

Revisión

La preparación psicológica y el desarrollo de la autoconfianza en atletas de Pentatlón moderno

Psychological preparation and development of self-confidence in athletes Modern Pentathlon

Alejandro Esteban Penalba Alarcón. Centro provincial de Medicina del Deporte. Bayamo. Granma. Cuba. [penalba@nauta.cu]

Recibido: 22 de enero de 2020

Aceptado: 24 de marzo de 2020

Resumen

El deporte y la psicología son dos campos muy relacionados y, en las últimas décadas, así lo corroboran los estudios pues cada vez se está realizando un mayor número de investigaciones en las que se relacionan ambos campos. Los programas de preparación del deportista para el alto rendimiento han concedido mucha más importancia al progreso técnico y a la mejora de la forma física que al desarrollo de los factores psicológicos. Sin embargo, las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo han hecho que la preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como puedan serlo la preparación física o la preparación técnica. Esta investigación trata del estudio de la autoconfianza en el deporte específicamente en el Pentatlón moderno, en la cual se realiza un abordaje desde la teoría para brindar elementos de importancia en esta importante tema; por lo cual se han empleado un conjunto de métodos investigativos para lograr tal propósito.

Palabras claves: deporte; psicología; autoconfianza; pentatlón moderno.

Abstract

Sport and psychology are two very related fields and, in recent decades, as well as corroborating studies increasingly being done more research in both fields relate. Programs preparing the athlete for high performance have given much more importance to technical progress and to improve the physical form that development of psychological factors. However, the multiple demands of the competition, the high level of personal commitment and the need to always perform at the highest they have made the psychological preparation of the athlete becomes as necessary as they can be physical training or technical training, this research is the study of self-confidence in sport specifically in the modern pentathlon, in which an approach is

from theory to provide important elements in this important issue; therefore they have been used a number of investigative methods to achieve this purpose.

Key words: sport; psychology; self-confident; modern pentathlon.

Introducción:

La Psicología del Deporte y la Actividad Física buscan conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. Estudian los diferentes procesos psicológicos que influyen en el comportamiento de los deportistas tales como la motivación, la autoconfianza, los procesos emocionales y su influencia en el rendimiento de los deportistas.

Esta investigación trata del estudio de la autoconfianza en el deporte específicamente en el Pentatlón moderno.

Por la bibliografía consultada El **pentatlón moderno** («pentatlón», del griego πεντά (penta) 'cinco' + αθλος (athlos) 'competición'; y «moderno», para distinguirlo del pentatlón grecorromano de la antigüedad) es un deporte olímpico que consta de cinco pruebas: tiro deportivo (pistola), esgrima, natación, salto ecuestre y carrera a pie campo a través.

Se creó y se incluyó en el programa olímpico por el Comité Olímpico Internacional en 1909, siendo una iniciativa personal de Pierre de Coubertin creador de los juegos olímpicos modernos y entonces presidente del COI. Debutó en los Juegos Olímpicos de Estocolmo 1912 gracias al comité organizador de dichos juegos olímpicos, y se ha incluido en todos los juegos olímpicos hasta la actualidad.

El Pentatlón es un deporte fascinante está considerado uno de los deportes más completos pues se compete en varias disciplinas, para ejercer su práctica es necesario que el atleta no solo posea una excelente condición física sino sobre todo una mente preparada que tenga entre otras cualidades 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 autovaloración de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar las situaciones con las cuales interactúa en las diferentes etapas de la preparación y competencias y una definición precisa de los objetivos y metas a alcanzar; es decir, poseer la suficiente confianza en sí mismo y en sus propias fuerzas.

Estas exigencias desde lo psicológico debe poseerlas un buen pentatleta y todas están relacionadas con la variable autoconfianza, potenciarla en los atletas seleccionados para esta investigación es nuestro principal objetivo.

Los primeros postulados acerca del concepto de autoconfianza se desarrollaron en el marco de la Teoría de la Autoeficacia propuesta por Bandura (1977). El que consideraba la autoconfianza como la creencia o convicción de un sujeto sobre la propia capacidad y la autoeficacia como un componente más específico referido a la confianza que el sujeto tiene para realizar una determinada tarea con éxito. Posteriormente a esta teoría, la autoconfianza se ha relacionado con otros conceptos afines como la auto-eficacia, la habilidad percibida o la competencia percibida y diferentes autores coinciden en definirla como la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a un determinado reto (Feltz, 2007; López, Torregrosa, y Roca, 2007; Tsopani, Dallas, y Skordilis, 2011).

