

Modulo 2

Habilidades Psicológicas Implicadas en el Rendimiento Deportivo I

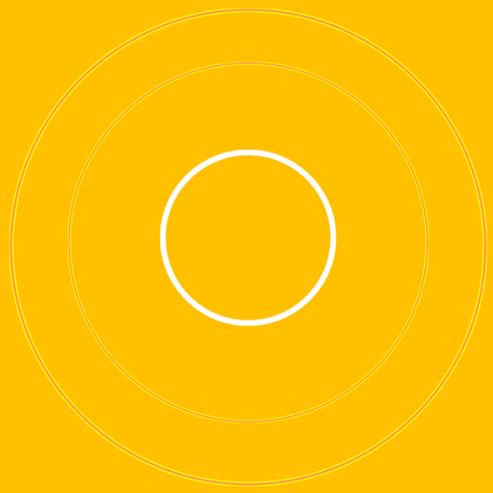
Clase N°3

Lic. Luis Gómez Correa



"Cree en ti
y todo será
posible"



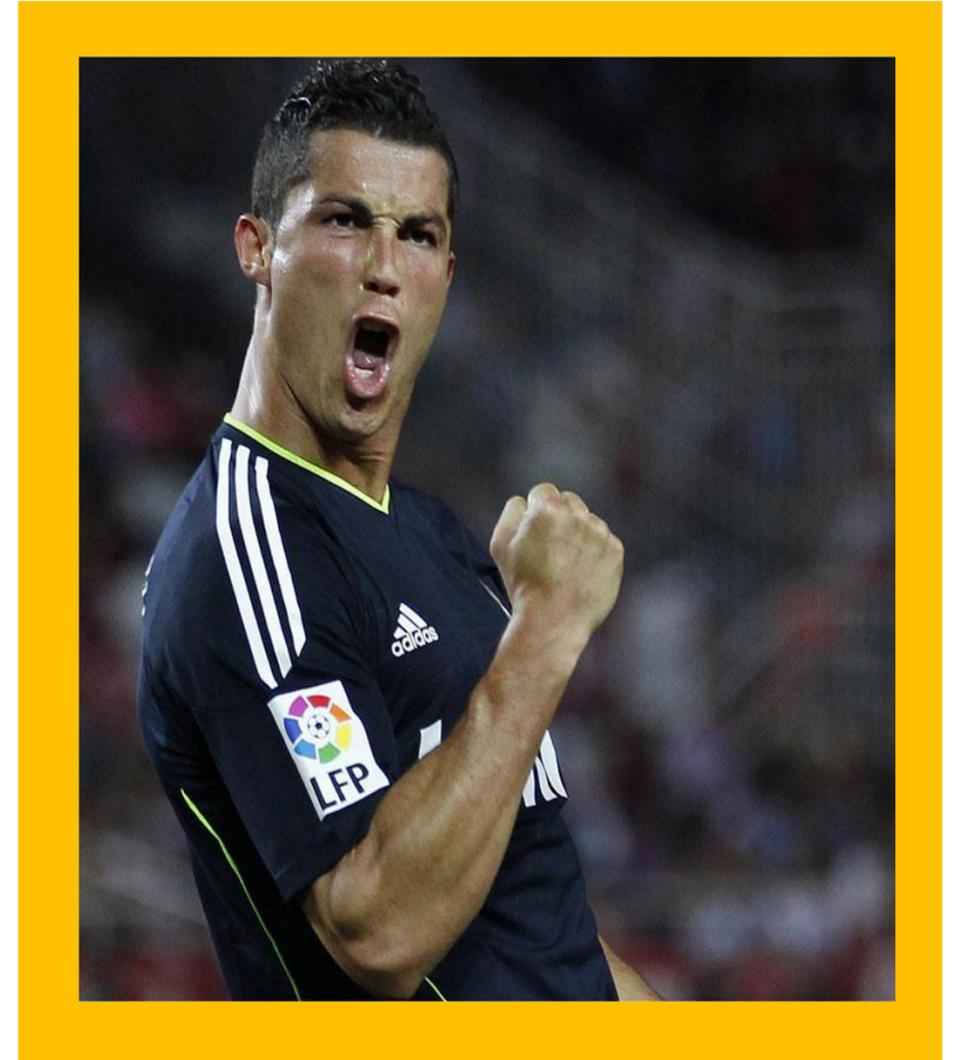


Autoconfianza en el Deporte



La Autoconfianza en el deporte.

- ❑ La autoconfianza es una de las habilidades psicológicas más nombradas por los deportistas, entrenadores y directivos a la hora de competir.
- ❑ Esta variable debe ser incorporada al trabajo del entrenamiento mental de un atleta.



Primero: Una baja en el nivel de autoconfianza puede mermar el rendimiento deportivo desde lo físico, técnico y táctico...

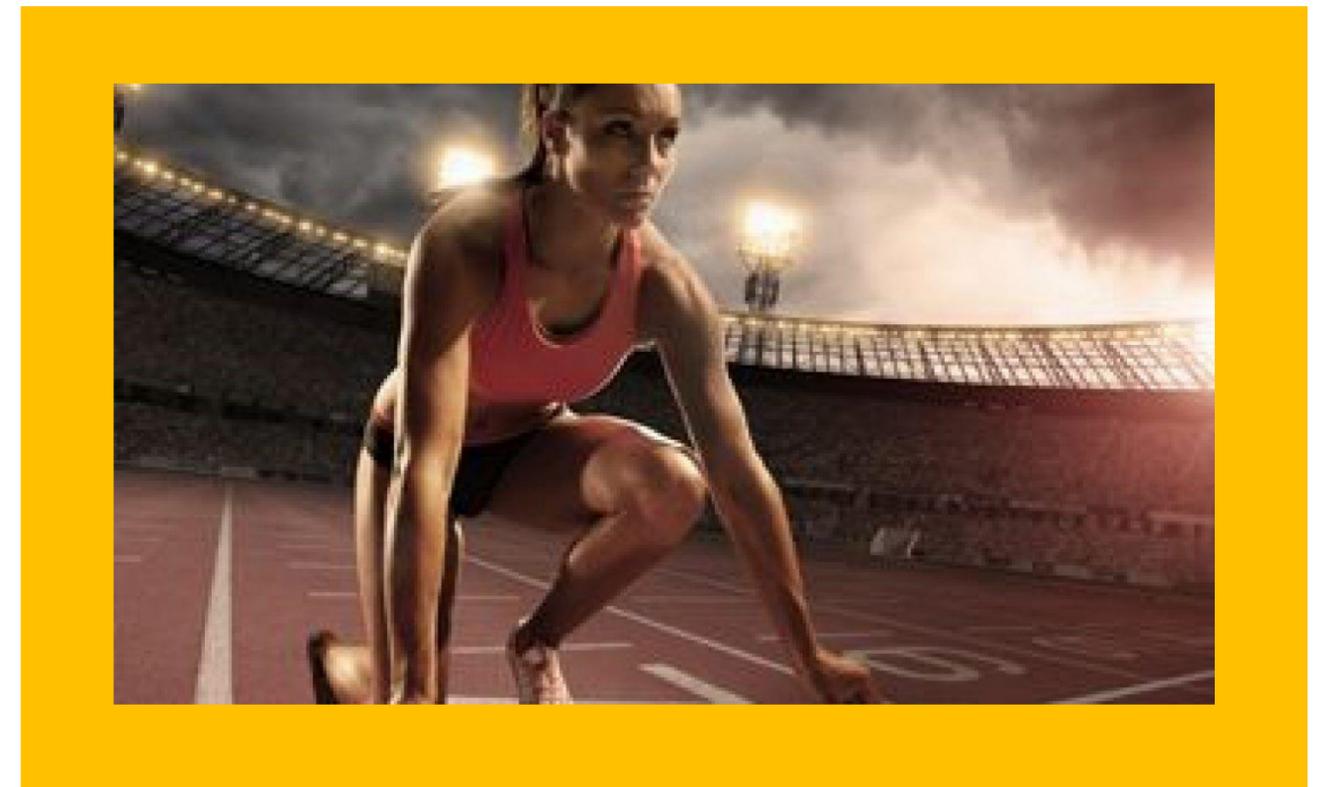


Segundo: Existen otras variables psicológicas como la ansiedad que tienden a afectar la autoconfianza.

- ❑ En este sentido un aumento de ansiedad pre competitiva hace que la confianza descienda automáticamente.

