



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

VARIABLES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

AUTOCONFIANZA

➔ 4.1 Conceptos y definiciones

Introducción

La psicología deportiva a largo de los últimos años se ha dedicado al estudio de las variables que influyen en el rendimiento. La intención de dicho estudio es interpretar cómo mejorar dichas variables para que los deportistas no se vean afectados en su rendimiento por cuestiones que es posible mejorar.

Durante el recorrido del siguiente módulo, se trabajará sobre la *autoconfianza* y la *resiliencia*, entendiendo a estas como variables que determinan el rendimiento deportivo.

Ante una determinada situación deportiva, es importante tener claro dónde quiere focalizarse la atención para conseguir un buen rendimiento en cada tramo de la competición. Además, la identificación de pensamientos disruptivos y situaciones estresantes o difíciles de superar es necesaria para diseñar un plan de actuación que permita al deportista sentirse familiarizado con el escenario competitivo y para que pueda disponer de las estrategias previamente escogidas o trabajadas para afrontar los retos. Todo ello aporta al deportista un sentimiento de eficacia y confianza necesarias para conseguir un óptimo rendimiento.

Cuando la confianza o la eficacia disminuyan en el deportista, este debe ser capaz de afrontar convencido las situaciones exigentes. Una cualidad como la resiliencia debe acompañar al deportista para que pueda recuperar la confianza en su rendimiento en caso de perderla.

Las habilidades psicológicas que poseen los deportistas son las herramientas que tienen para hacer frente a las demandas de la competición, los entrenamientos y la gestión de las relaciones interpersonales. Las presiones que implica llevar una carrera deportiva hacen que los deportistas tengan que trabajar para obtener unos óptimos niveles de autoconfianza, motivación, concentración. Desde la psicología se trabaja para entrenar las variables psicológicas y, así, optimizar el rendimiento deportivo.

Autoconfianza

Se define a la autoconfianza como la capacidad del deportista para creer en sus habilidades y condiciones para conseguir el éxito, en este caso, deportivo. Se la relaciona con la percepción que el sujeto tiene de sí mismo a la hora de afrontar determinadas situaciones.

Con base en los juicios que el deportista elabora sobre sí mismo y sus condiciones, organizará su acción para lograr los objetivos propuestos. Algunos autores utilizan de manera indistinta los términos *autoconfianza* y *autoeficacia* para hacer referencia a lo que ya se viene comentando.

Desde la psicología del deporte, se busca brindar herramientas a los entrenadores y deportistas para que logren los objetivos deseados. En la medida en la que los deportistas conquisten los objetivos que les plantean sus entrenadores y los que ellos mismos se proponen, los niveles de confianza en ellos mismos podrán mejorar.

El nivel de autoconfianza de un deportista va a estar determinado por un conjunto de variables. En cuanto a las habilidades motrices, tanto técnicas como tácticas, estas tienen un peso determinante, pero hay que tener en cuenta tanto la capacidad de autogestión como el manejo de los recursos psicológicos.

Los entrenadores cumplen un rol protagonista en la posibilidad de alimentar los niveles de autoconfianza en los deportistas. En la medida en la que acompañen a los jugadores y sus intervenciones sean productivas en cuanto a la aplicación de refuerzos positivos (palabras de aliento y recompensas), los deportistas se sentirán respaldados y podrán desarrollar sus acciones con seguridad. Algunas de las características que deben reunir los entrenadores para que los deportistas confíen en ellos y puedan mejorar sus niveles de autoconfianza, según Buceta (1990), son:

- Transmitir sus conocimientos a los deportistas.
- Compartir sus experiencias como entrenador y deportista, en caso de haberlo sido.
- Contar con reputación en el entorno deportivo y credibilidad.

Otro punto de análisis hace referencia a la evaluación de los resultados que realiza el deportista después de sus acciones. Los niveles de autoconfianza se afirman en la medida en la que sus expectativas se ajustan a los resultados. En

este sentido, los fallos o errores, además de reajustar las estructuras internas del sujeto para futuras acciones, pueden generar estados de frustración si los deportistas no saben cómo gestionarlos, y esto hará que su autoconfianza disminuya; en cambio, si las expectativas previas se ajustan a los resultados, el deportista aumentará su autoconfianza.

No se puede dejar de aclarar que, más allá de que no se cumplan las expectativas propuestas, los deportistas con buenos niveles de autoconfianza analizan esos resultados como parte de las posibilidades que se pueden encontrar durante los entrenamientos o las competiciones.

Algunos autores como Bandura (1977) y Buceta (1999) plantean que la autoconfianza depende de las siguientes variables:

- Correcta interpretación de la situación y control de esta.
- Ajustes entre las expectativas realistas y las expectativas del jugador.
- Correcta interpretación del éxito o el fracaso.
- Aplicación correcta de evaluaciones del rendimiento respecto de las experiencias deportivas.

Bandura (1977) es uno de los primeros autores que desarrolla una teoría referida a la autoconfianza y la autoeficacia. En ella plantea tres dimensiones que deben ser consideradas:

- Nivel del deportista: hace referencia al logro obtenido y esperado por el deportista y el número de tareas que debe ejecutar para la conquista del resultado.
- Generalidad: alude a la cantidad de destrezas en las que los deportistas se consideran eficaces de una forma genérica, es decir, en cuántas cosas el deportista sabe y cree que tiene altas habilidades.
- La fuerza: se refiere a las posibilidades concretas del deportista para obtener los resultados esperados.

Los niños y adolescentes transitan edades en las que los niveles de autoconfianza están madurando. Las expectativas que se depositan en ellos versus los resultados obtenidos les generan confusión. Esto produce más niveles de inseguridad que de autoconfianza y perturba, si se quiere, la evolución de los deportistas. El perfil del entrenador, como se mencionó anteriormente, es importante para gestionar estas etapas.

Buceta (2004) plantea que los deportistas, al optimizar sus niveles de autoconfianza y seguridad en sí mismos, se ven favorecidos no solo en el ámbito deportivo, sino también en su vida extradeportiva.

Según González-Oya (2004), los niveles de actuación de acuerdo con la autoconfianza son:

- Falta de confianza: hace referencia a los deportistas que, a pesar de tener buenos niveles de habilidades motrices y mentales, no son capaces de afrontar situaciones competitivas ante desventajas deportivas.
- Exceso de confianza: hace referencia a aquellos deportistas que interpretan que sus capacidades son suficientes para realizar las tareas y muchas veces le quitan importancia a las horas de entrenamiento para la mejora de habilidades. Se observa en aquellos deportistas que creen que no tienen que prepararse porque consideran que tienen sobrada capacidad para realizar la tarea; es decir, se creen los mejores.
- Confianza óptima: alude a la planificación de objetivos racionales y posibles de alcanzar. Es la que se pretende conseguir, ya que es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, a partir del establecimiento de una serie de objetivos que estén realmente a su alcance.
- Falsa confianza: se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior.

En el ámbito competitivo, la autoconfianza es considerada como la variable que se busca que los deportistas conquisten debido a que garantiza el aumento de las posibilidades de éxito. La ejecución de las acciones motrices y las estrategias que se ponen en juego para afrontar una competencia son potenciadas en el caso de contar con niveles óptimos de autoconfianza.

