

# Índice

Introducción .....	1
Marco teórico .....	3
Capítulo I .....	4
Creencia .....	4
Dimensiones de las creencias.....	4
Relación entre creencia y acción.....	6
Relación entre creencia y deporte .....	7
Capítulo II .....	8
Autoconfianza .....	8
Modelo de la confianza en el deporte de Vealey .....	9
Ventajas de la confianza .....	10
Capítulo III.....	13
Falta de confianza .....	13
Exceso de confianza.....	14
Falsa confianza.....	16
La resiliencia en el deporte .....	17
Capítulo IV.....	19
Confianza optima .....	19
Autoconfianza y rendimiento en el entrenamiento y la competición.....	20
Capítulo V .....	22
Desarrollo de la autoconfianza.....	22
Capítulo VI.....	25
Profecía Autocumplida .....	25
Expectativas y Rendimiento Deportivo .....	25
Capítulo VII .....	29
Autoconfianza y Estrés .....	29
EL estrés y su proceso.....	31
Definición de arousal, estrés y ansiedad .....	33
Metodología .....	36
Muestra .....	37
Instrumento .....	38

Procedimiento .....	40
Análisis de los resultados.....	41
Análisis cuantitativo de la muestra .....	42
Análisis cualitativo.....	51
Conclusiones .....	60
Bibliografía .....	64
Agradecimientos .....	67
Anexo.....	68

## Introducción

Los psicólogos del deporte han estudiado durante décadas la relación entre la variable autoconfianza y el rendimiento deportivo, y si bien no han llegado a conclusiones definitivas, han arrojado luz sobre aspectos del proceso que tienen implicaciones en la ayuda que se puede brindar al deportista. Las diversas teorías brindan orientaciones al respecto. La confianza lo abarca todo, incluyendo el modo de pensar, actuar y sentir. Dado que estos factores están unidos tan estrechamente, es importante mantener la confianza en cada una de esas áreas (Weinberg y Gould 1996).

La orientación psicológica más predominante en este campo, la psicología cognitivo-conductual, afirma que la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones, es decir, por la manera en que las personas interpretan su entorno. Hacen hincapié en las cogniciones del deportista, en la creencia de que el pensamiento es central en la determinación de la conducta. (Weinberg y Gould, 1996).

La confianza es fundamental en la determinación del rendimiento y puede desarrollarse a través de diversas estrategias. Para los deportistas, es esencial tener una fuerte convicción en las capacidades físicas y psicológicas para poder lograr el máximo potencial.

El padel es un deporte novel, fue inventado en Acapulco, México por Enrique Corcuera hacia 1969. Su mayor popularidad se extiende por países latinoamericanos y en España. En la República Argentina el padel tuvo un auge sin precedentes, en Mar del Plata se ha constituido en uno de los deportes más practicados.

Este deporte se juega en parejas y consta de tres materiales para su desarrollo: la pelota, la paleta y el campo de juego. Posee reglas bien definidas y está representado por Asociaciones y Federaciones. El Padel es el único deporte que combina los mejores elementos del tenis, racquetball y squash. Se practica

frecuentemente sobre superficies de cemento, pero existen canchas con pisos de césped sintético y supreme court.

Considerando la falta de antecedentes y poco desarrollo de esta temática en el ámbito de la psicología aplicada a este deporte, es que el presente trabajo será una investigación exploratoria. La finalidad del mismo será conocer las creencias de jóvenes deportistas marplatenses que practican padel acerca de la relación entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo.

# Marco teórico

---

## **Capítulo I**

### **Creencia**

Según Garrido Miranda (2009), la creencia puede ser definida como aquel pensamiento profundo, muchas veces de carácter implícito, que permite a una persona dar coherencia, a su justificación y razonamiento ético y moral, respecto a una situación frente a la cual debe actuar o decidir.

“Esto implica que, a pesar de la inconsistencia que muchas veces se produce entre el discurso y la práctica de alguien, lo que subyace es una tendencia o búsqueda de coherencia de lo que se cree y lo que se hace” (Garrido Miranda, 2009, p.57).

Garrido Miranda (2009) afirma “concebir las creencias como un pensamiento, que las personas transforman en convicciones que luego actúan como representaciones de las maneras de observar, apreciar y juzgar la realidad que cada persona utiliza y que subyace y conforma eso que llamamos conocimiento” (p. 77).

#### **Dimensiones de las creencias**

##### **Naturaleza de las creencias.**

Siempre de acuerdo a Garrido Miranda (2009), en relación a esta dimensión surgen tres visiones interpretativas de las cuales se intenta dilucidar la problemática en torno a la relación o disociación respecto de lo que se entiende como razón. La primera, ubica la creencia como base o fundamento desde la cual resulta posible construir la racionalidad. La segunda, entretiene un conflicto irreductible entre ambas, al afirmar que la razón solo puede lograrse abandonándose la creencia. Para, finalmente, emerger una tercera perspectiva de corte conciliador, que propone la existencia de dos construcciones de la realidad (razón y creencia), que conviven, dando origen a dos tipos de verdades que requieren ser diferenciadas en su origen.

En la actualidad es posible observar una mirada múltiple respecto a lo que son las diferentes concepciones sobre la naturaleza de las creencias. Particularmente resultan interesantes aquéllas concepciones que atribuyen a la creencia una influencia

sobre la conformación del discurso y de la intención que manifiesta una persona al momento de interactuar socialmente, entendiendo así a las creencias como un pensamiento que conforma lo que llamamos conocimiento (Garrido Miranda, 2009).

### **Representaciones originadas en las creencias.**

Garrido Miranda (2009) refiere que mediante las creencias los sujetos elaboran representaciones que se ven reflejadas en su interacción con el mundo. Hay diferentes perspectivas para dar cuenta de que tipo de interacción e influencia se desencadena entre el devenir de la creencia de un sujeto y su desenvolvimiento en su contexto socio cultural. Se pueden nombrar cuatro prospectivas, la antropológica, la de la teoría de la computación, la ideológica y, finalmente, la neurobiológica.

#### ***La antropológica:***

Concibe una creencia como una dimensión simbólica que da sentido a los objetos culturales de un contexto, propiciando o sustentando conductas que las personas realizan tras atribuir una representación a su desempeño como miembro a una cultura.

#### ***Computacional:***

Este enfoque se sintetiza bajo el concepto de creencias mutuas, que entienden las actitudes mediante las cuales, los objetos que la componen tienen una estructura que es analizada desde la estructura gramatical de la sentencia que son representadas por la creencia, lo cual provoca que dos sentencias equivalentes lógicamente o matemáticamente, pero gramaticalmente diferente, pueden corresponder a dos objetos distintos de creencia.

#### ***Ideología:***

Esta posición conceptualiza las ideas como categorías del pensamiento que no solo están referidas al pensamiento metódico (científico- intelectual), sino que también a la dimensión de uso corriente, lo que las transforma en un bien de uso social y que contribuye a la construcción de la cultura. Estas categorías, sustentadas en las creencias, no son un ejercicio individual o aislado del sujeto sino una

construcción colectiva, teniendo como consecuencia la existencia de creencias verdaderas, siendo aquéllas verdades reconocidas como tales a partir de criterios socialmente compartidos y situados temporal e históricamente.

### ***Neurobiológica:***

En este campo científico es posible encontrar evidencia que permite comprender las relaciones fisiológicas y neurológicas surgidas entre la cognición-emocionalidad individual y la interacción con el medio, lo que a su vez, permite reconocer algunas conexiones entre la creencia y el razonamiento, como parte de un todo, que es el pensamiento humano. En relación a esto se señala que los inputs producidos entre el hipocampo, lugar donde surgen las creencias como un componente de las emociones, y el neocortex, lugar donde surge el razonamiento lógico generan un área de convergencia supramodal que permite una convicción de mayor abstracción cerebral, a partir de la cual se constituyen mapas cognitivos de representación, lo que implica ubicar a las creencias como un fenómeno neurobiológico complejo y siempre presente en la construcción de conocimiento humano.

### **Relación entre creencia y acción**

Se puede establecer una relación entre la creencia que posee una persona y la acción que esta realiza como parte de su desenvolvimiento habitual en el mundo. Es importante destacar la relación que existe entre la intencionalidad de una creencia y el contexto.

Desde una mirada convergente creencia-razón, se propone entender a las creencias como una parte constituyente de las acciones, siempre y cuando estas obedezcan a “creencias verdaderas” poseídas por las personas, o cuando se está en presencia de aquellas construcciones grupales que definen objetivos comunes, con el fin de facilitar el éxito en el desempeño de los miembros de una agrupación. (Garrido Miranda, 2009, p.76)

Por lo tanto es posible interpretar que las creencias se manifiestan en el comportamiento o desempeño de las personas aunque esto no se pueda elucidar de manera íntegra.

### **Relación entre creencia y deporte**

Consideramos que las creencias son determinantes en el campo del deporte, ya que influyen en la acción y decisiones que el deportista deberá tomar en su disciplina.

Las creencias son el motor de funcionamiento del individuo. Las personas actuamos, valoramos, juzgamos y pensamos en función de éstas. En situaciones límites, donde saber tolerar la ansiedad o el miedo y donde la capacidad de concentración es fundamental, las creencias son aun más determinantes. En el deporte de alto nivel continuamente hay situaciones de este tipo, por tanto, las *creencias deportivas* juegan un papel primordial en el rendimiento final. (Amblar Burgos, 2011)

## **Capítulo II**

### **Autoconfianza**

En el área de la actividad física y el deporte, una de las variables psicológicas más estudiadas es la autoconfianza. La investigación sobre esta variable psicológica ha sido realizada desde diferentes marcos teóricos, entre los que podemos enumerar a Bandura y Vealey, siendo el más utilizado el de la teoría de la autoeficacia de Bandura. (Atienza, Balaguer & García Merita, 1999)

Según Buceta (1998) la autoconfianza es la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito. Este término se puede emplear como sinónimo del concepto autoeficacia definido por Bandura para denominar la convicción que una persona tiene de que puede ejecutar, exitosamente, la conducta requerida para producir un determinado resultado (Bandura 1977, citado por Buceta 1998). Según Bandura, las expectativas de eficacia o autoeficacia, son el resultado de un proceso complejo de autopersuasión que se basa en el procesamiento cognitivo de diversas fuentes de información de la eficacia (Bandura 1989, citado por Atienza et al., 1999).

Estas fuentes de información incluyen los propios logros de ejecución, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y la autopercepción del estado fisiológico/emocional del organismo.

De acuerdo a Buceta (1998), la autoconfianza implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo y de los recursos propios que se pueden emplear para intentar alcanzarlo. El aspecto más importante de la autoconfianza no es creer ciegamente, sin ninguna duda que se alcanzará un determinado objetivo, que todo saldrá bien o que no se cometerán errores, sino estar convencido a partir de un planteamiento realista, de que uno posee los recursos suficientes para tener opciones de superar las dificultades que se presenten, hacer bien la tarea y aspirar a conseguir el objetivo que se propone (Buceta, 1998).

### **Modelo de la confianza en el deporte de Vealey**

Su modelo ofrece una operacionalización de la autoconfianza en situaciones deportivas, así como instrumentos específicos para su valoración.

La confianza en el deporte es definida, de acuerdo a lo postulado por este autor, como “la creencia o grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte” (Vealey, 1986, citado por Atienza et al., 1999). El modelo de autoconfianza de Vealey, entre otros aspectos, incluye dos constructos de autoconfianza: distingue un constructor disposicional denominado confianza rasgo en el deporte y un constructor situacional denominado confianza estado en el deporte.

La confianza rasgo se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen usualmente sobre su habilidad para tener éxito en el deporte. La confianza estado en el deporte se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen en un momento particular sobre su habilidad para tener éxito en el deporte (Vealey, 1986, citado por Atienza et al., 1999). Para medir estos constructos, se desarrollaron dos inventarios, el inventario de confianza en el deporte rasgo (TSCI) y el inventario Cuestionario de confianza en el deporte estado (SSCI).

#### **Inventario Cuestionario de confianza en el deporte estado (SSCI)**

En el cuestionario (ver anexo) de Vealey, se le indica al deportista que compare el nivel de confianza que tiene actualmente en su habilidad para realizar y enfrentarse a una serie de situaciones, con la del deportista que conozca con mayor confianza en sí mismo (Balaguer, Escartí, Soler & Jiménez, 1990, citado por Ferrando, Ortiz, Vidal & Vila, 2013).

