

¿Cómo describen la autoconfianza los deportistas? Un estudio cualitativo con jóvenes jugadores y jugadoras de voleibol

How do athletes describe self-confidence? A qualitative study with young male and female volleyball players

Dolores Russo¹ ORCID: 0009-0000-3912-3655

Julieta Pellizza¹ ORCID: 0009-0003-6926-8750

Leandro Javier Lorusso¹ ORCID: 0000-0001-9537-4686

María Julia Raimundi^{1,2} ORCID: 0000-0002-4677-3987

Resumen

El objetivo de este estudio fue describir las percepciones acerca de la autoconfianza en el deporte. Participaron 30 jugadores (50% mujeres) de voleibol federado de un club de Mar del Plata, Argentina, de entre 14 y 18 años. Se utilizó una encuesta abierta y el procedimiento de análisis de la Teoría Fundamentada. Las categorías emergidas del análisis para describir la autoconfianza fueron: la creencia en

uno mismo para el logro de objetivos; el ambiente social, fundamentalmente compañeros y entrenadores; y el autodiálogo positivo y rutinas de pre-ejecución, como estrategias más utilizadas para el aumento de la autoconfianza. Este trabajo constituye un insumo para el trabajo de profesionales del deporte en la búsqueda del bienestar y rendimiento de los deportistas jóvenes.

Palabras clave: voleibol; autoconfianza; rendimiento; bienestar.

¹ Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas. Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología. Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Técnica, Buenos Aires, Argentina.

² Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Argentina

Mail de contacto: doloresrusso@mdp.edu.ar

DOI: <https://doi.org/10.46553/RPSI.20.39.2024.p66-80>

Fecha de recepción: 4 de abril de 2024 - Fecha de Aceptación: 8 de abril de 2024

Abstract

The aim of this study was to describe perceptions about self-confidence in sport. Thirty players (50% female) of federated volleyball from a club in Mar del Plata, Argentina, between 14 and 18 years participated. An open-ended survey and the Grounded Theory analysis procedure were used. The categories emerged from the analysis to describe self-confidence were the belief in oneself for the achievement of goals; the social environment, mainly teammates and coaches; and positive self-talk and pre-execution routines, as the most used strategies to increase self-confidence. This work constitutes an input for the work of sports professionals in the search for the well-being and performance of young athletes.

Keywords: volleyball; self-confidence; performance; wellness.

Introducción

El interés en el estudio de las percepciones de deportistas jóvenes¹ se debe a la actual importancia del deporte a nivel global y a los comprobados efectos positivos sobre la salud de quienes lo practican. Específicamente la variable psicológica autoconfianza constituye un pilar fundamental para mejorar y potenciar el rendimiento de un deportista y, al mismo tiempo, para favorecer su desarrollo, salud y bienestar (Weinberg y Gould, 2010).

Existen dos principales teorías que han abordado la temática de la autoconfianza en el deporte: la Teoría de la Autoeficacia de Bandura y el Modelo de confianza de Vealey (Nicolás Marín, 2009). La teoría de

Bandura (1977) considera a la autoeficacia como la percepción que tiene una persona de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea. Por ello es una forma de autoconfianza específica de la situación (Martínez Romero et al., 2016; Weinberg y Gould, 2010). Esta teoría ha servido de base explicativa para tratar de analizar en qué medida la percepción de eficacia que tienen los deportistas sobre sus propias capacidades deportivas se relaciona con un elevado nivel de rendimiento (Argudo Iturriaga et al., 2015). Los juicios de valor que realizamos sobre nosotros mismos impactan en nuestra ejecución (Nicolás Marín, 2009) y, por lo tanto, la conducta se produce siempre dentro de un marco contextual del sujeto, el cual le otorga significado a la misma (Argudo Iturriaga et al., 2015). Siguiendo los aportes de Bandura, dos son las expectativas previas a realizar una acción: las de eficacia, si poseemos la creencia de superar una situación particular, y las de resultados, si poseemos la creencia de que un comportamiento nos llevará a un cierto resultado (Nicolás Marín, 2009). Tal y como destaca Buceta (1995) citando a Bandura (1977), en términos generales, la autoconfianza implica la percepción de control de la situación tanto en el entrenamiento como en la competición y esta percepción puede incrementarse a través del desarrollo de una perspectiva realista de las expectativas, la percepción de éxito/fracaso y las atribuciones de éxito/fracaso.

Benedicto y Garcés de los Fayos Ruiz (2002) revisaron las definiciones sobre autoconfianza dadas por distintos autores (Bandura, 1977; Buceta, 1995; Cruz, 1997; Vealey, 1986; Weinberg y Gould, 2010) procurando unificar sus propuestas

para el ámbito del deporte. Finalmente, la definen como la convicción que tiene una persona para poder poner en práctica las habilidades necesarias, físicas y mentales, para ejecutar con éxito la conducta deseada, con la finalidad de producir un determinado resultado.

