

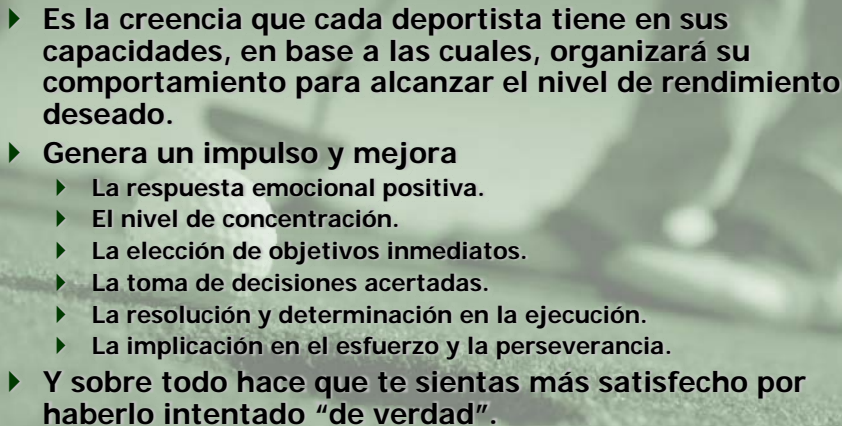


TEMA 11

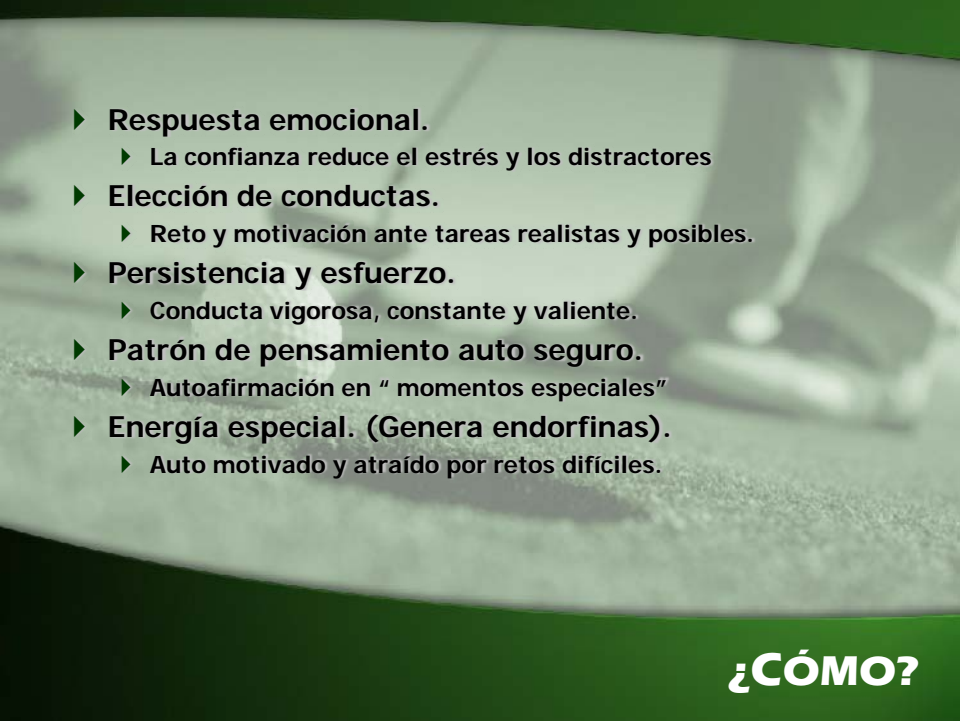
CONFIANZA Y AUTO EFICACIA

- ▶ **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.**

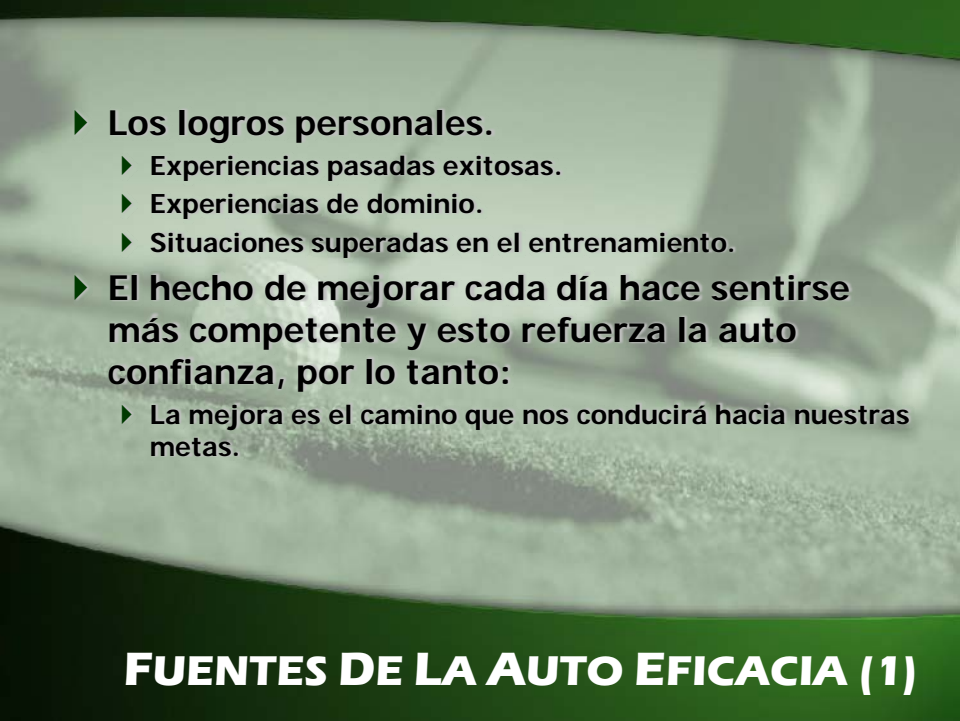
ALGUNAS CONSIDERACIONES

- 
- ▶ 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)

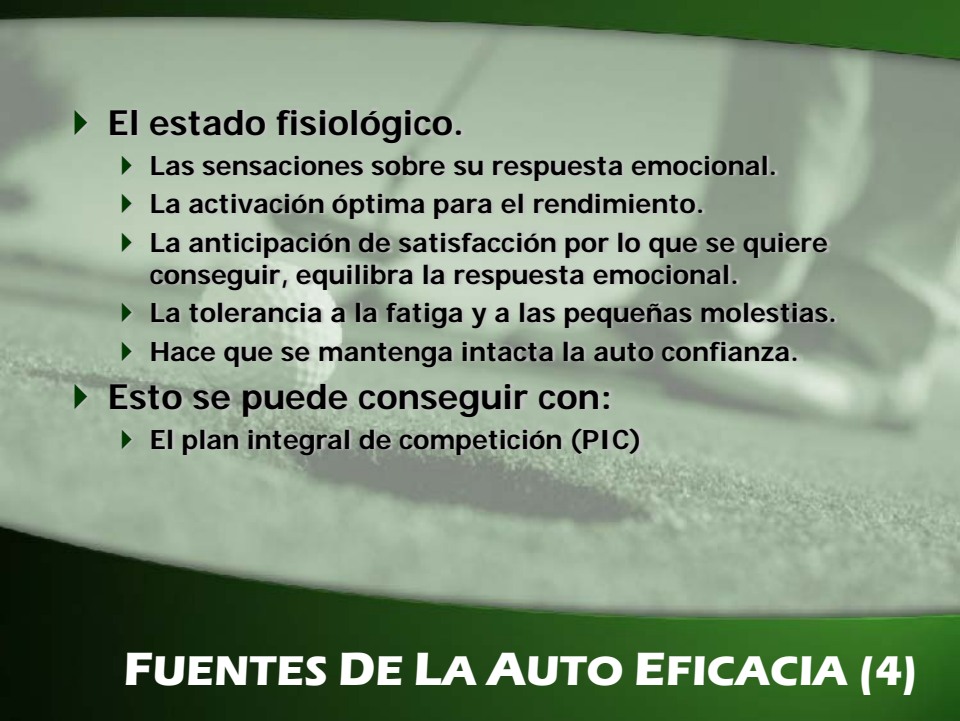
► Experiencias vicarias.

- 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)