Como se mencionó anteriormente, Bandura y Vealey (1986) son los autores que han desarrollado modelos teóricos respecto de la autoconfianza. A continuación, se abordarán las generalidades de ambos modelos con el propósito de comprender cuáles han sido los puntos de análisis en cada uno de ellos.

Bandura (1977) plantea que un deportista debe reunir al menos tres factores básicos que van a determinar su rendimiento deportivo. Estos son:

- Cognitivos y personales.
- Relacionados con la conducta y el ambiente.

- Los juicios de valor sobre las propias capacidades al momento de afrontar una prueba.

El autor continúa analizando que, antes de ejecutar determinada acción, el deportista se plantea dos expectativas: la primera hace referencia a la *eficacia*, en la que se plantean las posibilidades de superar una prueba concreta, y la segunda se relaciona con el *resultado*, en la que el deportista se plantea si su intervención genera o no el resultado deseado (Bandura, 1977).

Bandura (1977) asegura que el deportista, para formar sus expectativas respecto de la superación de una prueba, debe disponer de capacidad de ejecución (habilidades motrices y técnico-tácticas), capacidad de aprendizaje mediante la observación, nivel de activación fisiológico y autohabla y/o autoinstrucción verbal.

Previo a una determinada tarea o antes de competir, el deportista puede realizar una evaluación contextual general e interna respecto de sus sensaciones para afrontar esa situación. Dicha evaluación se puede hacer en cada tarea ejecutada y se miden las dimensiones de magnitud, fuerza y generalidad.

Vealey (1986), al hablar de autoconfianza, hace referencia a la capacidad del sujeto de creerse capaz de afrontar con éxito una competencia deportiva.

Continuando con el análisis del autor, este plantea que puede haber dos tipos de confianza: de rasgo y de estado.

- Confianza de rasgo: el deportista cree que tiene posibilidades de éxito deportivo. Por ejemplo: el deportista se siente confiado continuamente y cree que le saldrán bien todas las pruebas que dispute a lo largo de la temporada (aunque en alguna haya supuesto no tener buen resultado).
- Confianza de estado: es la confianza en un momento determinado respecto de las habilidades para realizar determinada acción. Por ejemplo: el deportista se siente preparado y con altas expectativas para realizar con éxito el partido del fin de semana.

Analizando lo planteado por Vealey (1986) se puede hablar de confianza general o específica. La primera se relaciona con la confianza para la práctica deportiva o la competencia y la segunda se vincula con la tarea concreta que se debe afrontar en un momento de la competencia o en los entrenamientos.

La autoconfianza es una variable, según Vealey (1986), que puede ser medida. Para esto, el autor propone tres instrumentos: la confianza de rasgo, de estado y la orientación competitiva. En el caso de las dos primeras, se trabaja con el deportista en cuestionarios directos para recopilar información sobre cómo llevará a cabo sus tareas de concentración, su preparación para la competencia y cómo plantea las metas que quiere conseguir. En el caso del tercer instrumento, se le consulta al deportista acerca de cómo se orienta en cuanto a la obtención de resultados deportivos favorables.

Evaluación de autoconfianza

Como se mencionó anteriormente, Vealey (1986) propone tres instrumentos de evaluación de la autoconfianza:

- TSCI: El inventario de confianza en el deporte rasgo.
- SSCI: El inventario de confianza en el deporte estado.
- COI: El inventario de orientación competitiva.

Autores como Bandura (1977) recomiendan instrumentos de evaluación basados en el *microanálisis*, en los que se observa cada una de las acciones o tareas ejecutadas por los sujetos-deportistas. En este caso se desglosan las tareas en orden de dificultad y se valoran los niveles de autoconfianza para cada una de ellas. A cada respuesta se la toma como un pensamiento autorreferente por parte del deportista, basado en una percepción inicial que puede variar según el contexto o particularidades no determinadas.

El inventario de confianza deportiva

Este es un instrumento que mide la confianza que un deportista puede tener para ciertas tareas en su práctica habitual. Se mide la confianza desde la perspectiva física (habilidades motrices con las que el sujeto cuenta para realizar esa tarea particular en cuestión) y las habilidades mentales, con las que el deportista resuelve si es capaz de afrontar emocionalmente una situación en particular.

A continuación, se presentará una lista de variables útiles para regular los niveles de autoconfianza en uno mismo:

- Conquistar niveles de habilidades correctos para la ejecución de las tareas y conseguir resultados favorables.

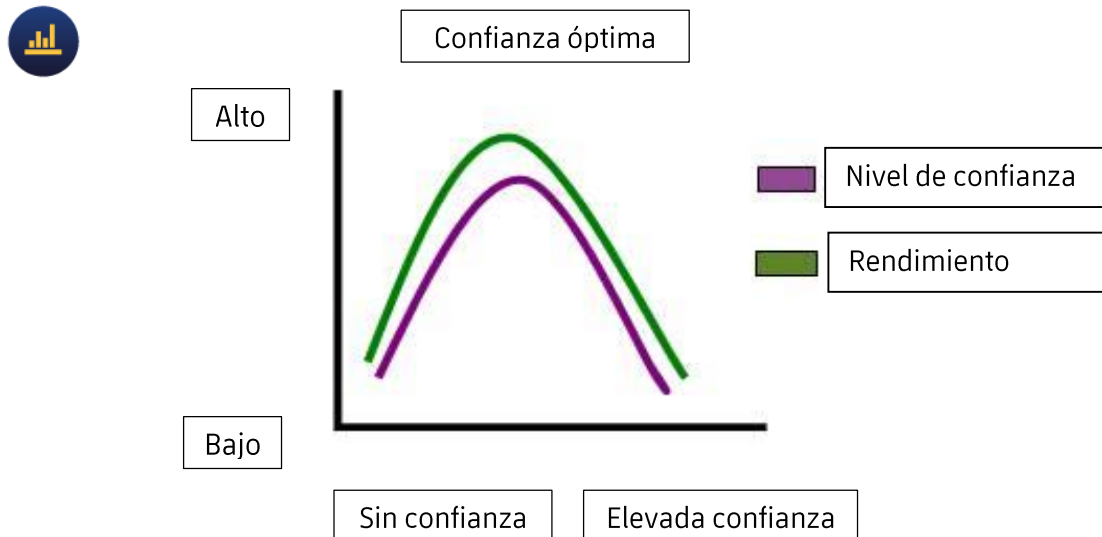
- Estar seguros y confiar en la capacidad de los entrenadores y en las metodologías de entrenamiento que utilizan.
- Entrenar en niveles óptimos en cuanto a técnica y táctica.
- Establecer un plan de acción y sus potenciales modificaciones y dificultades. Estudiar el escenario que se encontrará el deportista y el rival que debe superar.
- Gestionar los impulsos emocionales.
- Controlar la situación desde el plano perceptivo.
- Intervenir a partir de los recursos motrices óptimos y las posibilidades de acción concretas.
- Disponer de fuentes o canales de información que provean un *feedback* adecuado.

Confianza y rendimiento

El vínculo que se establece entre los niveles de confianza de un deportista y las posibilidades de rendir correctamente es muy alto. Por eso, es importante plantear, en los entrenamientos de los deportistas, sesiones o espacios destinados al trabajo de cuestiones o variables como la confianza. El equipo de psicólogos deportivos trabaja de manera conjunta con los entrenadores para realizar este tipo de intervenciones. En caso de no contar con psicólogos, los entrenadores deben disponer de herramientas teóricas para ser ellos mismos los encargados de abordar este tipo de trabajos.