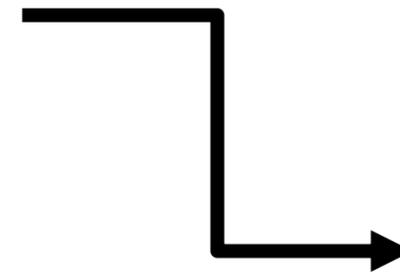
❑ Esta es una variable que si está bien trabajada en el deportista, permitirá que su rendimiento sea exitoso y llegue a niveles extraordinarios.

❑ Es un factor que no solo puede ser trabajado o desarrollado por un especialista en psicología deportiva, sino que, en muchas ocasiones, y de manera indirecta es abordada por el mismo entrenador.



Conceptualización Inicial

- ❑ Para describir la “Capacidad percibida para alcanzar cierto nivel de ejecución” se han utilizado los términos como:



¿Qué es Autoconfianza?

- ❑ En nuestro medio tenemos una serie de definiciones sobre **AUTOCONFIANZA** la cual entenderemos en términos sencillos como:



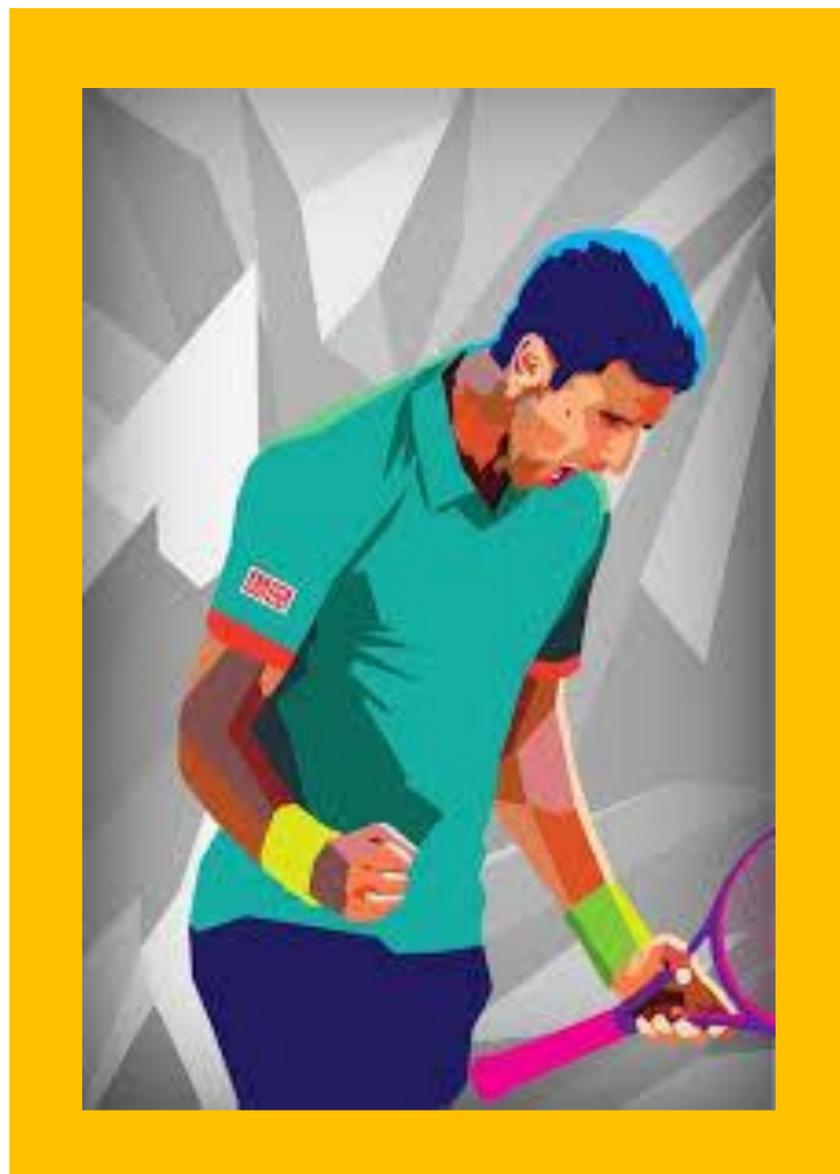
Definición de Autoconfianza

- ❑ *"La creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte" (Vealey, 1986).*
- ❑ *"Creencia de que se pueda realizar satisfactoriamente una conducta deseada" (Morilla, M. 1994).*

Estas definiciones equivalen al grado de seguridad que tiene el deportista para realizar una determinada acción o habilidad motriz.



Una de las definiciones más aceptadas de autoconfianza es la planteada por **Albert Bandura**.



- ❑ *“La creencia de un individuo en sus capacidades para organizar y ejecutar una tarea específica con éxito” (Bandura, A 1997).*
- ❑ Los deportistas seguros, creen en sí mismos. Y, lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir las destrezas necesarias – tanto mentales, como físicas – que les permiten alcanzar su máximo potencial.



❑ La autoconfianza en el deporte, suele recibir la denominación de **autoeficacia**, como una forma de entender y concebir la “**pre creencia**” de un deportista acerca de lo que él es capaz de ejecutar según sus habilidades deportivas.

❑ Las ventajas que proporciona **la autoconfianza** al deportistas en momentos claves de la competencias son numerosas, estos hacen que el deportista actúe de forma positiva. Dichas ventajas son las siguientes:

- La confianza produce en el sujeto emociones positivas.
- La confianza facilita la concentración del sujeto en la tarea realizada.
- La confianza influye en el gado de consecución de objetivos por parte del sujeto.
- La confianza hace que aumente tanto la intensidad como la duración del esfuerzo.
- La confianza interfiere en las estrategias del juego



La confianza afecta a las demás variables psicológicas

❑ Las ventajas que proporciona la confianza son numerosas, a pesar de esto, surge un concepto importante como es el de confianza óptima.

Cuales son las ventajas:

- Activa emociones positivas
- Facilita la concentración
- Hace que aumente el esfuerzo
- Influyen en los objetivos
- Refuerza las estrategias del juego
- Refuerza el ímpetu psicológico

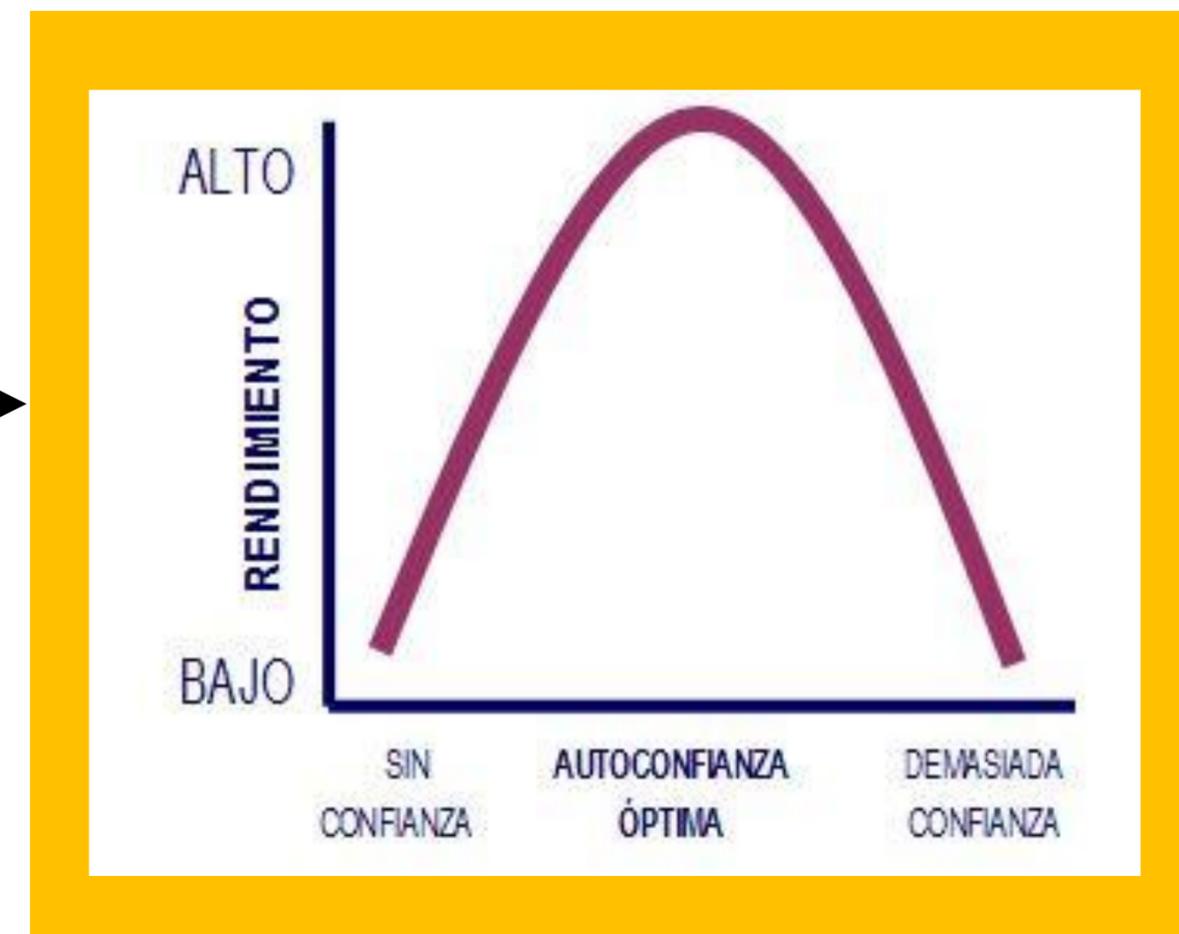
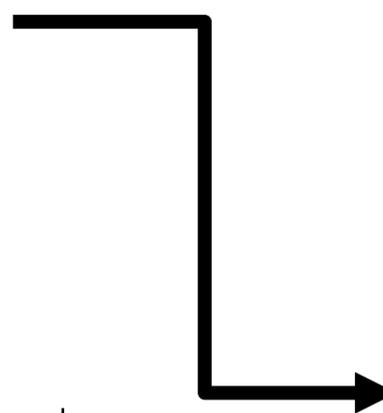


