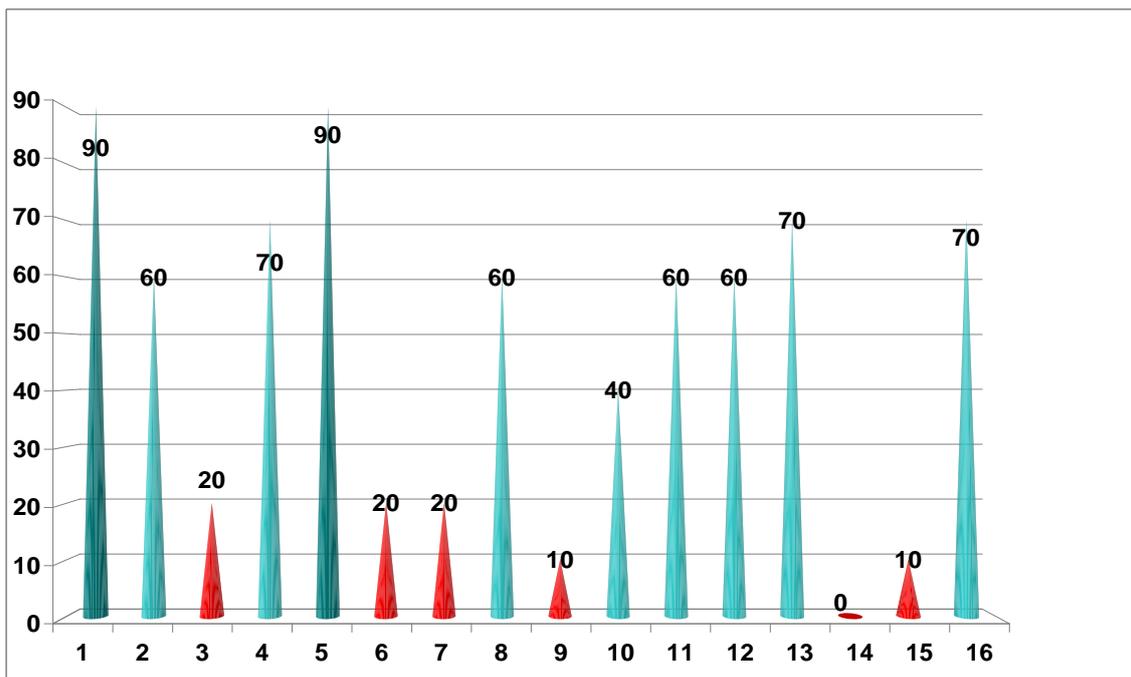
Los que menos miedo presentaron son los deportistas No.2 y 3 con ninguna causa de miedo.

En sentido general si se analiza a nivel de manifestaciones se puede afirmar que predominó de las manifestaciones en la esfera social con un 25.3%; seguido manifestaciones en la calidad y disposición de ejecución con 22.8%.

#### Resultados de la Entrevista sobre la causa del miedo:

Se puede exponer que la causa que más miedo se le tuvo en un descenso fuerte fue, a caerse y a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo con 90%.

Las que menos miedo se le tuvo fueron a fallar y que el contrario se burle de el con un 0%; a hacerlo mal y que sus compañeros se burlen de el; seguido de a hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo con un 10%; seguido de a recibir un golpe imprevisto de un contrario; a cansarse demasiado y a no poder hacerlo bien como los demás con 20%. El análisis se muestra a continuación:



Por la parte individual de cada deportista se puede apreciar el que mas miedo presenta es el No.6 con miedo a caerse, a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo, a cansarse demasiado, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a no poder hacerlo bien como los demás, a perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el, a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el y hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos con un 75%.

Los deportistas que tuvieron menos miedo fueron, No.1 el cual no presento ninguna manifestación de miedo.

Entre las causas no previstas tenemos que el corredor No. 8 presenta miedo a que se le parta la horquilla de bicicleta.

Dentro de las relacionado con las físicas las que mas miedo presenta son el No.10 con miedo a caerme, a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a recibir un golpe imprevisto de un contrario, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo y cansarse demasiado esta con 100%.

En estas mismas causas podemos ver los que menos miedo tuvo los No.1 con ninguna causa.

Dentro de las relacionado con la autoestima las que mas miedo presenta son el No.2 y 6 con miedo a no poder hacerlo bien como los demás, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el, y cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el estas dos con 83.3%.

En estas mismas causas se puede ver los que menos miedo tuvieron los No. 1 con ninguna causa, seguido del No.3 con miedo a no poder lograr algo que quería hacer bien ;y la No. 8 con miedo a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el estas con una causa de miedo.