Se entiende que la confianza es una variable que todas las personas necesitan para desempeñarse en cada ámbito de su vida. Sin confianza en uno mismo, las posibilidades de conquistar el éxito o afrontar determinadas situaciones disminuyen. En el caso de los deportistas, son sujetos que a diario deben enfrentar situaciones en las que deben manifestar niveles de confianza. Cuando hay competiciones durante el año, no solo los entrenamientos, sino cada uno de los fines de semana son evaluados por el ojo ajeno del público y los rivales. Esta exposición los lleva a desarrollar de manera casi obligada su capacidad de confianza, sin la cual no podrán rendir de manera óptima.

Figura 1: Relación entre confianza y rendimiento deportivo



Fuente: elaboración propia.

Cada una de las posibilidades manifestadas en el gráfico expondrá al deportista a diferentes tipos de resultados. Se muestra de manera clara que el objetivo es llegar a niveles de confianza óptimos, ya que los bajos niveles de confianza, así como elevados, generan menos posibilidades éxito. Los deportistas que se plantean expectativas realistas de logro son los que cuentan con niveles óptimos de confianza. Este dato es de gran valor para los entrenadores que conviven cada día con ellos, ya que observando a los jugadores en los entrenamientos y competiciones, los técnicos serán capaces de conocer los niveles de confianza de sus jugadores de forma individualizada.

Los excesos de autoconfianza generan en los deportistas la creencia de que no deben esforzarse demasiado para conseguir un resultado y esto provoca que las probabilidades de obtener un rendimiento óptimo disminuyan, debido a que se genera confusión entre lo que se cree que sucede y lo que realmente sucede. Esto impide admitir errores por parte del deportista y conlleva bajos niveles de autocrítica y conflictos con sus compañeros de equipo, entrenadores, etcétera.

Es importante que el deportista haga un análisis e identifique las situaciones en las que hubo excesiva o poca autoconfianza para que pueda conocer las consecuencias de los excesos. A partir de la experiencia, el deportista debe identificar aquellos momentos, entrenamientos y competencias en los que sus niveles de confianza no son los adecuados para el buen rendimiento. La capacidad de autoevaluarse va a permitir al deportista autorregularse a través de las estrategias necesarias para adaptar su nivel de confianza a cada momento del entrenamiento o competencia. No dosificar los niveles de autoconfianza trae no solo malos resultados, sino consecuencias negativas en el manejo de la concentración, la motivación y el estado físico en general.

Factores que pueden afectar los niveles de autoconfianza

Al tratarse de autoconfianza, el objetivo es que el deportista, a lo largo de su carrera, construya sobre sí mismo una serie de rasgos de personalidad que le permitan afrontar cada situación, tanto competitiva como de entrenamiento, de la mejor manera posible y confiando en su potencial.

Los factores que pueden generar interferencias en la construcción de los niveles de autoconfianza son:

- Los resultados obtenidos: conseguir resultados positivos es proporcional a generar mayores niveles de autoconfianza. En el caso contrario, la autoconfianza se ve afectada.
- La adquisición de nuevas habilidades motrices: aquí juega un rol determinante el entrenador, que es el responsable de plantear una metodología de entrenamiento para la adquisición de habilidades y, en el caso de aquellos sujetos a los cuales les cuesta más adaptarse a los nuevos aprendizajes, debe generar estrategias de intervención adaptadas a las capacidades individuales de los deportistas. Cuando los aprendizajes demoran en llegar, la autoconfianza se ve afectada. De lo contrario, aumenta.
- Bajos niveles de motivación extrínseca-intrínseca: los niveles de motivación, tanto interna (surgen del deportista) como externa (entrenador, público, etcétera), afectan los niveles de autoconfianza. La motivación es una variable que debe estar presente siempre en los deportistas, ya que es el motor que impulsa la realización de cualquier tipo de actividad.
- Interpretación del nivel de entrenamiento: los niveles de autoconfianza se ven afectados cuando el deportista identifica que no cuenta con los niveles

- de preparación físicos, técnicos, tácticos, etcétera y no se siente apto para competir o entrenar, y rendir como considera necesario.
- Inadecuado planteamiento de metas: generar niveles de confianza óptimos es proporcional a cumplir metas. En caso de plantarse metas inalcanzables y no lograr conquistarlas, la autoconfianza se ve afectada.

Variables psicológicas que determinan el rendimiento deportivo

Los niveles de exigencia para el alto rendimiento hacen inevitable la conquista de las variables psicológicas y la armonía entre ellas. Dichas variables son: la ansiedad, el estrés, la autoconfianza, la motivación y la atención-concentración, los estados de ánimo, el autocontrol, la regulación, las habilidades interpersonales y el ajuste o la estabilidad emocional. Todo esto hace que el sujeto-deportista deba, en conjunto con el entrenador, plantear la manera de coordinar los entrenamientos para que se vean involucradas estas cuestiones y las evoluciones a la par de las capacidades físicas.

A continuación, se mostrarán una serie de estudios en los que se refleja la importancia de la *autoconfianza* como variable psicológica que debe ser entrenada. En dichos estudios solo se hace foco en los resultados obtenidos en la medición de autoconfianza. Luego se realizan comparaciones entre géneros, tratando de identificar si existen o no diferencias en cuanto niveles de autoconfianza en varones o mujeres y su influencia en rendimiento deportivo.

Casos de análisis, diferencias de géneros y deportivas

En un estudio llevado a cabo con futbolistas, pertenecientes a La Liga de España en la temporada 2015-2016, en el que se analizaron todas las variables psicológicas mencionadas anteriormente y como estas influyen en el rendimiento deportivo. En este caso, tomaremos de dicho estudio solo lo relacionado con la variable autoconfianza y los resultados obtenidos en ella.

El mismo estudio realizado por Gonzales Campos, et al. (2015), también con jugadores de fútbol, muestra cómo los niveles de autoconfianza óptimos generan menores niveles de ansiedad con el consecuente manejo del estrés. Se observa que algunas variables, como la autoconfianza, generan estabilidad en otras.

Autores como Medrano, Mateos y Martos (2016), muestran en su estudio "Self-Confidence in Sport in School Age" algunas diferencias entre géneros respecto

de los niveles de autoconfianza y rendimiento deportivo. En este sentido, comentan que las diferencias entre hombres y mujeres son estadísticamente significativas en cuanto a que los hombres tienen mayor autoconfianza en sí mismos que las mujeres. Estos resultados pueden estar relacionados con las mayores oportunidades que tienen los hombres en los ambientes deportivos, con lo cual sería interesante un estudio antropológico respecto de por qué se dan estas variables. Respecto de las mujeres, muestran mayores niveles de preocupación en cuanto al aprendizaje de la técnica y mayor tendencia al miedo producto del fracaso, lo que trae como consecuencia menor autoconfianza.