❑ Esta ventajas esta relacionado con el rendimiento del deportista, esta relación **rendimiento-confianza** describe una función en forma de **U invertida**

❑ Esto imagen nos muestra como una **baja confianza** puede alterar el rendimiento del atleta.

❑ En cambio un **exceso de confianza** puede provocar una disminución del rendimiento.

❑ Esto se debe a que el atleta se crea falsas expectativas sobre sí mismo y sobre su nivel óptimo de rendimiento



□ El psicólogo deportivo Carlos Giesenow en su libro *"Entrenando Tú Fortaleza Mental en el Deporte"* señala que la autoconfianza (al igual que la autoestima) funciona en dos niveles:

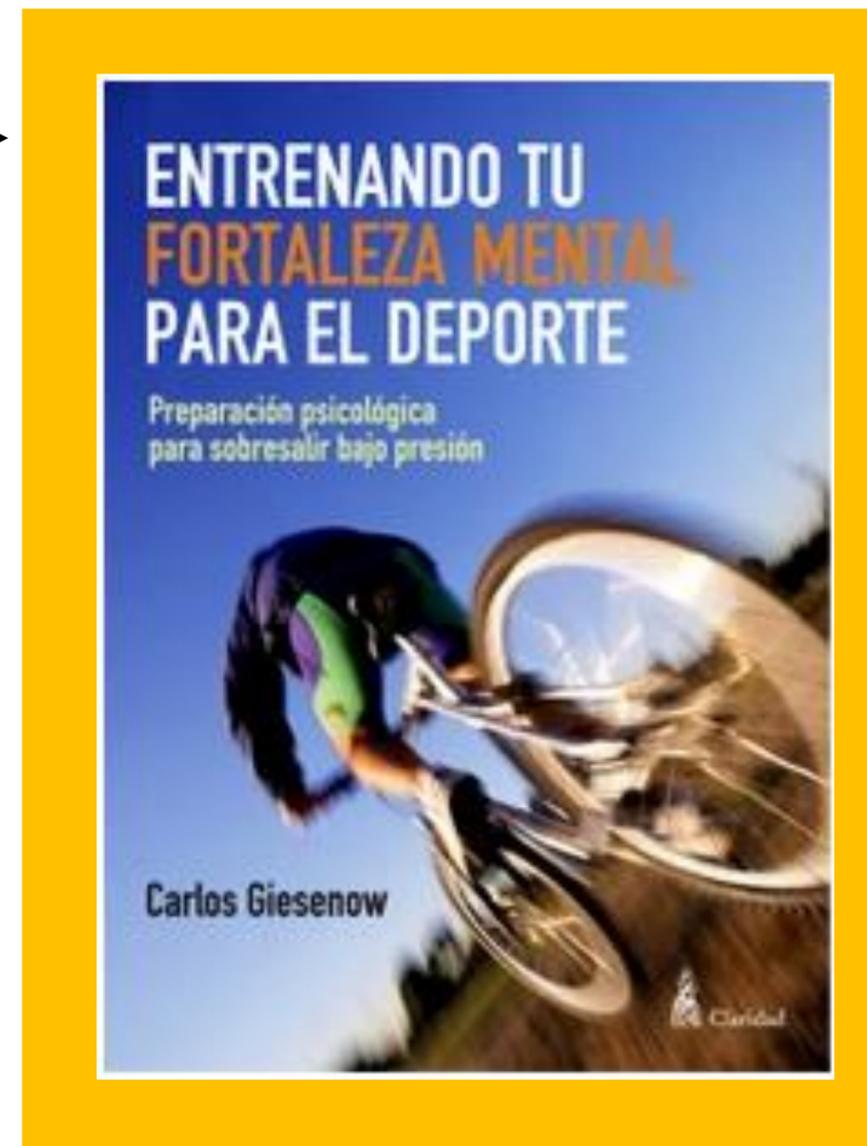
1. Global:

Cuando una persona tiene autoconfianza en cuanto a su rol en la vida, por ejemplo, en su desempeño como jugador de tenis

2. Específica:

Este tipo de nivel guarda relación con la variabilidad de la autoconfianza, ya que, un deportista puede tener mucha confianza en un tipo de circunstancia y no en otra.

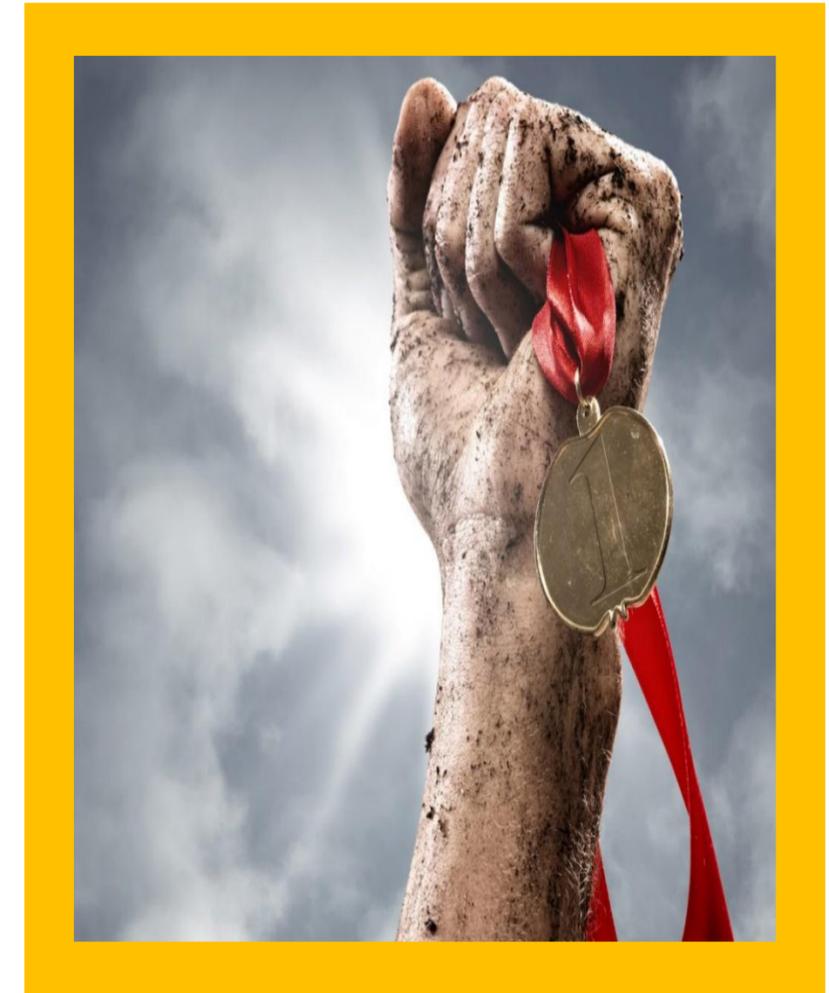
□ Debemos tener claro que, la autoconfianza no es un factor fijo en un deportista, sino que es una situación dinámica, solo cambia de una situación a otra, sino que puede incluso sufrir variaciones dentro de un mismo evento.