Por un lado, diversas investigaciones realizadas reportan relaciones positivas entre autoconfianza y rendimiento deportivo. Esto quiere decir que elevados niveles de autoconfianza se asocian a un buen rendimiento. Por esto mismo, la autoconfianza es uno de los factores cognitivos más críticos en el deporte, especialmente en el de élite y, en consecuencia, es una de las variables psicológicas más estudiadas (Mamani Ramos et al., 2020). Vealey (2005) señala que el factor que en mayor medida distingue a los deportistas altamente exitosos de los menos exitosos es la autoconfianza. Esta habilidad psicológica es esencial ya que ayuda a activar emociones positivas, aumentar la concentración, producir calma emocional, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juego y mantenerse en el presente. Sin embargo, lo más importante de la autoconfianza no es que los deportistas creen “ciegamente” que van a obtener buenos resultados o que nunca cometerán errores, sino que tengan la creencia, fundada, de que cuentan con los recursos suficientes para ser capaces de ganar, así como de superar los errores que inevitablemente tendrán. Por lo tanto, el rendimiento en competición depende en gran medida de la autoconfianza y por ello es fundamental poder desarrollarla en los deportistas.

Por otro lado, el deporte da la oportunidad de vivenciar experiencias

subjetivas positivas y constituye un espacio que promueve el bienestar de las personas. Numerosos estudios realizados muestran que los jóvenes deportistas que practican deporte, independientemente de la disciplina, exhiben mayores niveles de autoconfianza con respecto a los que no lo practican (e.g., Dieppa León et al., 2008; Molero López-Barajas et al., 2010; Sánchez-Alcaraz Martínez y Gómez Mármol, 2014). Asimismo, en el grupo de aquellos jóvenes deportistas que realizan alguna actividad deportiva, los que tienen mayor experiencia y práctica, también muestran mayores niveles de autoconfianza (Fradejas Medrano et al., 2017). En la adolescencia, actividades estructuradas como las físico-deportivas facilitan el aprendizaje de cualidades humanas y generan emociones positivas más que ninguna otra actividad (Schmidt et al., 2020). Por lo tanto, desarrollar la autoconfianza de los jóvenes en su proceso formativo es muy importante tanto como deportistas y como personas. Como deportistas, porque la autoconfianza es la clave para que progresen, sean capaces de afrontar satisfactoriamente las situaciones más difíciles de las competencias y sigan trabajando con la ilusión de alcanzar metas ambiciosas. Como personas, porque confiar en uno mismo ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima. Muchos niños y adolescentes, en el deporte y en la vida en general, tienen una autoconfianza débil. Se sienten inseguros antes de afrontar un desafío deportivo, dudan respecto de su rendimiento y no saben si han respondido a aquello que se esperaba de ellos. En general, son edades en las que la inseguridad suele predominar sobre la autoconfianza dificultando, en

muchos casos, su progreso (Buceta, 2004).

En este contexto es que incide la denominada “familia deportiva primaria” conformada por compañeros, padres y entrenadores, todos ellos son elementos sociales claves en el desarrollo de los jóvenes. Específicamente en el deporte se debe destacar la importancia de la evaluación social, fundamentalmente la de padres y entrenadores. Estas evaluaciones median en el significado de las consecuencias de una determinada acción deportiva y, por lo tanto, repercuten en la autoconfianza y el sentido de autoestima de los jóvenes (Pallarés Mestre et al., 1990). Un aspecto de gran relevancia es la adopción, por parte de dicha familia deportiva primaria, de medidas de prevención de control del estrés y ansiedad, con el fin de reducir sus niveles en la práctica deportiva en la edad escolar, potenciando paralelamente su autoconfianza y, generalmente, evitando la deserción deportiva (Fradejas Medrano et al., 2017).

El entrenador es una figura esencial para colaborar en que el joven deportista alcance su nivel óptimo de autoconfianza, ya que impacta directamente sobre su preparación, actuación, formación y funcionamiento general (Fradejas Medrano et al., 2017). Al hablar de participación y calidad de la experiencia deportiva en todas las etapas del desarrollo deportivo, es necesario considerar la importancia del rol de los entrenadores, junto con la de padres, madres y compañeros. Fundamentalmente, el papel de los entrenadores es el que adquiere mayor relevancia debido al impacto de sus conductas sobre la implicación con la práctica deportiva y el rendimiento y bienestar de los jóvenes (e.g. Duda et al., 2013; Torregrosa et al., 2011).

