



FUNDACIÓN H. A.  
**BARCELÓ**  
FACULTAD DE MEDICINA



# TRABAJO INTEGRADOR FINAL

## CARRERA: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

DRA. NÉLIDA CERVONE

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR:

ESTEBAN JAVIER PEREA ALMONACID

TÍTULO DEL TRABAJO:

“Psicología del deporte: Autoconfianza y Rendimiento Deportivo:  
Análisis en un Equipo de Básquet Formativo”

SEDE:

LA RIOJA

DIRECTOR/A DE TIF:

LIC. EMANUEL GUARAGLIA

FECHA DE PRESENTACIÓN:

20/11/2024

Sede Buenos Aires  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja  
Benjamín Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698  
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364



LICENCIATURA EN PSICOLOGIA DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE  
LA SALUD  
FUNDACIÓN H. A. BARCELÓ

**PAGINA DE APROBACION**

**EVALUACION DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACION**

Clasificación.....

**DEFENSA ORAL DEL TRABABO FINAL DE  
INVESTIGACION**

Clasificación.....

**TRIBUNAL EXAMINADOR**

.....

Sede Buenos Aires  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479  
informesba@barcelo.edu.ar

Sede La Rioja  
Benjamin Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090  
☎ (0380) 154811437  
informeslr@barcelo.edu.ar

Sede Santo Tomé  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364  
informesst@barcelo.edu.ar

Oficina Posadas  
Félix de Azara y Córdoba,  
local 12, galería "El Paseo"  
Tel.: (0376) 4440521  
posadas@barcelo.edu.ar

**"El viaje no termina jamás. Solo los viajeros terminan. Y también ellos pueden subsistir en memoria, en recuerdo, en narración... El objetivo de un viaje es solo el inicio de otro viaje."**

— José Saramago, *Viaje a Portugal*

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres Verónica y Cristian, por darme la oportunidad de poder formarme académicamente, tanto como por apoyarme en cada paso, en cada examen, cada final, y por la inmensa paciencia que tuvieron para que llegara este día. Los pilares de mi vida.

A mi hermano Santiago por el apoyo incondicional de siempre y su ayuda en cada aspecto de mi vida. Mi mano derecha.

A mis amados abuelos Luis, Jorgelina, Cristina y Jacinto por su anhelo y paciencia durante mi formación profesional, tanto como sus siempre oportunas e incansables palabras de aliento. El logro esta dirigido hacia ellos.

A mis queridas amigas y compañeras, Vale, Jazni, Cami, Agus, Paula, Maca; Por siempre sostenernos y mantenernos juntos en todos estos años de carrera. Por cada día de estudio compartido, por cada materia rendida juntos, por cada final conquistado; Sin duda nada de esto hubiera sido posible sin esta amistad tan sincera e incondicional que formamos, alentándonos a seguir desde el primer día hasta el último.

A mi querida familia, mis tíos Oscar y Silvia, mi prima Luciana. A mi querida tía Karen y mi prima Virginia.

A mis grandes amigos de toda la vida, Axel, José, Marcos, Nacho y Valentina.

A una persona muy especial, Trinidad, que me acompaño y me motivo a seguir durante mis últimos años de carrera, que celebro conmigo cada pequeño pasito. No me alcanzan las palabras para agradecerse.

A mi increíble amiga Miranda, que fue uno de los pilares anímicos de mi vida en esta instancia final de mi carrera. Voy a estar agradecido siempre con ella.

Sin olvidar tampoco a mis adorados amigos, Tomas, Fran, German, Mauri, Gael, Fran F., Juan, Fede, Mateo, David, Fabricio, Franco, Walter y Junior.

Un profundo agradecimiento a mi asesor, Emanuel Guaraglia, que me acompaño paciente y comprometidamente, a poder realizar mi trabajo final, agradezco tanto su comprensión, su apoyo y su dedicación. Sin su vasta experiencia y acompañamiento no habría sido posible realizar este trabajo.

Otro gran agradecimiento a mi estimado profesor Horacio Gallardo; quien fue aquel profesor que dejó una huella en mi vida y en mi carrera. Agradezco tanto su apoyo durante estos años de carrera, como las charlas y los consejos recibidos. Una persona muy importante para este proceso.

Una mención especial para mi estimada profesora Lucia Tintilay, quien fue aquella persona que me impulso a llevar a cabo este trabajo final y fue de suma importancia su ayuda durante mi carrera. Una gran profesional.

No quiero olvidarme tampoco de mi futura colega Florencia Barreneche, quien estuvo totalmente a disposición de ayudarme a realizar mi trabajo final, brindándome, acompañamiento, material de lectura, consejos y todo de manera desinteresada. Agradezco enormemente su ayuda y su predisposición.

Otro enorme agradecimiento a Adrián Arguello, entrenador de la categoría u13 del Club Atlético Riojano, quien cálidamente me brindo un lugar privilegiado para realizar mi investigación, también por confiar en mi trabajo y acompañarme durante este trayecto final.

Quisiera dar las gracias al Club Atlético Riojano, no solo por abrirme las puertas y prestarme la total disposición a investigar y formar parte del club, si no también por brindarme durante muchos años un espacio de calidad. Un enorme agradecimiento a la comisión directiva, Arturo, Reina, Rodolfo, Camilo y Hugo, por permitirme conocer el club puertas para dentro.

Mi agradecimiento hacia los jugadores de la categoría u13, Mateo, Felipe, Felipe L, Lucas, Valentin, Joaquin, Lisandro, Mateo P, Efraín, Salvador, Ignacio, Adriel, Tomas y Benjamín.

En especial un agradecimiento a mi tío Facundo y mi tía Andrea, que desde otro plano de la existencia siempre están acompañándome.

Finalmente, mi agradecimiento a todas aquellas personas que formaron en algún momento parte de mi vida durante mi transcurso en la carrera, que me alentaron, que me apoyaron, que festejaron mis logros por mas chicos que fueran; que me acompañaron estos años y me motivaron a seguir, con una palabra, un gesto, una felicitación.

Simplemente agradecido con todos por formar parte de este logro, el primer paso en mi viaje para ser un profesional de calidad y con calidad humana, sobre todo.

# Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló



## Trabajo Integrador Final

# “Psicología del deporte: Autoconfianza y Rendimiento Deportivo: Análisis en un Equipo de Básquet Formativo”

**Autor:** Esteban Perea Almonacid

**Matricula:** 42584861

**Asesor:** Lic. Emanuel Guaraglia

2024

## 0. INDICE

PAGINA DE APROBACION .....	2
AGRADECIMIENTOS .....	4
0. INDICE .....	7
1. INTRODUCCIÓN: .....	9
2. FUNDAMENTACIÓN: .....	10
2.1 Justificación: .....	10
2.2 Contextualización: .....	11
2.3 Planteamiento del problema: .....	13
2.4 Preguntas de investigación: .....	14
2.5 Estado de arte: .....	15
2.6 Marco teórico.....	17
3. OBJETIVOS .....	23
3.1 Objetivo general .....	23
3.2 Objetivos específicos .....	23
4. DISEÑO METODOLÓGICO .....	24
4.1 Unidad de análisis: .....	24
4.2 Variables:.....	24
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos: .....	25
5. ARTICULACIÓN TEÓRICA PRACTICA: .....	26
5.1 Tareas realizadas en la institución: .....	27
5.2 La Psicología y su trabajo en el campo del deporte:.....	27
5.3 Autoeficacia: .....	30
5.4 Autoconfianza:.....	31
5.5 Autoconfianza y Rendimiento: .....	32
5.6 El trabajo mental del básquet: .....	33
5.7 El Rol del entrenador como cultivador de confianza: .....	33
5.8 El entrenador del Club Riojano de básquet: .....	34
5.9 El entrenador y la cuestión de la edad: .....	35
5.10 El factor contextual:.....	35
6. CONCLUSIÓN .....	37
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS: .....	39
8. ANEXO:.....	41
Anexo I:.....	41
Anexo II:.....	45

RESULTADOS ANEXO II: .....	47
Anexo III:.....	51
RESULTADOS DEL ANEXO II .....	53
Anexo IV: .....	57
RESULTADOS ANEXO IV:.....	58

## 1. INTRODUCCIÓN:

El presente trabajo de investigación final, titulado *“Autoconfianza y Rendimiento Deportivo: Análisis en un Equipo de Básquet Formativo”*, se desarrolló con el propósito de cumplir con el requisito académico indispensable para la obtención del título de Licenciatura en Psicología otorgado por el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud “Fundación H. A. Barceló”. Este estudio busca profundizar en la relación entre la autoconfianza como habilidad psicológica y su impacto en el rendimiento deportivo, tomando como referencia a un equipo de básquet en formación, y constituye la culminación del proceso de formación profesional en la carrera de Psicología.

En el mismo se llevó a cabo una exploración y desarrollo en relación con el trabajo en un club deportivo con preadolescentes en formación, abarcando tanto su faceta deportiva como aspectos evolutivos y psicológicos. La investigación central indagó sobre los niveles de autoconfianza y autoconocimiento de los jóvenes deportistas dentro del club, tanto en el ámbito competitivo como durante los entrenamientos.

## **2. FUNDAMENTACIÓN:**

### **2.1 Justificación:**

La temática elegida para investigar surgió a partir del auge de la Psicología en el deporte, impulsada por grandes figuras internacionales de Argentina, quienes pusieron el foco en el trabajo psicológico en el deporte de alto rendimiento. Entre ellas se destacaron Emiliano "Dibu" Martínez, Paula Pareto, Luciano De Cecco y la estrella emergente Franco Colapinto.

Partiendo de esto, el desconocimiento nos llevaría a pensar que solo se puede trabajar en el alto rendimiento, por ello desarrollaremos la investigación alrededor del deporte praxis o deporte base o iniciación deportiva.

Según Cervello Gimeno (2010) el psicólogo del deporte es aquel que a partir de profundos conocimientos de base científica en psicología y en las otras ciencias del deporte (y no necesariamente en ese orden), aplica estos conocimientos al estudio del comportamiento en el deporte". Por lo que, según Weinberg, RS y Gould, D (1996) los psicólogos deportivos desempeñan 3 papeles principales; Realización de investigaciones, enseñanza y asesoramiento (p.9)

En ese contexto, se buscó establecer relaciones entre la autoconfianza, el autoconocimiento y el rendimiento en los jóvenes deportistas, así como analizar cómo la interacción entre estos elementos resultaba necesaria tanto para el desarrollo deportivo como para la adquisición de habilidades sociales futuras.

La investigación se basó en la autoconfianza, definida como "la convicción que posee una persona para superar una prueba basándose en sus habilidades (físicas y mentales)" (Nicolás Marín, 2009).

Con el fin de recoger datos y evaluar estos aspectos, se llevaron a cabo prácticas preprofesionales en el Club Atlético Riojano, ubicado en la provincia de La Rioja.

## 2.2 Contextualización:

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, 'canasta', y ball, 'pelota'), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Fue inventado por James Naismith profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts) y nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de YMCA en Massachusetts. James Naismith, (un profesor de educación física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaba la realización de alguna actividad al aire libre.

Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 minutos (FIBA) 4 o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

En la provincia de La Rioja, tanto como Argentina y América latina, el básquet se rige por las normas de FIBA, la Federación Internacional de Baloncesto, es el organismo rector mundial del baloncesto. Una organización sin fines de lucro, que tiene por misión desarrollar y promover el juego del baloncesto, uniendo a la comunidad del baloncesto en general, que cuenta con más de 450 millones de jugadores y aficionados, aproximadamente. Establece las Reglas Oficiales de Baloncesto así como las regulaciones que se rigen de las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad del baloncesto. Además, FIBA es la única autoridad en baloncesto reconocida por el Comité Olímpico Internacional (COI).