TEORIAS SOBRE LA AUTOCONFIANZA

❑ Como muchas de las variables psicológicas en el contexto del deporte, existen varias teorías acerca del surgimiento, desarrollo e intervención de la **autoconfianza**, pero dos son las principales teorías que han abordado este tema:

- La autoeficacia de Bandura
- El modelo de confianza de Vealey.



Teoría de la autoeficacia de Bandura (1977)

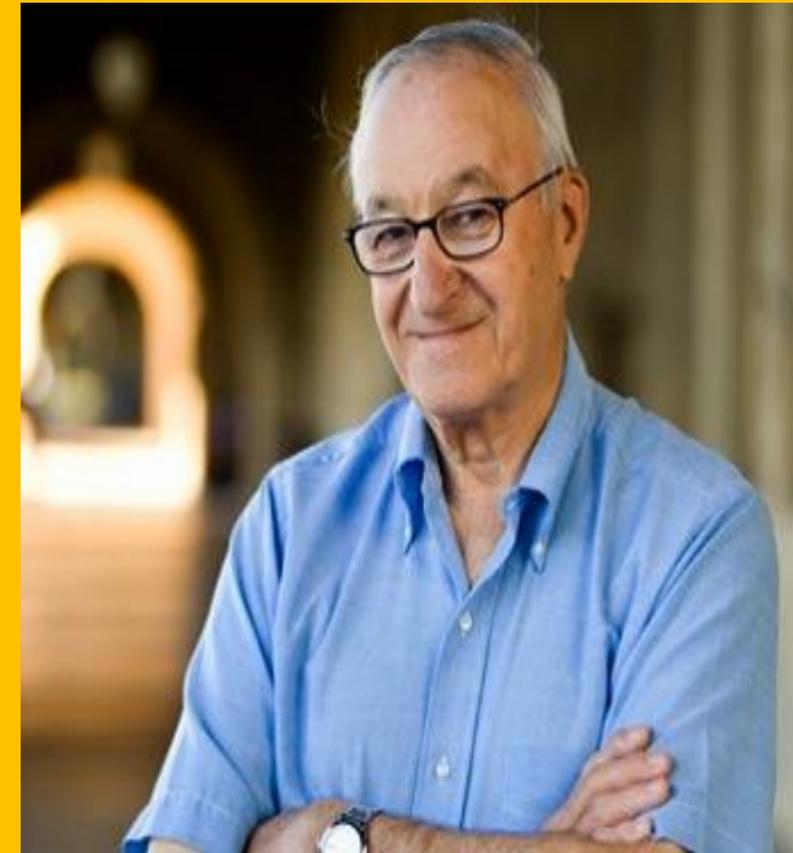
❑ Coexisten tres factores básicos que determinan el rendimiento óptimo de un atleta y que de una u otra forma estos juicios de valor que poseemos sobre nosotros mismos influyen en nuestra ejecución (emociones).

❑ Los factores personales – cognitivos

❑ Los ambientales

❑ Los conductuales

Albert Bandura



❑ **Bandura** plantea dos las expectativas que se plantea antes de la acción:

- **La Eficacia:** poseemos la creencia de superar una competencia.
- **Los Resultados:** poseemos la creencia que un comportamiento inducirá a un resultado.



❑ Para formar nuestras expectativas de si lograremos o no superar una instancia deportiva serían 4 las fuentes posibles:

- Aprendizaje por observación de otras personas (denominado también aprendizaje vicario)

- Capacidad de ejecución

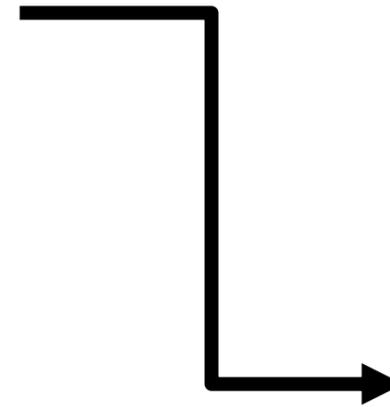
- Nivel de activación fisiológica

- Persuasión verbal



Modelo de Confianza de Robín Vealey (1986)

❑ Robín Vealey definió la confianza como “La creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”.

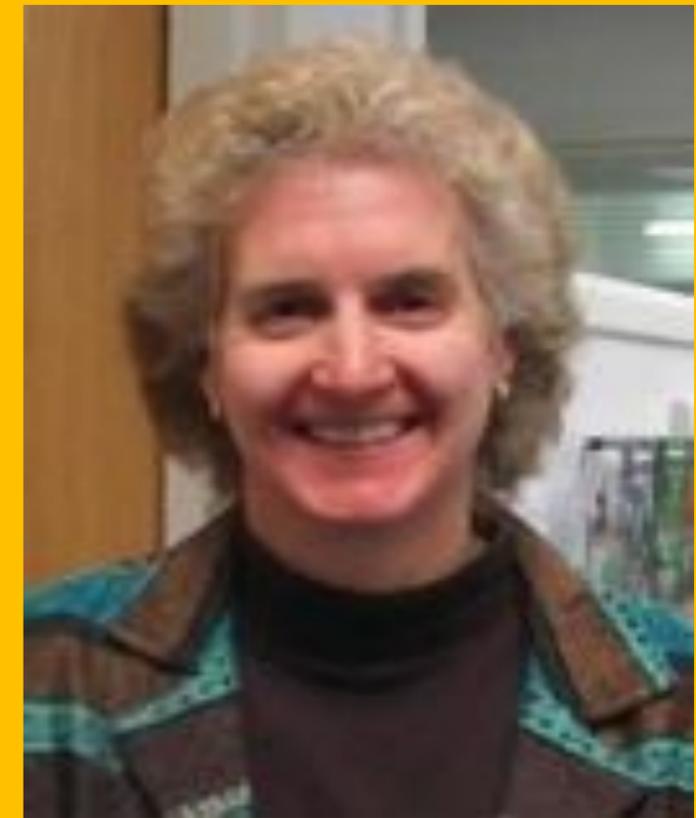


❑ En base a esto, su idea se basa en dos tipos de confianzas:

Rasgo y Estado

❑ Es decir, se refiere a un tipo de autoconfianza general y otra de carácter más específica.