El voleibol es un deporte de equipo que requiere una gran variedad de habilidades técnicas y tácticas, físicas y psicológicas. Al ser un deporte extremadamente dinámico, se caracteriza por exigir al deportista habilidad, precisión y regularidad. Por ello, es muy importante el desarrollo de sus habilidades psicológicas, debido a que inciden en todos los procesos: cognitivos y afectivos (Reyes Bossio et al., 2012).

Diversos estudios han realizado intentos para identificar los factores predictores de una alta autoconfianza en deportes en general. Algunos de estos factores incluyen el nivel de preparación y las percepciones de las condiciones externas (Jones et al., 1990). Sin embargo, hasta la actualidad, no abundan los estudios que investigaron esta variable psicológica en jugadores de voleibol. No se han hallado estudios acerca de la autoconfianza específicamente en jóvenes jugadores de este deporte en el contexto argentino; asimismo, es preciso señalar que las investigaciones relevadas en el ámbito internacional son escasas, comparadas con el estudio de otros deportes, como el fútbol.

Un estudio cualitativo relevante para la presente investigación es el realizado por Bell (2005), que analiza los factores que influyen en la autoconfianza de jugadoras de voleibol de élite olímpicas de 18 años de edad. Se mostró que la autoconfianza se deriva e impacta tanto negativa como positivamente a través de tres factores: creencia en uno mismo, impacto de los demás y diálogo interno positivo; y se identificaron diversas estrategias o técnicas vinculadas al incremento de la autoconfianza como el uso de la visualización, el diálogo interno, las experiencias deportivas previas

y la preparación.

Por lo expuesto, la autoconfianza es un determinante fundamental del rendimiento de un deportista, es una habilidad clave para el progreso en su carrera deportiva. Asimismo, es importante para el bienestar ya que contribuye a vivenciar disfrute al momento de realizar el deporte, a afrontar las demandas de la vida y a mejorar el autoconcepto y la autoestima. El voleibol requiere que el estado psicológico de los deportistas se encuentre en óptimas condiciones. Por lo tanto, el presente trabajo se propone responder a la pregunta ¿cuál es la percepción que tienen sobre la autoconfianza los jóvenes jugadores de voleibol?

Método

Tipo de Estudio y Diseño

El presente estudio es de tipo no experimental, descriptivo, con un diseño transversal (Hernández Sampieri et al., 2014). Se utilizó la metodología cualitativa, ya que permite alcanzar un conocimiento más profundo, preciso, verosímil y ecológicamente válido partiendo de las palabras tal como las expresan los protagonistas (Taylor et al., 1987). Específicamente, se utilizó el procedimiento de análisis de la Teoría Fundamentada propuesto por Glaser y Strauss (1967).

Participantes

Se seleccionó una muestra de deportistas ($n = 30$; 50% mujeres), con edades comprendidas entre los 14 y 18 años pertenecientes a categorías sub14, sub16 y sub18, de una institución deportiva de gestión privada de la ciudad de Mar del Plata, Argentina. La muestra fue seleccionada intencionalmente,

por lo tanto, su propósito no fue la representatividad de los datos, sino la posibilidad de profundizar en el sentido de los fenómenos sociales (Maxwell, 2012).

Instrumento

Los participantes contestaron una encuesta abierta de cinco preguntas: “¿Qué creés que es la autoconfianza?”, “¿Qué pensás cuando tenés autoconfianza?”, “¿Cómo te sentís cuando tenés autoconfianza?”, “¿Considerás que otras personas influyen en tu autoconfianza?”, “¿Utilizás alguna técnica y/o rutina para sentirte más confiado/a en los entrenamientos y/o partidos?”.

La participación de los adolescentes fue voluntaria, anónima y confidencial. Se solicitó previamente el consentimiento informado a los padres de los jugadores menores, luego de haber sido informados sobre el estudio, y a aquellos que tenían 18 años de edad. A su vez, se pidió el asentimiento voluntario de los jóvenes menores.

Procedimiento

Los adolescentes respondieron las encuestas de manera individual en una misma sala, donde se cuidaron las condiciones sanitarias y de privacidad, esto último a fin de facilitar que los participantes pudieran expresarse libremente. Al comenzar, se presentó la consigna y las investigadoras expresaron la posibilidad de poder hacer preguntas en cualquier momento, en caso de presentar dudas. Cuando los participantes entregaron la encuesta, se les informó que una vez concluida la investigación se les haría llegar los resultados generales a los que se arribaron gracias a su participación.