La presente investigación se realizó en un club social y deportivo de la provincia de La Rioja, el Club Atlético Riojano. Un club que se enfoca en la formación deportiva de niños, jóvenes y adultos. Entre sus disciplinas se encuentran tanto el fútbol, el voley y la cual destaca entre las anteriores, el basquetbol. Disciplina en la cual basaremos la investigación. El club fue fundado en el año 1918, el 10 de octubre, y perdura como formador hasta la actualidad.

Las categorías de básquet de dicha institución se dividen de la siguiente manera:

- Mosquito: 4 a 6 años
- Cebollita: 7 a 8 años
- pre mini: 9 y 10 años
- mini: 10 a 11 años
- U13: de 11 a 13 años
- U15: 14 a 15 años
- u17: 16 a 17 años
- u19: 18 a 19 años
- u21: 20 a 21
- Primera: Mayores de 18 años

Cabe destacar que las categorías en el club son todas masculinas, salvo la integración de este año de la rama femenina formativa, de edades de 8 a 14 años.

En el nivel jerárquico del club cuenta con un presidente elegido democráticamente por los socios contribuyentes del mismo, una comisión directiva compuesta por el vicepresidente, secretaria, tesorera, intendente. Mientras que en las categorías cuentan con dos entrenadores por categoría, tanto como preparador físico y profesor de gimnasio.

El club se encuentra ubicado por calle Santa Fe al 540, en una localización céntrica. El mismo cuenta con una cancha de parquet, techada, una cancha exterior de piso, y una cancha de dimensiones más pequeñas para minibasket, la cual es de piso y techada. Además, cuenta con una cantina abierta a todo público, un kiosco dentro de la institución, un gimnasio equipado con aparatos, y elementos adecuados; un depósito donde almacena los elementos de juego y entrenamiento. Cuenta con baños, vestuarios, duchas, ventiladores y tribunas con una capacidad aproximada de 250 personas. La manera de sustento del club es a partir de la cuota societaria y contribuciones de sponsors, tanto como de la cuota de la escuela de básquet como de alquileres de la cancha y de la institución para eventos tantos deportivos como recreativos, además de la recaudación de la venta de entradas.

La categoría que se investigó fue la categoría U13, la cual tiene niños en formación de tanto 11, 12 y 13 años; son jóvenes deportistas que están iniciando su camino en el básquetbol competitivo y están dando sus primeros pasos a la pubertad, por lo que consideramos interesante poder explorar el aspecto psicológico de la autoconfianza y si tendrá relación directa con su rendimiento deportivo.

### **2.3 Planteamiento del problema:**

La psicología del deporte se ocupa de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo y de los efectos psicológicos que derivan de esta actividad. La preparación psicológica en el deporte apunta esencialmente a una cualidad, la fortaleza mental; la cual implica rendir al máximo del potencial, en situaciones competitivas más difíciles. Cuanto más adecuada sea la fortaleza mental del jugador mayor será el rendimiento mismo.

Los pensamientos tienen un papel preponderante en tanto lo que los jugadores piensen sobre sí mismos y sobre las diferentes situaciones que les toque enfrentar, afecta directamente a sus emociones, conductas y en última instancia al rendimiento, el cual genera pensamientos, emociones y conductas.

Entendemos entonces a la autoconfianza como la seguridad que experimentan los deportistas en relación a los recursos con los que cuentan para lograr los objetivos que se plantean a cumplir. El deportista que se siente seguro de sí, de sus posibilidades y capacidades, afrontará las competencias con mayores probabilidades de éxito.

Un buen manejo de la práctica deportiva intenta propiciar un aumento de autoconfianza en el propio deporte, favoreciendo que estos confíen en sus recursos para afrontar demandas de entrenamiento y competiciones.

Las respuestas emocionales de los deportistas ante la competición son aspectos fundamentales en su rendimiento y en su formación, tanto deportiva como psicológica.

El psicólogo deportivo entonces contribuye a capacitar al equipo técnico y a los jugadores en conceptos y estrategias claves para que la práctica sea beneficiosa. Favoreciendo el fortalecimiento de la salud, desarrollo de recursos psicológicos y valores psico sociales.

Una de las formas de intervención dentro de las organizaciones tiene que ver con la valoración objetiva y constructiva de las propias experiencias de forma que el deportista controle tanto el éxito como fracaso y ambos sirvan para fortalecer su autoconfianza con vistas al futuro. Tanto como enseñar la visualización para lograr control de la ansiedad, aumentar la motivación con la fijación de metas y logros, mejorando la técnica y autoconfianza de los deportistas.

Por lo tanto, nuestra pregunta guía fue:

**¿Cómo es la autoconfianza y cuál es el nivel de la misma en los jugadores de baloncesto de la categoría U13 del Club Atlético Riojano, de la provincia de La Rioja, durante el periodo de octubre de 2024?**

#### **2.4 Preguntas de investigación:**

- ¿Los jugadores cuentan con el conocimiento y herramientas para llevar a cabo su actividad confiando en sus capacidades y habilidades resolutivas?
- ¿La falta de autoconfianza está presente en los entrenamientos y partidos? ¿Afecta al desempeño en competencia?
- ¿Cuáles son los factores externos e internos que influyen en la falta de confianza?
- ¿Qué lugar ocupa la frustración en los jóvenes deportistas?

## 2.5 Estado de arte:

La autoconfianza es un concepto fundamental que influye en el rendimiento deportivo, especialmente en deportistas jóvenes. La psicología del deporte ha explorado este fenómeno a través de diversas líneas de investigación, destacando su relevancia en la formación de atletas para un desarrollo óptimo de su deporte.

La autoconfianza se refiere a la creencia en la propia capacidad para ejecutar tareas y enfrentar desafíos. En el ámbito deportivo, estudios han demostrado que una alta autoconfianza está asociada con un mejor rendimiento, mayor persistencia ante la adversidad y una actitud positiva hacia el entrenamiento y la competencia (Bandura, 1997).

En los últimos años, la psicología del deporte ha ganado relevancia en el ámbito académico y profesional, especialmente en relación con los factores psicológicos y/o cognitivos, y el rendimiento deportivo. Diversos estudios han explorado cómo estos factores influyen en el desempeño de los atletas, proporcionando una base sólida para investigaciones futuras.

A nivel mundial tomamos la Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico para tomar especialmente el artículo “Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual”; Donde se encontró que factores como la autoestima, la motivación y la inteligencia emocional están estrechamente relacionados con el rendimiento deportivo en atletas federados. Este estudio, que incluyó a atletas argentinos, subraya la importancia de las habilidades psicológicas en la preparación global de los deportistas. Las intervenciones más comunes para mejorar la autoconfianza incluyen técnicas cognitivo-conductuales, mindfulness y terapia de aceptación y compromiso.

Refiriéndonos a los estudios en Argentina nos encontramos con el trabajo integrador final “Motivación y autoeficacia en jóvenes deportistas”, de Ferrari Martin, de la Universidad de Palermo; donde se describieron los tipos de motivaciones y la autoeficacia en jóvenes deportistas, así como las intervenciones para mejorar estas variables. De esta manera tomamos noción de que los psicólogos deportivos utilizan diversas técnicas para mejorar la autoconfianza, como la retroalimentación positiva, auto instrucciones motivacionales y visualización de éxitos pasados. Los resultados presentados en este trabajo de investigación entonces nos dicen que una mayor autoconfianza está asociada con un mejor rendimiento y una menor ansiedad en competiciones. Al mismo tiempo determina que las aplicaciones prácticas se trabajan tanto a nivel individual como grupal, enfocándose en la autoevaluación realista y el manejo de la presión.

En tanto a la provincia de La Rioja contamos con un antecedente de investigación sobre psicología del deporte en jóvenes, en tanto que la Lic. Barreneche Florencia, expuso en su trabajo final, “INCIDENCIA DE LA ATENCIÓN SOSTENIDA EN EL PLANTEL FEMENINO DEL CLUB SOCIAL RUGBY, LA RIOJA”, donde se investigó cuál es el lugar y la importancia del entrenamiento de la atención sostenida en el rendimiento de las jugadoras del equipo femenino de rugby del Club Social de La Rioja. En el cual, este estudio exploratorio, concluyó en que es crucial implementar programas de psicoeducación y entrenamiento adaptados específicamente al equipo para mejorar el rendimiento deportivo; También que la atención sostenida está influenciada por diversos factores internos y externos, como el entorno, el entrenador, la familia y el medio ambiente, y que este trabajo resalta la necesidad de una preparación psicológica adecuada para optimizar el desempeño deportivo.

## 2.6 Marco teórico

### Psicología del deporte

La psicología del deporte parte de la premisa de no constituir un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica, por lo que se refiere a un campo de actuación profesional. Esta disciplina tiene su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Por lo tanto, nos referimos a un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la cual es conveniente llevar a cabo y desarrollar tecnologías específicas, las cuales incluyen técnicas específicas directas e indirectas, programas de intervención e instrumentos de evaluación.

Por lo tanto, siguiendo a Weinberg y Gould (1996): la psicología del deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. La psicología aplicada al deporte y al ejercicio está enfocada a la preparación o el entrenamiento mental y está centrada en el desarrollo de las capacidades y habilidades psicológicas de los deportistas.

Debemos diferenciar el área del deporte con otras áreas de aplicación e intervención, para ello marcamos las diferencias fundamentales con las demás, las cuales remiten al contexto de intervención profesional, y a los objetivos prevalentes. Principalmente pensamos en el contexto como el espacio físico y funcional donde se realiza las actividades, y en cuanto a los objetivos además de los específicos e inherentes a cada disciplina deportiva, podemos pensar además en la promoción de la salud, el desarrollo del bienestar y el disfrute, la facilitación de relaciones interpersonales, la auto superación tanto como la mejora de la imagen corporal y la autoestima.

El Psicólogo del Deporte, no es solo un terapeuta, un solucionador de problemas emocionales que constituyen una barrera psicológica para el rendimiento del atleta (**País - Rivero**, 1989), sino que puede ofrecer y desempeñar una gama más amplia y enriquecedora de funciones y no solo orientada al deportista, sino a la mayoría de las personas implicadas en la situación deportiva. De la misma forma cuando se trabaja con deportistas jóvenes es muy importante incluir el trabajo con los padres Gordillo (1992).

Para delimitar las funciones del Psicólogo del Deporte existen dos puntos de vista sobre el mismo. Una función del Psicólogo del Deporte lo considera como investigador y especialista académico. Otra función enfatiza el papel de practicante y dispensador de servicios. Aunque

varios papeles transcurren por vías paralelas cada vez más existe la tendencia a trabajar juntos en la misma dirección, el psicólogo académico y el práctico.

**Podemos determinar que los objetivos de la psicología del deporte pueden ser:**

1. Conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.
2. Ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento.
3. Intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimiento).

Al mismo tiempo señalamos que los ámbitos de actuación de la Psicología del deporte se pueden remitir a, en primer lugar, al **Deporte de Rendimiento**; Su objetivo principal es la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución organización o entidad, que se regula por una normativa institucional. Este tipo de deporte requiere una práctica continua, planificada y con ciertos márgenes de edad, en función de la modalidad del deporte practicado, sea profesional o amateur.

La función del psicólogo en el deporte consiste en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora de rendimientos.

Su otro ámbito de aplicación es en el **deporte base e iniciación**, la cual refiere al único de la actividad físico deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes.