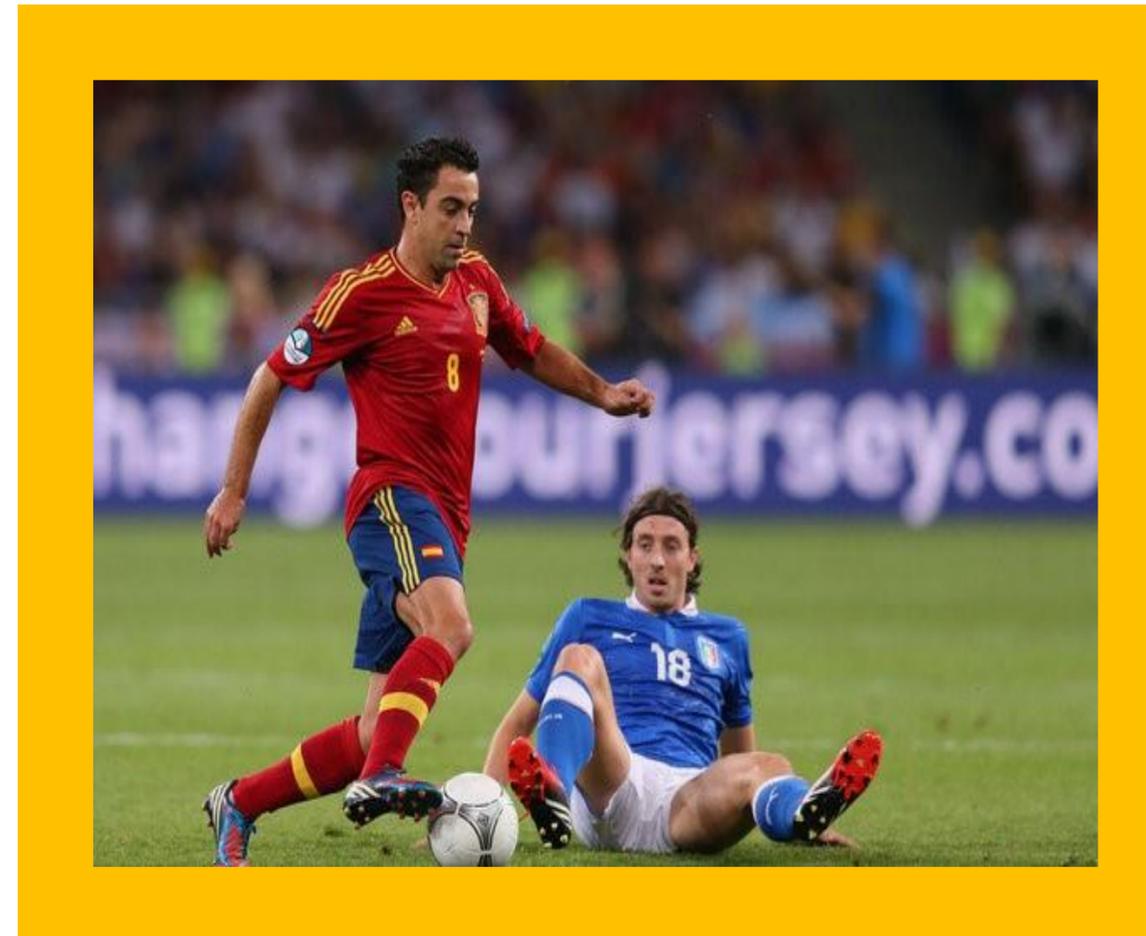
Robín Vealey



- **Confianza Rasgo** es el grado de creencia que normalmente tenemos sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte.
- **Confianza Estado** es la confianza que poseemos en un momento particular sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte

¿POR QUÉ FALLA LA AUTOCONFIANZA?

- Cuando un deportista duda de su capacidad para triunfar está creando lo que se conoce como **PROFECÍA AUTOCUMPLIDA**.



- ❑ Si un deportista se anticipa a que algo va a suceder, en realidad está ayudando a que suceda. Desgraciadamente esto es muy habitual en algunos deportistas.

El Diario del **Mundial**

FABIO CANNAVARO, CAPITÁN DE ITALIA EN SUDÁFRICA 2010:
“Vi bastante temor en el rostro de mis compañeros”

El defensa admite que fueron demasiado “temerosos” durante el Mundial y no se arrepiente de haber llorado por la eliminación.

Fabio Cannavaro, el capitán de la Squadra Azzurra en los Mundiales de Alemania 2006 y Sudáfrica 2010, no se calzará más la camiseta de su selección. Y el adiós, se produce en medio de un caos que difícilmente olvidará

ra vez en 14 años como azurro”, confesó. Para Cannavaro, uno de los errores de Italia estuvo en la debilidad mental de sus jugadores: “Cuando tienes cuatro estrellas (de campeón) en el pecho, te sientes obligado a ganar

sos. Vi bastante temor en el rostro de mis compañeros”. “Hubiera sido más fácil retirarme después de ganar el Mundial del 2006, pero la selección siempre ha significado algo especial para mí... Quizás cuando ganamos el Mundial va

- ❑ Las dudas sobre sí mismo debilitan el rendimiento, crean ansiedad, rompen la concentración y provocan indecisiones.
- ❑ Los deportistas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades.

- ❑ A veces, dudan que puedan recuperarse completamente de una lesión.



Algunos de los factores que pueden afectar la autoconfianza:

1) Resultados Deportivos:

- Los resultados deportivos ayudan en gran medida a generar autoconfianza.
- Si los resultados no negativos afectará indudablemente la autoconfianza.

2) Nueva Destreza:

- Cuando un deportista, está aprendiendo una nueva destreza esta afecta en su capacidad de autoconfianza y toma un cierto tiempo aprenderla en forma correcta.



3) Falta de Motivación Extrínseca:

Las fuentes de motivación son dos:

- *Intrínseca* cuando la motivación proviene del propio deportistas
- *Extrínseca* cuando la motivación proviene de afuera del deportista
- Cuando falta la motivación intrínseca, falta un apoyo fundamental para sentirse seguro de sí mismo.
- Esta no debe opacarse sino que más bien fortalecerse para desarrollar un alto grado de autoconfianza



4) Percepción de Preparación:

- Cuando un deportista tiene la percepción de que no está preparado en lo técnico, físico y mental para una competición, esto afecta su autoconfianza, ya que, sentirá que no está en condiciones para tener una buena performance deportiva.

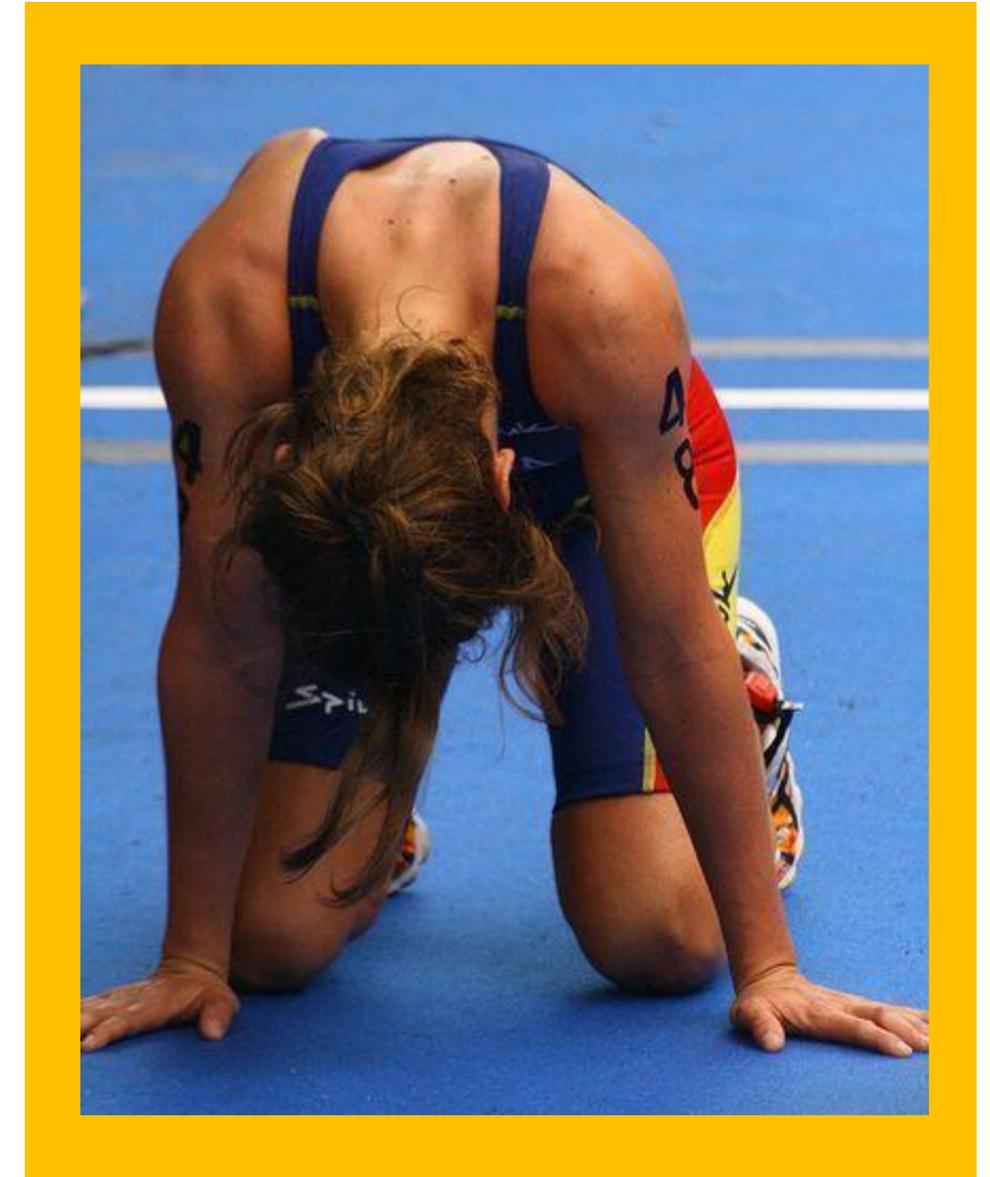
5) Metas Irreales o Inadecuadas:

- Si un deportista se ha planteado metas muy altas, casi inalcanzables, perderá su confianza al observar que no las ha ido cumpliendo.
- Experimentará baja autoconfianza porque sentirá que él no está preparado para lograr con éxito los distintos objetivos deportivos que se ha fijado.