Dentro de las causas relacionado con lo social las que mas miedo presenta son el No.2, 4, 6 y 10 con miedo a perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo y hacerlo mal, por culpa de lo cual mi equipo pierda puntos; y el No.7 con miedo a hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo y a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos todas estas con un 50%.

En estas mismas causas podemos ver los que menos miedo tuvieron los No.1, 3 y 8 con ninguna causa de miedo.

En sentido general dentro de las previstas se le tuvo mas miedo a las causas relacionada con las físicas con un 58.33% se guido de las causas relacionadas con

autoestima con un 46.66% y las causas sociales con 30%. En las no previstas a lo que más se le tuvo miedo fue a partir la horquilla de la bicicleta con el 10%.

Se detectaron que las causas que mas miedo se le tuvo cuando ejecutan *un sprint* fue a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos y a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el todo con un 70%.

A las causas que menos miedo se le tuvo fue a cansarse demasiado, a fallar y que el contrario se burle de el, a hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo con un 10%; y a recibir un golpe imprevisto de un contrario y a hacerlo mal y que sus compañeros se burlen de el con 20%.

Por la parte individual de cada deportista el que mas miedo presenta es el No. 10 con a caerse, a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a recibir un golpe imprevisto de un contrario, a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación, a cansarse demasiado, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el, a cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el y a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos con un 75%.

Los deportistas que tuvieron menos miedo fueron, No.1 y 3 con ninguna causa de miedo.

Entre las causas no previstas se puede encontrar que el No. 9 presento miedo a romper la bicicleta, el No. 8 a que se le valla el pie del pedal y el No.6 a que se le pare una manilla de cambio.

Dentro de las relacionado con lo físico las que mas miedo presentan son el No.10 con miedo a caerse, a recibir un golpe imprevisto de un compañero, a recibir un golpe imprevisto de un contrario, a recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la

instalación, a partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo y a cansarse demasiado con un 100%.

En estas causas podemos ver los que menos miedo tuvo los No.1 y 3 con ninguna causa de miedo.

Dentro de las relacionado con la autoestima las que mas miedo presentan son el No. 2 y 4 con miedo a no poder hacerlo bien como los demás, a no poder lograr algo que quería hacer bien, a hacerlo mal y que el entrenador se burle de el, a hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el y cometer errores y que el entrenador me considere un flojo y se decepcione de el con un 83.3%.

En estas mismas causas podemos ver los que menos miedo tuvo los No.1 y 3 con ninguna causa de miedo.

Dentro de las relacionado con las sociales las que mas miedo presentan son el No.7 con miedo a hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos, a fallar y que el contrario se burle de el, a hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo y perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo (o amigos) por hacer el ridículo o hacer un papelazo esta con un 100%.

En estas mismas causas podemos ver los que menos miedo tuvo los No. 1, 3 y 8 con ninguna causa de miedo.

En sentido general dentro de las previstas se le tuvo mas miedo a las causas relacionada con la autoestima con un 48.33%, seguido de las causas relacionadas con lo físico con un 40% y las causas sociales con 37.5%. En las no previstas a lo que mas se le tuvo miedo fue a romper la bicicleta, que se le valla el pie del pedal, que se el pare la manilla todo esto con un 10%.

Las razones por las cuales tienen miedo a caerse porque conocen que son bastantes traumáticas y se pueden hacer mucho daño.

- A recibir un golpe imprevisto de un compañero porque por error del mismo este puede provocar una caída sin querer.
- A recibir un golpe imprevisto de un contrario porque por error el o de forma mal intencionada producto a su impotencia el mismo puede producir una caída.
- A recibir un golpe imprevisto con algún obstáculo de la instalación porque en el ciclismo de ruta se compite en la carrera la cual en ninguna parte del mundo se ajusta a la perfección y aunque se toman medidas de protección es posible un accidente con animales piedras, palos, incluso aficionados.
- A partirse un hueso o herirse en alguna parte del cuerpo se le tiene miedo a esto porque es bastante frecuente en este deporte mas todo lo que implica de daños físicos.
- A cansarse demasiado porque en este deporte el cansancio es extremo y puede traer consigo la aparición de fatiga y en casos aislados hasta desmayos y frecuentemente caídas.
- A no poder hacerlo bien como los demás que por ser este un deporte donde el resultado individual depende del sacrificio del resto del grupo puede que el resultado de unos de sus compañero se frustre por su causas.
- A no poder lograr algo que quería hacer bien porque se puede ir por la borda todo un curso de sacrificio.
- A hacerlo mal y que sus compañeros se burlen de el porque si fracasas a lo mejor sus coequiperos se lo echen en cara mientras se acuerden.
- A perder el aprecio o la admiración de sus compañeros de equipo por hacer el ridículo o hacer un papelazo porque creen que pueden perder su circulo de amigos si no esta a la par con ellos.
- A hacerlo mal y que el entrenador se burle de el porque cree que con esto el entrenador pueda dejar caer toda la responsabilidad del fracaso incluso la suya.