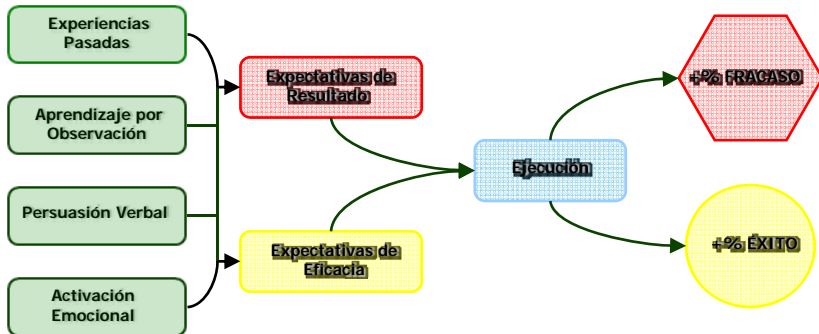
- 
- ▶ **El estado fisiológico.**
 - ▶ Las sensaciones sobre su respuesta emocional.
 - ▶ La activación óptima para el rendimiento.
 - ▶ La anticipación de satisfacción por lo que se quiere conseguir, equilibra la respuesta emocional.
 - ▶ La tolerancia a la fatiga y a las pequeñas molestias.
 - ▶ Hace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

FUENTES DE LA AUTO EFICACIA (4)

