



# **TEMA 12**

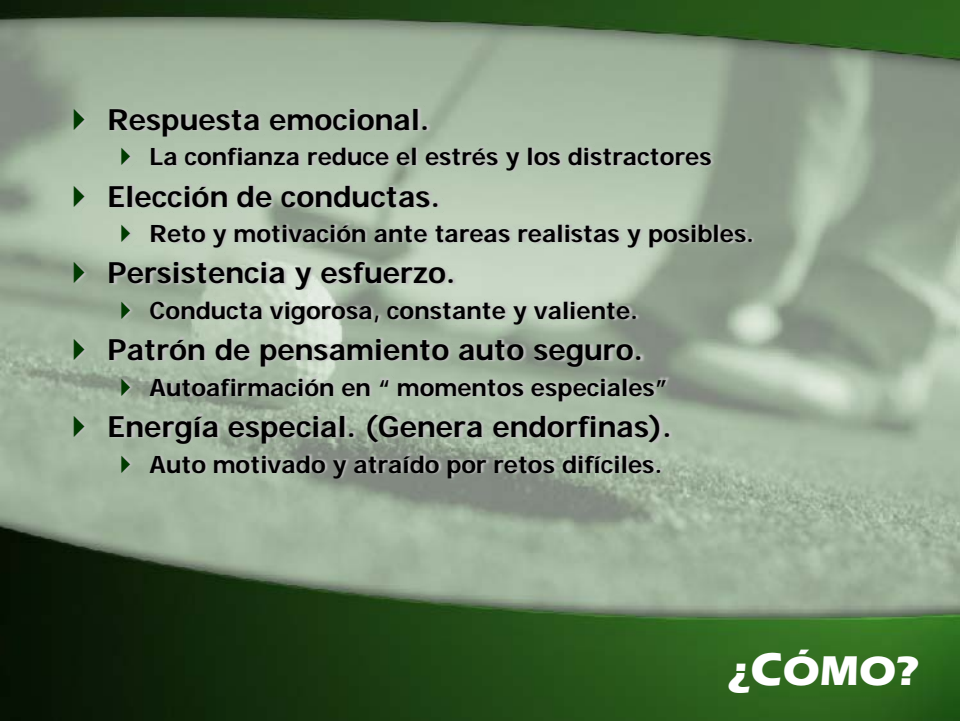
## **CONFIANZA Y AUTO EFICACIA**

- ▶ **Seguro que crees en tus capacidades, pero...**
  - ▶ **¿Hasta cuando?**
  - ▶ **¿Siempre con la misma convicción?**
  - ▶ **¿Hay algo que te haga dejar de creer?**
  - ▶ **¿Te recuperas fácilmente de las adversidades?**
  - ▶ **¿Te gustaría mantener siempre la máxima confianza en tus posibilidades?**
- ▶ **Vamos a intentar mejorar todo esto.**