Análisis de Datos

Se utilizó el procedimiento de análisis de la Teoría Fundamentada (Strauss y Corbin, 1990, 1997). En primer lugar, se transcribieron las respuestas de las encuestas. Para analizar su contenido, las investigadoras trabajaron de manera independiente e identificaron las unidades de significado relevantes de tipo “libre flujo” (Hernández Sampieri et al., 2014), asignándoles un código (codificación abierta o de primer nivel). Luego se realizó una revisión de las unidades de significado para comenzar la descripción de las categorías de primer nivel y sus respectivas categorías centrales. De esta manera, quedó establecido un libro de códigos a partir de las categorías que, a juicio de ambas investigadoras, cumplían con los criterios de fácil inferencia y aplicación y de relevancia (Anguera, 1990). Como criterio de validez, dos investigadores externos al proceso revisaron y auditaron las categorizaciones elaboradas. Este procedimiento se orientó a establecer la credibilidad, dependencia y confirmabilidad de los datos analizados previamente (Hernández Sampieri et al., 2014).

Resultados

En la [Tabla 1](#)² se presentan las categorías de primer nivel (códigos) y las categorías centrales (familias de códigos) correspondientes a cada pregunta de la encuesta con ejemplos de fragmentos de las respuestas de los jugadores.

En la [Tabla 2](#)³ se presentan las categorías de primer nivel y sus respectivas definiciones según cada pregunta de la encuesta abierta.

Discusión

El propósito del presente trabajo fue describir las percepciones acerca de la autoconfianza en el deporte y conocer los factores que influyen en dicha habilidad en jugadores jóvenes de voleibol. Para ello, desde la metodología cualitativa y mediante el procedimiento de la Teoría Fundamentada, se buscó conocer qué concepciones acerca de la autoconfianza tenían, qué pensamientos y emociones se asocian al concepto de autoconfianza y se analizó el papel que cumplen los padres y entrenadores en la autoconfianza de los jóvenes jugadores de voleibol. Asimismo, se exploró si utilizan alguna técnica para el desarrollo de la autoconfianza en los entrenamientos y en la competición.

En principio, es importante destacar que los resultados obtenidos indican que los deportistas definen la autoconfianza, principalmente, desde dos dimensiones: cognitiva y conductual. Desde la dimensión cognitiva definen a la autoconfianza como una creencia sobre sí mismo, que implica la capacidad de sentirse seguros y la presencia de pensamientos que favorecen llevar a cabo ciertas acciones. La dimensión conductual refiere a que la autoconfianza permite creer que se pueden lograr objetivos, ejecutar acciones exitosas y mejorar el rendimiento. Por otro lado, describen a la autoconfianza en referencia a habilidades vinculadas al desarrollo personal y a estrategias de afrontamiento cognitivas y emocionales. Además, hacen énfasis en la importancia de percibirse con autoconfianza y de la influencia social positiva. Estos resultados se relacionan con la Teoría social-cognitiva de la Autoeficacia postulada por Bandura (1977), en la cual define a la autoconfianza

como la creencia o convicción de un sujeto sobre la propia capacidad y la autoeficacia como un componente más específico de la misma, referida a la percepción que tiene una persona de su propia capacidad para realizar satisfactoriamente una tarea.

Respecto a qué pensamientos se asocian al concepto de autoconfianza fueron, mayormente, pensamientos de autopercepción positiva y, en menor medida, pensamientos asociados a la concentración y a la experiencia positiva de realizar el deporte. Específicamente, los pensamientos de autopercepción positiva están vinculados a la confianza en las propias capacidades, a creer que se pueden lograr los objetivos propuestos, a una autovaloración de superioridad, a juzgar las situaciones deportivas de manera optimista, a la autosuperación y al recuerdo de acciones exitosas realizadas en el pasado. En relación a esto, Weinberg y Gould (2010) destacan que los deportistas precisan descartar pensamientos negativos, priorizando aquellos que tengan que ver con lo instructivo y motivacional, los cuales deberían constituir el centro de atención de su autodiálogo. Asimismo, Bell (2005) expone que los pensamientos pueden impactar produciendo la llamada “profecía autocumplida”. Ésta ocurre cuando un individuo piensa conscientemente sobre una futura actividad y cree o no en su éxito personal en la misma, llevando a una mayor probabilidad de ejecuciones exitosas o fracasos durante la actividad. Por ello, la profecía autocumplida es el efecto de las propias expectativas en el comportamiento. Si los pensamientos son de índole positiva, como los relatados por los deportistas del presente estudio (e.g., “creo que si me propongo algo lo voy a lograr”), podemos

pensar que la profecía tendrá también efectos positivos, es decir, el deportista cumplirá exitosamente la acción a ejecutar o el objetivo que se proponga. En conclusión, el autodiálogo puede ser una habilidad efectiva para controlar los pensamientos e influenciar en las emociones, aunque su efectividad está sujeta a que sea positivo y reforzado.