- A hacerlo mal y que el entrenador se disguste con el porque pensara que puede ser requerido en publico o no, o simple le sea vergonzoso.
- A cometer errores y que el entrenador lo considere un flojo y se decepcione de el porque piense que puede ser sacado de todo plan con respecto a la participación en grandes eventos.
- A fallar y que el contrario se burle de el porque cree que puede ser el hazmerreír del evento.
- A hacerlo mal y que alguien del público se burle o le grite algo ofensivo porque tienen miedo a defraudar a los aficionados que le dieron ánimo.
- A hacerlo mal, por culpa de lo cual su equipo pierda puntos porque si no contribuye al resultado del equipo a lo mejor no se cumplen los objetivos trazados.

Dentro de las causas de miedo no previstas se pueden determinar que los alumnos le presentan miedo a romper la bicicleta porque podría perder la competencia.

- A poncharse porque se retrasaría mucho y después tendría que hacer un mayor esfuerzo para poder ocupar nuevamente la ubicación en que venia.
- A partir la horquilla porque esta clase de roturas el ciclista sale por encima de bicicleta por la parte frontal de la misma impactándose contra el pavimento.
- A que se le valla el pie del pedal por que al sucederle esto el corredor pierde la estabilidad sobre el vehículo y puede terminar en una caída si este es incapaz de controlarla.
- A que se el pare la manilla porque la misma es la que controla la bicicleta en cuanto al uso del avance de la relación numérica de la multiplicación entre platos y piñones que determina la longitud de la pedalada que es el factor fundamental en un sprint.

## Resultados del Test de autocontrol volitivo (Thomas Shack)

Cuando realizan la acción de *un descenso fuerte*, se observa que el ítem que más predominó fue: el No. 6 (Pienso: “Si no me sale bien, probaré de nuevo”), con un 100%. Al contrario de los ítems: No. 4 (No lo pienso mucho, lo que deseo es sentarme), No.12 (Pienso: Seguramente que me sale mal), No 13 (Sin pensarlo, siento sencillamente miedo) con un 0%.

Por parte individual de cada deportista se puede observar que los que más autocontrol presentaron fueron los No. 3 y 7 con un 62.5% cada uno, al contrario del No.5 con un 25% que debe esforzarse en los entrenamientos correspondientes a esta técnica para vencer el miedo.

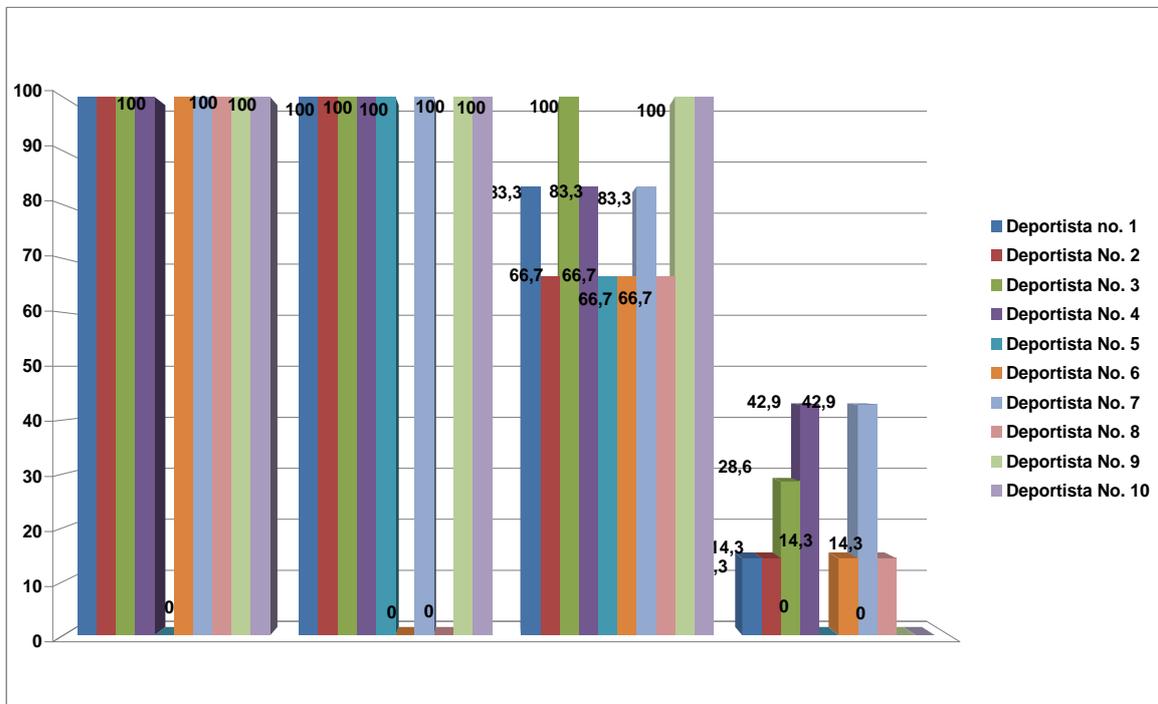
Todos los deportistas, a excepción de los No. 5, poseen buena actitud ante la tarea, que comprende el 90% de la muestra, ya que se siente bien realizándola. Los deportistas No.1, 2, 3, 4, 5, 7, 9 y 10, reconocen experimentar algún tipo de trastorno psicofisiológico.