Se observa en los hombres menores niveles de ansiedad competitiva con mayor porcentaje de autoconfianza. En cuanto a las mujeres, se observa lo contrario: altos niveles de ansiedad y baja autoconfianza. Se advierte que uno de los motivos por los cuales las mujeres experimentan estos niveles de autoconfianza puede estar relacionado con su edad puberal, ya que los cambios a nivel físico generan tendencia a la introversión porque son más observadas y esto genera timidez y poca confianza en sí mismas.

En cuanto a los diferentes deportes que se pueden practicar, se advierte que los orientados a las cuestiones estéticas, es decir, aquellos en los que esta es instrumento de medición, son los que terminan generando en los deportistas menores niveles de confianza y seguridad. Esto se debe a las alteraciones de la percepción física generada por las exigencias de las pruebas a las que son sometidos los deportistas.

Respecto de las características de deportes individuales o colectivos, se observan diferencias estadísticamente significativas. En el caso de los deportistas dedicados a disciplinas individuales, tienen mayores niveles de autoconfianza en relación con los sujetos de los deportes colectivos. Algunas de las reflexiones respecto de estos resultados establecen que los errores cometidos en los deportes colectivos no solo afectan al sujeto que los cometió, sino a todo el grupo y generan efectos en cadena sobre niveles de motivación y autoconfianza. Esto produce en el deportista una elevada presión, al estar siendo evaluado permanentemente por sus compañeros.

Bajo el mismo análisis, Martens et al. (1990) y Zeng (2003) muestran lo contrario respecto de los deportes individuales y colectivos y evidencian mayores niveles de autoconfianza en deportes colectivos.

Algo muy interesante que se debe destacar son las diferencias en cuanto a los sujetos que se dedican a una disciplina deportiva respecto de los que no,

debido a que se observan mayores niveles de autoconfianza en los sujetos dedicados a un deporte.

En relación con la edad de los deportistas, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas en el estudio realizado. Esto se debe a que los deportistas de diferentes edades entienden la importancia del entrenamiento, tanto de sus capacidades físicas como mentales, para la conquista de resultados deportivos.

Como se puede observar, los niveles de autoconfianza en un deportista están determinados por una gran cantidad de variables. Es importante entender esto, como entrenadores o psicólogos en etapas formativas, para que los deportistas logren madurar en conjunto todas sus habilidades. No se logran resultados sin trabajar en estas variables. Los casos en los que se manifiestan menores niveles de autoconfianza son producto de no entender a tiempo la importancia de esta. Esto aplica tanto para hombres como para mujeres, para deportes individuales o colectivos, para niños, jóvenes y adultos, para expertos o inexpertos, para jugadores de fútbol, tenis, judo, etcétera.

Locus de control interno versus locus de control externo

Un aspecto relevante en el rendimiento deportivo es el foco de atención de los deportistas, es decir, dónde proyectan su atención en el momento de buscar el óptimo rendimiento. En función de dónde focalicen su atención, la percepción de confianza en ellos mismos será mayor o menor. La percepción de control sobre los acontecimientos en competición proporciona una mayor sensación de autoeficacia y confianza.

Desde este punto de vista, el foco de atención se define como un rasgo de la personalidad que determina si la percepción del rendimiento por parte del deportista y los resultados de sus actuaciones son fruto de las acciones bajo su control (locus de control interno) o, por el contrario, el resultado de su actuación es fruto del destino, la suerte o elementos y circunstancias externas a él, que están fuera de su control (locus de control externo) y a su alrededor. En otras palabras, si el resultado de nuestras acciones viene determinado por lo que hacemos (orientación interna de control) o si viene determinado por acontecimientos fuera de nuestro control (orientación externa de control).

De esta manera, un sujeto con locus de control interno será capaz de buscar el éxito en el rendimiento en sus propias acciones, mientras que los que se

focalizan en elementos y acontecimientos externos para obtener un buen rendimiento van a creer que el éxito llegará determinado, en gran medida, por factores como la suerte o el destino, que son aspectos fuera de su control.

A continuación, expondremos las tendencias del deportista en función de cómo es su foco de atención.

Los jugadores con un locus de control externo suelen ser:

- Jugadores que atribuyen al éxito a variables ajenas a su esfuerzo como ser, la suerte, la ayuda de otras personas o los mismos entrenadores.
- Jugadores que se rinden con facilidad y son generalmente negativo.
- Rinden mejor cuando el esfuerzo se mantiene en los mismos niveles.
- Inestabilidad emocional exagerada. Tanto en lo relacionado al éxito como al fracaso. Producto de esto, su humor es cambiante.
- Tendencia a creer que todas las variables están en su contra: terreno de juego, público, etc.

Por otro lado, los jugadores con un locus de control interno suelen ser:

- El jugador se siente responsable del éxito y el fracaso. Responsabilidad que no culpable.
- Trabajan de manera más óptima cuando de gestiona mejor la distribución del trabajo.
- Son jugadores que alcanzan claridad en cuanto a lo que pretenden lograr. No se rinden muy fácil y la claridad en los objetivos los guía.
- Cuentan con estabilidad emocional. No manifiestan emociones visibles fuertes salvo cuando la situación competitiva lo requiere. La gestión emocional esta direccionado con los objetivos, no se dejan invadir por sus emociones.
- Son de mayor independencia y clara orientación al logro.
- No buscan responsabilidades y justificaciones externas para explicar sus éxitos o fracasos. Buscan dentro de ellos mismos las respuestas y soluciones a las situaciones complejas a las que se enfrentan durante la competición.
- Manifiestan satisfacción ante los resultados positivos producto de cumplir con lo planificado.

Vemos, por lo tanto, cómo puede variar el rendimiento del deportista en función del tipo de orientación atencional que decida adoptar.

Resiliencia

A continuación, trataremos un término que se vincula con la autoconfianza; este es el de resiliencia. Mantener los niveles de autoconfianza óptimos es una tarea compleja por parte de los entrenadores, los psicólogos y los mismos deportistas. La resiliencia ingresa en el campo de la psicología en los procesos de recuperación psicológicos del deportista. Es un recurso que permite a algunos deportistas afrontar y superar las situaciones con mayores recursos que sus rivales. Puesto que la confianza no es regular a lo largo de la competición ni a lo largo de una temporada, los deportistas deben ser capaces de recuperar los niveles óptimos de eficacia cuando detecten que esta no es la adecuada para el óptimo rendimiento. Así, a través de la resiliencia, la correcta regulación de la autoconfianza frente a situaciones adversas o imprevistas es posible.

Esto hace referencia a un conjunto de habilidades de índole personal que les permiten a los individuos un funcionamiento saludable o la capacidad de adaptación a contextos adversos y situaciones puntualmente complejas. La resiliencia es proporcional a la capacidad de adaptación, por parte de los sujetos, a contextos adversos.

Se plantean dos corrientes de definiciones o puntos de análisis respecto de la resiliencia. Por un lado, las interpretaciones que la relacionan con rasgos psicológicos y, por otro lado, las que la entienden como un proceso dinámico. En el segundo caso, al ser vista como un proceso, se entiende que se desarrolla a lo largo de la vida y es fruto de las interacciones entre el sujeto y el contexto que lo rodea. Así, se puede observar que el sujeto muestra sus recursos a la hora de interactuar con el contexto y esa capacidad de interacción armónica es la capacidad de resiliencia.