De esta manera entendemos al deporte como una actividad lúdica y de desarrollo personal, dejando mínimamente de lado la perspectiva de competitividad. Es fundamental entender que en esta fase la atención va en tanto a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes. Mientras que las funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.

4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

Otro de sus ámbitos refiere al Deporte de Ocio, Salud y Tiempo libre, donde los beneficios psicológicos no solo son evidentes para la población normal, sino también para el tratamiento de trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o sustancias, entre otros. En esta área de intervención profesional de los psicólogos incluyen tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales y proporcionar a los niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, según su etapa evolutiva.

En cuanto a la salud encontramos múltiples beneficios de la actividad física, tanto como la reducción de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y en general de morbilidad y mortalidad.

### **Desarrollo histórico:**

La psicología del deporte en Argentina ha tenido un crecimiento irregular, acelerándose en las últimas décadas. Inicialmente, la disciplina fue desarrollada casi exclusivamente por psicólogos, sin influencias marcadas de otras ciencias del deporte.

### **Contexto socioeconómico:**

Argentina tiene una alta proporción de psicólogos, con una fuerte influencia del psicoanálisis. Esto ha afectado el desarrollo de la psicología del deporte, ya que el enfoque predominante en el país ha sido el psicoanalítico, a diferencia del enfoque cognitivo-conductual que prevalece en el resto del mundo.

### **Etapas del desarrollo:**

Prehistoria (hasta 1965): Caracterizada por hechos aislados y curiosos, como la publicación del libro "Psicología del Fútbol" en 1937 y la evaluación de personalidad de futbolistas en 1959.

Acercamientos esporádicos (1966-1988): Intentos esporádicos en el campo aplicado, mayormente vinculados con el fútbol. Durante la dictadura militar (1976-1983), la actividad psicológica fue perseguida.

Establecimiento y crecimiento (1989-actualidad): A partir de los años 90, la disciplina comenzó a crecer más rápidamente, combinando influencias de Norteamérica, Europa occidental y oriental. Se fundaron asociaciones y se establecieron departamentos de psicología del deporte en instituciones deportivas.

### **Influencia del psicoanálisis:**

La fuerte influencia del psicoanálisis ha sido una bendición mixta. Por un lado, ha desalentado a algunos del ámbito deportivo a acercarse a la disciplina. Por otro lado, ha dado a la psicología del deporte argentina una identidad propia.

### **Autoconfianza:**

La autoconfianza: según Loehr, J. (2000) “Es fundamental para acelerar el cambio, aumentar la conciencia de sus fuerzas y debilidades mentales. Cuando más se conozca y se comprenda, a sí mismo, y cuando más conozca sus límites, mejor estará dotado para rendir consistentemente en el límite más alto de sus posibilidades” Roffé, M (1999) Define Autoconfianza: “como la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito o la expectativa realista respecto de lo que uno puede verdaderamente hacer, para conseguir un determinado objetivo”.

Expresan Weinberg y Gould (1996, 273) que, con frecuencia, el problema que presentan muchos deportistas no es la carencia de destrezas físicas sino psicológicas. En efecto, a veces sucede que algunos deportistas no obtienen los resultados esperados por falta de concentración, por escasa motivación, por exceso de ansiedad, por poca confianza en sí mismo, etc. Muy probablemente el conocimiento y posesión de destrezas psicológicas cambiaría de forma significativa la situación.

Diversos investigadores como Meyer, AW. Cooke, CJ. Cullen, J. y Liles, L. (1979) o Gould, D. Weiss, M. y Weinberg, R. (1981), que utilizaron diversos test donde encontraron grandes similitudes entre los estados ideales de competición de diversos deportistas.

Estas experiencias han conducido a la creación de un modelo conductual que se supone deben acompañar al éxito deportivo. Aparecen tres características fundamentales:

- La autoconfianza.
- El alto grado de concentración.
- El bajo estado de ansiedad.

Bandura, A. (1999) señala que una baja auto eficacia está generalmente acompañada de un pobre desempeño en el deporte y una alta auto eficacia está directamente relacionada con un alto desempeño deportivo y un bajo nivel de ansiedad antes de la ejecución de la tarea. Wittig, AF. (En Bandura, A. 1999) realizó un estudio con doscientos setenta sujetos universitarios para ver la relación entre la autoeficacia física percibida y la ansiedad de competición en el deporte. Este autor encontró que existe una relación negativa entre ambas variables, donde una mayor autoeficacia física percibida llevará a tener bajos niveles de ansiedad antes de la competición y durante la misma.

Nos ocuparemos ahora de la autoconfianza que es la seguridad que uno tiene en sí mismo. El deportista con autoconfianza espera con firmeza y seguridad que se cumplan sus expectativas. Weinberg y Gould (1996, 346) señalan varias áreas en las que se dejan sentir sus beneficiosos efectos: emociones positivas, concentración, objetivos, esfuerzo, estrategias del juego e ímpetu.

Aspectos relevantes de la autoconfianza según Weinberg y Gould (1996):

- Relación con el rendimiento: La relación entre autoconfianza y rendimiento se representa con una curva en forma de U invertida. El rendimiento mejora con el aumento de la confianza hasta un punto óptimo, después del cual un exceso de confianza disminuye el rendimiento.
- Punto óptimo: Existe un nivel óptimo de confianza donde el rendimiento es máximo.
- Perjuicio extremo: Tanto la falta como el exceso de confianza pueden ser perjudiciales para el rendimiento.

### **El baloncesto:**

En el baloncesto, la mente juega un papel crucial. La capacidad de tomar decisiones rápidas y precisas puede ser la diferencia entre ganar y perder. La autoconfianza es fundamental, no solo para el rendimiento individual, sino también para la dinámica del equipo.

Un jugador que confía en sus habilidades es más propenso a tomar decisiones audaces y efectivas. Además, la confianza en el equipo es esencial. Cada miembro debe sentirse que está respaldado y saber que sus compañeros y el técnico confían en él. Esto crea una cohesión que puede llevar al equipo al éxito.

### **Preadolescencia:**

El período de la preadolescencia coincide biológicamente con el inicio de la adquisición de la maduración fisiológica y del nivel cognoscitivo de las personas. Se trata de una época delicada donde se llevan a cabo transformaciones profundas, donde intervienen factores tanto de carácter biológico como psicosocial y que originan un titubeo total de las estructuras comportamentales de la persona. Esta preadolescencia engloba los niños y niñas que van desde una edad biológica de 10 años hasta los 16 años, edad en que los cambios de todo tipo ya son claramente identificables. (Sampol, Verdaguer, Rotger y Conti, 2005).

Otros autores como Steinberg (2002) afirman que durante el periodo de la adolescencia inicial es cuando se encuentran los niveles más bajos de autoestima ya que durante esta etapa evolutiva es cuando se producen los cambios y las transformaciones más significativas como son los cambios físicos de la pubertad o la desvinculación de los padres por lo cual consideramos que si el niño en la preadolescencia se forja un buen concepto de sí mismo va a ser un factor que puede protegerle en el desarrollo de una buen autoestima.

De la misma manera L'Ecuyer (1985), plantea 3 etapas del desarrollo del autoconcepto, siendo la ultima la cual nos aboca. 1. Emergencia del yo: del nacimiento a los 2 años. 2. Afirmación del yo: de los 2 años a los 5 años; y 3. Expansión del yo: 5-12 años. En esta última etapa el niño se percibe y se adapta a nuevas formas de evaluar las competencias y aptitudes, así como nuevos intereses. Los primeros años escolares son muy importantes en la formación del autoconcepto sobre todo del autoconcepto académico. En esta etapa familia escuela constituyen los dos contextos más significativos del niño/a y están estrechamente vinculadas a la formación del autoconcepto.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo general**

- Dilucidar la autoconfianza y el nivel de la misma, de los jugadores de la categoría u13 del Club Atlético Riojano, de la provincia de La Rioja, en el periodo octubre de 2024.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Investigar cómo el entrenador cultiva la confianza de sus jugadores.
- Identificar el lugar que se le brinda a la psicología en la formación deportiva.
- Determinar qué factores actúan de manera negativa en la confianza de los jugadores.
- Conocer las presiones extrínsecas e intrínsecas de los jugadores.
- Indagar sobre la relación directa entre autoconfianza y rendimiento.

## 4. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente trabajo es de enfoque cualitativo y de una metodología mixta explorativa y descriptiva.

Se opta por esta metodología para poder describir los procesos mentales y cognitivos de los jóvenes jugadores, dado que la exploración de la subjetividad que pretendemos realizar responde de mejor manera al enfoque cualitativo y que nos permite explorar con mayor riqueza las respuestas y describir ciertos procesos mentales que no son simples de generalizar.

La elección del tipo de investigación explorativa surge de la necesidad de investigar desde un nuevo ángulo o perspectiva los procesos mentales de los jóvenes deportistas en tanto a la autoconfianza y su investigación en La Rioja. Del mismo modo, la investigación será descriptiva para poder brindar mayor información del tema elegido y explorado en un principio, para completar con la comprensión del contexto, identificar las variables y asentar bases para futuras investigaciones acerca del deporte y los preadolescentes.

### 4.1 Unidad de análisis:

La unidad de análisis está compuesta por 13 jugadores de entre 11 y 13 años del Club Atlético Riojano, en la provincia de La Rioja, para investigar la relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo.

### 4.2 Variables:

Variables	Dimensiones	Indicadores
<ul style="list-style-type: none"><li>● Autoconfianza</li><li>● Rendimiento deportivo</li><li>● Autoeficacia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Jugadores pertenecientes a la categoría U13 del Club Riojano</li><li>● Etapa evolutiva</li><li>● Vínculos interpersonales con pares</li><li>● Vínculo con el entrenador</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Habilidades técnicas: Precisión en tiros, habilidad en dribling, ejecución de pases</li><li>● Discurso de los jugadores</li><li>● Experiencia competitiva: número de partidos jugados, resultados (ganados/perdidos), nivel de participación en entrenamientos antes de una competencia.</li><li>● Lenguaje no verbal</li></ul>

#### 4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

- Observación no participante: de los entrenamientos y partidos, con el objetivo de recolectar datos y ver como son los jugadores en situaciones precompetitivas y competitivas. Además de cómo es el post partido.
- Anotaciones de campo: para registrar datos actitudes conductas palabras que expresen lo que está pasando el jugador de acuerdo a la autoconfianza.
- Encuestas: para medir y ver cómo se sienten respecto a la autoconfianza después de cada entrenamiento y partido.
- Entrevistas semi dirigidas: Al entrenador, para poder recolectar la mayor cantidad de información y tomar todas las dimensiones referidas al tema.

## 5. ARTICULACIÓN TEÓRICA PRACTICA:

El presente trabajo es el resultado de las Prácticas Intensivas Supervisadas Profesionales realizadas dentro de la institución del Club Atlético Riojano, ubicado en la Provincia de La Rioja. Se espera que el análisis de los resultados obtenidos a través de la Práctica Final sea de utilidad para la consideración de otros planteles similares de la provincia y deportes, en lo que respecta a la formación de jóvenes deportistas y la provisión de herramientas para los entrenadores.

El desarrollo teórico partió de un análisis de las pautas generales presentes en la experiencia deportiva de los jugadores, para luego centrarse en los aspectos particulares que caracterizan a cada una de ellos.