Se le indica que las respuestas a los ítems que se le presentan deberían reflejar la seguridad que siente ahora mismo cuando compete en su deporte. Finalmente, se le señala que tiene que responder de acuerdo con lo que siente, no como cree que debería sentir.

La investigación realizada por Vealey (1986) informó que los tres instrumentos: TSCI (inventario de confianza en el deporte rasgo), SSCI (inventario de confianza en el deporte estado) y COI (inventario de orientación competitiva) demostraron una adecuada consistencia interna, discriminación de ítems, fiabilidad test-retest, validez de contenido y validez concurrente. Otras investigaciones posteriores también han informado que tanto el TSCI como el SSCI presentan una fiabilidad aceptable (Balaguer et al., 1990 citado por Ferrando et al., 2013)

### **Ventajas de la confianza**

Weinberg & Gould (1996) sostienen que la confianza se caracteriza por elevadas expectativas de éxito que pueden ayudar a las personas en las siguientes áreas:

- Emociones positivas
  - Concentración
  - Objetivos
  - Esfuerzo
  - Estrategias de juego
  - Ímpetu
- **La confianza activa emociones positivas:** Cuando una persona se siente segura de sí misma, es más probable que se mantenga tranquila y relajada en condiciones de presión, estado mental y corporal que le permiten ser más energética y asertiva cuando el resultado de la competencia está todavía en juego.
  - **La confianza facilita la concentración:** Cuando una persona siente confianza, su mente se halla libre para concentrarse en la tarea en cuestión, mientras que, cuando no la tiene, tiende a preguntar de lo bien o mal que lo está haciendo o por la aprobación o desaprobación de los demás. La obsesión por evitar los errores debilita la

concentración, y hace que el deportista distraiga más fácilmente su atención.

- **La confianza influye en los objetivos:** Las personas seguras de sí mismas tienden a establecer objetivos estimulantes y a esforzarse intensamente para alcanzarlos. La confianza permite apuntar a lo más alto y lograr el máximo potencial. Las personas que carecen de confianza tienen la inclinación a fijar objetivos fáciles y a no emplearse a fondo hasta el límite.
- **La confianza hace que aumente el esfuerzo:** La cantidad y la duración del esfuerzo realizado en la búsqueda de un objetivo dependen en gran parte de la confianza (Weinberg, Yukelson & Jackson, 1980, citado por Weinberg & Gould 1996). Al igual nivel de capacidad, los ganadores de la competencia son normalmente los deportistas que creen en sí mismos y en sus aptitudes, lo cual es especialmente cierto cuando la persistencia es esencial.
- **La confianza afecta a las estrategias de juego:** Los deportistas seguros de sí mismos tienden a jugar para ganar: normalmente, no tienen miedo de correr riesgos y asumen el control de la competición con el objetivo de ponerse en ventaja. Cuando los deportistas no tienen confianza, juegan para no perder: son indecisos y tratan de no cometer errores.
- **La confianza afecta al ímpetu psicológico:** Los deportistas y entrenadores se refieren a los cambios de ímpetu como determinantes decisivos de las victorias y de las derrotas. La capacidad de producir ímpetus positivos o de invertir los negativos supone una ventaja importante. Los deportistas con un nivel elevado de destrezas son más capaces de remontar la adversidad que sus homólogos menos cualificados (Ransom & Weinberg, 1985, citado por Weinberg & Gould 1996). Y parece que la confianza es un ingrediente fundamental de este proceso. Las personas que tienen confianza en sí mismas y en sus capacidades adoptan la actitud de “nunca ceder”, ya

que abordan las situaciones difíciles como si fueran desafíos y reaccionan ante ellas con una resolución mucho mayor.

### **Evaluación de la autoconfianza**

De acuerdo a (Weinberg & Gould, 1996). Los deportistas pueden evaluarla respondiendo a las siguientes preguntas.

¿Cuándo tengo exceso de confianza?

¿Cómo me recupero de los errores?

¿Cuándo tengo dudas sobre mi mismo?

¿Mi confianza es constante a lo largo de todo el evento?

¿Soy indeciso y dubitativo en ciertas situaciones?

¿Deseo participar en contiendas y juegos muy difíciles y muy competitivos y disfruto de ellos?

¿Cómo reacciono frente a la adversidad?

### **Capítulo III**

#### **Falta de confianza**

Weinberg y Gould (1996) consideran que las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento: crean ansiedad, rompen la concentración y provocan indecisiones.

Muchas personas tienen las destrezas físicas necesarias para lograr el éxito, pero le falta confianza en su capacidad para ejecutarlas en condiciones de presión, es decir, cuando el partido o la competición están en un momento delicado. Las personas que carecen de confianza se centran más en sus puntos débiles que en sus habilidades, lo que les impide fijar la atención en las tareas.

Los deportistas afectados por la falta de confianza, podrían potencialmente pensar de la manera que propone Iciar Eraña (2000), a la hora del afrontamiento de las competencias.

Iciar Eraña describe diversas situaciones deportivas y sus posibles incidencias en las variables activación, atención y nivel de juego.

Ejemplo: Situación de excesivo respeto al rival.

**Cuadro 1.**Excesivo respeto al rival (Iciar Eraña 2000).

Situación	Activación Reacción	Atención Pensamientos	Nivel de Juego
Ante un error	Inadecuada Decepción	En los errores	Bajo
Ante un acierto	Inadecuada Sorpresa	Desconfiado	Normal
Error del contrario	Inadecuada Sorpresa	Desconfiado	Normal
Acierto del contrario	Inadecuada Decepción	En los aciertos del otro	Bajo

### **Exceso de confianza**

En cambio las personas excesivamente confiadas tienen una seguridad falsa de sí mismas. Su rendimiento disminuye, ya que creen que no tienen porque prepararse o realizar el esfuerzo preciso para llevar a cabo su tarea. A veces se observa un falso exceso de confianza cuando los deportistas tratan de disimular sus propias dudas. El exceso de confianza es mucho menos problemático que la falta de la misma, aunque cuando existe, los resultados pueden ser negativos (Weinberg y Gould, 1996).

Los deportistas afectados por el exceso de confianza, podrían potencialmente pensar de la manera que propone Iciar Eraña (2000), a la hora del afrontamiento de las competencias.

Iciar Eraña (2000), describe diversas situaciones deportivas y sus posibles incidencias en las variables activación, atención y nivel de juego.

Ejemplo:

**Cuadro 2.** Poco respeto al rival (Iciar Eraña 2000).

Situación	Activación Reacción	Atención Pensamientos	Nivel de Juego
Ante un error	Inadecuada Frustración	¿Cómo puedo hacerlo así de mal?	Bajo
Ante un acierto	Inadecuada Ninguna	¡Qué fácil!	Normal
Error del contrario	Inadecuada Ninguna	¡Qué fácil!	Normal
Acierto del contrario	Inadecuada Frustración	¡Qué suerte!	Bajo

Una forma potencialmente beneficiosa de afrontamiento mental estaría en la línea del logro de un equilibrio entre la confianza y el respeto hacia el rival tal lo sugerido por Iciar Eraña (2000).

**Cuadro 3.**Equilibrio entre confianza y respeto (Iciar Eraña 2000).

Situación	Activación Reacción	Atención Pensamientos	Nivel de Juego
Ante un error	Adecuada No pasa nada	Concentrado en el punto siguiente	Estable
Ante un acierto	Adecuada Mantener el ritmo	Concentrado en el punto siguiente	Mejora
Error del contrario	Adecuada Esto ayuda. Mantener el ritmo.	Concentrado. Puede meterse en el partido otra vez.	Mejora
Acierto del contrario	Adecuada No pasa nada.	Sigue atento	Estable

### **Falsa confianza**

Buceta (1998) afirma que la falsa confianza es un estado de confianza aparente que sin embargo enmascara una autoconfianza débil. Consciente o inconscientemente el deportista quiere demostrar ante los demás y sobretodo mostrarse así mismo, que posee una gran confianza, cuando en realidad si fuese objetivo y sincero, se daría cuenta de que tiene muchas dudas o está bastante convencido de lo contrario.

De acuerdo a este autor, en gran cantidad de casos, los deportistas con falsa confianza no quieren analizar ni enfrentarse a este problema, siendo habitual que nieguen su existencia y eviten las situaciones que les resultan amenazantes. Por ejemplo, les costará admitir ante los demás sus propios errores, utilizarán múltiples excusas para disculpar su bajo rendimiento, negarán toda evidencia que no les guste, “pasarán la página” rápidamente, no querrán hablar ni afrontar este problema y, en

los casos más graves, buscarán y encontrarán explicaciones aparentemente “razonables” que justifiquen su ausencia de competiciones muy amenazantes o su fracaso deportivo.

### **Prevención y tratamiento de la falsa confianza**

Para la prevención y el tratamiento de la falsa confianza, Buceta (1998) propone el siguiente abordaje:

En primer lugar es importante que los deportistas no asocien su valor como personas al éxito deportivo, sino que desarrollen otras áreas que les permitan “alimentar” su valoración de sí mismos.

En segundo lugar, resulta clave que el deportista acepte que las dudas y los momentos de poca confianza respecto al propio rendimiento, no son síntomas de debilidad o vulnerabilidad, sino que forman parte de la experiencia de un deportista, por lo que, tarde o temprano, se presentan como “compañeros de viaje” con los que hay que convivir.

El siguiente paso es desarrollar un sistema de funcionamiento lo más objetivo y realista posible para facilitar experiencias de control, tanto en el proceso de preparación como en el éxito y el fracaso.

Este estilo de funcionamiento, contribuye a fortalecer la verdadera autoconfianza. Y, por tanto, ayuda a optimizar el rendimiento y a prevenir el problema de la falsa confianza.

### **La resiliencia en el deporte**

Entendemos a la resiliencia como una manera de superar la falta de confianza. La resiliencia es la capacidad de afrontar las situaciones complicadas sobreponiéndose a las adversidades e incluso saliendo fortalecido por ellas. Ser resiliente en el deporte aumenta las probabilidades de éxito: buscar soluciones, aprender de lo que ocurre, afrontar de la mejor manera las dificultades. A lo largo de un partido es crucial para tener éxito. Se habla de una personalidad resiliente cuando

se está orientado hacia las soluciones, se mantiene la calma aún en situaciones adversas, aprende de lo que ocurre y se funciona al máximo nivel aún en situaciones críticas. Existe una “forma de ser” resiliente que refiere al factor personal pero que a través de situaciones de entrenamiento se pueden adquirir las estrategias que le permitan funcionar mejor (David Peris Del Campo, 2013).

Podríamos decir que un jugador de padel se muestra resiliente cuando:

- ***Está orientado a las soluciones en lugar de a los problemas:*** Muchas veces tenemos en mente los problemas (el punto fallado, las cosas que no salen, las dificultades para poder entrenar, falta de tiempo) en lugar de aquello que podemos hacer para lograr objetivos (nueva estrategia, centrarse en el punto siguiente, buscar de qué manera poder entrenar). Estar pendiente de las posibles soluciones hace que generen conductas propias que acerquen al éxito, en lugar de otras que están más cerca del fracaso (David Peris Del Campo, 2013).
- ***Mantiene la calma aún en las situaciones más adversas:*** En cualquier situación, funcionar de manera óptima acerca al éxito. Si, por ejemplo, ante un punto en un partido de padel que tiene mucha carga emocional (como cuando se disputa uno que puede ser decisivo, el último) somos capaces de aplicar estrategias mentales para funcionar a nuestro mejor nivel nos da muchas opciones de lograr el éxito (David Peris Del Campo, 2013).
- ***Aprende de lo que le ocurre, ya sea bueno o malo:*** Continuamente tenemos oportunidades de crecer o bien nos estancamos. Aprender a través de lo que nos ocurre por medio de un proceso de aprendizaje constante (David Peris Del Campo, 2013).
- ***Funciona a su máximo nivel en situaciones críticas:*** Es decir, es capaz de alcanzar su estado óptimo de funcionamiento aún cuando las cosas están muy difíciles; ya sea un punto decisivo, un partido con mucha tensión, o una situación adversa que nos presenta la vida (David Peris Del Campo, 2013).