En cuanto a la categoría estrategia volitiva se puede observar que los deportistas que más utilizan el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad, fueron los No. 3, 9 y 10 con un 100%, al contrario de los No. 2, 5, 6 y 8, que no utilizan automandatos para darse ánimo.

Se puede observar que los No. 4 y 7 con un 42.85% son los que presentan deficiencias de autocontrol, por lo que deben utilizar palabras en lenguaje interior para superar el miedo.

Analizando a nivel de categorías se puede observar, que la actitud ante la tarea con un 90% fue las que más predominó; seguidas de la estrategia volitiva con 81.6%, las manifestaciones psicofisiológicas con un 80% y las deficiencias de autocontrol con un 17.14%.

El análisis anterior se muestra gráficamente representado a continuación:



Cuando ejecuta la acción de sprint, se observa que el ítem que más predominó fue: la No. 1 (Me siento bien haciendo esto), con un 100%. Al contrario de los ítems No. 12 (Pienso: Seguramente que me sale mal) con un 0%.

Por parte individual de cada deportista el que más autocontrol presentó fue el No.3 con un 62.5 %, al contrario del No. 8 con un 18.8%.

Todos los deportistas que poseen buena actitud ante la realización de esta actividad para un 100% de la muestra, ya que se siente bien realizándola. Los deportista No. 3, 4 y 7 reconoce experimentar algún tipo de trastorno psicofisiológico con 30%.

En cuanto a la categoría estrategia volitiva se puede observar que los deportistas que más utilizan el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad son: los No. 3, 9 y 10 con un 100%, al contrario del No. 7 que no utiliza automandatos para darse ánimo.

Se puede observar que el No. 7 con un 71.42%, es el que más deficiencias de autocontrol presenta, al contrario de los No.8 y 9.

Analizando a nivel de categorías se puede observar, que la actitud ante la tarea con un 100% fue la que más predominó, seguido de la estrategia volitiva con un 68.33%, después las manifestaciones psicológicas con 30% y por último las deficiencias de autocontrol, con un 24.28%.

Resultados de la relación entre las manifestaciones, las causas del miedo y el autocontrol volitivo a través de la obtención del coeficiente de correlación de Pearson:

Posterior al análisis realizado para comprender el grado de relación o influencia que presentan entre sí cada uno de los aspectos investigados, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson al rango que obtuvo cada uno de los deportistas dentro del equipo en esos parámetros, los cuales son: manifestaciones del miedo en la práctica deportiva, sus causas y el nivel de autocontrol volitivo.

En *un descenso fuerte* existe correlación estadística positiva:

- Las manifestaciones en la esfera social y las deficiencias de autocontrol: 0.712 con significación de 0.021.
- Las causas relacionadas con la autoestima y las causas físicas: 0.753 con significación de 0.012.
- Las causas sociales y la relacionada con la autoestima: 0.838 con significación de 0.002.

Ello permite inferir que los deportistas con más manifestaciones en la esfera social y las causas sociales y de autoestima son los que más deficiencias de autocontrol presentan y que más causas físicas presentan.

Existe correlación inversa en:

- La causa no prevista de partirse la horquilla y las manifestaciones

psicofisiológicas: -0.667 con significación de 0.035.