Para ello:

1. Se realizó, en primer lugar, una aproximación al contexto mediante la observación no participante de los entrenamientos del plantel U13, así como de múltiples partidos de gran importancia para el equipo, tanto en un torneo federal en otra provincia como en el torneo local de la Provincia de La Rioja.
2. Posteriormente, se procedió a la recolección de datos a través de una entrevista especialmente formulada para el director técnico/entrenador del equipo, la cual puntualizo sobre los factores que alteran la confianza, tanto como información acerca del equipo y su manera de trabajar con los pre adolescentes.
3. Finalmente, se aplicaron tres encuestas virtuales diseñadas para ser respondidas por los jugadores, después de los partidos y entrenamientos de la semana. Estas encuestas se aplicaron a 13 jugadores que conforman el plantel U13 del Club Atlético Riojano. El objetivo principal fue investigar cómo se sintieron en cada partido, comprender su autopercepción como jugadores y medir cualitativamente sus niveles de confianza.

La muestra corresponde a 13 jóvenes, de los cuales 12 forman parte del equipo de la categoría U13, mientras que el jugador restante rota entre los partidos. A lo largo de la temporada, la rotación de jugadores es variable, por lo que cualquier jugador puede participar en diferentes encuentros. Al finalizar las prácticas intensivas supervisadas, el equipo se vio afectado por la pérdida de un jugador debido a una lesión. Sin embargo, este hecho no modificó la muestra, y los jugadores respondieron a los cuestionarios con total predisposición.

Al concluir el proceso, se presentará una explicación detallada de las prácticas realizadas, lo vivido y lo experimentado, así como las observaciones relevantes y los

aprendizajes alcanzados. De igual manera, se presentarán las conclusiones obtenidas en relación con los objetivos planteados, así como las respuestas a los interrogantes planteados en la investigación y los aprendizajes adquiridos durante el trabajo de campo.

### **5.1 Tareas realizadas en la institución:**

**Observación participante:** Durante las prácticas, se pudieron presenciar múltiples entrenamientos de lunes a viernes, abarcando tanto la parte física como la parte técnica y táctica del básquet. De igual manera, se permitió asistir a entrenamientos especiales durante el fin de semana, los cuales surgieron de manera espontánea. Al mismo tiempo, surgió la oportunidad de formar parte del cuerpo técnico durante los partidos, permitiendo realizar observaciones desde dentro de la cancha, específicamente en el banco, y absorbiendo todas las dinámicas relacionadas con los jugadores, técnicos y árbitros. También fue posible observar la interacción desde el interior, analizando cómo se percibe al público.

Se logró observar un partido en un ambiente hostil de visitante contra el equipo puntero, un partido de local contra el mismo equipo, y tres partidos fuera de la provincia en una experiencia de torneo federal. Esta experiencia resultó ser altamente enriquecedora, abriendo un nuevo abanico para entender los aspectos previos, durante y posteriores al partido en relación con los jugadores.

**Entrevistas:** Durante la práctica, se llevó a cabo una entrevista individual al entrenador de la categoría U13, la cual se centró en recabar información acerca de la categoría, los jugadores, su entendimiento de la autoconfianza y su manera de trabajar las habilidades psicológicas, así como las habilidades inherentes al deporte en cuestión.

**Encuesta:** En el transcurso de las prácticas, se utilizó tres encuestas de formato online, con el objetivo de indagar sobre el nivel de autoconfianza de cada jugador, las presiones a las que están sometidos, así como la necesidad de incluir un profesional de psicología en el cuerpo técnico y la importancia de contar con un espacio de expresión personal.

### **5.2 La Psicología y su trabajo en el campo del deporte:**

La psicología aplicada al deporte y al ejercicio está principalmente enfocada en la preparación o el entrenamiento mental, encargándose del desarrollo de las capacidades y habilidades psicológicas de los deportistas. Actualmente, contar con preparación psicológica en el deporte constituye una ventaja dentro del campo, sin importar la disciplina deportiva.

Además, contribuye al desempeño óptimo de los deportistas y al desarrollo de sus habilidades, no solo en el ámbito deportivo, sino también en la vida cotidiana.

En relación a las encuestas, los jugadores expresaron en los resultados que no logran mantener una constancia entre sus actuaciones individuales, a pesar de que consideran tener un buen nivel de confianza en sí mismos. De esta manera, se podría pensar que el objetivo del psicólogo deportivo estaría orientado a:

I. Conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr alcanzar el potencial físico, técnico y táctico en la preparación deportiva.

II. Ayudar al competidor a controlar el estrés, evitando la desorganización emocional y conductual que podría afectar su rendimiento.

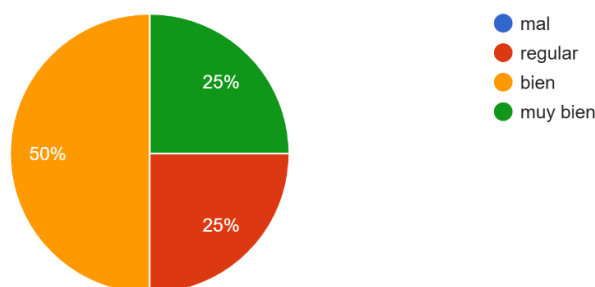
III. Facilitar la transición de la expectativa de éxito (ganar siempre) a la expectativa de eficacia, enfocándose en la regularidad de las actuaciones y en los roles dentro del equipo.

A continuación, presentaremos los gráficos que expresan la valoración personal de los jugadores en tanto a sus actuaciones en los partidos jugados, los cuales fueron observados.

#### Gráfico encuesta n°1:

¿Como me fue en los partidos en el finde semana?

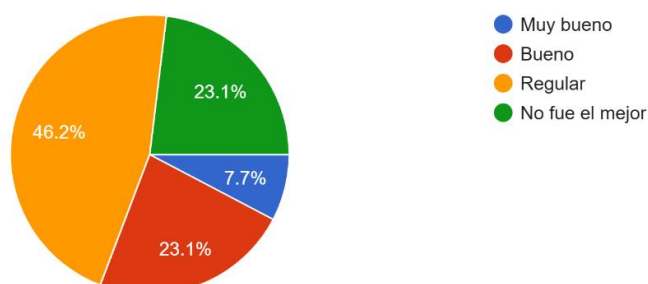
12 respuestas



#### Gráficos encuesta n°2:

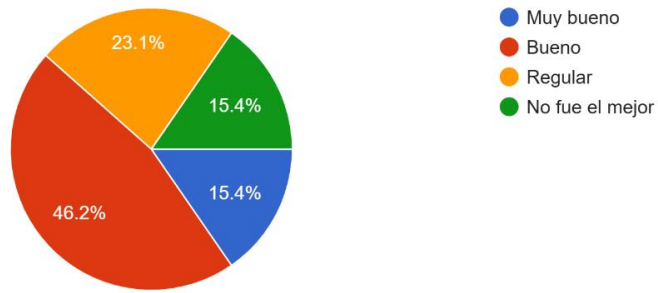
¿Como fue mi desempeño en el 1er partido? vs Unión Central

13 respuestas



¿Como fue mi desempeño en el 2do partido? vs Banco Provincia de Sta. Fe

13 respuestas



¿Como fue mi desempeño en el 3er partido? vs Nicolas Avellaneda de Tuc.

13 respuestas

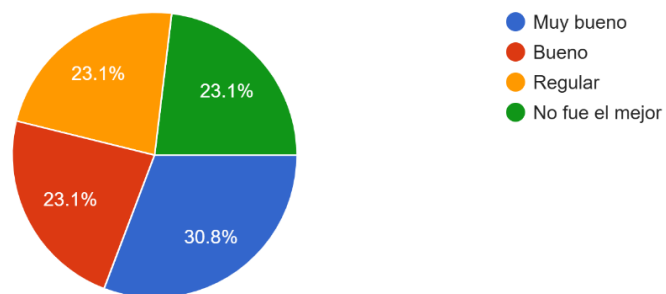
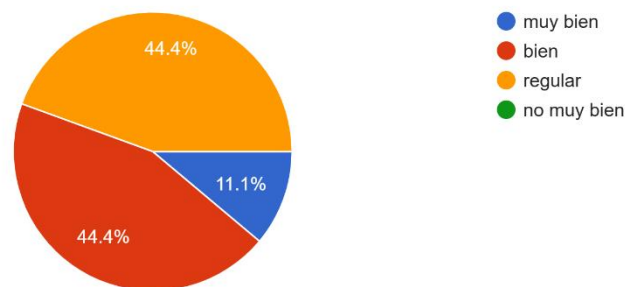


Gráfico encuesta n°3:

¿Como me senti en el partido del fin de semana?

9 respuestas



A partir de las representaciones gráficas obtenidas de las encuestas, sumado a las observaciones realizadas durante múltiples entrenamientos en el Club Atlético Riojano, se desarrolló la idea de que, como señalan Weinberg y Gould (1996, 273), el problema que enfrentan muchos deportistas no suele radicar en la carencia de destrezas físicas, sino más bien en la falta de habilidades psicológicas. A menudo, algunos jugadores no logran obtener los resultados esperados debido a diversos factores, como la falta de concentración, una motivación escasa, un exceso de ansiedad o una baja autoconfianza. Por lo tanto, se puede inducir que el conocimiento y la posesión de destrezas psicológicas son fundamentales para mejorar el rendimiento deportivo, cambiaría de forma significativa la situación. En este caso particular, nos enfocamos en ver el nivel de autoconfianza de los jugadores.

### **5.3 Autoeficacia:**

De la misma manera, se presenta la relación con lo planteado por Bandura, A. (1999) sobre la autoeficacia, quien indica que una baja autoeficacia generalmente está acompañada de un bajo desempeño en el deporte, mientras que una alta autoeficacia está directamente relacionada con un alto desempeño deportivo y un bajo nivel de ansiedad antes de la ejecución de una tarea o actividad deportiva. La autoeficacia, según Bandura, se refiere a lo que los individuos creen saber acerca de lo que pueden lograr si se lo proponen, basado en sus habilidades y aptitudes.

Las observaciones realizadas revelaron que existen jugadores mejor preparados en diferentes aspectos, como lo físico, lo técnico y lo táctico del básquet. Sin embargo, el déficit más evidente se encuentra en el aspecto mental. Es claro que la mayoría de los jugadores del U13 del Club Atlético Riojano, aunque cuenten con las habilidades tácticas, técnicas y físicas necesarias, no logran encontrar soluciones frente a las situaciones que se les presentan, tales como mantener la calma luego de fallar un tiro, o un pase o perder una marca en defensa, esto genera frustración enojo y al mismo tiempo crea una distracción y desconcentración del foco del partido; perder una pelota, lo que puede significar una oportunidad de recuperarse y defender o también todo lo contrario y encontrarnos con una connotación negativa de que hago las cosas mal, cuando las pérdidas son cuestiones inherentes al deporte que pueden pasar y deben pasar para que el juego se desarrolle. Esto nos indica que, aunque poseen un gran abanico de habilidades, aún falta el componente mental para aplicar dichas habilidades de manera efectiva, tales como mantener el foco, estar calmado, pensar racionalmente y objetivamente como también poder llevar adelante el plan de partido adaptándose a los acontecimientos que escapan a nuestro control.

#### 5.4 Autoconfianza:

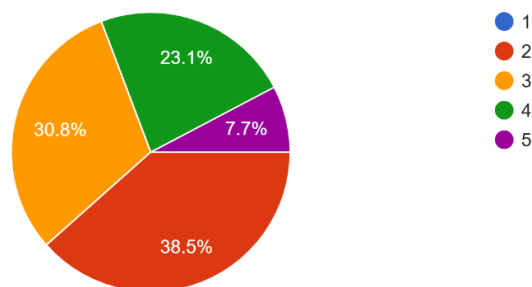
Es aquí donde entra en juego la autoconfianza, que según Loher, J. (2000), es una sensación y un conocimiento interno que permite al individuo creer en su capacidad de lograr el éxito y rendir bien. Para Loher, el ingrediente clave es la percepción del éxito. Además, argumenta que, cuanto más se conozca y comprenda a sí mismo un jugador, y cuanto más consciente sea de sus límites, mejor estará preparado para rendir consistentemente en el nivel más alto de sus posibilidades.