En lo que refiere al área emocional, los jugadores expresaron que cuando se perciben con autoconfianza están convencidos, seguros al realizar el deporte y creen que pueden desempeñarse con éxito. También, tener autoconfianza se vincula a estar viviendo una experiencia positiva, por lo tanto, a disfrutar, sentir felicidad y percibirse como la mejor versión de uno mismo. A su vez, relataron sensaciones corporales de relajación, fluidez y fortaleza. Y, en menor medida, se refirieron al apoyo y sensación de protección entre los miembros del equipo al sentirse con autoconfianza. Estos resultados coinciden con lo expuesto por Vealey (2005) al señalar a la autoconfianza como una habilidad psicológica esencial que ayuda a activar emociones positivas, aumentar la concentración y producir calma emocional, entre otras cosas. También Weinberg y Gould (2010) entienden a la autoconfianza como un pilar fundamental para mejorar y potenciar el rendimiento del deportista y, al mismo tiempo, para favorecer el desarrollo, la salud y el bienestar. Respecto de ello, ambas condiciones se observan en los jugadores del presente estudio.

Respecto del papel que tienen los padres y entrenadores en la autoconfianza de los jóvenes deportistas se encontraron diferencias en la influencia de unos y otros. Por un lado, los entrenadores son percibidos como agentes sociales con mayor influencia

en comparación a la familia. Esta influencia de los entrenadores se percibió tanto positiva (en mayor medida) como negativamente. Mientras que, el impacto de los familiares fue mencionado únicamente en su vertiente positiva. Según los participantes, los entrenadores producen un impacto positivo en la autoconfianza mediante acciones de apoyo, comentarios de aliento y confianza, felicitaciones y explicaciones tácticas. A su vez, perciben una influencia negativa por parte del entrenador debido a decisiones respecto de su participación en el juego, indicaciones contradictorias, comentarios de exigencia sobre el rendimiento y comentarios desfavorables que son percibidos como evidencias de la falta de confianza. Se puede explicar el gran impacto del entrenador en los deportistas porque, como expresan Fradejas Medrano et al. (2017), su figura es esencial para que el joven alcance su nivel óptimo de autoconfianza, ya que impacta directamente sobre su preparación, actuación, formación y funcionamiento deportivo general. Un estudio realizado en nuestro país mostró que el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía del entrenador predice la autoconfianza en deportistas de diferentes modalidades (Raimundi et al., 2022), así como la literatura ha mostrado que este apoyo a la autonomía es clave para la calidad de la experiencia deportiva (e.g., Lemelin et al., 2022; Mossman et al., 2022; Raimundi et al., 2021). Respecto a los familiares, su influencia se percibió sólo de forma positiva. Esto se relacionó al apoyo y acompañamiento en la vida deportiva a través de actitudes familiares como el aliento, los elogios, la compañía ante los logros y el incentivo a la autosuperación.

Un hallazgo relevante del presente

estudio fue que la máxima influencia en la autoconfianza es ejercida por sus pares. Las actitudes y los comportamientos de los compañeros de equipo mostraron impactar en gran medida tanto de manera positiva como negativa. Este resultado no coincide plenamente con los hallazgos de diversos estudios sobre motivación y compromiso en el deporte, donde se encontraron grados de influencia distintos para cada uno de los agentes deportivos: familia, compañeros y entrenadores. En el estudio de Ramis et al. (2013) se evidenció al entrenador como el elemento social clave, siendo su influencia notablemente mayor que la de compañeros e incluso que la generada por los padres. En esta misma línea, Vallerand (2007) halló que el papel de los diferentes agentes del entorno del individuo tendría influencias distintas en función del contexto específico en que se produzca, y si bien la familia podría tener efectos a nivel global ya que impacta en la mayoría de los contextos de la niñez, en el contexto deportivo el elemento fundamental de referencia sería el entrenador. En la presente investigación parecen tener mayor peso los compañeros. De todas maneras, la denominada “familia deportiva primaria” conformada por compañeros, padres y entrenadores y considerados como elementos sociales claves en el desarrollo de los jóvenes por dichos autores concuerda con los resultados anteriormente expuestos. Asimismo, Bell (2005) halló en su investigación que la autoconfianza es fuertemente influida por las personas del ambiente del día a día de las jugadoras de voleibol. El apoyo de la familia, amigos, compañeros de equipo y entrenadores es un factor que puede impactar en el rendimiento. Entonces, si los deportistas sienten que están

recibiendo sincero ánimo y apoyo por parte de sus otros significativos será más probable tener éxito durante el rendimiento deportivo. Por último, algunos jugadores reportan efectos en la autoconfianza debido al comportamiento del público en competición, aunque en menor medida, y estos pueden ser positivos y negativos. Otros, aseguran no percibir la influencia de otras personas sobre su autoconfianza porque consideran que ésta es una variable que depende únicamente de sí mismos.

