

Copyright © J. Arruza

- Seguro que crees en tus capacidades, pero...

 - ¿Siempre con la misma convicción?
- 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.



- 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)

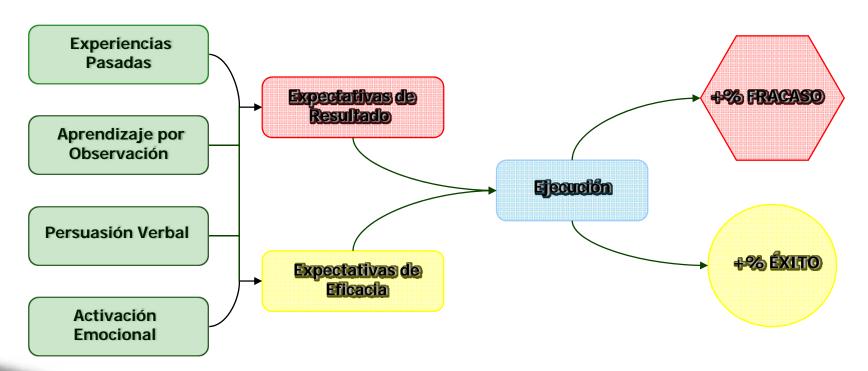
- El estado fisiológico.
 - Las sensaciones sobre su respuesta emocional.
 - La activación óptima para el rendimiento.
 - La anticipación de satisfacción por lo que se quiere conseguir, equilibra la respuesta emocional.
 - La tolerancia a la fatiga y a las pequeñas molestias.
 - ▶ Hace que se mantenga 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