Algunos autores llegan a tratar el término resiliencia y definirlo como fortaleza mental. En numerosos estudios se concluyó que la resiliencia se forma, en parte, gracias al apoyo familiar, de los entrenadores y de los pares del sujeto-deportista. En este sentido, la confianza depositada en los sujetos-deportistas es un factor importante para que desarrollen capacidades de autoconfianza en sí mismos y resiliencia.

Entre los rasgos que se les atribuyen a los sujetos resilientes, además de los mencionados anteriormente, podemos mencionar que son emocionalmente

positivos, entusiastas y optimistas, por lo que logran superar experiencias no positivas mediante recursos creativos o con humor.

Algunos estudios indican que para mejorar la capacidad de resiliencia es más recomendable entrenar las variables protectoras (autoeficacia, autoestima, optimismo y apoyo social), antes que quitar los factores de riesgo (ansiedad, estrés y depresión).

Galli y Vealey (2008) plantean un modelo de resiliencia donde establecen que las experiencias negativas tienen la capacidad de generar las cualidades resilientes, como pueden ser la autoconfianza y autoeficacia, el resultado de una etapa de adaptación y la lucha contra el acontecimiento negativo. Al identificar un evento como estresante o amenazante, surgen estas cualidades de adaptación y formación de resiliencia en la medida en la que los sujetos enfrenten dichos acontecimientos.

En el caso de las personas que hacen frente a las adversidades, una de las variables externas que colaboran en este proceso es el apoyo social y los factores contextuales que lo rodean.

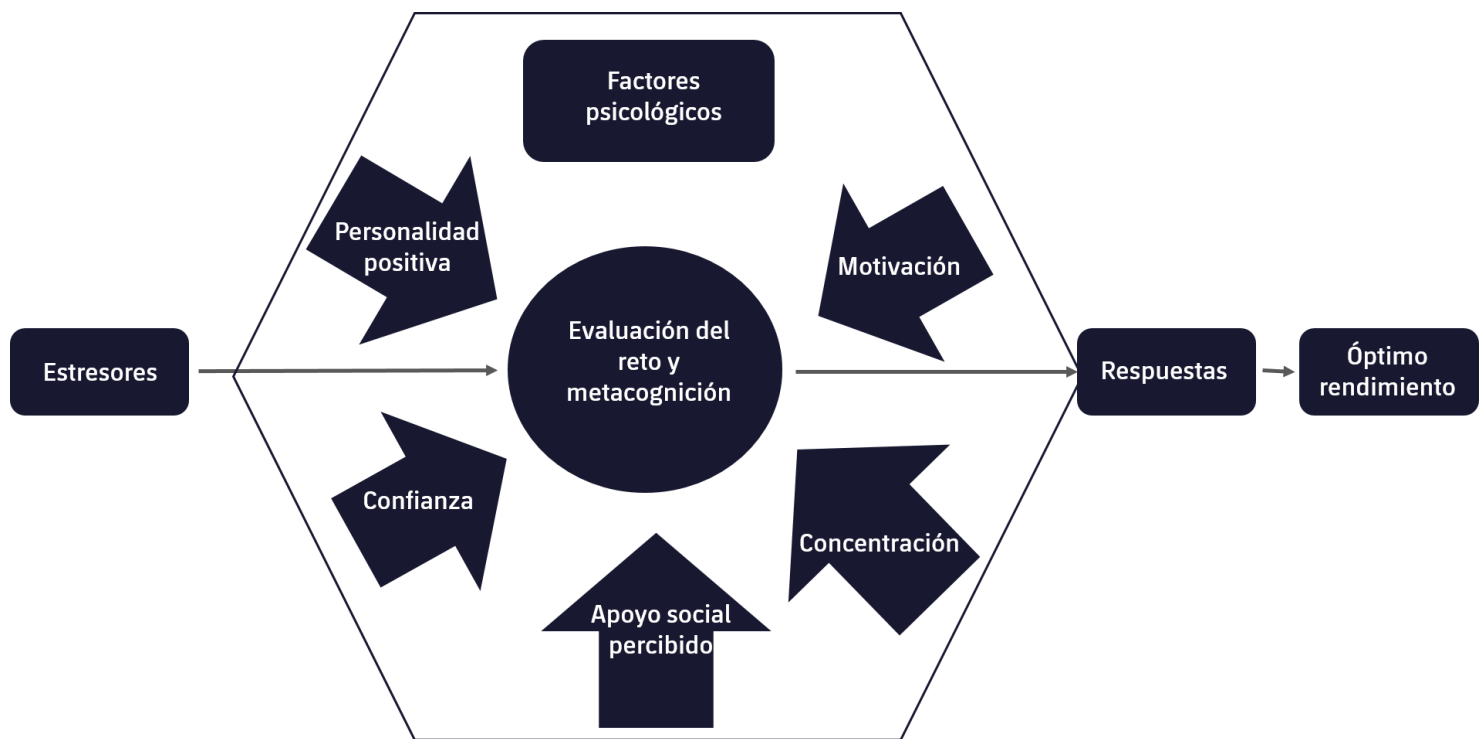
El modelo de resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012) se basa en la evaluación positiva y la metacognición, entendida como una capacidad innata de los seres humanos que nos permite comprender y ser conscientes de nuestros propios pensamientos, pero también de la capacidad de otros para pensar y enjuiciar la realidad, nos habilita para anticipar el comportamiento propio y ajeno a través de la percepción constante de las emociones, actitudes y sentimientos de los demás, lo cual permite formular hipótesis sobre cómo actuarán en el futuro.

Los deportistas consideran a este tipo de acontecimientos como oportunidades de mejora, como desafíos que deben ser superados y no como situaciones amenazantes. Que se afronte de esta manera una situación estresante por parte de los deportistas habla del equilibrio conquistado en cuanto a las variables psicológicas. Esto conduce a la consecución de resultados deportivos positivos con base en las siguientes características personales:

- Personalidad positiva: se refiere a la capacidad de animarse a vivir nuevas experiencias, ser extrovertidos y emocionalmente estables.
- Motivación: disponer de niveles adecuados de motivación es un rasgo fundamental para el desarrollo de cualquier tipo de actividad, más si esta se relaciona con afrontar situaciones novedosas y, en muchos casos, de riesgo. Tanto la motivación intrínseca como extrínseca deben estar en equilibrio.

- **Confianza:** la confianza equilibra las variables de estrés-resiliencia-rendimiento, lo que pasa a considerarse un factor clave para el deportista. Se debe recordar que la confianza es proporcional al rendimiento deportivo.
- **Concentración:** la capacidad de hacer foco de los deportistas es un atributo clave para el rendimiento. El foco es interno y externo. En cuanto al primero, refiere a pensar en uno mismo y. el segundo refiere a no estar atento a las distracciones del entorno.
- **Apoyo social percibido:** hace referencia a los vínculos con familiares, entrenadores, colegas y miembros del club. El apoyo social y próximo es la base por la que los deportistas progresan, ya que son incondicionales y están en cada una de las etapas que transita el sujeto.

Figura 2: Teoría de la resiliencia



Fuente: Fletcher y Sarkar (2012).