Con respecto a las técnicas para aumentar la autoconfianza, un poco más de la mitad de los participantes reportaron no utilizar ninguna de ellas. Es de relevancia mencionar que aún aquellos que explícitamente manifestaron no usar técnicas, en sus respuestas transmitieron la implementación de algunas, lo que indica su dificultad para identificarlas como tales. Por ejemplo, una de las jugadoras respondió que no utiliza técnicas, aunque sí realiza acciones que la refuerzan como esforzarse en los entrenamientos, focalizar la atención en lo que quiere mejorar, entre otras. Es decir, utiliza técnicas como el autodiálogo positivo instruccional y técnicas de concentración para aumentar la autoconfianza sin reconocerlas como tales.

Los participantes mencionaron técnicas conductuales tales como rutinas de pre-ejecución, que implican la realización de ciertos comportamientos que favorecen la concentración y el control percibido por el jugador en el momento del partido. Esto es lo que Weinberg y Gould (2010) incluyen dentro de una buena preparación, es decir, que un conjunto de rutinas previas a la ejecución de una acción técnica o a la competición en sí misma ayudan a aumentar

la autoconfianza. El estar preparado permite sentir la confianza de haber hecho todo lo posible para asegurar el éxito, así como un plan de acción previo a la competición da seguridad, aún más si las estrategias y planes son cada vez más detallados y si se poseen tácticas alternativas.

Otras técnicas que reportaron utilizar fueron la respiración y la evitación de pensamientos como técnicas de relajación procurando mantener un estado de tranquilidad. También, recurren a la focalización, es decir, a realizar acciones que les permiten dirigir la atención al momento presente en la práctica deportiva. Tal como establece Muñoz (1989), la relajación es una de las técnicas psicológicas más utilizadas dentro del ámbito deportivo ya que ayuda a disminuir la tensión de los músculos, por ejemplo, a través de la respiración o el *mindfulness*. También, Williams y Bunker (1991), hablan de la técnica de detención de pensamientos como un método muy eficaz para la eliminación de pensamientos negativos o contraproducentes. Esta técnica requiere que el atleta focalice brevemente la atención en los pensamientos no deseados que transitan por su mente, los identifique y, sirviéndose de una palabra clave desencadenante, trate de interrumpir su flujo. Por último, los jugadores recurren a técnicas que facilitan la activación física en los momentos previos al entrenamiento o partido como estrategia para incrementar la autoconfianza. Podemos pensar esta técnica como aquella que favorece un *arousal* óptimo, es decir, la activación fisiológica y psicológica del organismo necesaria al momento de rendir en el deporte. La activación general del organismo es una respuesta relacionada con diferentes

variables psicológicas, una de ellas es la autoconfianza (Weinberg y Gould, 2010).

Por otro lado, los deportistas utilizan técnicas cognitivas. En primer lugar, destacan como estrategia el “pensar en positivo”, lo que implica pensar con convicción de que se va a tener éxito realizando la práctica deportiva y desestimar errores. Esto se relaciona con la técnica de “pensar confiadamente” que plantean Weinberg y Gould (2010): mantener una actitud positiva es esencial para desplegar el máximo potencial, por lo que los deportistas necesitan descartar pensamientos negativos y reemplazarlos por positivos. Asimismo, estos pensamientos constituyen un autodiálogo positivo, siendo entonces ésta la técnica mayormente utilizada por los deportistas. En segundo lugar, refieren a estrategias vinculadas al análisis y observación del propio rendimiento, del partido y de aquellas dificultades autopercebidas. Por último, buscan identificar mediante pensamientos al entrenamiento como espacio de aprendizaje y preparación para la mejora del rendimiento. Bell (2005) plantea que la autoconfianza se fortalece si un jugador sabe que está mejor preparado para competir. En general, sabiendo qué esperar y teniendo un plan establecido para lidiar con un evento, se tiende a generar una mayor autoconfianza. Asimismo, Bandura (1977) postula que el ajuste de las expectativas a partir del establecimiento de objetivos realistas respecto al propio rendimiento, la elaboración de planes de acción, la prevención de posibles dificultades y la preparación de planes alternativos; ayudan a incrementar la percepción de control sobre la competición incluso en los momentos previos a ésta. A su vez, también pueden contribuir a la misma,

la visualización de los planes a llevar a cabo, el recordar situaciones similares en el pasado en las que se tuvo éxito y, en aquellas en que los resultados anteriores hayan sido negativos, tener presente el control de las causas de ello.

Los deportistas establecen que el aprendizaje de las técnicas mencionadas anteriormente fue mediatizado por distintos agentes como el entrenador o personas externas al ámbito deportivo, por experiencia propia y a través de la utilización de tecnología. Con respecto a la eficacia de estas técnicas sobre la autoconfianza, gran parte de los jugadores perciben que es alta y que incrementa dicha variable. Mientras que son pocos aquellos que consideran que la eficacia de las técnicas es moderada. Por otro lado, quienes respondieron que no utilizan técnicas refieren a diversos motivos que incluyen que la autoconfianza se da en ellos de manera espontánea, que desconocen técnicas para su incremento y que realizan naturalmente acciones que la refuerzan. A su vez, algunos las perciben como innecesarias y otros consideran que la autoconfianza depende únicamente de sí mismos.