LA FALSA AUTOCONFIANZA

- ❑ Esta relacionado con el rendimiento deportivo se puede considerar como **“autoconfianza inversa”**, ya que, se utiliza de manera consciente o inconsciente para aparentar fortalezas de las que realmente no se dispone, enmascarando así las debilidades y la baja autoconfianza.
- ❑ El atleta quiere mostrar ante los demás que tiene una gran confianza sobre sí mismo, que es capaz de enfrentarse a cualquier reto y que no le teme a nada. Creando un escudo sobre lo que siente realmente

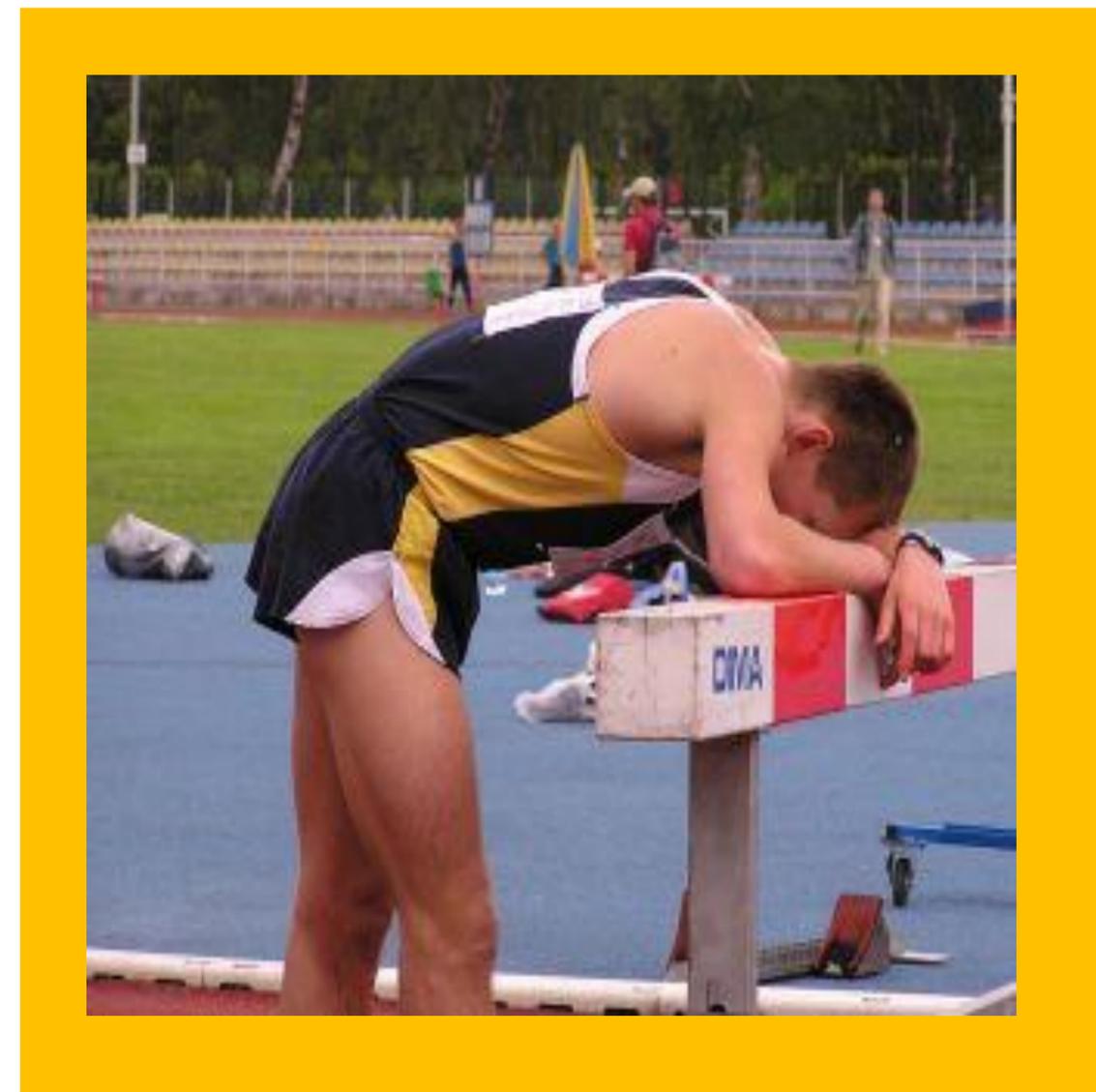


❑ Esto hace que el deportista evite realizar un análisis interno o introspección, que le permita, al menos, darse cuenta de cosas que no está dispuesto a ver sobre sí mismo, por temor a no poder alcanzar sus objetivos o no cumplir las expectativas que los demás tienen sobre él .

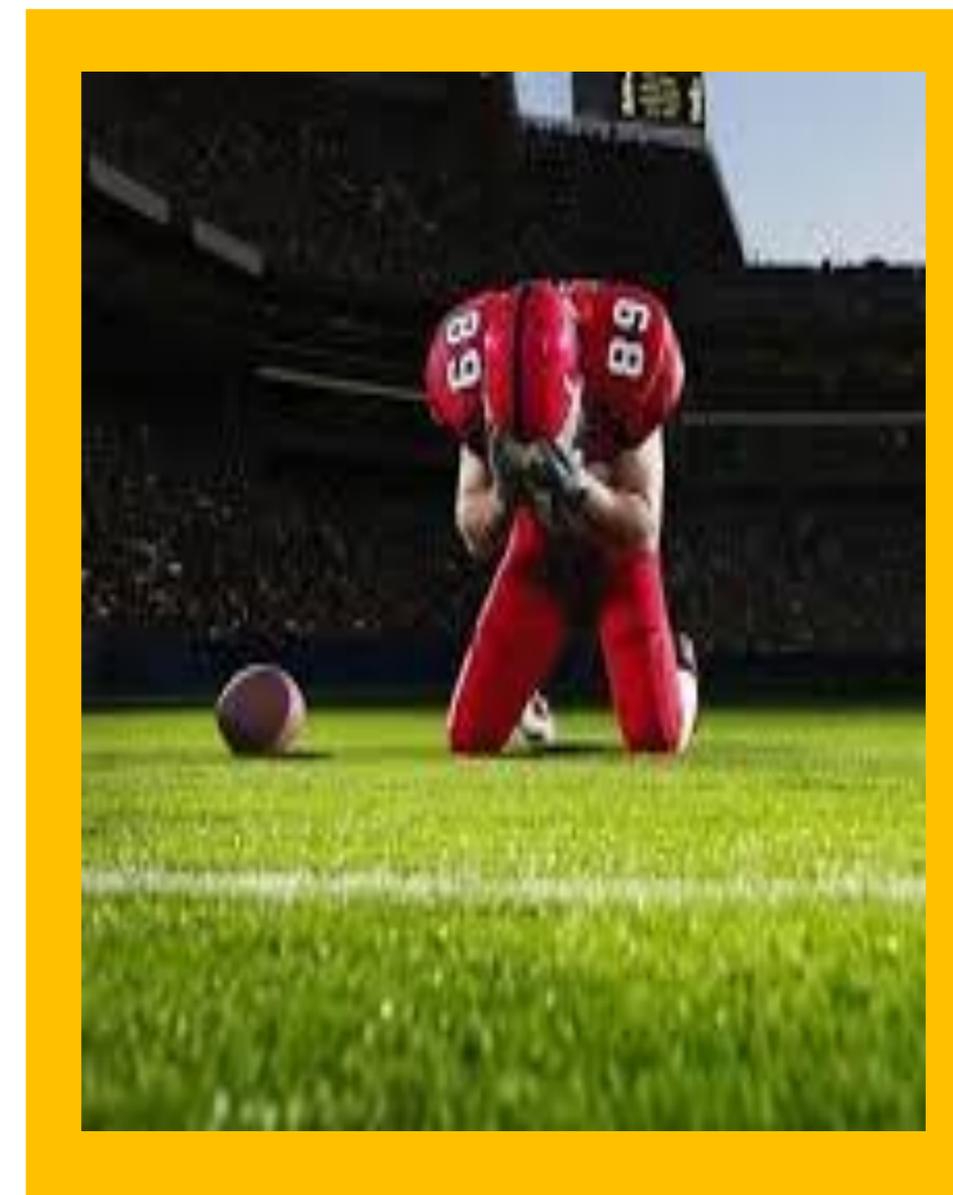
¿Características de la Falsa Autoconfianza?