En el modelo de resiliencia de Galli y Vealey (2008), se destaca que los deportistas deben interpretar que cuando consiguen los resultados deportivos esperados es producto del esfuerzo y la capacidad de haber afrontado nuevos desafíos. Los deportistas que reúnen rasgos de personalidad eficaces y,

además, poseen recursos socioculturales de apoyo, etcétera, tendrán una serie de beneficios sumado a lo expuesto anteriormente. Estos beneficios son:

- Aprendizaje: originado por la experiencia y los valores obtenidos en su carrera deportiva.
- Perspectiva: por el hecho de afrontar las adversidades, los deportistas logran ampliar su panorama de los acontecimientos y esto les sirve no solo para el deporte, sino para la vida.
- Identificación del apoyo social: al reconocer el reto de hacer frente a las adversidades, reconocen la importancia del apoyo social para tales aventuras.

La conquista de todas las variables mencionadas influye en la metacognición del sujeto-deportista. Esto genera la posibilidad de planificar las intervenciones detectando posibles fallos y regular los aprendizajes con evaluación de procesos.

Resiliencia y alto rendimiento

En un estudio realizado por Galli y Vealey (2008), se entrevistó a diez deportistas de alto rendimiento y se les preguntó sobre los acontecimientos más complejos a los que se tuvieron que enfrentar. Se logró identificar 5 hechos a los que se consideró como adverso. Estos son: lesiones, disminución del rendimiento, transición a la universidad, *burn out* deportivo y enfermedades que impiden la práctica deportiva.

Se concluyó que los deportistas pudieron resolver dichas adversidades gracias a las siguientes variables:

- Apoyo sociocultural: familia, amigos y entrenadores.
- Recursos personales: determinación, competitividad y amor por el deporte.

Estas variables generan en el deportista la posibilidad de superar los hechos y, además, potencian su capacidad de aprendizaje y aumentan los niveles de motivación. Las estrategias de afrontamiento utilizadas le permiten luchar contra las adversidades. En algunos casos, los deportistas plantean que de no haber existido algún agente estresor por superar, no hubieran ganado medallas de oro.

Se puede evidenciar cómo en algunos deportistas los factores estresantes generan competencias que se transforman en capacidad de superación de crisis. En muchos casos sucede justamente lo contrario, las crisis son los

desencadenantes de agentes de estrés y de esa manera comienza a generarse una cadena de acontecimientos negativos que conducen a la disminución del rendimiento.

Algunos autores plantean que las futuras líneas de investigación deberían ser orientadas hacia lo que sugiere el *modelo de compromiso deportivo* de Scanlan, Russell, Magyar y Scanlan (2009), quienes sugieren interpretar los motivos por los cuales algunos deportistas generan perfiles de personalidad con mayor afrontamiento que otros.

➔ 4.2 Técnicas/herramientas para trabajar la autoconfianza

Autores: Manuel Caragol, Irma Álvarez y Ana Merayo

Introducción

A lo largo del módulo se ha intentado entender cómo las variables psicológicas tienen un valor determinante en el rendimiento deportivo. Hasta ahora, se desarrollaron los términos *autoconfianza* y *resiliencia*; a continuación, se mostrarán algunas técnicas o recursos que pueden ser utilizados por los entrenadores o psicólogos para trabajar con los deportistas.

Mucho se puede hablar respecto de las técnicas para el entrenamiento de la autoconfianza o de otras variables psicológicas, tales como estrés, motivación, atención-concentración, autoestima, etcétera. El punto es que todas las técnicas que se puedan mencionar no reemplazan los pilares que sostienen a los deportistas. En este caso, y tal como hemos visto en los estudios expuestos, todo lo que necesitan está relacionado con el apoyo socio-afectivo.

Se entiende que para la conquista de resultados deportivos positivos las variables que se deben entrenar y perfeccionar desde lo físico, emocional y psicológico son innumerables. Con el paso del tiempo y el avance de las investigaciones, las cuestiones psicológicas van cobrando un peso no menor en esta cuestión: muchos de los deportistas que logran grandes destrezas a nivel motriz, luego no rinden lo suficientemente bien en las competiciones debido a fallos en cuestiones de apoyo socioafectivo, esto quiere decir que las variables psicológicas están en desequilibrio.

Antes de programar estrategias de intervención para potenciar el rendimiento deportivo, como psicólogos o entrenadores debemos hacer análisis personales de cada deportista para detectar, como primera medida, cómo está compuesto su entorno inmediato. Aquellos deportistas que tiene, por ejemplo, problemas familiares, dificultades de rendimiento escolar o conductas de riesgo (violencia, drogas y alcohol), son un tipo de población especial en la que, de pronto, cualquier técnica puede no funcionar porque sus inconvenientes demandan

otro tipo de intervenciones. La intención es, primero, que el grupo de sujetos con los que se trabaja o entrena tengan la mínima armonía o equilibrio emocional desde lo socioafectivo; luego, que su entorno inmediato colabore en el acompañamiento para que no se sienta solo en una carrera deportiva con miras al alto rendimiento. Las bases son indiscutibles, no se le puede enseñar a una persona a multiplicar si aún no conoce los números, es decir, si aún no tienen esa base mínima indispensable.

En lo que resta de la siguiente unidad se mostrarán algunas técnicas o recursos que se pueden utilizar para el trabajo de la autoconfianza con los deportistas. El objetivo es mejorar y optimizar el rendimiento deportivo.

Variables que ayudan a aumentar la autoconfianza en el deportista

A continuación, se muestran una serie de variables que, si están bien trabajadas, le permiten al deportista conseguir que sus niveles de autoconfianza sean óptimos para afrontar los entrenamientos y, sobre todo, las competencias. Estas son:

- Control de pensamientos: una actitud mental positiva es esencial para desplegar el potencial máximo. En el momento en el que aparecen esos pensamientos que llevan a creer que algo no se puede realizar, se deben reemplazar por ideas positivas y más realistas. Esto contribuye a afrontar la competencia con más confianza.
- Contar con adecuados niveles de preparación física y dominar, en la medida de lo posible, las habilidades motrices que el deporte demanda.
- Entrenamiento de calidad tanto en lo físico, técnico, táctico como en lo psicológico: esto proporciona más recursos para luego afrontar diferentes situaciones con una elevada percepción de control.
- Resultados deportivos exitosos o logros de ejecución motriz óptimos.
- Establecimiento de objetivos: los objetivos a corto plazo pueden ayudar al deportista a sentir que obtuvo progresos (en lo inmediato) y a identificar con mayor frecuencia el fruto de sus esfuerzos, lo que potenciará su confianza. En deportistas con poca autoconfianza, los objetivos a largo plazo pueden resultar perjudiciales, ya que impiden la visualización de los resultados en lo inmediato.
- Estrategias de visualización: sirven para mejorar las habilidades e interiorizar gestos técnicos.
- Técnicas de modelado: el deportista observa cómo otra persona (el modelo, la guía) ejecuta la tarea satisfactoriamente y consigue resultados positivos.

La intención es que observe cómo se realiza correctamente un determinado ejercicio y, de esta manera, aumente su confianza a la hora de llevar a cabo su trabajo.