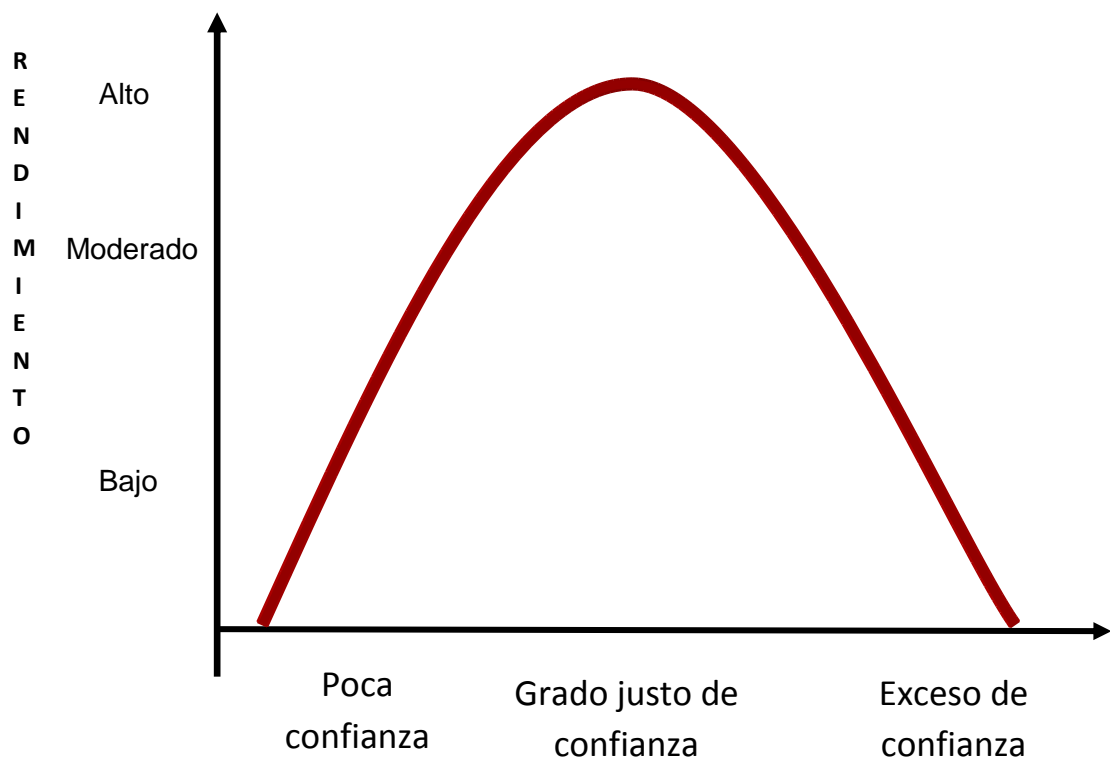
## Capítulo IV

### Confianza optima

Según Weinberg & Gould (1996) aunque la confianza es un determinante fundamental del rendimiento, no resolverá la incompetencia: solo puede ayudar al deportista hasta un cierto punto. El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza; hasta un punto optimo, a partir del cual aumentos adicionales de confianza le corresponden disminuciones en los niveles de ejecución.

La autoconfianza óptima equivale a estar tan convencido de que se pueden alcanzar los objetivos marcados que se invierte un gran esfuerzo en ello, lo cual no significa necesariamente que el deportista siempre vaya a tener una buena ejecución, pero es esencial si quiere desplegar su potencial máximo.

**Grafico 1.** *Relación entre confianza y rendimiento (Weinberg & Gould 1996).*



### **Autoconfianza y rendimiento en el entrenamiento y la competición**

Según refiere Buceta (1998), el rendimiento en la competición, depende en gran medida de la autoconfianza. Esta debe estar presente en los días y momentos anteriores al inicio de la competición, de forma que el deportista comience en las mejores condiciones de autoconfianza posibles, y debe mantenerse hasta que la competición finalice. Siendo especialmente importante cuando surgen errores u otras dificultades que deben superarse.

En los días y momentos anteriores a la competición, la autoconfianza es la variable psicológica más relevante, pues favorece que los deportistas puedan controlar la incertidumbre característica de estos momentos previos, evitando las consecuencias negativas que para el rendimiento posterior puede llegar a tener un elevado nivel de estrés pre-competitivo.

En los primeros instantes de la participación en la competición, el deportista que tenga una autoconfianza óptima comenzará a competir con un elevado control de la situación, sin depender de que las cosas le vayan bien o mal en estos primeros momentos.

El nivel óptimo de autoconfianza en la competición debe ser más elevado que en el entrenamiento. De acuerdo a Bandura (1990), en el proceso de adquirir nuevas habilidades, los deportistas con elevada autoeficacia tendrán un incentivo pequeño para dedicarse a la tarea; mientras que cuando se trata de aplicar las habilidades ya adquiridas, una poderosa creencia en la propia eficacia resultará esencial para mantener el esfuerzo físico y la atención apropiados que son necesarios para triunfar.

### **Duda y dominio de habilidades.**

La autoconfianza debe ser mayor en la competición que en el entrenamiento. Una cierta duda respecto a los propios recursos en periodos de entrenamiento alejado de las competiciones importantes, favorece que los deportistas se esfuercen más física y mentalmente, procurando ampliar y perfeccionar sus recursos para estar mejor preparados.

### **Control de la situación deportiva**

El control de la situación deportiva es importante antes de las competiciones trascendentes, pues los deportistas deben combatir el estrés característico de estos momentos de espera, incertidumbre, preocupación, temor.

La preparación detallada de la competición es un factor esencial para que el deportista perciba un mayor control. En general debe incluir:

- a) El planteamiento de planes estratégicos que puedan ser eficaces.
- b) La anticipación de dificultades que podrían presentarse
- c) La preparación de planes alternativos por si se presentasen estas dificultades o cualquier otro contratiempo no previsto.

## Capítulo V

### Desarrollo de la autoconfianza

Para Weinberg y Gould (1996) la autoconfianza podemos construirla mediante el trabajo, el entrenamiento y la planificación.

La autoconfianza se puede mejorarse de la siguiente manera:

- 1) Mediante logros de ejecución
- 2) Actuando con confianza.
- 3) Pensando con confianza
- 4) Por medio de la visualización
- 5) Con entrenamiento físico
- 6) A través de la preparación.

**Logros de ejecución:** La conducta que conduce al éxito incrementa la confianza y da lugar a más conductas de ese tipo. Hay más probabilidades de que el deportista se sienta seguro ante la ejecución de una destreza determinada si la realiza constantemente durante los entrenamientos. Este es el motivo por el que los buenos entrenamientos y la preparación física, técnica y táctica para jugar al máximo nivel potencian la confianza. En la mayoría de casos, los logros de ejecución desarrollan la confianza, y continuación, ésta mejora el rendimiento ulterior. Para generar confianza, no hay nada como experimentar en los entrenamientos lo que se quiere lograr en la competición (Weinberg y Gould, 1996).

**Actuando con confianza:** Los pensamientos, las emociones y las conductas están interrelacionados: cuanto más confiadamente actúa un deportista, más probable es que se sienta confiado. La actuación confiada puede también subir el ánimo en momentos difíciles (Weinberg y Gould, 1996).

**Pensando con confianza:** La confianza consiste en pensar que se pueden alcanzar, y se alcanzarán, los objetivos. Una actitud positiva es esencial para desplegar el potencial máximo. Los deportistas precisan descartar pensamientos negativos (“estoy atontado”, “es increíble que esté jugando mal”, “simplemente no puedo ganarle”). Mas que críticos los pensamientos tienen que ser instructivos y motivacionales. La corrección de la técnica, el ánimo y las señales convenidas para ejecutar la destreza de manera satisfactoria deberían constituir el centro de atención del habla con uno mismo. A veces resulta difícil llevar a cabo, pero el resultado es una experiencia deportiva más fructífera y divertida (Weinberg y Gould, 1996).

**Por medio de la visualización:** La visualización es una preparación mental. Es un proceso que incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el modelamiento de los mismos hasta modelar imágenes significativas. Es una forma de simulación, parecida a una experiencia sensorial real pero toda ella tiene lugar en la mente. Son vivencias producto de nuestra memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores. Esta técnica ayuda a construir y desarrollar confianza. El deportista se puede ver a él mismo haciendo cosas que nunca había sido capaz o en cuya ejecución había tenido dificultad (Weinberg y Gould, 1996).

**Con entrenamiento físico:** Estar en forma física es otra de las claves para sentir seguridad en uno mismo. En la actualidad, y en la mayoría de los deportes, los deportistas se entrenan a lo largo de todo el año para mejorar su fortaleza, resistencia y flexibilidad. El entrenamiento y el hábito de una alimentación saludable ayudan al deportista a saber que puede resistir todo lo que haga falta hasta ver realizado su cometido (Weinberg y Gould, 1996).

**A través de la preparación:** Un deportista puede decir “Si estoy preparado, siempre espero ganar”. El reverso de esta frase es que no podemos suponer que vamos a ganar si no estamos preparados. Si lo estamos, sentiremos la confianza de haber hecho todo lo posible para asegurar el éxito. Un plan de acción nos da seguridad porque de este modo sabemos lo que intentaremos hacer. Muchos deportistas inician una competición sin estrategia alguna. No obstante, ésta siempre

ha de existir, ya que nos va a exigir que al menos tengamos una idea general de lo que queremos llevar a cabo y de cómo hacerlo. Un buen plan ha de tener en cuenta no sólo las propias capacidades, sino también las del adversario (Weinberg y Gould, 1996).

Eklund y Jackson (citado por Weinberg y Gould, 1996) sostienen que, en base a ciertas investigaciones con deportistas olímpicos, los que obtienen más éxitos son también los que disponen de las estrategias y los planes más detallados de lo que quieren realizar, así como de técnicas alternativas.

La buena preparación también incluye un conjunto de rutinas previas a la competición. El conocimiento exacto de lo que ocurrirá y cuándo ocurrirá, proporciona confianza y permite que la mente descanse. Si el deportista al momento de comer, entrenar y realizar los movimientos precompetitivos los hace con seguridad, esto le permitirá desarrollar confianza, la cual se manifestará a lo largo de la propia competición (Weinberg & Gould, 1996).

## **Capítulo VI**

### **Profecía Autocumplida**

#### **Expectativas y Rendimiento Deportivo**

Watzlawick (1984) afirma: “Una profecía autocumplida es la predicción de que, puramente como resultado de haberla hecho, causa el evento esperado o predicho y por tanto confirma su propia exactitud” (p.95).

En una investigación realizada en el ámbito educativo por Rosenthal y Jacobson en 1968 donde informaron a profesores de que un test estandarizado de capacidad académica había identificado que de ciertos niños podía esperarse que mostrarán grandes logros académicos y aumento del cociente intelectual a lo largo del curso. En realidad dichos niños fueron elegidos al azar. Pero finalmente, de hecho, esos alumnos lograron calificaciones más altas que el resto de sus compañeros. Los autores de la investigación sugirieron que la investigación del test falso provocó que los profesores esperaran un rendimiento superior de los estudiantes elegidos al azar, lo que llevo a dedicarles más atención, refuerzo e instrucciones, y de esta manera el rendimiento de los alumnos se ajustaba a las expectativas que los profesores tenían respecto de su talento (Weinberg y Gould, 1996).

Este resultado puede ser llamado como “EFECTO PIGMALIÓN”, y puede presentarse en el ámbito del deporte, por ejemplo, cuando un entrenador tiene una idea previa acerca de su deportista, a partir de la cual planifica y dirige los entrenamientos. Estas expectativas que el entrenador tiene acerca de su deportista, pueden ser tan poderosas que condicionaría su forma de entrenarle. Observándose, en ocasiones, de manera muy decisiva, en el resultado posterior de ese entrenamiento o incluso durante una competencia (Cauas E, 2008).

Horn (citado por Weinberg y Gould, 1996) piensa que en el ámbito deportivo parece producirse una secuencia de eventos que explica la relación-rendimiento.