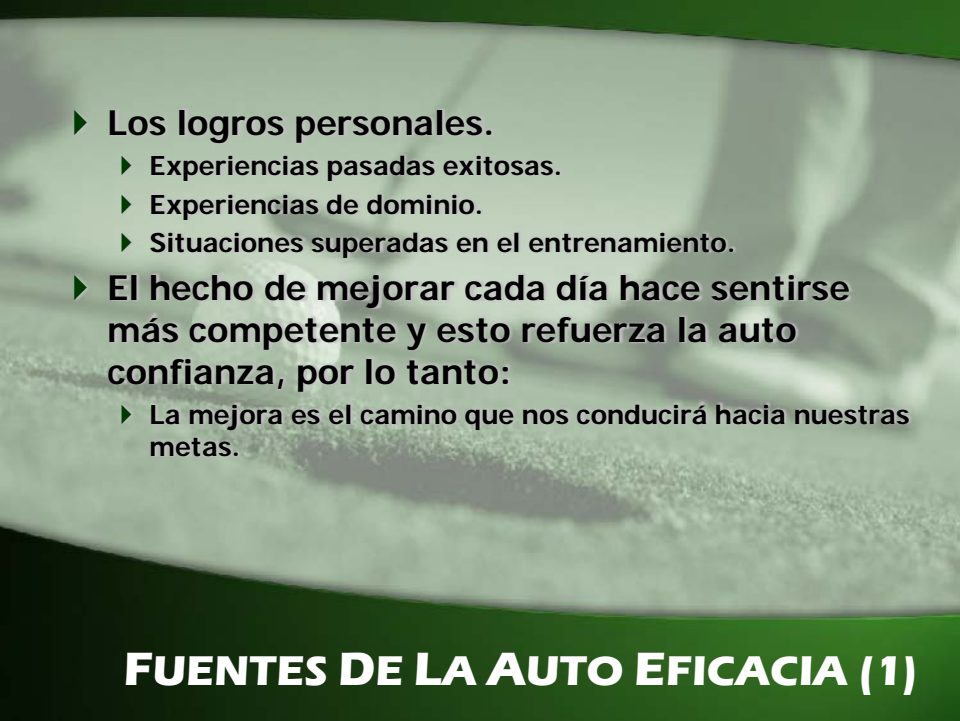
**ALGUNAS CONSIDERACIONES**

- ▶ Es la creencia que cada deportista tiene en sus capacidades, en base a las cuales, organizará su comportamiento para alcanzar el nivel de rendimiento deseado.
- ▶ Genera un impulso y mejora
  - ▶ La respuesta emocional positiva.
  - ▶ El nivel de concentración.
  - ▶ La elección de objetivos inmediatos.
  - ▶ La toma de decisiones acertadas.
  - ▶ La resolución y determinación en la ejecución.
  - ▶ La implicación en el esfuerzo y la perseverancia.
- ▶ Y sobre todo hace que te sientas más satisfecho por haberlo intentado “de verdad”.

# **CONFIANZA Y AUTO EFICACIA**

- 
- ▶ **Respuesta emocional.**
    - ▶ La confianza reduce el estrés y los distractores
  - ▶ **Elección de conductas.**
    - ▶ Reto y motivación ante tareas realistas y posibles.
  - ▶ **Persistencia y esfuerzo.**
    - ▶ Conducta vigorosa, constante y valiente.
  - ▶ **Patrón de pensamiento auto seguro.**
    - ▶ Autoafirmación en " momentos especiales"
  - ▶ **Energía especial. (Genera endorfinas).**
    - ▶ Auto motivado y atraído por retos difíciles.

**¿CÓMO?**

- 
- ▶ **Los logros personales.**
    - ▶ Experiencias pasadas exitosas.
    - ▶ Experiencias de dominio.
    - ▶ Situaciones superadas en el entrenamiento.
  - ▶ **El hecho de mejorar cada día hace sentirse más competente y esto refuerza la auto confianza, por lo tanto:**
    - ▶ La mejora es el camino que nos conducirá hacia nuestras metas.

**FUENTES DE LA AUTO EFICACIA (1)**

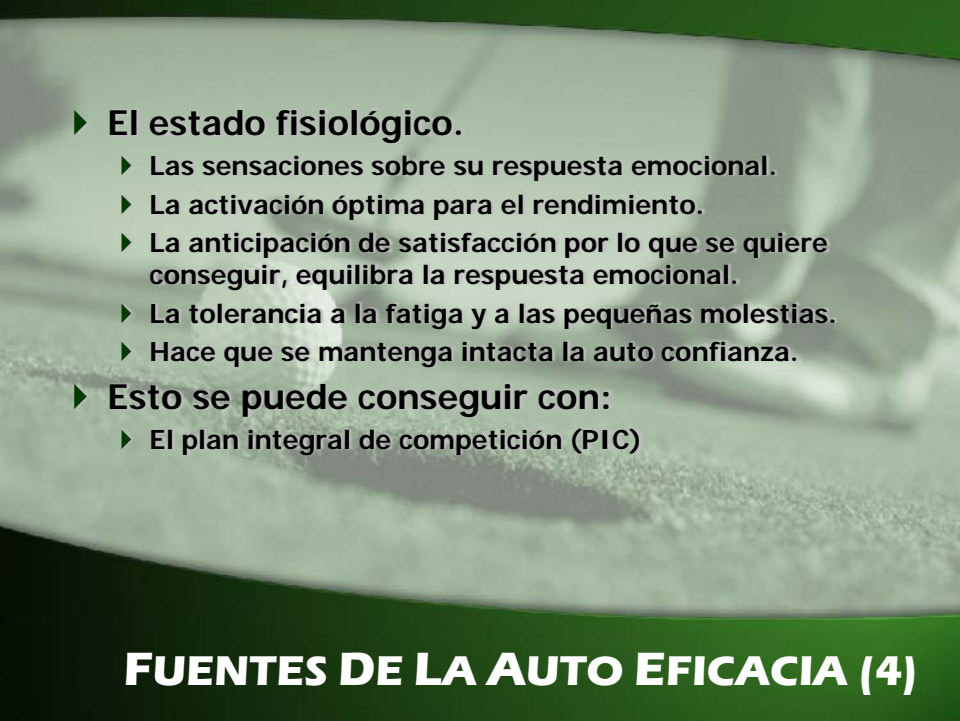
## ► Experiencias vicarias.