Las observaciones y las percepciones de los jugadores en las encuestas, junto con la información proporcionada por el entrenador en la entrevista, indican que existe un grado de autoconfianza en los jugadores, aunque en diversos niveles y grados.

A continuación, presentaremos el gráfico que utilizamos para aproximarnos a entender la autoconfianza de los jugadores.

Gráfico nº4 encuesta 1:

Si ahora tuviera que realizar 5 lanzamientos, ¿Cuántos metería?  
13 respuestas



En esta oportunidad, el gráfico muestra cómo se diseñó un parámetro para complementar la observación y poder determinar el nivel de autoconfianza de los jugadores frente a una tarea sencilla inherente al deporte en cuestión, como lo es algo tan básico como realizar un lanzamiento al aro. El resultado fue, en general, curioso, ya que se observó a un solo jugador con un alto nivel de confianza en su desempeño al realizar el lanzamiento, mientras que los demás jugadores ajustaron sus respuestas para indicar que podían convertir más de dos lanzamientos, de acuerdo con sus habilidades y aptitudes.

Consecuentemente, los mayores porcentajes de tiros acertados correspondieron a los 4 jugadores que son considerados los que tienen mejor desarrollada la autoconfianza, debido a su gran manejo técnico individual, su capacidad táctica en el juego y el uso efectivo de su físico en la práctica deportiva.

## 5.5 Autoconfianza y Rendimiento:

Este apartado proporciona una base para relacionar la autoconfianza con el rendimiento deportivo. El deportista con autoconfianza espera, con firmeza y seguridad, que se cumplan sus expectativas en función de las habilidades que posee. En el caso del equipo U13, se observa una gran disparidad en los niveles de autoconfianza entre los jugadores, con casos que casi rozan ambos extremos. Según Weinberg y Gould (1996), la relación entre autoconfianza y rendimiento se representa con una curva en forma de U invertida. El rendimiento debe mejorar a medida que aumenta la confianza, hasta alcanzar un punto óptimo, después del cual un exceso de confianza comienza a disminuir el rendimiento. Este punto óptimo se refiere al nivel máximo de rendimiento, mientras que tanto la falta como el exceso de confianza pueden ser perjudiciales para el desempeño.

Este fenómeno puede observarse tanto en los cuestionarios como en las observaciones realizadas durante los partidos, donde se registraron respuestas que representaban ambos extremos, como, por ejemplo: “los hice ganar” o, por el contrario, “cometí muchos errores”. Esto muestra que existe una gran autocrítica en algunos jugadores, mientras que otros muestran una total falta de autocrítica, lo cual puede ser atribuido a diversos factores, siendo la edad un aspecto determinante; esto dado porque en la categoría u13, las edades abarcan desde los 11 a los 13 años, siendo los jugadores más chicos los que dan sus primeros pasos en un básquet más competitivo, y no tan recreativo como la categoría anterior. Al contrario de los chicos de 12 y 13 años, los cuales están a un paso de subir a una categoría mucho más competitiva, donde el físico de los adolescentes resulta ser una cuestión importante también como el entendimiento del juego y la capacidad de adaptarse a nuevos sistemas de juegos, tanto en ataque y defensa, donde la categoría u15 que es la posterior al u13, ya no cuenta con la regla de obligar a jugar a todos los jugadores del equipo, y donde si quiero estar en cancha, debo esforzarme más y demostrar mi compromiso con el básquet, y con el equipo, tanto entendiendo el rol que me toca jugar como trabajando los aspectos técnicos, físicos y tácticos. Es relevante destacar que los autores de las respuestas mencionadas tienen 13 y 11 años, lo que sugiere que la edad evolutiva también influye en los niveles de confianza y autoestima, tanto como la experiencia ganada en partidos con los años de ventaja con los jugadores recién llegados a la categoría.

## 5.6 El trabajo mental del básquet:

Se considera que, en el baloncesto, la mente desempeña un papel crucial y determinante, donde la capacidad de tomar decisiones rápidas y precisas marca la diferencia entre ganar y perder. En este sentido, la autoconfianza para tomar esas decisiones es fundamental tanto para el rendimiento individual como para lograr una buena dinámica de equipo. En lo que respecta a lo individual, un jugador que confía en sus habilidades es más propenso a tomar decisiones audaces y efectivas para el desarrollo del juego.

El entrenador Adrián Arguello, en la entrevista, relató que, según su entendimiento, la autoconfianza es precisamente "*...estar seguro de sí mismo, especialmente en lo que respecta a la toma de decisiones sobre las acciones específicas del juego. Por ejemplo, tener una lectura rápida del juego y saber que se pueden tomar decisiones propias, arriesgar a equivocarse también se traduce como autoconfianza...*". Además, destacó que distingue la autoconfianza según el nivel de pensamiento de cada jugador en su equipo: "*Mateo arriesga constantemente; él tiene mucha autoconfianza, podría hacer las cosas fáciles, pero siempre le gusta arriesgar, y eso significa mucho para mí, porque son desafíos tanto para él como para todos*".

Sin embargo, también discrepó al señalar que "*...no solo es necesario tener autoconfianza, también es necesario el entendimiento del juego y de los roles...*". Según el entrenador, "*...la autoconfianza en cada jugador es distinta...*".

## 5.7 El Rol del entrenador como cultivador de confianza:

De igual manera, lo siguiente que surgió en la entrevista, es la capacidad del entrenador para cultivar la confianza de sus jugadores, lo cual se logra mediante driles específicos (ejercicios de entrenamiento), brindándoles las herramientas necesarias para encontrar soluciones a las situaciones que pueden presentarse durante un juego. En este sentido, el entrenador considera que su rol es clave para fomentar esa confianza, ya que es él quien dialoga, guía, habla, felicita y demuestra estar siempre presente, tanto en el campo de juego como en los momentos en que los jugadores lo necesitan, proporcionando seguridad y siendo una figura confiable en la que los jugadores pueden depositar su confianza. Este aspecto resulta fundamental, ya que cada miembro del equipo debe sentir que está respaldado y que tanto el entrenador como sus compañeros confían en él, lo que contribuye a lograr la cohesión del equipo.

## **5.8 El entrenador del Club Riojano de básquet:**

Durante los entrenamientos y los partidos, se pudo observar lo que el entrenador mencionó, lo cual podría estar relacionado con su formación en educación física, su vasta experiencia en la formación deportiva, y su comprensión de las edades evolutivas de los jugadores. Estos factores le proporcionan un amplio abanico de herramientas para motivar, tratar, corregir y acompañar a los jugadores en los momentos en que lo necesiten. Su rol resulta crucial dentro de este grupo, ya que su presencia es fundamental para controlar o reducir las ansiedades y presiones inherentes al deporte. Los jugadores se enfrentan a diversas formas de presión, tanto externa como interna, como la generada en ambientes hostiles, donde algunos padres de ambos equipos pueden insultar, gritar o comportarse de manera inapropiada, como también la presión interna de los jugadores de ganar y demostrar sus habilidades, lo cual quedó reflejado en el cuestionario final.

Frente a estas situaciones, de presión, de falta de confianza, de estar desanimado, temeroso, el entrenador siempre aparece como una figura de calma, motivando, alentando, con charlas motivacionales, o con algún chiste para lograr que la tensión de los chicos se reduzca. Frecuentemente les dice, que no tengan miedo de equivocarse, que confíen en lo que entrenaron y en su manera de jugar. Asimismo, no castiga a los jugadores, aunque fallen. Los felicita por la jugada realizada y, si algún jugador en partido no responde al pedido que hace, suele hacer un cambio de jugador, donde el que sale, recibe una explicación de la situación y el porqué de la sustitución, considerando estas ventanas de cambio como espacios de aprendizaje.

Al mismo tiempo, si un jugador muestra una indisciplina o una forma poco correcta de expresarse, suele marcar la distancia de entrenador y jugador, a través del respeto y de hacerle entender que lo que hizo esta mal, siempre desde el dialogo y el pedido de que no se repita la situación. Su tarea es complicada, dado que no todos los chicos responden de igual manera a pedidos o correcciones, a algunos chicos no puede marcarles errores porque resultan más susceptibles a la frustración, mientras que otros les sirven estas marcas dado que lo toman como desafío. De igual manera las charlas post partido, sea ganado o perdido, sigue el mismo formato, felicitarlos a pesar del resultado, pedirles que sigan entrenando y escucharlos en lo que quieran expresarse. Siempre remarcando las acciones positivas ocurridas y las beneficiosas del equipo, sin necesidad de recriminar errores ni marcar situaciones negativas del partido.

Asimismo, el entrenador entiende perfectamente que el trabajo mental es una pieza clave en la formación deportiva, tanto en el presente como a futuro. Por esta razón, mostró gran entusiasmo y disposición al momento de presentarle el trabajo de investigación, brindando una experiencia única y proporcionando un entorno cómodo y privilegiado para

observar y formar parte del día a día de los entrenamientos y partidos. El entrenador considera que sería beneficioso que el equipo técnico se viera complementado con la incorporación de un profesional de psicología, lo que permitiría abordar todas las situaciones deportivas desde una perspectiva integral, sin descuidar los aspectos tácticos y físicos.

### **5.9 El entrenador y la cuestión de la edad:**

De esta manera, se considera que el rol que ejerce el entrenador en este equipo es el gran nexo entre la autoconfianza observada y medida y los jugadores. Gracias a él, existe un sostén y un apoyo para trabajar las cuestiones emocionales, tensiones y ansiedades, logrando propiciar un clima tranquilo y brindar seguridad. Sin embargo, su demanda principal es la necesidad de contar con un profesional de psicología y con intervenciones especializadas para poder abordar de manera más profunda las cuestiones inherentes a la edad y al deporte.

Según Steinberg (2002), durante el periodo de la adolescencia inicial se presentan los niveles más bajos de autoestima, ya que es cuando ocurren los cambios y transformaciones más significativas, como los cambios físicos propios de la pubertad y la desvinculación progresiva de los padres. En este contexto, el entrenador considera que el trabajo mental y el aprendizaje de habilidades psicológicas serían sumamente beneficiosos para el desarrollo de una buena autoestima, confianza y la obtención de resultados positivos en el deporte. Esto resulta clave en esta etapa evolutiva, que es la más significativa para los adolescentes y marca el paso inicial hacia la competencia y la vida como deportista, con el objetivo siempre de alcanzar el más alto nivel.

### **5.10 El factor contextual:**

La autoconfianza, entendida como una habilidad psicológica, se ve influida tanto por factores intrínsecos del jugador como por factores extrínsecos. Entre estos últimos destacan el contexto particular del jugador, el entorno de competencia, las características del partido, la localización y la calidad del rival. Este análisis se centra en cómo estas variables impactan el desempeño deportivo, destacando las diferencias observadas entre los entrenamientos y los partidos.

En los entrenamientos, el contexto suele ser controlado y privado: las sesiones se desarrollan a puerta cerrada, únicamente con la presencia de los jugadores y el entrenador, y generalmente en el campo local. Este entorno genera un espacio seguro en el que los

errores no implican consecuencias significativas, ya que el objetivo principal es aprender mediante ensayo y error. Se ensayan jugadas, sistemas de ataque y defensa, tiros o pases en un ambiente relajado, con menor presión y con espacio para bromas y camaradería.