Paso 1: Los entrenadores se forman expectativas respecto de sus deportistas. Por lo general, los entrenadores generan expectativas con respecto a equipos y

deportistas. A veces, esas expectativas tienen su origen en la raza, la constitución física, el género o el nivel socioeconómico de la persona, y se los denomina indicios personales. Los entrenadores también utilizan información sobre el rendimiento, como logros pasados, test de destrezas, conductas en los entrenamientos y otras evaluaciones técnicas. Cuando estas fuentes de información producen una valoración exacta de la capacidad y el potencial de un deportista, no hay ningún problema. Sin embargo, las expectativas inexactas (ya sea por ser demasiado elevadas o demasiado bajas), sobre todos cuando son inflexibles, conducen por lo general a conductas inadecuadas por parte del entrenador. Ello nos conduce al segundo paso de la secuencia de eventos, la profecía de autorrealización.

Paso 2: Las expectativas de los entrenadores influyen en su propia conducta y manifiestan actitudes distintas según tengan expectativas de un nivel u otro sobre un deportista determinado. Las conductas encajan por lo común en una de las siguientes categorías:

Frecuencia y calidad de la interacción entrenador – deportista:

- El entrenador dedica más tiempo a los deportistas en los que tiene depositadas mayores expectativas.
- El entrenador muestra más entusiasmo y afecto hacia los deportistas sobre los que tiene formada mejores expectativas.

Cantidad y calidad de las instrucciones:

- El entrenador rebaja sus expectativas sobre qué destrezas aprenderán algunos deportistas, estableciendo así un patrón inferior de rendimiento.
- A los deportistas con menores expectativas el entrenador les otorga menos tiempo de práctica.
- El entrenador es menos perseverante en enseñar destrezas difíciles a deportistas respecto a los que ha creado bajas expectativas.

### Tipo y frecuencia del Feedback:

- Luego de una muy buena actuación, el entrenador proporciona más refuerzo a los deportistas de expectativas elevadas.
- A los deportistas con menos expectativas, el entrenador les brinda un feedback menos provechoso, como elogiar luego de una actuación mediocre.
- A los deportistas cuyas expectativas son elevadas, el entrenador les brinda más feedback de formación e instrucción.

Paso 3: Las conductas de los entrenadores influyen en las ejecuciones de los deportistas. La forma que los entrenadores con tendencia a la formación de expectativas tratan a los deportistas influye en el rendimiento tanto físico como psicológico de estos. Los deportistas que reciban constantemente más feedback positivo e instrucciones de sus entrenadores pondrán de relieve mayores mejoras en su rendimiento y disfrutarán más de la experiencia competitiva.

Observemos las siguientes formas en que los deportistas resultan afectados por las expectativas negativas o los prejuicios de los entrenadores:

- Los deportistas con bajas expectativas exhiben un nivel más bajo de ejecución consecuencia del menor refuerzo y el poco tiempo de juego.
- Los deportistas con bajas expectativas presentan niveles bajos de autoconfianza y de competencia percibida a lo largo de toda la temporada.
- Los deportistas con bajas expectativas atribuyen a algunos de sus errores a la falta de capacidad, justificando así la idea de que no valen y de que tienen pocas posibilidades de triunfar en el futuro.

Paso 4: Las actuaciones de los deportistas confirman las expectativas de los entrenadores. El paso 3 les sirve a los entrenadores para verificar el acierto en su evaluación inicial de la capacidad y el potencial de los deportistas. Pocos se dan cuenta de que su conducta y sus actitudes ayudaron a producir el resultado, y además

no todos los deportistas permitirán que la conducta o las expectativas de su entrenador afecten a su rendimiento o a sus reacciones psicológicas. Para elaborar sus percepciones de capacidad y competencia, algunos cuentan con otros recursos, como los padres, los compañeros u otros adultos, cuyo apoyo e información puede ayudar a los deportistas a resistir los prejuicios transmitidos por el entrenador.

Sin duda, los profesionales del deporte y el ejercicio físico, han de ser conscientes del modo en que se forman expectativas y del grado en que su conducta resulta afectada por las mismas. Los entrenadores deberían también controlar la cantidad y la calidad del feedback de instrucción y del refuerzo que proporcionan a fin de garantizar que todos los participantes obtengan una parte equitativa. Esas acciones ayudan a asegurar que todos tienen posibilidades razonables de lograr su máximo potencial y de disfrutar de la experiencia deportiva.

## **Capítulo VII**

### **Autoconfianza y Estrés**

El estrés es un término que Cannon en 1932 utilizó por primera vez en el contexto de la salud aunque de forma poco sistematizada. Unos años después Selye en 1936 lo definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo. Este autor en 1950 lo delimitó como una reacción fisiológica que genera un “síndrome general de adaptación” con tres fases: la reacción de alarma; la de resistencia, y la de agotamiento que aparece cuando la fase adaptativa es ineficaz (González- Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz & Romero, 2015).

Entendemos al estrés como el resultante de la valoración subjetiva, es decir, racional-emocional de las percepciones. Una percepción es la idea o representación que tenemos de los hechos. Esta idea es siempre compleja, ya que en ella intervienen numerosos procesos de valoración subjetiva. Un mismo hecho puede ser vivenciado y considerado de muy diferente manera según quien sea la persona que lo considere. Influyen en esta apreciación fenómenos personales, culturales, históricos y experiencias. Una percepción es una suerte de apropiación de la realidad según el enfoque de quien la describa. La cadena del estrés se inicia siempre con una percepción (López Rosetti, 2000).

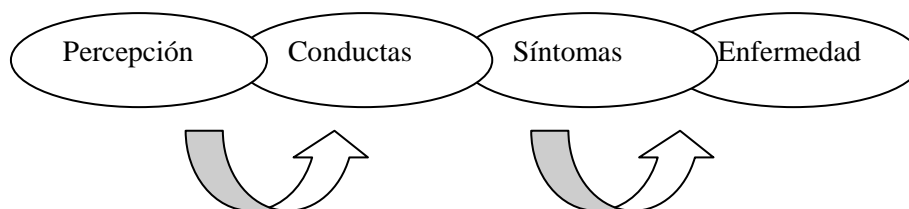
“Controlar el estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues supone saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran ser incapacitantes para el desempeño deportivo eficaz” (González-Campos et al., 2015).

Respecto al control del estrés ya en los años 90 se realizaron diversos estudios sobre el control del estrés en futbolistas. Estos manifiestan la relación inversa entre ansiedad cognitiva y somática y rendimiento deportivo; a su vez hallan que con niveles bajos de control de estrés aumentan las lesiones. Destacamos como significativas las siguientes conclusiones de estos estudios:

- La importancia de la autoconfianza y el control del estrés en la predicción del rendimiento deportivo.
- La autoconfianza correlaciona inversamente con la ansiedad, es decir, a mayor nivel de autoconfianza menor nivel de ansiedad, observando en el jugador un mayor control del estrés (González- Campos et al., 2015).

En síntesis el estrés es la movilización de recursos psicológicos y fisiológicos ante una situación que percibimos como amenazante. En el pádel, cuando por ejemplo un jugador se enfrenta a una competición (o un momento del partido) que el jugador percibe como amenaza desencadena una multiplicidad de cambios de conducta y de hábitos. La conducta es el patrón de comportamiento de una persona y la particular forma con que esta se relaciona con sus semejantes. Así quien presenta estrés altera su comportamiento mostrando tensión muscular, sobreactivación, aumento de pulsaciones, nivel atencional alterado, irritabilidad y reacciones desproporcionadas (Peris Del Campo, 2014).

Si la situación de estrés continua podrán aparecer síntomas psíquicos y físicos. En estos últimos podemos nombrar lesiones musculares, trastornos digestivos, contracturas y dolores de cabeza. Entre los síntomas psíquicos podemos nombrar la falta de confianza en el propio rendimiento, ansiedad, preocupación excesiva, inseguridad, cambios de humor, alteración en la concentración, frustraciones, pensamientos autodestructivos y dificultad en la toma de decisiones. Si esto se mantiene en el tiempo se podrá alcanzar el último eslabón de la cadena llamado enfermedad (López Rosetti, 2000).



El estrés puede ser denominado como eutrés cuando este es beneficioso para el deportista permitiendo aumentar su rendimiento, debido a la activación psicofísica que genera, permitiendo mayores niveles de concentración y motivación. Weisinger

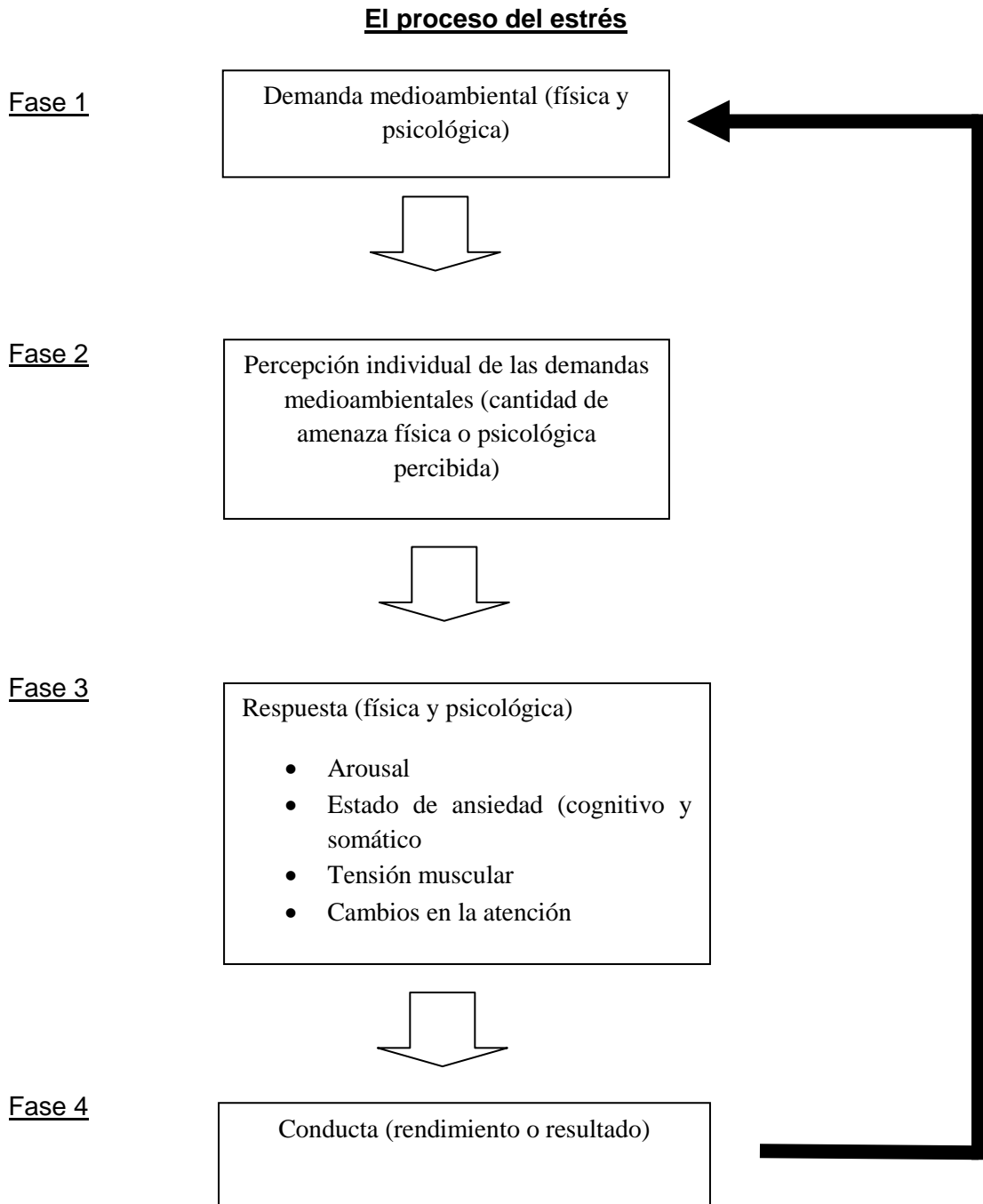
(1998) manifiesta que “de forma intencional hacemos que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas con el fin de que nos ayuden a guiar nuestro comportamiento y a pensar de manera que mejores nuestros resultados”(p.14).

Ferreira, Valdés y Arroyo (citado por González-Campos et al, 2015), piensan que el estrés positivo (eutrés) prepara al cuerpo para la actividad explosiva colaborando para mantener en el deportista la focalización atencional, la motivación e incluso el entusiasmo como parte de una actitud positiva hacia la actividad. Es decir prepara al jugador para un mayor rendimiento.

### **EL estrés y su proceso**

Según un modelo propuesto por Mc Grath, el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas: demanda medioambiental, percepciones de las demandas, respuestas de estrés y consecuencias conductuales.