En contexto deportivo los modelos más importantes de autoconfianza y que se complementan con el de Bandura es el de Vealey (1986) y el de Feltz (2007) quienes la definen como la creencia o grado de certeza que los individuos tienen acerca de su habilidad para tener éxito en deporte. Vealey diferenció en su modelo entre confianza-rasgo entendiéndola como la creencia que el deportista tiene habitualmente y la confianza-estado que se produciría tan solo en un momento particular. El planteamiento de Vealey es sólo aplicable al ámbito deportivo, mientras que el de Bandura surge de la teoría cognitiva.

Si pensamos que no somos capaces de realizar determinada tarea o habilidad a la perfección probablemente no seremos capaces de hacerlo. De ahí parte la importancia de la autoconfianza en el deporte. La *autoconfianza* es un constructo en el que inciden diferentes matices que hacen que su comprensión sea a veces complicada.

Pero no sólo poseer una autoconfianza óptima hace mejorar el nivel de rendimiento del deportista, sino lo que es aún más importante es que previene lesiones, ansiedad, estrés etc. La autoconfianza es, por tanto, la convicción que posee una persona para superar una prueba basándose en sus habilidades (físicas y mentales).

A nivel internacional se han realizado numerosas investigaciones los que refieren la importancia del estudio de la autoconfianza y su relación con el rendimiento deportivo sin embargo ninguno se realiza en el pentatlón deporte que por sus exigencias tanto físicas como psicológicas merece su estudio y en ninguno de los estudios anteriores se plantea la necesidad de diseñar e implementar acciones de intervención psicológica para favorecer la autoconfianza.

En Cuba hasta este momento han sido limitados los estudios referentes al desarrollo de la autoconfianza en el deporte por lo que esta investigación está encaminada a favorecer esta variable en el Pentatlón.

Desarrollo

El pentatlón moderno en el adolescente cubano

El Pentatlón era considerado el deporte más completo del programa olímpico y los atletas triunfadores eran exaltados como el prototipo de los campeones.

En el 1912 d.c. aparece por vez primera el Pentatlón Moderno en el programa olímpico de los juegos de Estocolmo-Suecia, ya con el formato actual. Creándose la Union Internationale de Pentatlón Moderne (UIPM) en Londres en el 1948.

En el 1950 en el aniversario de la UIPM el Comité Olímpico Internacional aprueba la introducción del sexo femenino en el programa de los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

El 1ro de enero del 2009 se pone en vigor el evento combinado (tiro-carrera unido) oficialmente, el cambio fue aprobado para incluir en el reglamento en el Congreso efectuado en Antigua, Guatemala en noviembre 2008.

A partir del 1ro de enero del 2014 se inicia el Bonus Fencing (final de esgrima) oficialmente, aprobado para incluir en el reglamento en el Congreso efectuado en Sofia, Bulgaria en noviembre 2013.

Sus inicios en cuba:

Las primeras manifestaciones aparecen a finales de la primera mitad del siglo XX, comenzándose a practicar por un reducido grupo de militares para su participación en los Juegos Olímpicos de Helsinki de 1952, pero debido al golpe de estado del 10 de marzo de ese año se interrumpe la preparación, no asistiendo este deporte a los Juegos.

No es hasta el año 1999 que se comienzan los trabajos organizativos para el desarrollo del Pentatlón Moderno. En un inicio solo en Ciudad de la Habana, debido a la complejidad del mismo para su práctica donde la demanda de implementos y recursos técnicos limitaban su extensión al resto de las provincias; actualmente se práctica además de la capital en las provincias: Pinar del Río, Cienfuegos, Villa Clara, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Holguín, Granma y Santiago de Cuba.

Particularidades psicológicas de la adolescencia

La adolescencia ha sido definida tradicionalmente como edad de tránsito entre la niñez y la adultez. Ha sido llamada por varios autores como período de la “pubertad”, término en

castellano que aparece en el siglo XVIII, proveniente de la palabra en latín *pubertas* y que se refiere a la edad en que aparece el vello viril o púbico. Con esta denominación se enfatiza lo que distingue a la adolescencia, como etapa del ciclo vital, en lo referido a la presencia de un conjunto de cambios biológicos que preparan al sujeto para la procreación (Domínguez, 2005).