Por el contrario, los partidos representan un escenario con mayor presión. En primer lugar, el nivel del rival influye significativamente en la percepción y actitud de los jugadores. No es lo mismo enfrentarse a un equipo que no resulta ser competidor fuerte que a un equipo líder de tabla, como el Club Deportivo y Social Facundo, en el caso analizado. Esto genera mayores expectativas y ansiedades, relacionadas con la capacidad de igualar o superar al oponente.

Las observaciones realizadas incluyeron dos partidos contra el mismo equipo. En el primer encuentro, jugado como visitante en un ambiente hostil con público local en contra, el equipo logró una victoria ajustada. A pesar de la presión externa, el entrenador apeló a la confianza en cada jugador y reforzó la importancia del trabajo colectivo, lo que motivó a los jugadores a rendir al máximo de sus capacidades.

Sin embargo, en el segundo partido, jugado como local, la presión aumentó considerablemente. En este caso, el público estaba conformado principalmente por familiares de los jugadores del Club Atlético Riojano, quienes desde las gradas emitían instrucciones y comentarios que generaron una carga emocional adicional. A esto se sumó la ausencia de un jugador clave debido a una lesión en un partido anterior, lo que incrementó las expectativas negativas sobre la reorganización del equipo. Asimismo, el peso emocional de haber ganado el primer enfrentamiento también influyó, con frases como "ya les ganamos en su cancha, no podemos perder en la nuestra", que reflejan la presión por mantener el resultado previo. Estas condiciones terminaron afectando el desempeño del equipo, que finalmente no obtuvo un resultado favorable.

Así mismo, aunque los jugadores pueden alcanzar un desempeño óptimo durante los entrenamientos, el contexto competitivo influye de manera determinante en su rendimiento. Esto resalta la importancia de entrenar no solo las habilidades físicas y técnicas, sino también las habilidades psicológicas, como el control de la atención, la calma bajo presión, la planificación y, específicamente, la autoconfianza. Además, resulta fundamental considerar el entorno contextual que rodea a los jugadores, ya que este puede favorecer o perjudicar su rendimiento dependiendo de cómo esté gestionado.

## 6. CONCLUSIÓN

A través del presente trabajo, se investigó la autoconfianza de los jugadores del Club Atlético Riojano, ubicado en la provincia de La Rioja, específicamente de la categoría U13, que comprende a jóvenes de entre 11 y 13 años que practican baloncesto.

El análisis evidenció que el entrenador desempeña un papel central en el desarrollo de la autoconfianza de sus jugadores. Su constante presencia, charlas motivacionales y acompañamiento postpartido lo convierten en una figura clave, capaz de fomentar no solo la confianza en el equipo, sino también en las capacidades individuales de cada jugador. Aunque reconoció no siempre encontrar las intervenciones ideales para todos, su impacto positivo se tradujo en un rendimiento elevado y en la transmisión de valores fundamentales como el trabajo en equipo, la humildad y la responsabilidad.

Por otro lado, la inclusión de la psicología deportiva en la formación de los jugadores fue identificada como una necesidad estratégica para el club. Tanto la entrevista como las observaciones realizadas destacaron el interés de la dirigencia y del entrenador en implementar un proyecto que contemple esta disciplina. Un enfoque integral, que combine aspectos físicos, técnicos y psicológicos, facilitaría no solo el rendimiento deportivo, sino también el desarrollo personal de los jugadores. Aunque actualmente la psicología deportiva está incorporada de manera limitada en algunas dinámicas, su consolidación podría aportar grandes beneficios en el futuro.

Asimismo, las presiones externas e internas que enfrentan los jugadores emergieron como factores que influyen significativamente en su rendimiento. La autoexigencia y las expectativas personales suelen convertirse en fuentes de presión, a menudo exacerbadas por los comentarios de familiares desde las gradas, lo que interfiere en su concentración y confianza. Estas dinámicas afectan negativamente su desempeño y destacan la necesidad de trabajar habilidades psicológicas como el manejo de la ansiedad y el fortalecimiento de la autoconfianza.

La relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo se constató a través de las observaciones y encuestas realizadas. Se evidenció que un nivel adecuado de confianza potencia el desempeño, mientras que una autoconfianza excesiva o insuficiente puede perjudicarlo. Esto refuerza la importancia de entrenar psicológicamente a los jugadores para que logren un equilibrio emocional que les permita enfrentar desafíos competitivos con mayor seguridad y eficacia.

El contexto competitivo, en particular los partidos, presentó retos que contrastaron con la comodidad percibida en los entrenamientos. Durante las prácticas, los jugadores experimentaron un ambiente seguro y controlado, propicio para cometer errores y aprender

de ellos. Sin embargo, en los partidos, la presión, el temor a fallar y las expectativas externas se hicieron más evidentes, afectando su desempeño. Este contraste resalta la importancia de trasladar las habilidades adquiridas en los entrenamientos al contexto competitivo mediante estrategias psicológicas específicas.

Por último, aunque los jugadores U13 mostraron un nivel promedio de autoconfianza bueno o alto, se identificó la necesidad de extender este trabajo a las categorías inferiores y superiores. Una evaluación detallada y la implementación de intervenciones focalizadas permitirían no solo fortalecer la confianza de los jugadores, sino también preparar a las futuras generaciones para enfrentar los desafíos del deporte. Este estudio ofrece una base para futuras investigaciones sobre las habilidades psicológicas en el deporte en La Rioja y destaca la importancia de un enfoque integral que contemple el bienestar físico, técnico y emocional de los deportistas en formación.

Finalmente concluimos que es imprescindible que se cuide al sujeto, tanto desde el rol del psicólogo como el del entrenador. Sin la persona no hay deportista posible. Por lo que nuestro trabajo acompañando al deportista debe ser cauteloso y capaz de generar una buena calidad de vida, tanto como el disfrute de su actividad y su rendimiento.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

[Baloncesto | \(ull.es\)](#)

Bandura A. (1987) "Pensamiento y acción" Fundamentos sociales. Barcelona: Martinez Roca.

Barreneche Canavesi, F. (2022) "Incidencia de la atención sostenida en el plantel femenino del club Social rugby, la rioja"

Briones-Arteaga, J. (2016) Psicología en el deporte.

Cantón Chiriviella, J. (2010) LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA.

Dias, C., Cruz, J., & Danish, S. (2000) El Deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales para niños y adolescentes.

Ferrari, M. (2020) "Motivación y autoeficacia en jóvenes deportistas".

García Grau, P. (2011) Autoconcepto y deporte extraescolar en preadolescentes valencianos.

Giesenow, C. (2007) Psicología de los equipos deportivos. Buenos Aires: Claridad. Cap. 7 "rol del psicólogo del deporte".

L'écuyer, R. (1985). El concepto de sí-mismo. Barcelona. OikosTau. (Original: Le concept de soi. Paris: Universitaires de France). Versión Castellana de A. Ferrer

Loher, J. (1987) "La excelencia en los deportes: cómo alcanzarla a través del control mental". Madrid: Planeta.

Loher, J. (1989) "Fortaleza mental en el deporte". Buenos Aires: Editorial Planeta.

Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. (2022)<sup>1</sup>. [Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual](#)

Palou Sampol, P., Borràs Rotger, P. A., Vidal Conti, J., Gili Planas, M., y Ponseti, F. X. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Apunts, (81), 5.

[Psicología deportiva en el baloncesto - 2024 \(psicod.com\)](#)

Roffé, M. (1999) Psicología del jugador de fútbol.

Roffé, M., & Giesenow, C. (2009) La Psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro.

Rubio, V. (2001) DE LA PSICOLOGÍA GENERAL A LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: MARCOS TEÓRICOS, RELACIONES Y DEPENDENCIAS.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996) El liderazgo se refiere al proceso de influir en las personas para que estas logren sus objetivos.

## **8. ANEXO:**

### **Anexo I:**

Entrevista al entrenador Adrián Arguello:

Entrevistador: Esteban Perea Almonacid

Lugar: Club Atlético Riojano

Fecha: 8/11/2024

#### **1) ¿Hace cuánto es entrenador?**

Hace 20 años que soy entrenador; comencé luego de recibirme como profesor de educación física

#### **2) ¿Qué es lo que más le gusta de ser formador?**

Lo que más me gusta de formar es lo que dejas como aprendizaje, desde la disciplina y los demás aspectos, valores, cumplir reglas y respeto desde la enseñanza del básquet y aprendizaje de la vida y para la vida misma.

#### **3) ¿Cuál es la mirada que tiene sobre la categoría u13 en general? ¿Como suelen ser los chicos?**

En mi opinión en la categoría u13 en general falta trabajo, dedicación de los formadores, ser docente es una facilidad que tengo, en cuanto la didáctica y la metodología; me permite también entender las edades evolutivas, que son muy importantes; para la enseñanza y es eso lo que hoy está fallando en la enseñanza del deporte.

#### **4) Al estar entre la adolescencia y la niñez ¿Que comportamientos nota que se repite en esta edad?**

En el básquet la edad que tienen los chicos es muy complicada, existen muchas reglas que condicionan todo el juego, y ellos necesitan adaptarse para cumplir una forma de juego con distintos elementos que cambian constantemente. Por eso trabajar lo táctico específico es

necesario para que sean capaces de adaptarse a todos los niveles de juego. El aprendizaje específico es una ventaja que se le da a los chicos para competir.

**5) ¿Qué es lo que uno tiene que tener en cuenta para trabajar y entrenar a esta categoría?**

Para trabajar hoy por hoy con la u13 es necesario enseñar y trabajar la ocupación de espacios; porque esto les permite aprender la ofensiva de manera sencilla y eficaz, entender el juego, el nombre de las calles y zonas de la cancha, los pone en ventaja frente a otros chicos de su edad. Es importante también entender los modos de comunicarse con los chicos y la manera de hablar con cada uno.

**6) ¿Desde su entendimiento que es la autoconfianza?**

La autoconfianza es estar seguro de sí mismo, en tanto la toma de decisiones sobre las acciones específicas del juego; por ejemplo; Tener una lectura rápida de juego y saber que pueden tomar decisiones propias, arriesgar a equivocarse también se traduce como autoconfianza; Mateo arriesga constantemente; Él tiene mucha autoconfianza, podría hacer las cosas fáciles, pero siempre le gusta arriesgarse y eso significa mucho para mí, porque son desafíos para él y para todos.

**7) ¿La considera fundamental (autoconfianza) para los jugadores o hay otras habilidades que les parecen más importantes?**

No solo es necesario tener autoconfianza también es necesario el entendimiento del juego y de los roles, no es el jugador con el balón el único que tendrá la confianza en sí mismo, también referimos a su rol y su tarea, en cada jugador es distinta la autoconfianza. Hay chicos que confían en sí mismo en defensa, dando pases y entienden que su rol es importante y de desempeñan ahí.

**8) Desde su lugar de entrenador ¿cómo distingue la autoconfianza en un jugador?**

La distingo a través del nivel de pensamiento, algunos chicos ven cosas que otros no ven en el juego, distinguen ventaja; y toman decisiones por si solos; Como Joaquin que el en su cabeza maneja el juego de otra manera.