**Grafico 2.** El proceso del estrés (Weinberg & Gould 1996).



## **Definición de arousal, estrés y ansiedad**

### **Arousal**

El arousal es una activación general fisiológica y psicológica del organismo que varía a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa. El término hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta de arousal hasta un máximo. Las personas con un arousal alto están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y la transpiración. El arousal no se asocia automáticamente a sucesos agradables o desagradables, puede ser alto al recibir una buena noticia como una mala noticia (Weinberg y Gould, 1996).

### **La ansiedad**

La ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. La ansiedad tiene un componente de pensamiento, “ansiedad cognitiva” y un componente de ansiedad somática, “activación física percibida”. La ansiedad cognitiva tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona y la ansiedad somática refiere a los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida que proceden del estrés (Weinberg y Gould, 1996).

### **Ansiedad estado**

El estado de ansiedad hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, percibidas de recelo y tensión, acompañadas de la activación del arousal del sistema nervioso autónomo (Weinberg y Gould, 1996).

En relación a esto podemos decir que durante un partido de pádel el nivel de ansiedad estado de un jugador cambiará súbitamente en función del momento del partido. Puede pasar a tener un nivel alto de ansiedad estado (sentirse nervioso y percibir los latidos de su corazón) antes del inicio del último punto de juego, algo

inferior una vez comenzado el último punto y pasar a tener un nivel sumamente alto (mucho nervio y ritmo cardiaco acelerado) cuando se juegan los últimos puntos del partido con tanteador igualado (Weinberg y Gould, 1996).

### **Ansiedad rasgo**

La ansiedad rasgo es una parte de la personalidad. Una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en la conducta. La ansiedad rasgo es:

Un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadora, y a responder a estas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo (Spielberger, citado por Weinberg y Gould, 1996).

Por ejemplo puede situarse a dos jugadores de padel de mismas destrezas físicas bajo una presión idéntica (punto de quiebre), y, no obstante tener, cada uno reacciones de ansiedad estado completamente distintas debido a sus personalidades distintas, es decir su rasgo general de ansiedad. Cada jugador en base a esto puede percibir el punto clave de distinta manera. “A” lo puede percibir como excesivamente amenazador experimentando un estado de ansiedad alto que influye en su juego; “B” es más tranquilo y no percibe esta situación como amenazadora.

### **Relación entre ansiedad estado y ansiedad rasgo**

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de ansiedad rasgo en una persona determinada. Muchos estudios han demostrado que los que tienen puntuaciones elevadas en las medidas de ansiedad rasgo experimentan un estado de ansiedad más alto en situaciones de evaluación y competición. Pero esta relación no es perfecta. Un deportista que tenga un nivel alto de ansiedad rasgo puede tener mucha experiencia en una situación particular y, por ello, no percibir una amenaza y por este motivo no producirse el correspondiente aumento del nivel de ansiedad estado. Algunas personas aprenden estrategias de afrontamiento que les ayudan a reducir el estado de ansiedad que sufren en determinadas situaciones. El

conocimiento del nivel de ansiedad rasgo de una persona es habitualmente de gran ayuda en la predicción del modo en que ésta reaccionará ante condiciones de competición, evaluación o amenaza (Weinberg y Gould, 1996).

## **Metodología**

### **Objetivo:**

Caracterizar y diferenciar las creencias de jóvenes jugadores de padel, federados y recreativos, sobre la relación entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo.

Relevar y caracterizar las creencias de los jóvenes deportistas que practican padel acerca de la relación entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo.

### **Muestra**

La muestra estuvo compuesta por 42 jugadores (32 hombres y 10 mujeres), pertenecientes a dos clubes de padel de la ciudad de Mar del Plata. Sus edades oscilaban entre los 16 años y los 25 años y todos practicaban como deporte el padel, algunos en forma federada (20) y otros en forma recreativa (22). La edad media para federados fue de 19 y en recreativos 22.

El criterio de selección fue intencional y no aleatorio, de conveniencia ya que se escogieron jóvenes jugadores que respondían al criterio de edad de entre 16 años y 25 años. Los clubes a los que recurrimos son de la ciudad de Mar del Plata.

## Instrumento

En base a la literatura especializada en el tema (Weinberg & Gould, 1996) se construyó un cuestionario semiestructurado, autoadministrable, elaborado por nosotros que recoge información acerca de las creencias de los deportistas sobre la variable psicológica autoconfianza y su relación con el rendimiento deportivo.

El cuestionario elaborado comprendió 16 ítems. Se utilizaron opciones de respuestas cerradas, respuestas de alternativa simple dicotómicas, respuestas de alternativa múltiple y preguntas mixtas.

Las opciones de las respuestas mixtas, permitían a los encuestados la posibilidad de razonar, matizar y ampliar su respuesta.

Los fundamentos que daban los encuestados al ítem b) de la respuesta N° 7, ¿Crees que tener un buen nivel de autoconfianza contribuye a mejorar el rendimiento deportivo? ¿Porque?, fueron analizados en base a categorías descriptas por (Weinberg & Gould, 1996) en relación a las ventajas de la confianza.

### La confianza ayuda a las personas en las siguientes áreas:

- Emociones Positivas
- Concentración
- Objetivos
- Esfuerzo
- Estrategias de juego
- Ímpetu psicológico

Los fundamentos que daban los encuestados al ítem b) de la respuesta N° 8 ¿Crees que estar ansioso o nervioso influye en tu confianza durante la competencia? ¿Porque?, fueron analizados en función de criterios elaborados por los autores de este trabajo, tomando como base la literatura científica sobre la temática (Weinberg & Gould, 1996).

### Estar ansioso influye en la confianza porque:

- Impacta negativamente en la toma de decisiones
- Propicia emociones negativas que afectan la confianza
- Provoca tensión muscular y errores que debilitan la confianza
- Debilita la confianza en el juego
- Otros

Los fundamentos que daban los encuestados al ítem b) de la respuesta N° 15, ¿Crees que la autoconfianza se puede mejorar? ¿A través de que procedimiento?

Las respuestas fueron encuadradas en base a categorías descritas por (Weinberg & Gould, 1996) en relación a cómo se puede desarrollar la autoconfianza.

- Mediante logros de ejecución.
- Actuando con confianza.
- Pensando con confianza.
- Por medio de la visualización.
- Con entrenamiento físico.
- Con preparación.
- Consulta profesional
- No sabe

## **Procedimiento**

A los responsables y jugadores, se les explicó el objetivo del estudio, las características generales del instrumento de evaluación y las condiciones temporales de su aplicación. Se informó que la participación era voluntaria y anónima. A los menores de edad previamente se les informó de la necesidad de la autorización de sus padres para que puedan participar en la administración del cuestionario. La administración de los cuestionarios fue llevada a cabo por los autores de este trabajo, bajo dos modalidades individual y grupal. Se les explicó a los deportistas el interés del objeto del presente estudio, acerca del conocimiento de aspectos relacionados con la creencia de la autoconfianza en el deporte y su relación con el rendimiento deportivo, así como informando de cómo rellenar los cuestionarios, insistiendo en el anonimato de las respuestas y en que se contestara con sinceridad y leyendo todos los ítems. Se aclararon todas las dudas que pudieran surgir durante el proceso de cumplimentación. Una vez rellenados los cuestionarios, se procedió a la recogida individual de los mismos, repasándolos para evitar que ningún ítem quedara en blanco.

Para contactar a los jugadores de padel recurrimos a dos caminos: uno de ellos fue entrevistarnos con la presidenta de la Asociación Marplatense de Padel. La misma se encargó de convocar a los jugadores federados, facilitándonos también el espacio físico para llevar a cabo las entrevistas. El otro camino tomado fue contactar personalmente a

jugadores de padel conocidos por nosotros.

El tiempo que demoraban en responder al cuestionario era entre diez y veinte minutos.

# Análisis de los resultados

---

## Análisis cuantitativo de la muestra

### Resultados

- **Tabla 1.** *Diferencias de edad en función del tipo de jugador.*

	Federados		Recreativos		t	Sig.
	Media	DS	Media	DS		
Edad	18,75	2,95	21,82	3,29	-3,17	0,003

Los datos permiten observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el promedio de la edad en función del tipo de jugador. En esta muestra los jugadores federados son, en promedio, tres años menores que los jugadores recreativos.

- **Tabla 2.** *Diferencias de la distribución del sexo en función del tipo de jugador.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
Masculino	15	75,00%	17	77,30%	215	0,865
Femenino	5	25,00%	5	22,70%		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observaron diferencias estadísticamente significativas en la distribución del sexo entre los grupos de jugadores federados y jugadores recreativos.

- **Tabla 3.** *Diferencias del nivel de estudios en función del tipo de jugador.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
Secundario Incompleto/Comp	13	65,00%	5	22,70%	127	0,006
Universitario Incompleto/Comp	7	35,00%	17	77,30%		

De acuerdo a los resultados del análisis, se observan diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estudios de jugadores federados y recreativos. Los jugadores recreativos presentan un nivel

de estudios más altos que los jugadores federados. Esta diferencia podría explicarse por las diferencias en las edades de los integrantes de cada grupo, ya que el 65 % de los federados tienen 18 años o menos, mientras que tan sólo el 22,7% de los jugadores recreativos tienen 18 años o menos. También podría explicarse por el hecho de que los jugadores federados tenderían a abandonar los estudios para dedicarse exclusivamente a la práctica deportiva, aunque para poder afirmar esta hipótesis habría que recabar mayor información al respecto.

- **Tabla 4.** *Diferencias de edad de inicio en función del tipo de jugador.*

	Federados		Recreativos		t	Sig.
	Media	DS	Media	DS		
Edad	10,70	4,39	14,32	4,58	-2,60	0,013

Los datos permiten observar que existen diferencias estadísticamente significativas en el promedio de la edad de inicio en función del tipo de jugador. En esta muestra, los jugadores federados comenzaron a practicar el deporte, en promedio, casi cuatro años antes que los jugadores recreativos.

- **Tabla 5.** *Diferencias de la frecuencia de entrenamiento en función del tipo de jugador.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
Nunca	1	5,00 %	1	4,50 %	146,50	0,016
De 1 a 3 veces x semana	11	55,00 %	20	90,90%		
Más de 4 veces x semana	8	40,00 %	1	4,50 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, se observan diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de entrenamiento (práctica) de jugadores federados y recreativos. Los jugadores federados tienden a presentar un porcentaje significativamente mayor de frecuencia de entrenamiento que los jugadores recreativos.

- **Tabla 6.** *Motivación. Creencia de la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
1 er lugar	9	45,00 %	14	63, 60%	176,500	0,229
2 do lugar	3	15.00 %	3	13, 60%		
3 er lugar	4	20,00 %	1	4, 50 %		
4 to lugar	2	10,00 %	4	18, 20 %		
5 to lugar	1	5,00 %				

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la elección de la variable motivación como la más importante para la mejora del rendimiento deportivo entre jugadores federados y jugadores recreativos. En ambos casos esta variable psicológica fue elegida como la más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.

- **Tabla 7.** *Autoconfianza. Creencia de la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
1 lugar	4	20,00 %	4	18, 20 %	164,000	0,146
2do lugar	4	20,00 %	10	45, 50 %		
3 er lugar	4	20,00 %	5	22, 70 %		
4 to lugar	4	20,00 %	2	9, 10 %		
5to lugar	4	20,00 %	1	4,50 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la elección de la variable autoconfianza como la más importante para la mejora del rendimiento deportivo entre jugadores federados y jugadores recreativos. En ambos casos esta variable psicológica fue elegida como la segunda más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.

- **Tabla 8.** *Control del Estrés. Creencia de la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
1 lugar			2	9,10 %		
2do lugar	2	10,00 %	1	4,50 %		
3 er lugar			1	4,50 %		
4 to lugar	7	35,00 %	3	13,60 %	203,000	0,621
5to lugar	11	55,00 %	15	68,20 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la elección de la variable control del estrés como la más importante para la mejora del rendimiento deportivo entre jugadores federados y jugadores recreativos. En ambos casos esta variable psicológica fue elegida en último lugar, como la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo, observándose un porcentaje de elección más elevado en jugadores recreativos en los primeros lugares, lo que indicaría una mayor preocupación de estos jugadores por aspectos vinculados al control del estrés competitivo.