En conclusión, los resultados del presente estudio mostraron que los factores que principalmente impactan sobre la autoconfianza en los jóvenes jugadores de voleibol son: (a) la creencia en uno mismo para el logro de objetivos; (b) el ambiente social, fundamentalmente compañeros y entrenadores pueden influir tanto positiva como negativamente; y (c) el autodiálogo positivo y las rutinas de pre-ejecución, siendo estas dos las técnicas más utilizadas por los deportistas para el aumento de la autoconfianza. Estos resultados son ampliamente coincidentes

con las conclusiones a las que deriva la investigación de Bell (2005) las cuales muestran que la autoconfianza se ve influida tanto negativa como positivamente por tres diferentes factores: creencia en uno mismo, impacto de los demás y diálogo interno positivo. Los jugadores valoran positivamente la autoconfianza, otorgándole un lugar destacado en su rendimiento y en su bienestar personal, e interesándose en su desarrollo.

Limitaciones y Direcciones

Futuras

Es importante destacar las limitaciones del presente trabajo. Una de ellas es que la muestra seleccionada es muy limitada respecto a la cantidad de jugadoras y jugadores de voleibol federados que hay en la ciudad de Mar del Plata y en Argentina. A través de la metodología cualitativa, se buscó profundizar en los sentidos de los participantes. En futuros estudios podría replicarse este estudio con metodología cuantitativa para obtener una muestra representativa y estudiar la autoconfianza, junto con otras variables de interés. Otra limitación es que se trata de una población específica con respecto a un deporte (i.e., el voleibol), por lo que es recomendable realizar futuras investigaciones que involucren diferentes deportes tanto de equipo como individuales para poder generar más información útil y continuar identificando factores influyentes en la autoconfianza de jóvenes deportistas.

Con respecto al instrumento de recolección de datos, es posible señalar algunas limitaciones. Por un lado, la palabra "influencia" utilizada en la pregunta referida al impacto que tienen otras personas en

la autoconfianza de los jugadores fue interpretada por una cantidad considerable de estos desde un punto de vista negativo, por lo que las respuestas pueden haber estado sesgadas en su contenido. Por último, debido al desconocimiento de técnicas psicológicas que contribuyen al aumento de la autoconfianza, algunos deportistas respondieron que no utilizan ninguna herramienta o rutina pese a desarrollar en la misma o en otra pregunta que sí lo hacen sin reconocerlas como tales.

Además, podrían realizarse nuevas investigaciones que incluyan métodos mixtos de investigación con la finalidad de complementar y profundizar la información recabada. Otro método cualitativo posible de utilizar sería la observación o grupos focales, mientras que también podrían aplicarse diferentes instrumentos estandarizados como el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (Hernández-Mendo, 2006; Raimundi et al., 2016) que evalúa autoconfianza como una variable psicológica junto con otras habilidades psicológicas para el rendimiento.

Por último, se espera que el presente trabajo constituya un aporte para el trabajo aplicado en el contexto deportivo local y nacional. Dada la importancia que la autoconfianza tiene para el rendimiento deportivo y el bienestar personal, así como el interés y valor que dan los deportistas a dicha variable, este estudio puede contribuir al diseño de intervenciones psicoeducativas para el entrenamiento de habilidades psicológicas con deportistas jóvenes, así como con entrenadores y demás agentes sociales que impactan sobre ella, con el fin de mejorar la calidad de la experiencia de sus deportistas, considerando las necesidades

propias de cada jugador y equipo.

(IR: María Julia Raimundi)

Financiamiento

El presente trabajo se realizó en el marco del proyecto FONCyT (PICT 2019-3882), “El clima motivacional creado por los entrenadores y su influencia en el compromiso de deportistas adolescentes”

Agradecimientos

A los/as deportistas que participaron, a sus entrenadores/as y al club Atlético Once Unidos de Mar del Plata que permitieron la realización del estudio.