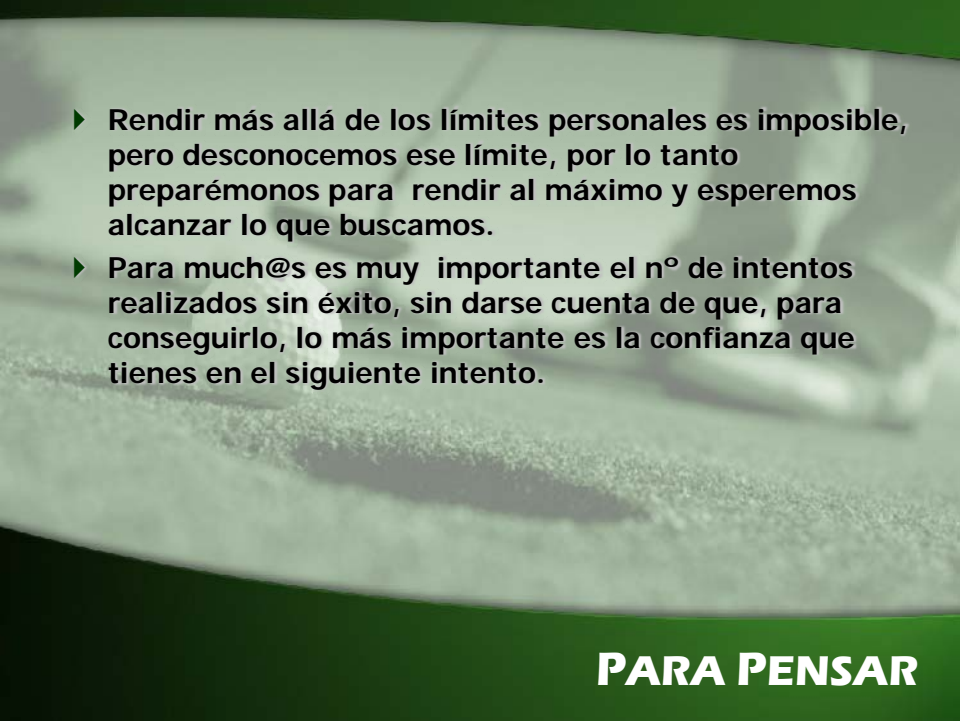
- ▶ **En el camino hacia la obtención de un logro hay que distinguir dos cosas que van unidas, pero que tienen un efecto muy diferente en el rendimiento.**
 - ▶ **Expectativas de resultado:**
 - ▶ Asociado al nivel de dificultad y relacionado con la probabilidad de obtener el logro.
 - ▶ Centrado en 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

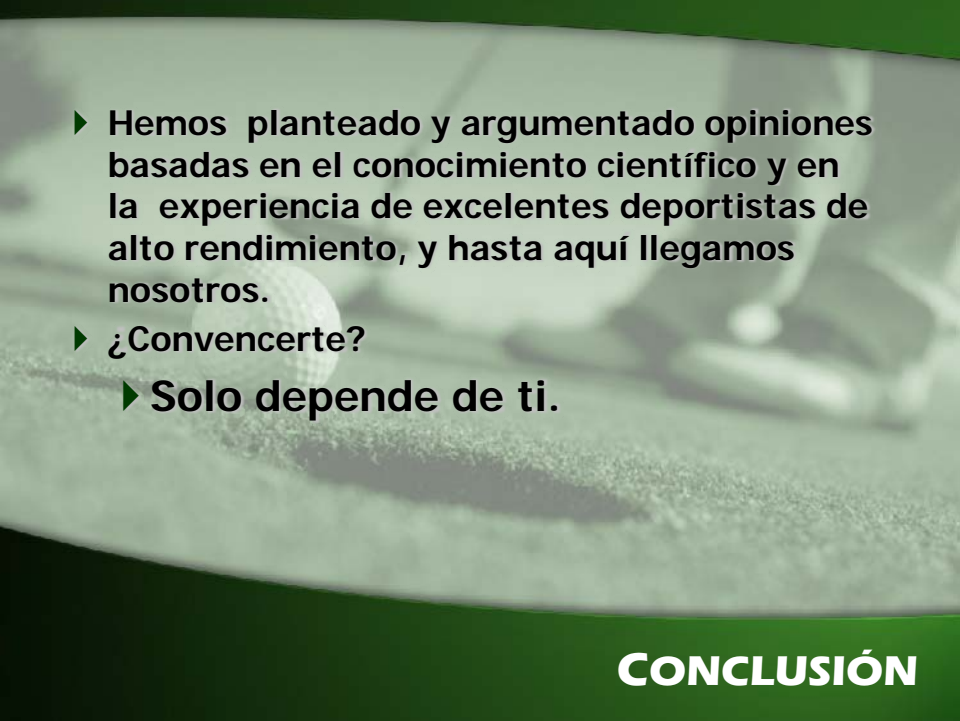
► **Relación entre la auto eficacia y el rendimiento deportivo.**



AUTO EFICACIA

- 
- ▶ 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