- **Tabla 9.** *Activación. Creencia de la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
1 er lugar	3	15,00 %	1	4,50 %		
2 do lugar	7	35,00 %				
3 er lugar	3	15,00 %	7	31,80 %		
4 to lugar	3	15,00 %	10	45,50 %	141,000	0,041
5 to lugar	4	20,00 %	4	18,20 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, se observan diferencias estadísticamente significativas en la elección de la variable activación como la más importante para la mejora del rendimiento deportivo entre jugadores federados y jugadores recreativos. En ambos casos esta variable psicológica fue elegida en cuarto lugar, como la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo, observándose un porcentaje de elección más elevado en jugadores federados, lo que indicaría una mayor preocupación de estos jugadores por aspectos vinculados al logro de un nivel de activación óptimo para la competencia.

- **Tabla 10.** *Concentración. Creencia de la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
1 lugar	4	20,00%	1	4,50 %	200,000	0,599
2do lugar	4	20,00 %	8	36,40%		
3 er lugar	8	40,00 %	8	36,40 %		
4 to lugar	4	20,00 %	3	13,60 %		
5 to lugar			2	9,10 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la elección de la variable concentración como la más importante para la mejora del rendimiento deportivo entre jugadores federados y jugadores recreativos. En ambos casos esta variable psicológica fue elegida en tercer lugar, como la variable más influyente para la mejora del rendimiento deportivo, observándose un porcentaje de elección similar entre ambos tipos de jugadores, como una variable importante para la mejora del rendimiento deportivo.

- **Tabla 11.** *Creencia de la preparación mental en relación a la preparación física y técnica.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
SI	15	75,00 %	17	77,30 %	201,500	0,542
No	5	25,00 %	5	22,70 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto a la importancia de la preparación mental entre jugadores federados y jugadores recreativos. En ambos casos un alto porcentaje de jugadores federados y recreativos considera la importancia de la preparación mental en el mismo nivel de importancia que la preparación física y técnica.

- **Tabla 12.** *Tiempo preparación mental.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
Nunca	9	45,00 %	11	50,00 %	204,500	0,677
Menos de 1 hora	4	20,00 %	4	18,20 %		
1 hora	3	15,00 %	4	18,20 %		
De 2 a 3 horas	2	10,00 %	2	9,10 %		
3 horas o mas	2	10,00 %	1	4,50 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto al tiempo de preparación mental entre jugadores federados y jugadores recreativos. En esta tabla puede observarse que en porcentajes similares los jugadores no dedican tiempo a la preparación mental. Es preciso señalar que en porcentajes similares dedican entre menos de 1 hora y 1 hora semanal a la preparación mental.

- **Tabla 13.** *Creencia de la autoconfianza y su contribución a la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
Si	20	100,00 %	22	100,00 %	220,000	1,000

De acuerdo a los resultados del análisis no se encuentran diferencias estadísticamente significativas respecto a la creencia de que la confianza mejora el rendimiento deportivo entre jugadores federados y recreativos. Como puede observarse en la tabla la totalidad de los jugadores encuestados cree que la autoconfianza contribuye a mejorar el rendimiento deportivo.

- **Tabla 14.** *Creencia de la influencia de la ansiedad y el nerviosismo sobre la autoconfianza.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
SI	18	90,00 %	21	95,50 %	208,000	0,498
No	2	10,00 %	1	4,50 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas en la elección de la influencia de la ansiedad sobre la confianza entre jugadores federados y jugadores

recreativos. En esta tabla se puede observar que en su mayoría los jugadores, tanto federados como recreativos, consideran el efecto de la ansiedad sobre la variable autoconfianza.

- **Tabla 15.** *Creencia de tener exceso de confianza y su influencia en la mejora del rendimiento deportivo.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
Si	10	50 %	5	22,7 %	160,000	0,069
No	10	50 %	17	77,3 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, si bien no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto a la creencia de que el exceso de confianza mejora el rendimiento deportivo entre jugadores federados y jugadores recreativo. En esta tabla se pueden observar opiniones divididas respecto a los jugadores federados respecto a esta creencia, en cambio en los jugadores recreativos se observa un porcentaje más alto de deportistas que consideran que el exceso de confianza no contribuye a mejorar el rendimiento deportivo, lo que estaría en concordancia con lo que implica el concepto exceso de confianza.

- **Tabla 16.** *Asistencia del entrenador.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
Si	18	90 %	5	22,7 %	72,000	0,000
No	2	10 %	17	77,3 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, se observan diferencias estadísticamente significativas respecto a contar con la asistencia de un entrenador entre jugadores federados y jugadores recreativos. En esta tabla se puede observar que un gran porcentaje de jugadores federados realizan su práctica deportiva con el asesoramiento de un entrenador a diferencia de los jugadores recreativos.

- **Tabla 17.** *Creencia desempeño ante una competencia.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
Alta	16	80 %	17	77,3 %	214,000	0,832
Baja	4	20 %	5	22,7 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto entre jugadores federados y jugadores recreativos. En esta tabla se pueden observar porcentajes similares entre ambos tipos de jugadores respecto a la creencia de desempeñarse bien en la competencia.

- **Tabla 18.** *Creencia en la técnica.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
Alta	8	40 %	9	40,9 %	218,000	0,953
Baja	12	60 %	13	59,1 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto entre jugadores federados y jugadores recreativos. El análisis de dicha tabla indica similitudes respecto al grado de creencia respecto a la técnica de ambos tipos de jugadores. La baja creencia en la técnica de ambos tipos de jugadores indicaría un aspecto a trabajar en el marco de su preparación.

- **Tabla 19.** *Nivel de incertidumbre antes de la competencia.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
Alto	10	50 %	8	36,4 %	192,00	0,424
Bajo	9	45%	13	59,1 %		
Nulo	1	5 %	1	4,5 %		

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto entre jugadores federados y jugadores recreativos. El análisis de dicha tabla indica que los jugadores federados poseen un nivel de incertidumbre mayor antes de la competencia en relación a los jugadores recreativos.

- **Tabla 20.** *Creencia de que la autoconfianza se puede mejorar.*

	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	N	%	N	%		
SI	20	100 %	22	100, %	220,000	1,000

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto entre jugadores federados y jugadores recreativos. El análisis de dicha tabla muestra que en su totalidad ambos tipos de jugadores cree que la autoconfianza es una variable que se puede mejorar.

- **Tabla 21.** *¿Consultarías a un psicólogo deportivo para mejorar el rendimiento?*

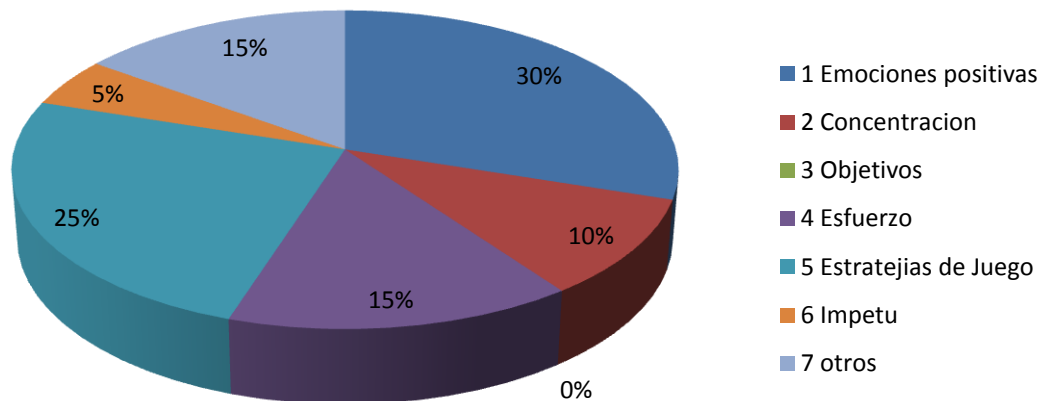
	Federados		Recreativos		U de Mann-Whitney	Sig.
	n	%	N	%		
Si	5	25 %	7	31,8 %		
No	15	75 %	15	68,2 %	205,000	0,629

De acuerdo a los resultados del análisis, no se observan diferencias estadísticamente significativas respecto entre jugadores federados y jugadores recreativos. El análisis de dicha tabla indica un porcentaje similar de jugadores que recurrirían al psicólogo deportivo a efectos de mejorar su rendimiento deportivo.

### Análisis cualitativo

En relación a la pregunta, ¿Crees que tener un buen nivel de autoconfianza contribuye a mejorar el rendimiento deportivo? ¿Porque?, se presentaron los siguientes resultados.

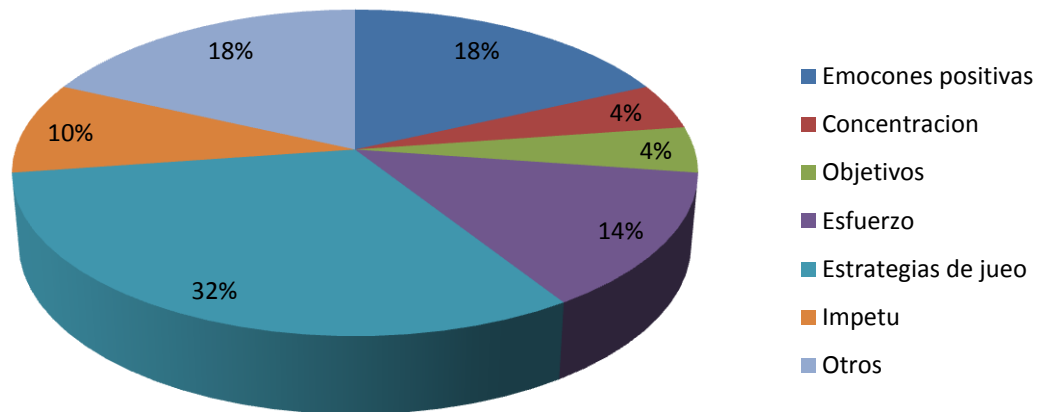
### **Influencia de la autoconfianza en el rendimiento deportivo/ federados**



Observando los porcentajes sobre el total de los encuestados federados que contestaron afirmativamente acerca de la creencia de que tener un buen nivel de autoconfianza contribuye a mejorar el rendimiento deportivo y fundamentaron su respuesta, la de mayor incidencia con el 30 %, fue la opción la autoconfianza genera emociones positivas, esto implica que el jugador se siente seguro de sí mismo, permitiéndole estar más relajado en condiciones de presión y teniendo un estado

mental y corporal más enérgico y asertivo durante la competencia. En segundo lugar con 25% aparece que la autoconfianza influye en las estrategias de juego. Para estos deportistas, la autoconfianza tiene un impacto positivo en las estrategias de juego, permitiéndoles correr riesgos y asumir el control de la competencia, con el objetivo de jugar con una orientación al desafío. En el tercer lugar aparecen dos categorías con el mismo porcentaje: 15%, una de ellas es la categoría “otros”, la cual engloba respuestas diversas de los deportistas acerca de cómo la misma contribuye a mejorar el rendimiento deportivo. La otra corresponde a las respuestas que destacan el impacto de la autoconfianza sobre el esfuerzo, promoviendo que el mismo se presente en niveles altos y sostenidos en el tiempo. En cuarto lugar aparece concentración con el 10%, la autoconfianza facilita la concentración, es decir cuando una persona siente confianza, se halla libre para concentrarse en la tarea en cuestión. En quinto lugar con un 5%, la autoconfianza contribuye a producir ímpetus positivos o invertir los negativos. La opción 3 no fue destacada por ningún deportista federado.