Las características que presentan los atletas con una falsa confianza son las siguientes:

- No acepta críticas constructivas
 - No admiten sus propios errores
 - Se plantean objetivos poco realista
 - Buscan justificaciones externas como:
Lesiones, el campo, el árbitro.



- ❑ Su rendimiento decae al igual que la posibilidad de reconducir su trayectoria deportiva.
- ❑ Siendo éste un factor determinante para tener que abandonar su carrera como profesional
- ❑ Este auto engaño, realizado por el atleta, puede utilizarlo en la mayoría de las ocasiones para proteger su autoestima y su autoconcepto, por eso resulta de gran importancia que un deportista sepa separar su valor como persona de los éxitos deportivos.
- ❑ En este sentido Vealey habla de **Confianza Estado** y **Confianza Rasgo** para referirse a la diferencia que el deportista debería establecer en la percepción de estas variables, ya que, en el ámbito del deporte siempre se obtienen tanto éxitos como fracasos,



MODELO DE CONFIANZA DEPORTIVA

Varios autores trabajaron la autoconfianza como un factor fundamental y elaboraron un modelo de confianza aplicado al contexto deportivo. Ellos, comandados por Vealey, plantearon que la confianza tiene 4 componentes:

- 1. Fuentes de la confianza deportiva:** si vislumbra este concepto como multicausal, por ello es que no existe solo una única fuente de confianza
- 2. Constructos de la confianza deportiva:** El atleta debe poseer una correcta fusión de tres elementos: confianza, toma de decisiones, y sobre ponerse, sin temor frente a cualquier evento al que se enfrente.



3. Factores que influyen la confianza deportiva: tal vez estos son los factores que de alguna forma no dependen tanto del deportista, sino del ambiente o contexto donde está desarrollándose (entrenadores, club, equipo, etc.).

4. Consecuencias de la confianza deportiva: Conjunto de consecuencias de la autoconfianza al triángulo A, B y C, de afecto, conducta y entendimiento, todo esto aplicado al ejercicio físico.

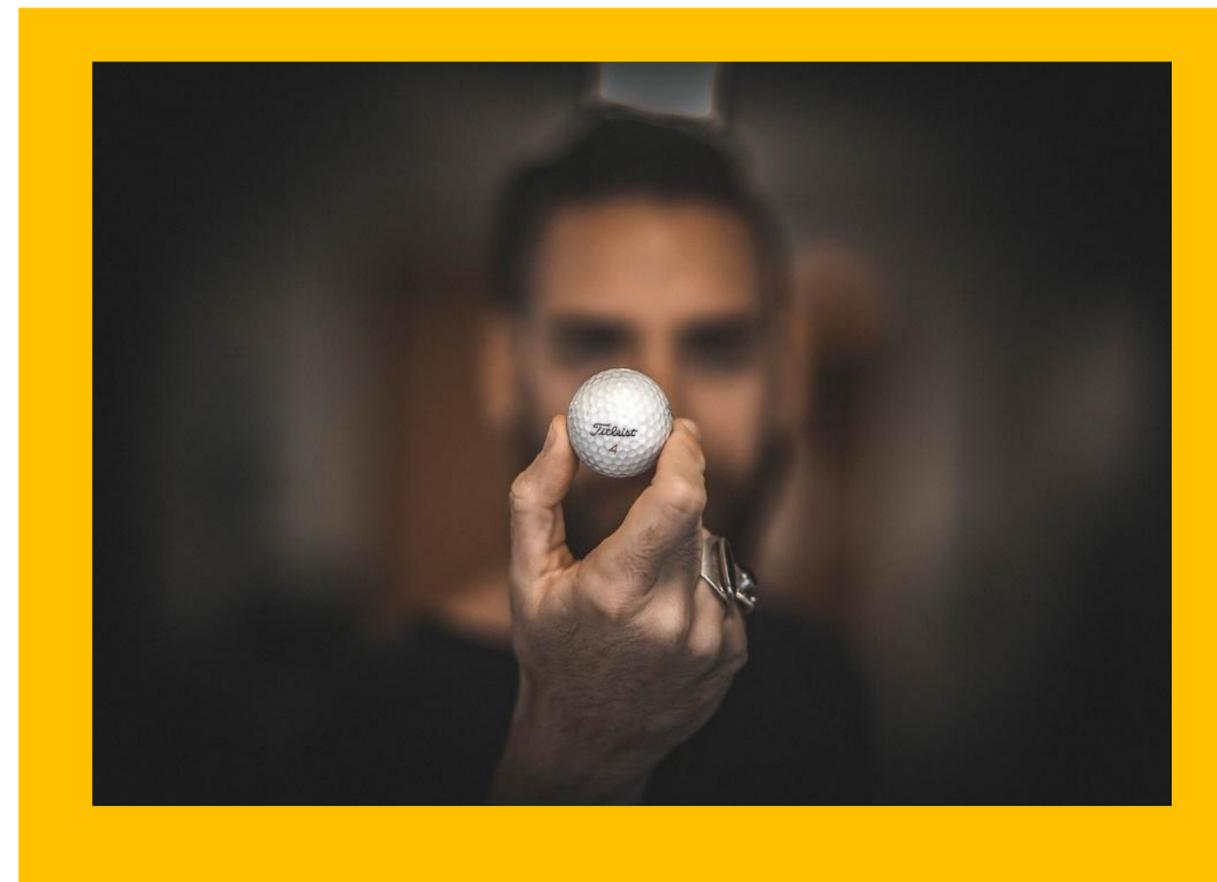


- **La Confianza Rasgo:** es el grado de creencia que normalmente tenemos sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte.
- **La Confianza Estado:** es la confianza que poseemos en un momento particular sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte.



BENEFICIOS DE UNA AUTOCONFIANZA POSITIVA

- ❑ Es indudable que se debe reconocer el beneficio de tener una alta autoconfianza, ya que, muchas veces problemas psicológicos secundarios se generan a partir de una baja en esta variable.
- ❑ Dentro de los beneficios que obtiene el deportista al poseer una alta autoconfianza, son:
 - **Emociones positivas:** Cuando un deportista se siente seguro de sí mismo, tranquilo y relajado en condiciones de alta presión deportiva. Responderá adecuadamente. Si a esto le suma el auto diálogo positivo será mejor.



- **Concentración:** Un atleta con autoconfianza estará centrado en hacer su tarea lo mejor posible, pero si está más pendiente de evitar los errores, su concentración se verá debilitada y caerá fácilmente en distracciones que lo desenfoca de su objetivo.

- **Objetivos:** la confianza ayuda a apuntar a lo más alto y lograr el máximo potencial. Los deportistas con baja autoconfianza se inclinan a fijar objetivos fáciles y no actuar al 100%. Los objetivos reales y retos desafiantes, propician un alto grado de autoconfianza.



- **Esfuerzo:** La cantidad y duración del esfuerzo realizado en la búsqueda de un resultado depende de la confianza. Fortalecer los objetivos de ejecución y cuantificar los avances en las prácticas como en las competencias.
- **Estrategias del juego:** Los deportistas seguros de sí mismos juegan para ganar no tienen miedo de correr riesgos. Cuando falla la autoconfianza y no hay seguridad en sus capacidades los deportistas juegan a no perder, son indecisos y tratan de no cometer errores.
- **Ímpetu:** la capacidad de producir ímpetus positivos o de invertir los negativos supone una ventaja importante en deportes. Los deportistas que tienen un alto grado de confianza en sí mismos, adoptan una actitud de “nunca ceder”, para resolver los desafíos difíciles.



EL CONTROL DE LA AUTOCONFIANZA

- ❑ La autoconfianza, como muchas otras variables psicológicas, se puede desarrollar, trabajar y controlar.
- ❑ Tanto la falta de confianza como un excesivo nivel de ella es perjudicial para el rendimiento deportivo.