- Si otr@s pueden hacer tu también, sólo hay que emplear el esfuerzo necesario.
- El hecho de ver a otr@s deportistas similares ejecutando eficientemente puede aumentar la auto percepción de competencia.
- El aprendizaje a través de modelos óptimos, mejora la percepción de competencia y refuerza la auto confianza.

**FUENTES DE LA AUTO EFICACIA (2)**

- ▶ **La persuasión verbal.**
  - ▶ El/la entrenador/a influye con sus charlas, siempre que su auto eficacia se encuentre dentro de los límites reales.
  - ▶ L@s compañer@s también pueden generar un aumento en la auto eficacia con sus comentarios y ánimos.
  - ▶ Los comentarios del entorno social, a veces, pueden influir en la auto eficacia, sobre todo los negativos.
- ▶ **Todo esto es posible si:**
  - ▶ La persuasión se halla dentro de los límites reales de competencia.

## **FUENTES DE LA AUTO EFICACIA (3)**

- 
- ▶ **El estado fisiológico.**
    - ▶ Las sensaciones sobre su respuesta emocional.
    - ▶ La activación óptima para el rendimiento.
    - ▶ La anticipación de satisfacción por lo que se quiere conseguir, equilibra la respuesta emocional.
    - ▶ La tolerancia a la fatiga y a las pequeñas molestias.
    - ▶ Hace que se mantenga intacta la auto confianza.
  - ▶ **Esto se puede conseguir con:**
    - ▶ El plan integral de competición (PIC)

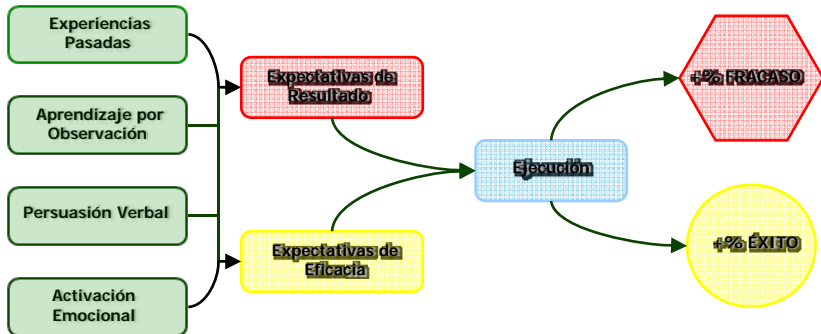
**FUENTES DE LA AUTO EFICACIA (4)**



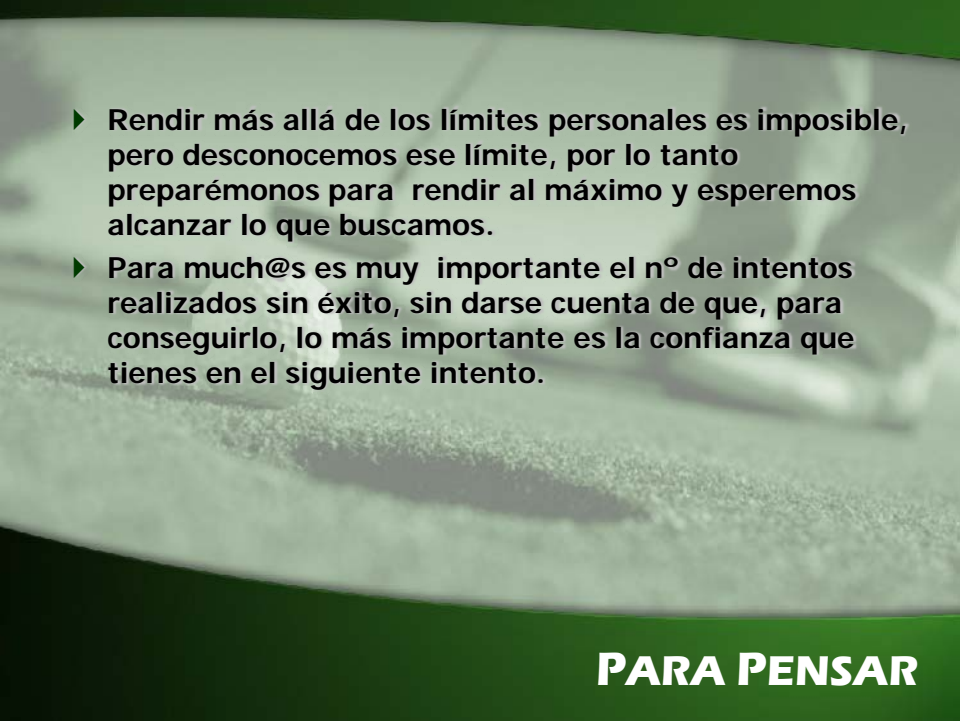
- ▶ **En el camino hacia la obtención de un logro hay que distinguir dos cosas que van unidas, pero que tienen un efecto muy diferente en el rendimiento.**
  - ▶ **Expectativas de resultado:**
    - ▶ Asociado al nivel de dificultad y relacionado con la probabilidad de obtener el logro.
      - ▶ Centrado en las consecuencias del comportamiento: regulación externa).
  - ▶ **Expectativas de eficacia:**
    - ▶ Es la creencia de que serás capaz de hacer lo que necesites hacer para obtener el logro.
      - ▶ Centrado en el comportamiento: autorregulación).