Referencias

- Anguera, M. T. (1990). Metodología observacional. *Metodología de la investigación en ciencias del comportamiento, 1*, 125-236.
- Argudo Iturriaga, F. M., Vega Marcos, R. D. L., & Ruíz Barquín, R. (2015). Percepción de éxito y rendimiento deportivo de un portero de waterpolo. *Apunts. Educación física y deportes, 122*, 21-27. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.02)
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review, 84*(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bell, C. (2005). *Factors that influence the confidence of elite Junior Olympic female volleyball players*. [Tesis de Maestría]. Ithaca College
- Benedicto, L. V. & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2002). Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. En G. Nieto García, A. Olmedilla Zafra, & E. J. Garcés de los Fayos Ruiz (coord.). *Manual de psicología del deporte* (pp. 235-257). Diego Marín DM.
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología, 48*(1), 95-110.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Librería-Editorial Dykinson.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
- Dieppa León, M., Machargo Salvador, J., Luján Henríquez, I., & Guillén García, F. (2008). Autoconcepto general y físico en jóvenes españoles y brasileños que practican actividad física versus no practicantes. *Revista de Psicología del Deporte, 17*(2), 221-239.

- Duda, J. L., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., Castillo, I., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Ronglan, L. T., Hall, H., & Cruz, J. (2013). Promoting adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in physical activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(4), 319-327. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839413>
- Fradejas Medrano, E., Mateos, M. E., & Martos, R. G. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica, 2*(44), 158-171. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13>
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine Transaction.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte, 15*(1), 71-93.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Quinta Edición. México DF McGraw-Hill.
- Jones, J. G., Swain, A., & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist, 4*(2), 107-118. <https://doi.org/10.1123/tsp.4.2.107>
- Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carbonneau, N., & Mageau, G. A. (2022). Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 11*(3), 305-319. <https://doi.org/10.1037/spy0000287>
- Mamani Ramos, Á. A., Huamaní Arredondo, F., Cabrejos Ramos, J. C., Lava Gálvez, J. J., Arce Roncal, D. L., Mora Santiago, R. J., Quisocala Mamani, J. A., Torres-Cruz, F., Lipa Tudela, L. & Fuentes López, J. D. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Sportis, 6*(1), 145-165. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5543>
- Martínez-Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(2), 13-20.
- Maxwell, J. (2012). *Qualitative research design: An interactive approach* (3a ed.). Philadelphia: Sage.
- Molero López-Barajas, D., Ortega Alvarez, F., Valiente Martínez, I., & Zagalaz Sánchez, M. L. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto

- físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 38-41.
- Mossman, L. H., Slempp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Muñoz, M. (1989) Una guía para la intervención conductual en el deporte de elite. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 7(2), pp. 147-170.
- Nicolás Marín, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(128).
- Pallarés Mestre, J., Cantón Chirivella, E., & Mayor Martínez, L. (1990). Psicología del deporte infantil y juvenil. Consideraciones teóricas y propuestas de intervención. *INFORMACIÓ PSICOLÒGICA*, 43, 11-17.
- Raimundi, M. J., Celsi, I., Otero, C., Schmidt, V., & Castillo, I. (2021). Compromiso e intención de abandono en adolescentes de selecciones nacionales argentinas: El papel de los agentes sociales y efectos del género. *Suma Psicológica*, 28(1), 1-9. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n1.8>
- Raimundi, M.J., Celsi, I., & Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Interamerican Journal of Psychology*, 56(3), e1350.
- Raimundi, M. J., Reigal, R., & Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>
- Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., & Gomez Correa, L. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1), 9-16.
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. & Gómez Mármol, A. (2014). Autoconcepto físico en una muestra de estudiantes de primaria y su relación con el género y la práctica deportiva extraescolar. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 10(2), 113-120.
- Schmidt, V., Molina, M. F., Raimundi, M. J., Celsi, I., González Liotard, A., Pérez-Gaido, M., & García Arabehty, M. (2022). ¿Qué

- implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 18(1), 259-277. <https://doi.org/10.15332/22563067>
- Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage publications.
- Strauss, A. & Corbin, J. M. (1997). *Grounded theory in practice*. Sage.
- Taylor, S. J., Bogdan, R., & Piattigorsky, J. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Editorial Paidós Básica.
- Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F., Latinjak, A. T., & Cruz, J. (2011). Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 243-255.
- Vallerand, R. J. (2007). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation for sport and physical activity. En M.S. Hagger, y L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 255-279). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Fitness Information Technology.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/ Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.
- Williams, J. M. & Bunker, L. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. En J. M. Williams. *Psicología aplicada al deporte* (pp. 345-373). Biblioteca Nueva.

Notas al Final

¹Las autoras y el autor desean aclarar que, a lo largo del manuscrito, se utiliza el genérico “deportistas”, “jugadores”, “entrenadores”, “padres”, etc. para designar tanto a varones como mujeres (sean deportistas o entrenadores o entrenadoras, madres o padres).

²La Tabla 1 puede encontrarse en https://osf.io/waehg?view_only=b394d5ae95aa4bdd85023cde83fa7187

³La Tabla 2 puede encontrarse en https://osf.io/k6nsu?view_only=b394d5ae95aa4bdd85023cde83fa7187