- Afirmaciones de autoeficacia: mediante la utilización de diálogos internos y mensajes positivos en los momentos detectados de mayor estrés o ansiedad precompetitiva.
- Reforzamiento verbal: reforzar y convencer al deportista de que está preparado para competir al máximo nivel utilizando datos ciertos y realistas. Debe ser una persona de confianza del deportista y un referente (p. ej. el entrenador), con la finalidad de que sean creíbles sus palabras.
- Logros de ejecución: se basa en conseguir resultados positivos en base a ejecuciones adecuadas. Por ejemplo; si un equipo remonta un marcador adverso y consigue la victoria.
- Actuar con confianza: los errores suelen debilitar la confianza de los deportistas, desencadenando una pérdida de control y el aumento de los niveles de confianza del adversario, al ver que el comportamiento del oponente se deteriora. Los deportistas deben mostrar, a lo largo de toda la competencia, que están confiados y seguros de ellos mismos. Para esto, puede servir, por ejemplo, una estrategia a nivel gestual, como mantener la cabeza alta tras cometer un fallo en un momento decisivo. Los gestos de este tipo desorientan a los rivales.
- Planificar la actuación y el plan de competición: tanto las intervenciones positivas como las negativas deben estar registradas en una planificación. La planificación de las posibles estrategias de afrontamiento posibilitarán anticiparse a errores.
- Establecimiento de rutinas previas: el fin es concentrarse en la tarea sin distracciones. Las rutinas colaboran en el proceso de focalizarse en aquello que está por suceder; si se conquistan prácticas habituales previas a las competencias, los deportistas sabrán que están próximos a competir.
- Adaptar el deporte a las características de los deportistas: es muy importante adecuar las reglas del juego de cada especialidad deportiva al nivel de edad y evolución de los deportistas. Esto es importante en edades formativas.
- Entrenar la competición: en las situaciones de entrenamiento se manifiestan las características reales del juego. De esta forma, se cubre la posibilidad de que una baja autoconfianza esté relacionada solo con la competición o con situaciones de entrenamiento. Se puede encontrar una solución en los entrenamientos, ya que si se plantean acciones de logro en estos, aumentará la autoconfianza. Para generar confianza, no hay nada como experimentar en los entrenamientos lo que se quiere lograr en la competición. Las situaciones de entrenamiento deberán ajustarse todo lo posible a la realidad

de la prueba. Solo con situaciones reales de juego, como los campeonatos, se podrá mejorar el rendimiento.

- Manteniendo la percepción de control sobre la situación: el sujeto debe orientar su atención sobre los estímulos de importancia para no dejar librado nada fuera de foco.
- No crear falsas expectativas con escasa posibilidad de cumplimiento.
- Atender a los aspectos que dependen de uno mismo: los objetivos deben basarse en las habilidades propias, en lo que uno mismo puede llegar a controlar (Controlar lo controlable).
- Controlar la percepción del éxito y las atribuciones: tener autoconfianza implica una correcta atribución de los éxitos y los fracasos, basada en una objetiva evaluación de la situación.

El propósito es armar cuadros con situaciones en las que el deportista pueda diferenciar cada momento en el que se generan interferencias. Mientras más claridad y pronósticos previos haya, mayor seguridad y confianza tendrán los deportistas.

Trabajo específico de la autoconfianza

Para continuar con el desarrollo de posibles estrategias de acción con el objetivo de generar niveles óptimos de autoconfianza, podemos decir que las autoinstrucciones, la visualización y lo que se utiliza como estrategia de afrontamiento para el estrés pueden colaborar con el deportista a la hora de aumentar su autoconfianza. Se recomienda que los días previos a la competición, los psicólogos, junto a los entrenadores, se focalicen en hacer que los deportistas realicen solo las acciones que ejecutan de manera correcta. En esa línea, se les deben destacar las acciones positivas para generar estados de ánimo favorables. En relación con las habilidades que aún no dominan, se recomienda que los días previos a las competencias no trabajen en dichas cuestiones, ya que esto generará estados de ánimo no favorables. En caso de hacerlo, se debe cuidar al deportista para que no sea invadido por pensamientos relacionados con las fallas y no llegue a la competencia con una imagen negativa de sí mismo.

Otro recurso que se puede usar es la visualización de videos en los que se vea a los sujetos-deportistas generando situaciones favorables o mostrando

momentos en los que su habilidad se luzca. Este compilado de acciones genera la posibilidad de que los sujetos logren identificar que su aporte en el equipo o grupo genera beneficios.

A esto se suma el hecho de analizar a los jugadores del equipo rival con la suficiente antelación para disminuir los niveles de ansiedad. La visualización de filmaciones de rivales y el análisis detallado de sus características de juego permite anticiparse emocionalmente y esto aumenta la confianza para afrontar las competencias. En edades de formación, este tipo de trabajos es indicado para acostumar a los sujetos-deportistas al estudio del equipo rival y disminuir las variables de ansiedad y estrés.

Estrategias

1- Control de pensamientos:

- Identificar y reconocer los pensamientos disruptivos, en qué situaciones aparecen y cuánto tiempo duran.
- Eliminar los pensamientos disruptivos a través de un estímulo previamente trabajado, por ejemplo, palabras claves y acciones.
- Evitar que vuelvan los pensamientos disruptivos. Por ejemplo: tras las palabras claves, recurrir a pensamientos positivos y/o focalizar la atención en una tarea (acción siguiente) o en una rutina personal.

Sustituir pensamientos disruptivos o negativos por positivos es tan sencillo como hacer un listado con los pensamientos negativos identificados y, al lado, adjudicarles una palabra o pensamiento que los sustituya. Esto debe entrenarse, y no utilizarse directamente en competición, porque requiere una práctica para dominarlo.

2- Engañar al cuerpo y/o al rival (actuar con confianza):

El deportista debe actuar con confianza (como si la tuviera) ante momentos difíciles, debe reflejar confianza hacia el rival y hacia él mismo y no debe mostrar debilidad porque el rival se percatará y aprovechará para aumentar su percepción de victoria. No es recomendable que se manifiesten gestos corporales que muestren miedo.

Es importante ajustar las expectativas previas mediante el establecimiento de objetivos realistas de ejecución y no de resultado.

3- Elaboración de planes de actuación:

Con el objetivo de anticipar y afrontar situaciones de estrés y dificultades con la suficiente confianza, se puede trabajar con una tablilla los escenarios que el deportista haya identificado como más complicados y/o amenazantes. Por cada escenario planteado se detectan los pensamientos disruptivos que no ayudan a focalizar la atención en lo que realmente es importante. Se intenta encontrar ejemplos de situaciones previas con resultado de éxito ante la misma problemática para ver las diferencias y, finalmente, se identifican aquellos elementos realmente beneficiosos para el rendimiento y a los que se tiene que prestar atención y buscar su buena ejecución. Esto permite que el deportista se focalice en acciones concretas que, en caso de ejecutarse correctamente, ayudan a incrementar la probabilidad de obtener un buen rendimiento.