**ES IMPORTANTE QUE SEPAS**

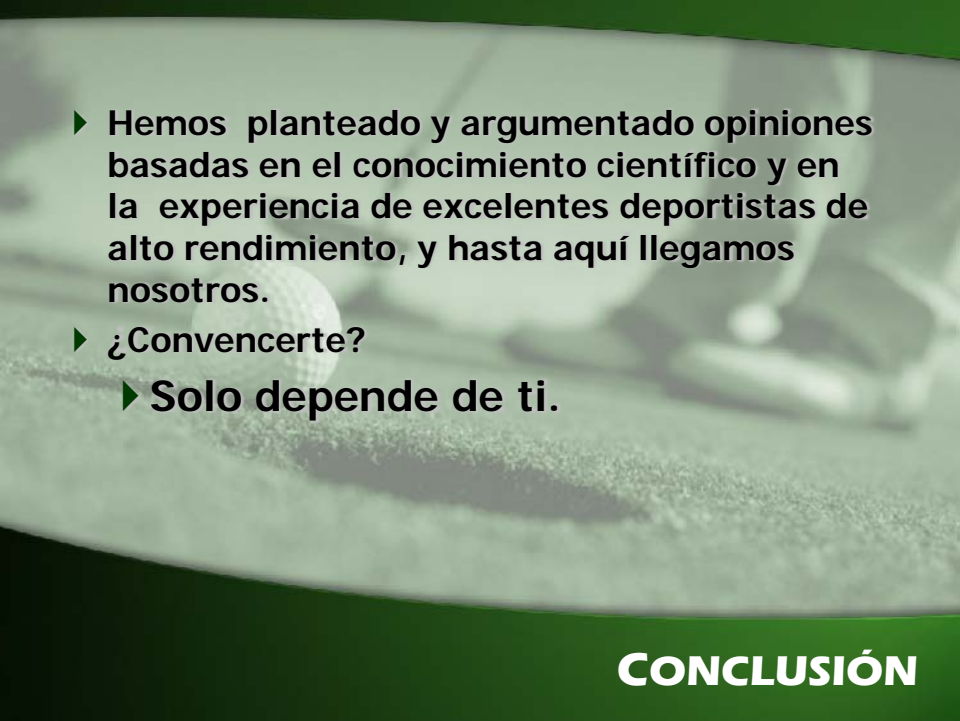
► **Relación entre la auto eficacia y el rendimiento deportivo.**



**AUTO EFICACIA**

- 
- A background image showing a person's hand writing on a piece of paper with a pen. The image is faded and serves as a backdrop for the text.
- ▶ Rendir más allá de los límites personales es imposible, pero desconocemos ese límite, por lo tanto preparémonos para rendir al máximo y esperemos alcanzar lo que buscamos.
  - ▶ Para much@s es muy importante el nº de intentos realizados sin éxito, sin darse cuenta de que, para conseguirlo, lo más importante es la confianza que tienes en el siguiente intento.

**PARA PENSAR**

- 
- ▶ Hemos planteado y argumentado opiniones basadas en el conocimiento científico y en la experiencia de excelentes deportistas de alto rendimiento, y hasta aquí llegamos nosotros.
  - ▶ ¿Convencerte?
    - ▶ Solo depende de ti.

**CONCLUSIÓN**