Para Bozhovich (1976) la adolescencia, denominada Edad Escolar Media, transcurre de 11-12 años a 13-14 y la juventud o Edad Escolar Superior de los 14 a los 18 años (citado en Bozhovich, 1989); para Kon (1990), la adolescencia se enmarca de 11-12 a 14-15 años y la juventud de 14-15 a 23-25 años. En general los inicios de la adolescencia se conciben entre los 11-12 años, pero su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 14- 15 años y para otros en los 17-18 años.

Es necesario concebir la adolescencia y la juventud como edades psicológicas, considerando el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinado únicamente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico-social. La adolescencia se caracteriza por significativos cambios biológicos, por una posición social intermedia entre el niño y el adulto en cuanto a estatus social, pues continúa siendo un escolar, dependiente económicamente, pero con potencialidades psíquicas y físicas semejantes a la de los adultos.

Se establecen además nuevas formas de relación con los adultos, a veces generadoras de conflictos y que agudizan las manifestaciones de la llamada crisis de la adolescencia, así como nuevas formas de relación con los coetáneos o iguales, cuya aceptación dentro del grupo se convierte en motivo de gran significación para el bienestar emocional del adolescente.

En sus relaciones con los adultos los adolescentes desarrollan una mayor criticidad en la valoración de estas figuras, en comparación con la etapa precedente, tanto en torno a los maestros como a sus padres, quienes dejan de ser autoridades sagradas. No obstante, por el carácter dicotómico del pensamiento, así como por la insuficiente consolidación de algunas formaciones motivacionales, esta valoración es poco reflexiva y también tiende a ser rígida. (Domínguez, 2005)

En la adolescencia surgen intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables. En la juventud se consolidan los intereses profesionales y pueden convertirse en intenciones. Las intenciones profesionales surgen como formación motivacional compleja y expresión de una tendencia orientadora de la personalidad hacia esta esfera, en el momento en que el sujeto es capaz de elaborar los contenidos de esta motivación

en las perspectivas de su vida presente y futura y con un elevado compromiso de la autovaloración.

Cañizares (2009) considera relevante el papel desempeñado por los procesos atencionales en estas etapas y refiere una serie de factores determinantes que ejercen influencia sobre ésta cuando se realizan ejercicios físicos en estas edades. Ellos son: participación activa de los alumnos en la clase, el tiempo y volumen de trabajo que realizan, la precisión y claridad de las órdenes del

maestro, así como la activación de la actividad mental de los alumnos y la gradual complicación de los ejercicios al repetir su ejecución. El pensamiento conceptual empírico, propio de la edad escolar, se transforma en pensamiento conceptual teórico según Rubinstein (1967). El pensamiento conceptual teórico para este autor, tiene un carácter teórico como su nombre lo indica, tanto por su contenido como por su forma, ya que se apoya en operaciones intelectuales en el plano mental. El adolescente realiza operaciones mentales en un nivel abstracto, sin requerir del apoyo en los objetos concretos, para la formación de conceptos y para moverse de un concepto a otro.

Otra característica del pensamiento conceptual teórico es la de ser reflexivo. Las operaciones intelectuales propias del sujeto se convierten en objeto de su atención, análisis y evaluación y él debe aprender a operar, de manera intencional, con ellas. Este pensamiento se distingue, además, por ser deductivo. Esto significa que opera de lo general a lo particular. El adolescente no sólo ve en el concepto la realidad generalizada, sino que tiende a moverse de un concepto a otro; es decir, a razonar en un plano teórico.

La percepción adquiere un carácter intelectual, ya que mediante ella el adolescente se orienta a destacar o abstraer los aspectos esenciales de un material y a captar su contribución en la solución de un problema. La memoria se torna más consciente e intencional y resulta significativo el aumento de la habilidad para memorizar material verbal y abstracto.

Otro de los elementos a tener en cuenta durante procesos de investigación con grupos de adolescentes es el nivel de desarrollo de la autovaloración alcanzado por ellos. Los adolescentes tienden a una valoración estereotipada, tanto de los otros como de su propia persona. Un éxito o fracaso en determinado contexto lo lleva de forma bastante inmediata a elevar su autoestima exageradamente o a la inseguridad, la timidez. (Domínguez, 2005)

Los adolescentes son propensos a la sobrevaloración de sus posibilidades físicas, es por ello que el profesor o entrenador debe vigilar atentamente que no se excedan en las clases en la realización de los ejercicios, sino que cumplan con la carga física propuesta. (Cañizares 2009)

De manera general la adolescencia como edad psicológica se distingue de sus predecesoras por la existencia de un nuevo nivel de autoconciencia, por la intensa formación de la identidad personal y el surgimiento de una autovaloración más estructurada.