Tabla 1: Herramientas y dinámicas

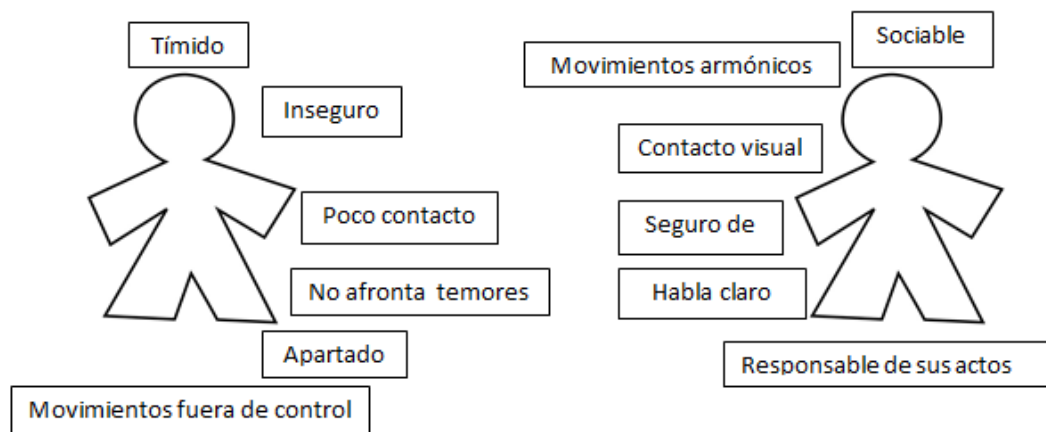
NOMBRE	EL HÉROE
DESCRIPCIÓN	Se pide que el deportista imagine a un héroe y que identifique qué características de esta ve reflejadas en él. El hecho de encontrar similitudes y poder reconocerse con cualidades heroicas reforzará el autoconcepto del deportista y, por lo tanto, su autoconfianza.

NOMBRE	EL MONIGOTE
DESCRIPCIÓN	Se ponen en una hoja dos figuras de cuerpo entero (monigotes) y a cada una se le da un valor opuesto. En este caso daremos a la figura 1 un perfil de elevada y sana confianza y a la figura 2 le daremos un perfil de confianza baja. A continuación, se pide a la persona que haga el ejercicio de otorgar a cada monigote las características (actitudinales, posturales, comunicativas, visuales o emocionales) en función del rol previamente adjudicado (baja o alta confianza). Finalmente, se pide a la persona que lleva a término el ejercicio que, a través de las preguntas pertinentes, adjudique las

	características nombradas a cada monigote (figura) en función de si hace referencia al valor elevado o bajo de autoconfianza. Se habla de cada concepto con el objetivo de definirlo, dar las herramientas necesarias para practicarlo y con la finalidad última de intentar llevar a cabo un breve juego de rol para representar ambos papeles (roles) y, así, ponerse en la piel de alguien con baja o elevada confianza. En resumen, se pide al deportista que vivencie las dos posibilidades: una persona con baja autoconfianza y otra con elevada autoconfianza. Con el objetivo de que la persona adquiera poco a poco las habilidades y comportamientos pertenecientes al rol de elevada autoconfianza, se le pide que escoja una o dos características señaladas del monigote positivo. El objetivo es que durante una semana juegue el papel seleccionado y actúe como si tuviese aquella cualidad. Lo recomendable es trabajar este juego de rol con los sujetos de baja autoestima.
--	--

Fuente: elaboración propia.

Figura 3: Ejemplo real del ejercicio



Fuente: elaboración propia.

3- El mejor amigo

Tabla 2: Herramientas.

NOMBRE	EL MEJOR AMIGO
DESCRIPCIÓN	El deportista tiene que realizar una autodescripción tal como la realizaría un amigo suyo, señalando todas esas características que han hecho que lo escoja como amigo e identificando qué hace que los demás lo quieran.
VARIABLES	Se puede cambiar el ámbito y buscar la descripción como jugador del equipo, hijo o algún rol que desempeñe con éxito.

Fuente: elaboración propia.

4- El recuento

Tabla 3: Herramientas.

NOMBRE	EL RECUENTO
DESCRIPCIÓN	En este caso se debe anotar, luego de finalizar la competencia, tanto las acciones positivas como las negativas, las técnico-tácticas y las actitudinales. Según el caso, se puede realizar con la premisa de señalar más positivas que negativas según cómo interprete el entrenador que se siente el deportista. Se recomienda establecer objetivos alcanzables a muy corto plazo (sesión de entrenamiento). Los objetivos han de ser fácilmente medibles y registrables, de manera que alguien pueda evaluar también su consecución.

NOMBRE	DAFO
DESCRIPCIÓN	Mediante un análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades), el deportista tiene que identificar los recursos disponibles, tanto internos (fortalezas) como externos (oportunidades), así como también las barreras internas (debilidades) y las externas (amenazas), que juegan un papel importante a la hora de hacer frente a la situación problemática. Esta herramienta se puede realizar con una ficha escrita en un papel para ver gráficamente si había descompensación entre las barreras y los recursos identificados.

Fuente: elaboración propia.

- Debilidades: puntos débiles internos que restan para lograr los objetivos.
- Amenazas: factores externos que dificultan el desarrollo de metas.
- Fortalezas: puntos fuertes internos que ayudan a conseguir los objetivos.
- Oportunidades: coyunturas externas que pueden potenciar el logro de metas.

Tabla 4: Dinámicas grupales

NOMBRE	EL OVILLO
DESCRIPCIÓN	El primero coge uno de los extremos y le pasa el ovillo a un compañero. Este tiene que decir una cualidad positiva y un aspecto por mejorar sobre el compañero que le ha pasado el ovillo y, agarrando un punto de la lana, vuelve a pasar el ovillo a otro compañero, hasta que todos hayan participado. El último debe devolvérselo al primero, haciendo que este opine sobre él.
VARIABLES	Variable 1: según el grado de conocimiento entre miembros, se pueden solicitar solo las virtudes. Variable 2: se pueden pedir cualidades del equipo en lugar de individuales, si buscamos cohesión además de confianza.

	Variable 3: es posible limitar las críticas en algún ámbito, como puede ser el deportivo, el académico o el emocional.
--	--

NOMBRE	EL REPRESENTADO
DESCRIPCIÓN	En grupos de tres, dos compañeros actúan de representantes del tercero. En este papel, deben exponer a la comisión directiva de un equipo (puede representarla el resto del equipo o el cuerpo técnico) los motivos por los que deberían fichar a su jugador, haciendo hincapié en las cualidades no deportivas, es decir, resaltando sus cualidades como compañero.

Fuente: elaboración propia.

Con esta serie de estrategias y herramientas vistas a lo largo de la unidad se pueden conocer los niveles de confianza que posee el jugador y, lo más importante, se puede trabajar para aumentar o ajustar esos niveles a la zona óptima y, así, facilitar el incremento del rendimiento. Son herramientas que no solo le sirven al jugador, sino que ayudan a los entrenadores a acercarse a sus jugadores y trabajar el vínculo con sus equipos.



Referencias

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

Buceta, J.M (1990). El control de la ansiedad (activación) a través del entrenador. Curso para entrenadores de categoría nacional. Gijón: consejería de educación, cultura y deporte del principado de Asturias.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.

Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.

González-Campos, G. (2013). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional. (Tesis doctoral sin publicar). Universidad de Sevilla, Sevilla, España*

González-Oya, J. L. (2004). *Características psicológicas de árbitros de fútbol* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Vigo, Vigo (Pontevedra).

Martens, R. (1987, noviembre). L'Entrenament psicològic de l'esportista. Ponencia presentada a IV jornada de l' associació catalana de psicologia de l'sport, Lleida, España.

Medrano, E., Mateos, E., Martos, G., (2016) La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., y Scanlan, L. A. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 685-705.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.