## Influencia de la autoconfianza en el rendimiento deportivo/ recreativos



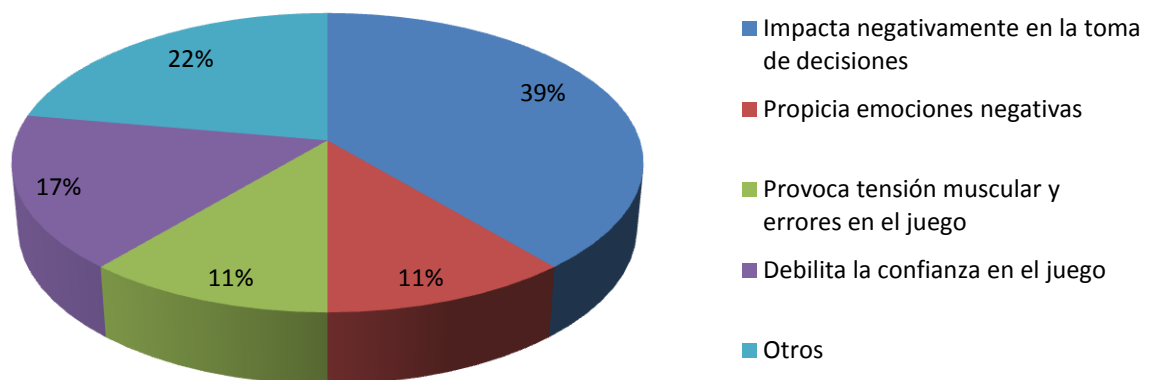
Como reflejan los datos sobre el total de los encuestados recreativos que contestaron afirmativamente acerca de la creencia de que tener un buen nivel de autoconfianza contribuye a mejorar el rendimiento deportivo y fundamentaron su respuesta, la de mayor incidencia con el 32 %, fue la opción N° 5, la confianza influye en las estrategias de juego. Para estos deportistas, la autoconfianza tiene un impacto positivo en las estrategias de juego, permitiéndoles correr riesgos y asumir el control de la competencia, con el objetivo de jugar con una orientación al desafío. En segundo lugar, aparecen con el 18 % la opción número 1, la autoconfianza genera emociones positivas, esto implica que el jugador se siente seguro de sí mismo, permitiéndole estar más relajado en condiciones de presión y teniendo un estado mental y corporal más enérgico y asertivo durante la competencia y la opción número 7, la categoría “otros” que engloba respuestas diversas de los deportistas acerca de cómo la misma contribuye a mejorar el rendimiento deportivo. En tercer lugar con un 14% están las respuestas que destacan el impacto de la autoconfianza sobre el esfuerzo, promoviendo que el mismo se presente en niveles altos y

sostenidos en el tiempo. El 4° lugar con un 10 % lo ocupa la confianza afecta al ímpetu psicológico, es decir contribuye a producir ímpetus positivos o invertir los negativos. El quinto lugar es compartido con un 4% entre concentración y objetivos; Para algunos deportistas, la autoconfianza facilita la concentración, es decir cuando una persona siente confianza, se encuentra libre para concentrarse en la tarea en cuestión, y para otros la autoconfianza permite establecer objetivos estimulantes y esforzarse para alcanzarlos.

En relación a la pregunta ¿Crees que estar ansioso o nervioso influye en tu confianza durante la competencia?. ¿Porque?, se presentaron los siguientes resultados.

- Sobre el total de la muestra, tres jugadores (1 recreativo y 2 federados) refirieron que estar ansioso o nervioso no influía en su nivel de confianza en la competencia.

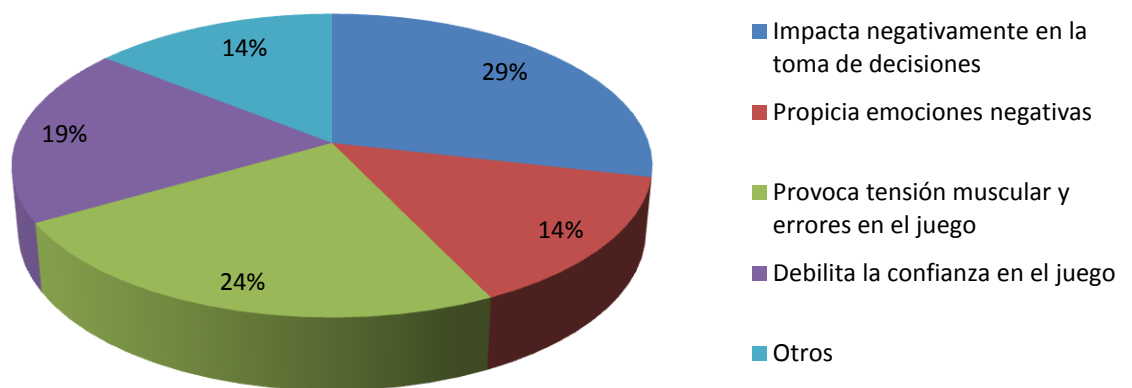
### Influencia de la ansiedad sobre la confianza/federados



En base a los porcentajes totales de los encuestados federados que contestaron afirmativamente acerca de la influencia de estar ansioso o nervioso sobre la confianza y fundamentaron su respuesta, vemos que la de mayor incidencia con un 39 % corresponde a los encuestados que consideran que la ansiedad impacta en la autoconfianza afectando el proceso de toma de decisiones. En segundo lugar con un 22 % se ubica la categoría “otros”, en la misma se encuentran agrupadas diversas respuestas de los deportistas acerca de la influencia negativa de la ansiedad sobre la autoconfianza. En tercer lugar con un 17% se encuentran los encuestados que consideran que la ansiedad debilita la confianza en el juego. El cuarto lugar es

compartido entre “emociones negativas” y “tensión muscular y errores en el juego” ambas con un 11 %.

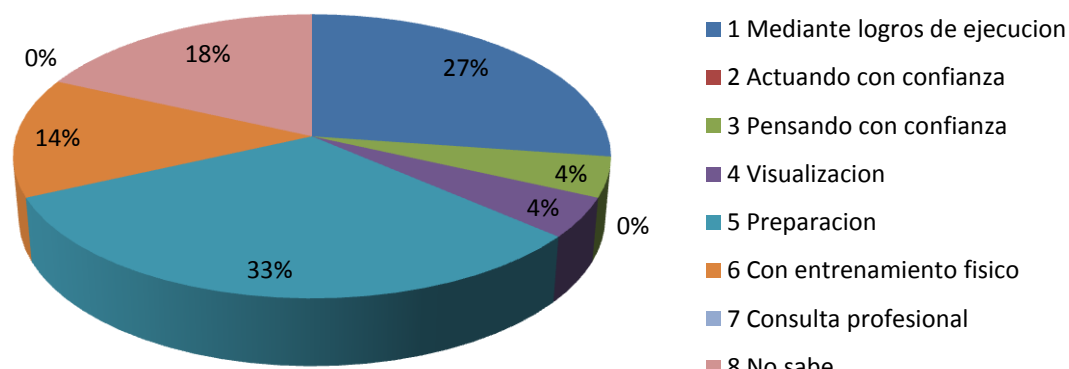
### Influencia de la ansiedad sobre la confianza/recreativos



Observando los porcentajes sobre el total de los encuestados recreativos que contestaron afirmativamente acerca de la influencia de estar ansioso o nervioso sobre la confianza y fundamentaron su respuesta, vemos que la de mayor incidencia con un 29 % corresponde a los encuestados que consideran que la ansiedad impacta en la autoconfianza afectando el proceso de toma de decisiones. En segundo lugar con un 24 % se encuentran las respuestas que atribuyen que la ansiedad influye en la autoconfianza debido a que provoca tensión muscular. En tercer lugar con un 19% aparece las respuestas que hacen referencia a que la misma debilita la confianza en el juego. En cuarto lugar con 14% encontramos a las respuestas que consideran que la ansiedad propicia emociones negativas que afectan la autoconfianza y la categoría “otros”, en la que se encuentran agrupadas diversas respuestas de los deportistas acerca de la influencia negativa de la ansiedad sobre la autoconfianza.

En relación a la pregunta ¿Crees que la autoconfianza se puede mejorar? ¿A través de que procedimiento?, se presentaron los siguientes resultados.

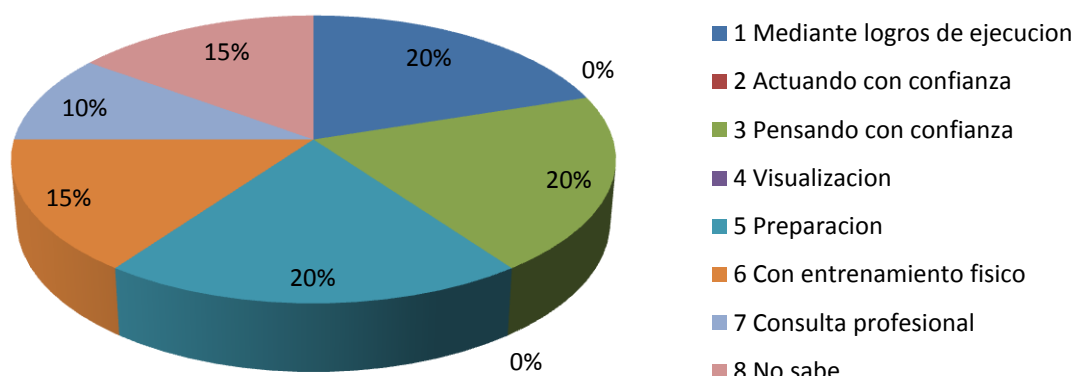
## Procedimientos para mejorar la autoconfianza/ recreativos



El total de encuestados recreativos que contestaron afirmativamente acerca de la creencia de que la autoconfianza se puede mejorar y fundamentaron su respuesta, vemos que la de la mayor incidencia con un 33 % corresponde al procedimiento con preparación, los deportistas que se preparan elaboran planes de acción que les aporta seguridad para la competencia. En segundo lugar aparece con un 27 %, la puesta en marcha de logros de ejecución como procedimiento para potenciar la autoconfianza, esto implicaría que el deportista se siente más seguro ante la ejecución de una destreza si la practica en forma regular. A continuación con un 18% de respuestas aparece la opción “no sabe”, lo que implica un desconocimiento por parte de los jugadores acerca de procedimientos para mejorar su nivel de autoconfianza. En el cuarto lugar con un 14 % de respuestas, aparece como método para mejorar la autoconfianza el entrenamiento físico, esto implica por parte de los jugadores un trabajo para mejorar la fortaleza, la resistencia y la flexibilidad. En el quinto lugar aparecen con mismos porcentajes 4% dos procedimientos: Los deportistas utilizan el pensar confiadamente como la base de una actitud positiva durante el partido donde predominan pensamientos instructivos y motivacionales,

descartando el pensamiento negativo y otros destacan la visualización, la implementación de esta estrategia refiere en línea general a la simulación mental donde el deportista puede verse a él mismo haciendo cosas que nunca había sido capaz o en cuya ejecución había tenido dificultades. La consulta profesional y actuando con confianza no fueron elegidas por ninguno de los deportistas recreativos.

### Procedimientos para mejorar la autoconfianza/ federados



Observando los porcentajes sobre el total de encuestados federados que contestaron afirmativamente acerca de la creencia de que la autoconfianza se puede mejorar y fundamentaron su respuesta, vemos que en el primer lugar se encuentran 3 procedimientos con 20%. Mediante logros de ejecución esto implicaría que el deportista se sienta más seguro ante la ejecución de una destreza si la practica en forma regular; Los deportistas utilizan el pensar confiadamente como la base de una actitud positiva durante el partido donde predominan pensamientos instructivos y motivacionales, descartando el pensamiento negativo, y con preparación, los deportistas que se preparan elaboran planes de acción que les aporta seguridad para

la competencia. El segundo lugar con un 15% es compartido entre la opción “no sabe”, lo que implica un desconocimiento por parte de los jugadores acerca de procedimientos para mejorar su nivel de autoconfianza, y el entrenamiento físico, esto implica por parte de los jugadores un trabajo para mejorar la fortaleza, la resistencia y la flexibilidad. La consulta profesional está en el tercer lugar con el 10% como procedimiento para mejorar la autoconfianza. Actuando con confianza y visualización no fueron destacadas por ninguno de los jugadores recreativos.

## Conclusiones

En principio, más allá de los resultados obtenidos sería importante tener en cuenta ciertas limitaciones del estudio, entre ellas, el tamaño de la muestra que debería ser mayor para arribar a resultados más concluyentes.

Cabe recordar que el objetivo de este trabajo es caracterizar y diferenciar las creencias de jóvenes jugadores de pádel acerca de la relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo.