- Las manifestaciones de la calidad y disposición con deficiencias de autocontrol: -0.736 con significación de 0.015
- Las manifestaciones psicofisiológicas y partirse la horquilla: -0.667 con significación de 0.035.
- Las deficiencias de autocontrol y las manifestaciones en la esfera social: 0.712 con significación de 0.021.

Lo anterior quiere decir que los deportistas que presentan el primer aspecto son los que no manifiestan el segundo aspecto relacionado inversamente.

En *un sprint* se puede observar que existe correlación positiva en

- La autoestima y las causas físicas: 0.784 con significación de 0.007.
- Las causas sociales y las causas físicas: 0.638 con significación de 0.047.
- Las causas sociales y la autoestima: 0.837 con significación de 0.003.

Lo anterior significa que los deportistas que presentan más causas sociales y relacionadas con la autoestima, similarmente poseen más causas físicas.

## CONCLUSIONES

1. Se le da respuesta a las preguntas científicas planteadas ya que se caracterizó el miedo hacia la ejecución de la acción competitiva un descenso fuerte y un sprint del equipo de ciclismo de ruta masculino.
2. En las manifestaciones del miedo en la acción de en un descenso fuerte y un sprint predominaron las manifestaciones en la esfera social.
3. En cuanto a las causas del miedo en la acción un descenso fuerte le tuvieron más miedo a las causas físicas y en sprint la relacionada con la autoestima.
4. En las acciones investigadas, los deportistas utilizan con mayor frecuencia el lenguaje interior positivo para movilizar su voluntad por encima del negativo, ya que manifiestan menos deficiencias de autocontrol.

## **RECOMENDACIONES:**

1. Entregar el informe de la presente investigación a la comisión de ciclismo de Matanzas para que puedan incorporar tareas de intervención psicológica que permitan el desarrollo acelerado del autocontrol basado en el estudio.
  
2. Ampliar la investigación a otras categorías de este deporte.
  
3. Incorporar en el análisis otros componentes psicológicos que pueden afectar el desempeño competitivo.
  
4. Analizar la posible aparición del miedo en otras técnicas tanto defensivas como ofensivas, que puedan ser difíciles, de peligro o que impliquen riesgos durante la ejecución de ellas por parte de los deportistas.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

1. Acosta, M. S. 2005. La preparación psicológica del deportista. [Disponible en: [http://www.kinesis.com.co/la\\_preparacion.htm](http://www.kinesis.com.co/la_preparacion.htm).

Consultado el 23 de Noviembre del 2008

2. Alerta, miedo y agresión. 2007. [Disponible en: <http://www.rincondelvalgo/alertamiedoagresión.htm>.

Consultado el 23 de Noviembre del 2008

3. Bello Dávila, Z. 2003. Psicología general. La Habana, Editorial Félix Varela. 187p.

4. Bozhovich, L .I. 1981. La personalidad y su formación en la Redad Infantil. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

5. Catalán Bitrián, J.L. 2000. Temor y Angustia. [Disponible en: <http://www.kinesis.temorangustia.html>

Consultado el 23 de Noviembre del 2008

6. CEMA. 2005. Temáticas de ciclismo para evaluación teórica del evento de Habilidad y Destreza.

7. Cortegasa, L. 2007. Bases teórico – Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Material docente de la Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos. Matanzas, ISCF

“Manuel Fajardo“

8. Domínguez García, L. s.a. Ponencia presentada en mesa redonda sobre los problemas de la Periodización del desarrollo XXI Congreso Interamericano de Psicología.
9. Dzhamgarov, T. T. y T. S. Puni. 1988. Psicología de la educación física y el deporte. Ciudad Habana, Editorial Científico – técnica. 257p
10. García Ucha, F. 2004. Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. Ciudad de La Habana, Revista Digital EFDeportes.com. 162p.
11. Gorbunov, G.D. 1988. Psicopedagogía del deporte. Ciudad Habana, Editorial Pueblo y Educación. 230p.
12. Origen del ciclismo. 2009.. Enciclopedia Encarta.
13. Petrovski, A. V. 1980. Psicología general: Manual didáctico para los Institutos de Pedagogía. Moscú, Editorial Progreso. 422p.
14. Rusell, L. 2002. Características Psicológicas de los Deportes de Resistencia. La Habana, ISCF “Manuel Fajardo “

15. Saínz de la Torre, N. 2003. La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP. 181p.
  
16. Valdés Camacho, D. s.a. Glosario de términos y conceptos utilizados en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo. CD de la Universalización de la Cultura Física.