CONTROL DE LA AUTOCONFIANZA Y SU RELACION CON LAS METAS Y OBJETIVOS

- Como la autoconfianza está directamente con el “éxito percibido”, es deseable que antes de cada competencia se establezcan metas adecuadas.



- Es preferible que las metas establecidas guarden relación con el rendimiento más que con el resultado, ya que, éstas tienen un mayor control.



- Las metas deben ser realistas y no basarse en hechos anteriores, ya que, sobre todo las metas de rendimiento siempre pueden ser distintas

- El éxito de la autoconfianza se generan a través de las metas específicas debido a que con mayor probabilidad las metas específicas se pueden cuantificar mejor y por lo tanto evaluar con mayor facilidad



- El establecer metas en el corto plazo y tratar de lograr que éstas tengan una relevancia similar o mayor a las de largo plazo.
- Por último esforzarse para valorar que en cada derrota hay un aprendizaje positivo, vale decir, la importancia de establecer metas de rendimiento es que su logro no depende de manera directa del resultado de un partido o torneo.



CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOCONFIANZA

- ❑ La **AUTOCONFIANZA** es una variable psicológica muy personal e individual que a veces afecta al rendimiento deportivo cuando se presenta baja.
- ❑ Aquí hay algunos elementos que les pueden permitir controlar y manejar esta variable en el ámbito deportivo competitivo
 1. **No te pongas demasiado serio:** busca constantemente dar lo mejor de ti, analizando las derrotas como un aprendizaje para el siguiente partido. **No** siempre el resultado del marcador es lo más importante



2. **Diviértete:** el disfrutar ayuda a aprender más rápido ciertas destrezas y rendir de la mejor manera en lo deportivo.

3. **Nunca te rindas:** aún cuando vayas perdiendo no dejes de seguir luchando.

- ❑ Mantenerse positivo refuerza los valores como: la constancia, perseverancia y ambas construyen la autoconfianza.

4. **Cree en ti mismo:** dentro y fuera de la cancha, el creer en ti mismo mejora la actuación y construye el carácter



5. **Imagina situaciones exitosas:** la técnica de visualización es una herramienta, que, permite conectarte con experiencias, sensaciones y pensamientos positivos.
6. **Incrementa tu preparación física:** esta situación se hace necesario para realzar la técnica y a la vez la propia autoimagen sobre todo para estar preparado y listo para actuar.
7. **Juega contra oponentes débiles en alguna ocasión:** necesitas tener triunfos para mantener viva la autoconfianza, porque esto te permite desarrollar la autoconfianza desde la base, partiendo de lo más fácil hasta lo más difícil.



8. Construye una lista con tus fuerzas mentales y físicas: trata de considerar la mayor cantidad de aspectos posibles. La idea es que te conectes con tus aspectos positivos.

9. *Elimina los pensamientos negativos*: cuando tengas este tipo de pensamiento oblígate a cambiarlos y reemplazarlos por positivos.

10. *Prepara estrategias competitivas primarias y secundarias*: ten una estrategia preparada para cada competencia y una estrategia preparada en caso de que falle el plan **A**. Tú confianza crecerá en la medida que ejecutes el plan que te has trazado.



11. **Mantener un lenguaje corporal positivo:** mantén la cabeza alta independientemente del marcador. No des señales a tu rival de que falla tu autoconfianza.

12. **Entrena para mejorar tus habilidades:** utiliza tu tiempo de entrenamiento para dar más realidad a lo que debes creer durante la competición.

13. **No hagas ídolos a tus oponentes:** aunque necesitas un respeto saludable por el rival para prevenir el exceso de confianza, date cuenta de que las barreras del éxito y la confianza son a menudo, auto imposiciones. Es mejor centrarse en tus fuerzas y propio rendimiento

14. **Gusta de los desafíos difíciles:** la mejor forma de mejorar la autoconfianza es prepararse bien, ir por ello con todas las energías posibles y permitir que el resultado cuide de sí mismo.



CONTINUACION
CULPABLE O INOCENTE

FXM



El Papel de los Padres en la Autoconfianza Deportiva

- ❑ El papel de los padres como el de los entrenadores es fundamental para adquirir una confianza óptima y que las expectativas del deportista no queden frustradas.
- ❑ Los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos, pero muchas veces la forma en que lo pretenden lograr no es la más adecuada o la más eficaz.
- ❑ En el deporte de iniciación y de formación es fundamental la colaboración de los padres y entrenador que dirige a un grupo de jóvenes no solo formándolos deportiva, sino también humana, social y personalmente.



- ❑ Resulta difícil para muchos padres tener una actitud que favorezca este trabajo del entrenador, les cuesta mantener una relación adecuada con ellos e incluso mantienen una posición que perjudica el desarrollo y la mejora de sus hijos.
- ❑ Por lo tanto, es importante, que los padres conozcan el papel que han de asumir cuando tienen un hijo que practica deporte.
- ❑ Para ello, deben mantener una **actitud de apoyo** sobre los niños, eliminando las críticas negativas, tanto en casa como en los entrenes o campeonatos, y teniendo con ella una **actitud comprensiva**.



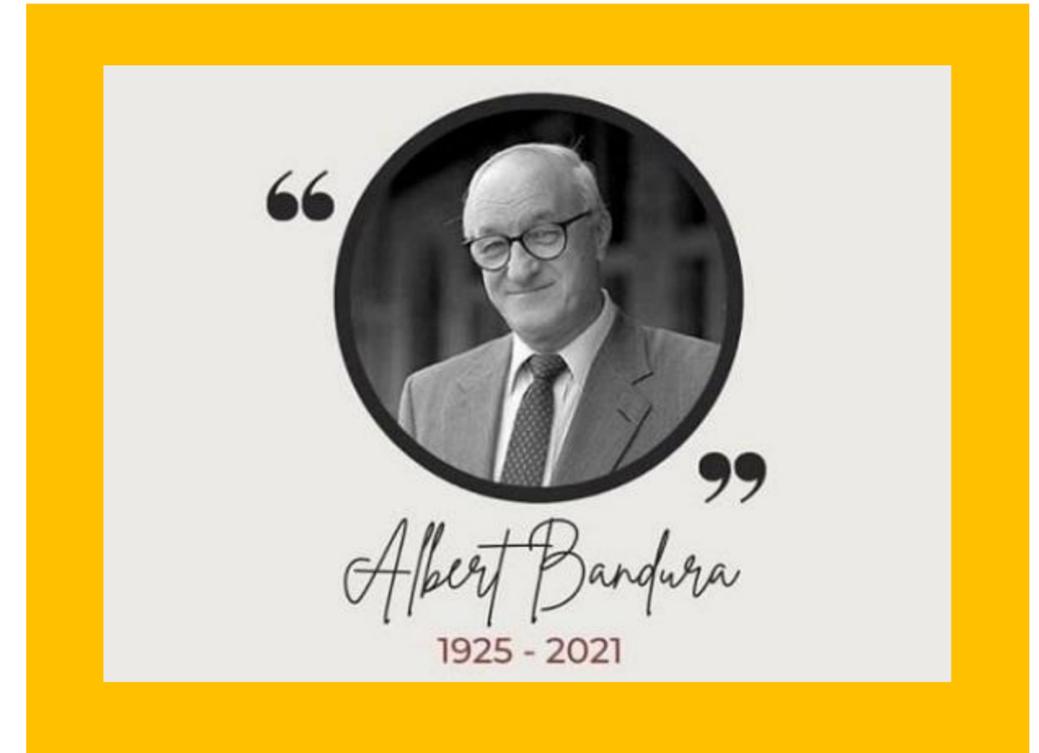
- ❑ Es importante, no volcar sobre los niños la expectativa de los padres, y querer que sean lo que ellos no fueron en el deporte
- ❑ Es evidente que los padres estén acostumbradas a la competitividad, el ganar lo es todo.
- ❑ Pero en el deporte de iniciación los padres han de mantener una actitud de interés por la actividad que se realiza, poniendo énfasis en el esfuerzo y el disfrute más que en el resultado.



En Memoria de Albert Bandura

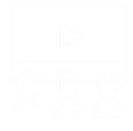
El psicólogo norteamericano Albert Bandura ha falleció el 26 de julio 2021 a los 95 años tras una prolífica carrera en que ha contribuido notablemente al avance del conocimiento de la psicología.

La teoría del aprendizaje que formuló, es uno de los trabajos por los que siempre se le reconocerá dentro de la historia de la psicología.



Descanse en Paz Maestro!!!





**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