El análisis de los resultados determina respecto del total de la muestra compuesta por jugadores federados y recreativos, la creencia unánime que tener un nivel de autoconfianza óptimo contribuye a mejorar el rendimiento deportivo. En su mayoría ambos tipos de jugadores creen que se van a desempeñar bien a la hora de afrontar las competencias. Respecto a los jugadores federados, un 30 % de los mismos cree que un nivel de autoconfianza óptimo impacta positivamente en el rendimiento deportivo ya que favorece la generación de emociones positivas, favoreciéndoles la posibilidad de estar más relajados en condiciones de presión. En segundo lugar estos jugadores, creen que tiene un impacto positivo en las estrategias de juego, con la consiguiente ventaja de permitirles correr riesgos y asumir el control de la competencia, En los jugadores recreativos en cambio, se destaca la creencia acerca que un nivel de autoconfianza óptimo potencia sus estrategias de juego. Del mismo modo que los recreativos, solo que en segundo lugar, los jugadores federados también creen tener un buen nivel de autoconfianza como generadora de emociones positivas. Ambos grupos, en tercer lugar, consideraron la creencia de autoconfianza y su impacto en el esfuerzo para llevar adelante la actividad deportiva.

En todos los casos los jugadores entrevistados (federados y recreativos) creen que la autoconfianza puede mejorarse. En el grupo de los jugadores federados las estrategias más utilizadas fueron: Logros de ejecución, pensando con confianza y preparación; mientras que para los jugadores recreativos la estrategia más destacada fue la preparación y logros de ejecución en segundo lugar. Cabe mencionar que la

utilización de estrategias fue analizada en base a criterios basados en la literatura científica sobre el tema. Es importante señalar que un mayor conocimiento de las mismas permitiría a los deportistas verse beneficiados en su rendimiento.

En relación a la influencia de la ansiedad sobre la autoconfianza, en su mayoría ambos tipos de jugadores cree que la misma influye negativamente sobre la autoconfianza, teniendo como correlato un impacto negativo sobre el rendimiento deportivo.

Ambos tipos de jugadores destacan el impacto de la ansiedad y el nerviosismo sobre la autoconfianza, influyendo en el proceso de toma de decisiones.

Es también preciso señalar que la incertidumbre se encuentra asociada a factores como ansiedad y nerviosismo. Del análisis se desprende que un 50% de los jugadores federados y un 36,4% de los recreativos manifiestan tener un nivel de incertidumbre alto respecto a la competencia que se van a enfrentar.

En comparación con otras variables psicológicas los resultados revelan la creencia de la motivación como la variable más destacada respecto a su influencia en el rendimiento deportivo, ocupando el segundo lugar la variable autoconfianza, siendo esta última objeto del presente estudio.

Nos parece relevante destacar que la variable psicológica “activación” es poco conocida por los deportistas de la muestra, ya que durante la administración del cuestionario fue el concepto que más interrogantes despertó respecto a su significado. En base a esto podemos plantear la necesidad de trabajar sobre la definición y el reconocimiento de este concepto para que sea incorporado por los jugadores de padel.

Es relevante destacar que en su mayoría los jugadores recreativos tienen una creencia acorde con el significado del concepto de exceso de confianza y su influencia negativa para el rendimiento deportivo, en cambio un 50 % de los jugadores federados cree que el exceso de confianza contribuye a la mejora del rendimiento deportivo. En relación a esto nos parece importante destacar que se trata

de una creencia errónea ya que el exceso de confianza implica una subestimación del rival y de la situación de juego en general, estando esto vinculado a bajos rendimientos en el deporte. Esto podría estar relacionado con cierto desconocimiento del concepto “exceso de confianza” por lo cual creemos que es importante trabajar sobre la problematización de esta creencia, para desnaturalizar la como algo positivo.

Asimismo es preciso señalar que un 70% de los jugadores federados y un 77,30% de los jugadores recreativos creen que la preparación mental reviste la misma importancia que la preparación física y la técnica, sin embargo se observa que de los federados un 45 % y de los recreativos un 50% no dedica tiempo a prepararse mentalmente. Creemos que esto refleja la importancia que los deportistas le dan a la preparación mental y a su vez revela la falta de estrategias personales para trabajar sobre la misma. Consideramos que un mayor conocimiento de estrategias psicológicas y el trabajo de los deportistas con un psicólogo deportivo podría potencialmente ayudar a solucionar esta problemática.

En relación a solicitar una consulta con un psicólogo deportivo a efectos de mejorar el rendimiento deportivo, un 25 % de los jugadores federados y un 31,8% de los jugadores recreativos barajaron la posibilidad de solicitar una consulta con un psicólogo deportivo. Esto refleja un dato alentador en referencia a como es percibida esta disciplina en la actualidad, ya que en décadas pasadas era impensado pensar en una alternativa como la descrita. En base a esto consideramos muy importante continuar con la promoción del rol del psicólogo del deporte, así como los beneficios potenciales de la implementación de habilidades psicológicas por parte de los deportistas a efectos de mejorar su rendimiento deportivo.

Finalmente, como se puede observar en los resultados de este trabajo los deportistas creen que la variable autoconfianza se encuentra relacionada con el rendimiento deportivo. En la mayoría de los casos ambos tipos de jugadores, utilizan diversas estrategias para mejorar su confianza, por lo realizan desde una perspectiva intuitiva. Consideramos que si ellos accedieran a la posibilidad de trabajar sobre esta

y otras variables psicológicas de manera sistemática, se verían más beneficiados a la hora de mejorar su rendimiento deportivo. Es por este motivo que creemos que desde la disciplina psicología del deporte se pueden realizar aportes significativos para los deportistas, no solo para la mejora de su rendimiento deportivo, sino también para la promoción de su bienestar.

# Bibliografía

---

Amblar Burgos, E. (2011). Creencias y rendimiento deportivo. *Infocop online*.

Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=3282](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=3282)

Atienza, F, L., Balaguer, I., & García-Merita, M,L. (1999, enero). Efectos del entrenamiento mental en la mejora de las percepciones de autoconfianza del servicio en tenis. *Revista de psicología general y aplicada*. Recuperado de

file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-

EfectosDelEntrenamientoMentalEnLaMejoraDeLasPercep-

2498276%282%29.pdf

Buceta J. (1998). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*.

Módulo del Máster en Psicología de la actividad física y del deporte UNED.

Madrid: UNED

Buceta, J. (2012). *La Falsa confianza*. Recuperado de

<http://ebookbrowse.com/autoconfianza-buceta-pdf-d412058036>

Cauas, E., & Rodrigo, A. (s.f.). Machpoint.com: Profecía auto cumplida, cuando un resultado es esperado. México: Recuperado de

<http://www.matchpoint.com.mx/psicologiadeldeporteview.php?lonidnoticia=138>.

Eraña, Iciar (2000). Material Master Universitario y Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Madrid.

- Ferrando, R., Ortiz, C., Vidal, S., Vila, M. (2013). Autoconfianza en el deporte [Web log Post]. Recuperado de <http://autoconfianzadeporte.blogspot.com.ar/p/inventario-de-confianza-en-el-deporte.html>
- Garrido Miranda, J. M. (2009). Creencias sobre el rol de las tecnologías de información y comunicación en la formación inicial de docentes: Explorando las diferencias entre estudiantes y docentes universitarios. Recuperado de [http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/1364/JMGM\\_TESIS.pdf?sequence=1](http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/1364/JMGM_TESIS.pdf?sequence=1)
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M.L. & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control de estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 98-99. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
- López Rosetti, D. (2000). Estrés: Epidemia del siglo XXI. Buenos Aires: Lumen.
- Pardo, J. P. (2010). Psinergika: Las claves del rendimiento deportivo. España: Blogger. Recuperado de <http://psinergika.blogspot.com.ar/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>.
- Peris del Campo, D. (2013, 28 de Enero). Maxi Gabriel: “para estar a alto niveles necesario el equilibrio”. *Revista online psicología del padel.com*. Recuperado de [http://www.psicologiadelpadel.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=100%3Amaxi-grabi-el-qpara-estar-a-alto-nivel-es-necesario-el-equilibrioq&catid=1%3Aentrevistas&Itemid=2](http://www.psicologiadelpadel.com/index.php?option=com_content&view=article&id=100%3Amaxi-grabi-el-qpara-estar-a-alto-nivel-es-necesario-el-equilibrioq&catid=1%3Aentrevistas&Itemid=2)

Peris del Campo, D. (2013,28 de noviembre) .Superar las adversidades con éxito: “la resiliencia como elemento esencial en el padel. *Revista online psicología del padel.com*. Recuperado de

[http://www.psicologiadelpadel.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=138%3Asuperar-las-adversidades-con-exito-la-resiliencia-como-elemento-esencial-en-el-padel&catid=2%3Aarticulos&Itemid=4](http://www.psicologiadelpadel.com/index.php?option=com_content&view=article&id=138%3Asuperar-las-adversidades-con-exito-la-resiliencia-como-elemento-esencial-en-el-padel&catid=2%3Aarticulos&Itemid=4)

Peris del Campo, D. (2014,26, de junio). Qué es y cómo aparece el estrés en el padel. *Revista online psicología del padel.com*. Recuperado de

[http://www.psicologiadelpadel.com/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=2&Itemid=4](http://www.psicologiadelpadel.com/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=2&Itemid=4)

Watzlawick, P. (1984). La realidad inventada. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/153018703/Watzlawick-Profecia-autocumplida>

Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Weisinger, H. (1998). *La inteligencia emocional en el trabajo*. Buenos Aires: Vergara.

# Agradecimientos

---

Queremos agradecer a la participación de todos los deportistas que dedicaron su tiempo para poder contestar al cuestionario propuesto y a los clubes que nos permitiendo el libre acceso a los mismos de forma desinteresada para poder consultar a los jugadores. Especialmente queremos agradecer el tiempo de acompañamiento y el trabajo dedicado de Guillermo Ojea para la realización de este trabajo.

# Anexo

---

## Inventario Cuestionario de confianza en el deporte estado (SSCI)

ÍTEMS	NIVEL DE CONFIANZA								
	BAJA			MEDIA			ALTA		
Compara la confianza que tienes en ti mismo, en este momento, en tu habilidad para ejecutar las destrezas necesarias para tener éxito, con las del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tomar decisiones críticas durante la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para actuar bajo presión, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ejecutar las estrategias necesarias para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para concentrarte lo suficientemente bien para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para adaptarte a las diferentes situaciones competitivas y aún así tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para alcanzar tus metas en competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para tener éxito, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la seguridad que tienes en este momento, en tu habilidad para pensar y responder con éxito durante la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para enfrentarte al reto de la competición, con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para conseguir éxito basándola en tu preparación para esta prueba con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para ser lo suficientemente constante en tu ejecución para tener éxito con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Compara la confianza que tienes en este momento, en tu habilidad para rehacerte de una ejecución floja y tener éxito con la del deportista que conozcas con mayor confianza en sí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

<b>Edad:</b>	
--------------	--

<b>Sexo:</b>	<b>M</b>	<b>F</b>
--------------	----------	----------

<b>Nivel de Estudios</b>	Secundario Incompleto/ completo	
	Universitario Incompleto/ completo	

1) ¿A qué edad comenzaste a jugar al padel?

--

2) ¿De qué forma realizas tu práctica deportiva?

<b>Federada</b>	
<b>Recreativa</b>	

3) ¿Cuántas veces entrenas/jugas por semana?

<b>0 veces</b>	
<b>1-3 veces</b>	
<b>4 o más veces</b>	

4) De las variables psicológicas que se te presentan a continuación.

¿Cual crees que son las más influyentes en tu rendimiento deportivo?

Ordena de mas importante a menos importante utilizando una escala de 1 a 5

(1 más importante - 5 menos importante)

<b>Motivación</b>	
<b>Autoconfianza</b>	
<b>Control del Estrés</b>	
<b>Activación</b>	
<b>Concentración</b>	

5) ¿Crees que la preparación mental es igual de importante que la preparación física y técnica?

<b>SI</b>	<b>NO</b>
-----------	-----------

6) En el caso de contestar afirmativamente, cuánto tiempo semanal le dedicas a tu preparación mental

0 horas	
Menos de 1 hora	
1 hora	
2 a 3 horas	
3 horas o mas	

7) a) ¿Crees que tener un buen nivel de autoconfianza contribuye a mejorar el rendimiento deportivo?

SI	NO
----	----

b)

¿Por qué?

8) a) ¿Crees que estar ansioso o nervioso influye en tu confianza durante la competencia?

SI	NO
----	----

b)

¿Por qué?

9) ¿Crees que el exceso de confianza contribuye al logro de un mejor rendimiento deportivo?

SI	NO
----	----

10) ¿Cuentas para tu práctica deportiva con la asistencia de un entrenador ?

SI	NO
----	----