La preparación psicológica y el desarrollo de la autoconfianza en atletas de Pentatlón moderno.

La preparación psicológica implica en gran medida el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competencias con el objetivo de orientar al atleta a mejorar su capacidad de rendimiento, disfrutar de la participación en el deporte y realizar actividades que vayan más allá de éste, ayudándolo a desarrollarse mejor.

La preparación psicológica es considerada como el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y en las competencias. Judadov, (1990).

Matvieev (1977), la denominó preparación moral y volitiva, cuyo objetivo era formar y desarrollar la perseverancia, que estimula la práctica sistemática del deporte y al logro de los más elevados resultados en este aspecto. Para Matvieev, una de las tareas más importantes en esta preparación era la creación de la posibilidad de dirección del estado psíquico del deportista, para superar las emociones negativas en el curso de las competencias.

De manera especial Puni (1974), Rodionov (1981), Gorbunov (1988) y Rudik (1974), realizaron valiosos aportes a la Psicología del Deporte, concibiendo la preparación psicológica como un proceso relacionado con la preparación física, técnica, táctica y teórica en función de un desarrollo psicológico más integral. Se dirige a lograr en el atleta un estado de predisposición psicológica favorable, caracterizado por indicadores como: la seguridad en sus fuerzas, un nivel óptimo de excitación emocional, decisión de luchar hasta el final por la victoria, entre otros criterios.

Por su parte Rudikn (1974), define la preparación psicológica como el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del deportista de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva en las condiciones extremas de los entrenamientos y las competencias.

Los citados autores valoran la preparación psicológica como un proceso continuo, pero que requiere, tanto en entrenamientos y competencias, de un trabajo científico consecuente, de métodos tareas dirigidas a obtener una estabilidad psíquica del deportista. A su vez, delimitar contenidos psicológicos y criterios esenciales que condicionan la preparación psicológica para cada etapa de la preparación del deportista.

En cuanto a la concepción de la preparación psicológica del deportista, autores como García (2004) expresa: “La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósitos garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia”. Por su parte, Riera (2002), considera a la preparación psicológica “como una dirección de la preparación del deportista, constituye un proceso psicopedagógico que permite el desarrollo e integración de lo psíquico para un modo de actuación autorregulado que contribuya al logro de la excelencia deportiva”.

González-Oya (2004) distingue cuatro niveles de actuación en relación con la autoconfianza, los cuales se han adecuado para el adolescente que practica el pentatlón moderno:

1. Falta de confianza: deportistas que, teniendo recursos, adolecen de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando en un deporte se va perdiendo.
2. Exceso de confianza: se observa en aquellos deportistas que creen que no tienen que prepararse porque consideran que tienen sobrada capacidad para realizar la tarea, se creen los mejores.
3. Falsa confianza: se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior.
4. Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, según la cual es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, a partir de establecer una serie de objetivos realistas a su alcance.

Conclusiones

El entrenador es una figura clave para ayudar al joven deportista a alcanzar su nivel óptimo de autoconfianza, ya que influye notablemente en su preparación, actuación, formación y funcionamiento general.

Referencias bibliográficas

Cañizares, M. (2005). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial INDER, La Habana.

Fuentes, M. y cols. (2004). *Psicología social II. Selección de Lecturas*. La Habana: Editorial Félix Varela.

García, A. y P. Vicens. (1995). *La psicología del equipo deportivo*. Cooperación

y rendimiento. Madrid, Revista de Psicología del Deporte.

García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

González, L. (2004). *La respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Ciudad de La Habana. Editorial Deportes.

González, D.J. (2008). *Psicología de la motivación*. La Habana: Edit. Ciencias Médicas.

Meneses, A. (2013). *Una aproximación clínica al estudio de las capacidades emocionales en adolescentes con trastornos de adaptación*. (Tesis de maestría). Universidad de la Habana, La Habana, Cuba.

Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Colombia: Kinesis.

Sabas, G y Del Pino, M (2009). *Cohesión de grupo y su carácter predictor del rendimiento*.

Rudik P. A. (1990). *Psicología*. Libro de texto. URSS: Editorial Planeta.