**9) ¿Como crea la confianza de sus jugadores tanto en sí mismo como en su trabajo como entrenador?**

La autoconfianza en los chicos se crea a través de los drilles específicos de entrenamiento, pasar y cortar, ocupación de espacios, que les da las herramientas para trabajar dentro de la cancha y las soluciones a muchas situaciones que se pueden presentar. También con guiarlos, hablarlos, dialogar con ellos; la presencia del entrenador dentro del campo del juego es muy importante, para asimilar lo que quiero que haga, también lo logro explicando, tanto individual y grupalmente. Después de algunos partidos, o por WhatsApp en el grupo, suelo darle felicitaciones, motivaciones, ser cercano con ellos. Que sientan que pueden contar conmigo.

**10) ¿Cuáles serían las razones que piensa que llevan al chico a tener una baja confianza en sí?**

Algunas veces los chicos se inhiben conmigo, debo seguir mejorando, por ahí me olvido que son niños, y se me mezcla con las categorías mayores, pero siempre busco soluciones; y muchas veces las logro; Algunas decisiones rápidas, levantar la voz en algunos chicos lo toman como que es un mensaje negativo; Los familiares influyen también, se ven algunas cosas en el club sobre las familias y algunos manifiestan esas actitudes que bajan de la familia. También los minutos que juegan en un partido, no todos los chicos evolucionan de la misma manera; evolucionan por roles. Las dudas en los partidos quitan confianza en ellos mismos. El club mismo te presiona a estar en los primeros puestos por la inversión que se realiza para el básquet, te pide que compitas y obtengas resultados. Aparte tenemos categorías más sociales, donde por perder no se recrimina a nadie es para divertirse más que nada. Pero si se pierde el entrenador es el primer responsable tanto para los padres y dirigentes. Los chicos eligen competir y perfeccionarse.

**11) ¿Como les quita la presión a los jugadores, ya sea de los padres o la autoimpuesta?**

Busco que se enfoquen en los partidos, en los entrenamientos, algunos padres los llaman para dar indicaciones, y el técnico es quien los conoce realmente y quien lleva el plan del juego, y algunos chicos suelen tomar decisiones por estímulos de afuera que muchas veces son ordenes de los padres, como no pasarla, tirar todas las pelotas, etc. Un error que realiza la Asociación Riojana de Básquet es que posterior al partido se saca fotos del mejor jugador y los chicos buscan ser figura y no tanto un equipo.

**12) ¿Tener autoconfianza significa necesariamente tener un buen rendimiento deportivo?**

No necesariamente la autoconfianza es tener un buen rendimiento, los entrenamientos, las horas que se dedican a mejorar, saben resaltar el mensaje que les transmito. La dedicación al básquet se traduce como un buen rendimiento en los niños.

**13) ¿Qué lugar ocupa la frustración en sus jugadores, nota esas actitudes en los chicos?**

Se presenta solo en momentos de juegos, pero queda en el partido, luego se charla del partido y queda todo atrás. Busco siempre alentarlos e inculcarles que hay trabajar post partido para mejorar.

**14) Qué opina de la psicología del deporte; Sumaría un psicólogo deportivo al cuerpo técnico. ¿En este momento que le impide que suceda, existe alguna barrera?**

Es muy importante, en la edad temprana donde el niño decidido iniciar su carrera de deportista, tener un sostén y un pilar donde el alumno pueda manifestarse y trabajar conjunto con el entrenador, con charlas, tareas, juegos, compañerismo.

Por ejemplo, con la primera división, realizamos una clase de zumba, para fortalecer vínculos y el compañerismo, son detalles que querría que se repita en todas las categorías.

En este club no hay una barrera para sumar un psicólogo al cuerpo técnico, porque hay buen dialogo con la dirigencia. No se cierran en un no profundo. Hay que ver lo económico, presentar una buena propuesta; mostrar el trabajo y trabajar con todas las categorías.

## Anexo II:

Encuesta:

Este cuestionario es para jugadores de U13 del Club Atlético Riojano

**Todo lo que se responda será confidencial y solo se usara para la investigación del trabajo final.**

Completar al terminar el entrenamiento con lo primero que se le ocurra, piensa o sienta.

1.Nombre, Apellido y Edad\*

2. ¿Como me sentí en el entrenamiento de hoy?

- Mal (me enoje, frustré, angustie)
- Regular
- Bien
- Muy Bien

3. Al momento de entrenar yo:

- No confié en mis habilidades (no creo en mi)
- Confié poco en mis habilidades (Dudo de mi)
- Regular (a veces dudo de mi)
- Confié en mi (Estoy seguro de mí mismo)

4. Que considero que me salió bien y que no tan bien (en el entrenamiento)

5. ¿Tuve alguna perdida? ¿Cuántas?

- No tuve
- entre 1 y 3
- entre 4 y 6
- 7 o mas

6. ¿Que se me cruza en la cabeza cuando pierdo una pelota?

7. Si ahora tuviera que realizar 5 lanzamientos, ¿Cuántos metería?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

8. En qué zona de la cancha me siento más cómodo

- eje central
- 45 grados izquierda
- 45 grados derecha
- córner izquierdo
- córner derecho

- Otros:

9. ¿Como me fue en los partidos en el finde semana?

- mal
- regular
- bien
- muy bien

10. ¿Qué puedo decir de mi partido del finde semana? (poner todo lo que piensa del partido y su actuación, algo me molesto, me sentí bien, me sentí mal, etc.)

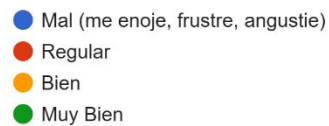
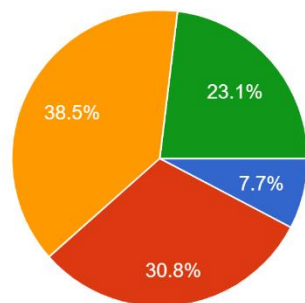
## RESULTADOS ANEXO II:

Nombre, Apellido y Edad 9 respuestas

- Adriel Cortez, 13
- Mateo aventuroso artico 13
- Juan Ignacio Gordillo Alaniz 13
- Felipe Iaino
- Álvarez Juan bautista
- Efraín Romero 11 Años
- Joaquin manfrin, 12 años
- Lisandro Ariel Soria Decima, 13 años
- Felipe concha ártico edad 13
- mateo paez ,12años
- Lucas Villegas, 13 años
- Salvador Guerrero, 12años
- valentin villafane 13 años

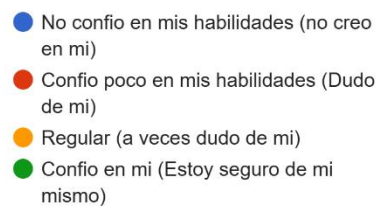
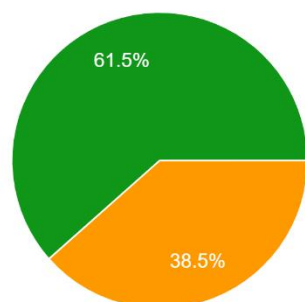
¿Como me senti en el entrenamiento de hoy?

13 respuestas



Al momento de entrenar yo:

13 respuestas

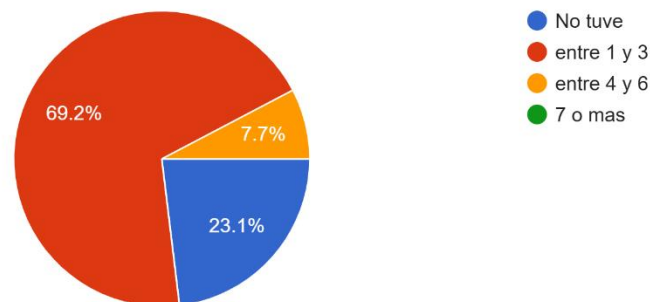


Que considero que me salió bien y que no tan bien (en el entrenamiento) 11 respuestas

- Todo
- Lo que me salió bien es que metí varios triples y bandejas y lo que me salió mal son algunos pases
- Fundamentos
- Me sentí bien solo un poco de tiros errados
- Los tiros de 3 puntos
- Dribbling y bandejas
- Me salió bien los pases y defensa Y no tan bien el tiro
- meti 3asistencias
- Me salió bien en las asistencias y meter gol
- No tan bien atacar al aro y bien el juego en equipo
- las bandejas

¿Tuve alguna perdida?¿Cuántas?

13 respuestas



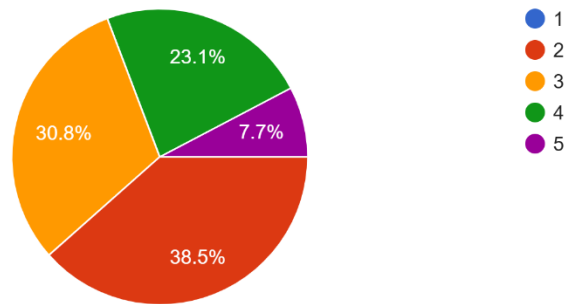
¿Que se me cruza en la cabeza cuando pierdo una pelota?

13 respuestas

- Nada
- Que tengo que defender y en el próximo ataque hacer un gol yo o mi equipo
- hacer todo para recuperarla y que no conviertan
- Rabia
- Q no estoy preparado
- Que tengo que bajar a la defensa rápido para recuperar la pelota
- Voy a volver a hacerlo mejor
- Me enojo conmigo
- Que tengo q defender para tener de vuelta la pelota y volver a intentar at
- enojo
- Que para la próxima me debo concentrar para que no me pase de vuelta
- Un poco de enojo, y que me prometo tratar de no perder más.
- que boludo

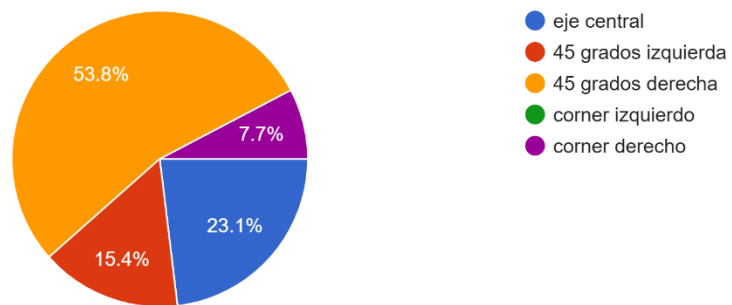
Si ahora tuviera que realizar 5 lanzamientos, ¿Cuántos metería?

13 respuestas



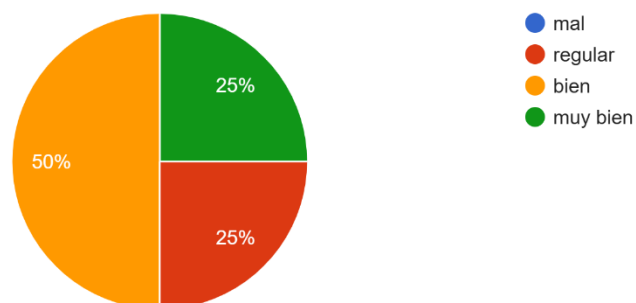
En que zona de la cancha me siento mas cómodo

13 respuestas



¿Como me fue en los partidos en el finde semana?

12 respuestas



¿Qué puedo decir de mi partido del finde semana? (poner todo lo que piensa del partido y su actuación, algo me molesto, me sentí bien, me sentí mal, etc.) 10 respuestas

- Me sentí muy bien, les hice ganar
- Estuve flojo en la defensa pero en los ataques hacia los goles y la pasaba bien
- No jugué pero me siento bien por q ganaron mis compañeros
- Me sentí bien
- Ayude al equipo a poder dar vuelta el resultado, como base, subí bien la pelota di varias asistencias y metí varios puntos
- Me sentí bien en el partido del finde por q hice un par de puntos, robe pelotas y defendi bien, pero un poco mal por q erre puntos y perdi pelotas
- Me sentí bien a pesar de algunos errores q cometí en el partido
- bien
- Cometí algunos errores
- me sentí muy bien

### Anexo III:

Cuestionario del viaje y partidos

**CONTESTAR CON SINCERIDAD, RECORDAR QUE ESTE CUESTIONARIO ES CONFIDENCIAL Y NADIE MAS LO VA A LEER SOLO SE USARA PARA INVESTIGACION. Les abro un espacio para que comuniquen lo que sienten, o quieran decir.**

¿Como me sentí en los partidos?

- Muy bien
- Bien
- Regular
- Mal

¿Como fue mi desempeño en el 1er partido? vs Unión Central

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- No fue el mejor

¿Como fue mi desempeño en el 2do partido? vs Banco Provincia de Sta. Fe

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- No fue el mejor

¿Como fue mi desempeño en el 3er partido? vs Nicolas Avellaneda de Tuc.

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- No fue el mejor

¿Me salieron las cosas como esperaba?

- Si
- No
- Algunas si otras no me salieron

¿Qué me salió bien y que me salió mal?

¿Dude de mí mismo?

- Si dudé (No estuve seguro de mí mismo)
- Dudé un poco (Estuve medio seguro de mí mismo)
- No dude (Estuve seguro de mí mismo)

¿Me sentí capaz de dar vuelta el partido o algún partido?

- Si
- No

¿Me enoje conmigo mismo por algo? ¿por qué?, como reaccione

¿Que siento que debería mejorar?

- Mis bandejas
- Mis tiros libres
- Mi defensa
- Mi dribling
- Mi confianza
- Otros:

¿Qué piensa de los partidos? Hablar con sinceridad de lo que se le ocurra, lo que sienta o lo que quiera, si no jugo hablar sobre lo que vio desde afuera de la cancha o algo que quiera comunicar.

## RESULTADOS DEL ANEXO II

### Nombre y apellido

#### 13 respuestas

Felipe concha

mateo paez

Salvador Guerrero

Adriel cortez

Rivero Tomas

Felipe Iaino

Juan Ignacio Gordillo Alaniz

valentin villafañe

Villegas Zárate Gabriel Lucas

Joaquin manfrin

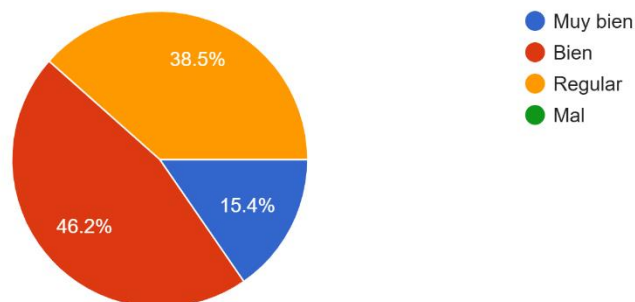
Mateo Aventuroso Artico

Benjamín bustamante

Lisandro Decima

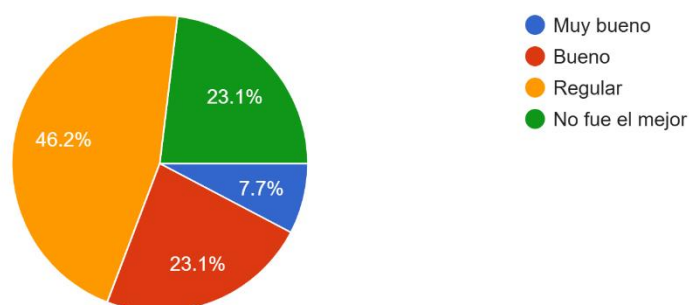
### ¿Como me sentí en los partidos?

13 respuestas

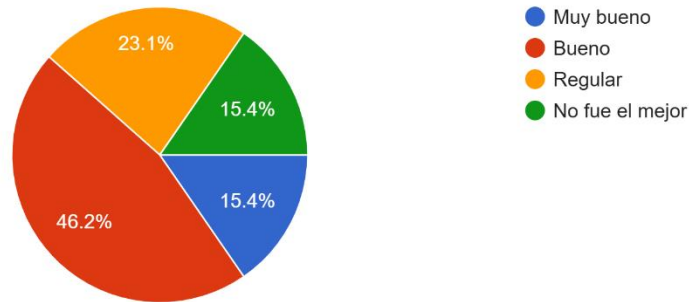


### ¿Como fue mi desempeño en el 1er partido? vs Unión Central

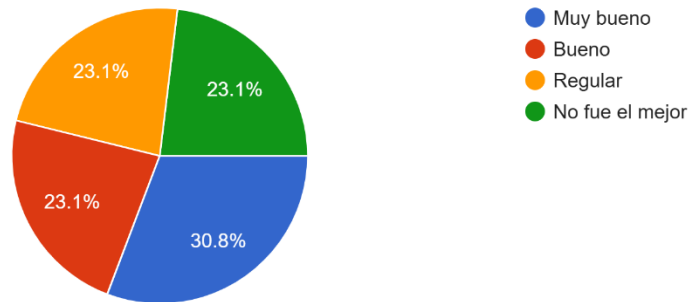
13 respuestas



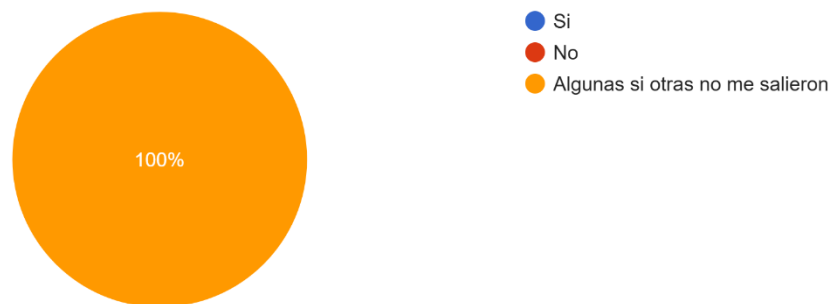
¿Como fue mi desempeño en el 2do partido? vs Banco Provincia de Sta. Fe  
13 respuestas



¿Como fue mi desempeño en el 3er partido? vs Nicolas Avellaneda de Tuc.  
13 respuestas



¿Me salieron las cosas como esperaba?  
13 respuestas



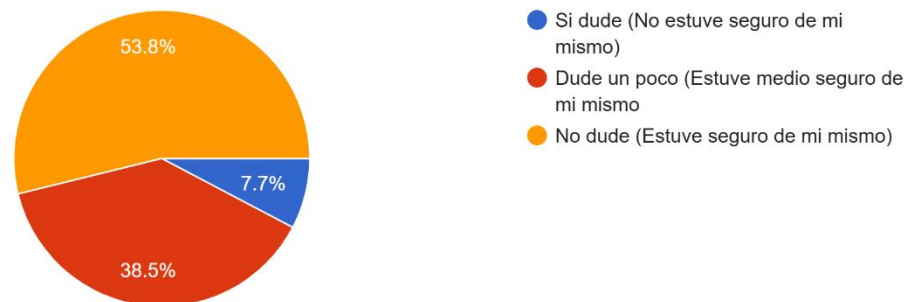
¿Qué me salió bien y que me salió mal?

- Me salió bien los tiros libres y mal la defensa
- Lo que me salió bien fue en atacar bien al aro y agarrar los rebotes. Lo que me salió maso menos fue la defensa.
- Me salieron bien los puntos que tenía que hacer, los pases qué tenía que dar, lo malo es que aveces me apuraba y las cosas no me salieron
- Lo mejor que me salió fue la defensa que hice y lo peor que hice fue apresurarme en dar los pases

- Bien me salieron varias cosas y mal me salió la defensa porque los chicos de los demás equipos tienen una forma de juego distinta a la de nosotros, saben jugar el uno contra uno y tienen unos movimientos rápidos de piernas
- Me fue bien en defensa, y me fue mal en ataque
- Me salieron bien algunos ataques, pero la defensa no me gustó mucho
- lo que me salió bien fue la defensa, y lo que me salió mal fueron los tiros libres
- A pesar de mi lesión de la espalda, siento que mi rendimiento fue muy bueno
- lo que me salió bien es que di bien los pases y lo que me salió mal fueron los libres

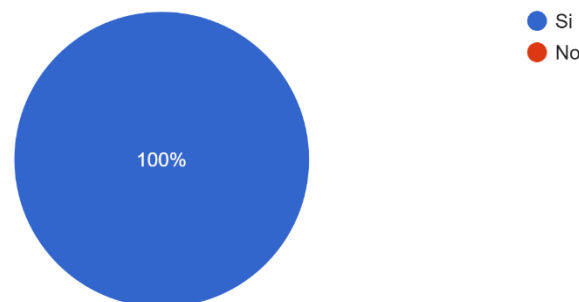
¿Dude de mi mismo?

13 respuestas



¿Me sentí capaz de dar vuelta el partido o algún partido?

13 respuestas



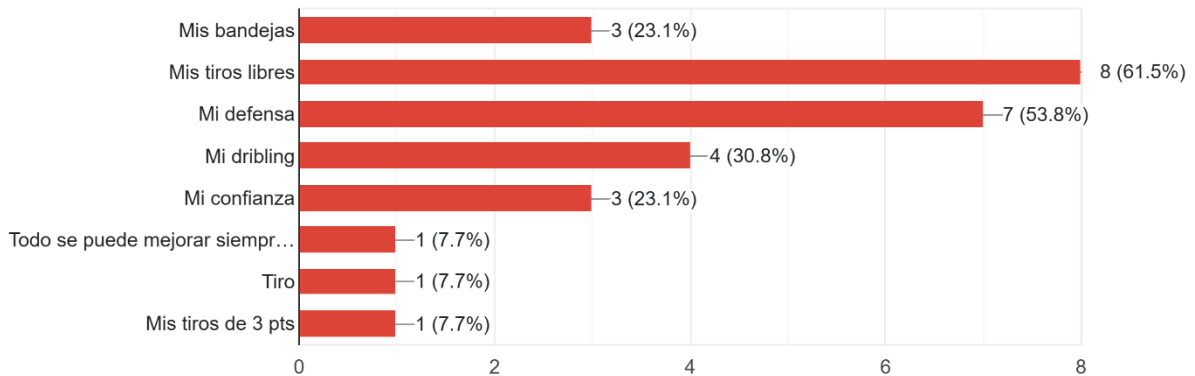
¿Me enoje conmigo mismo por algo? ¿por qué?

- Por todo, y reacciono golpeando cosas
- Me enojé conmigo mismo por no poder defender bien y no reaccione
- En ningún momento me enoje, si me frustré un poco al tirar de 3 puntos por que aveces erraba seguido
- Cuando perdí la pelota en el último cuarto me enoje, respire y volví a pedirla para subirla de nuevo
- Me enoje cuando no puede defender a uno porque era muy rápido
- me enojé porque no pudimos ganar el partido contra Avellaneda por culpa mía por no mantener la pelota asta que acabé el tiempo
- Si, porque perdí pelotas reaccioné con algo de enojo y frustración y que no se me podían escapar más pelotas

- Si, porque mi defensa algunas veces se me perdía
- Si, porque no hacía los golpes o porque no defendía y reaccionaba riéndome del enojo y puteando
- por hacer faltas
- No me enoje conmigo mismo
- reaccione mal pero después se me pasó

¿Que siento que debería mejorar?

13 respuestas



¿Qué piensa de los partidos? Hablar con sinceridad de lo que se le ocurra, lo que sienta o lo que quiera, si no jugo hablar sobre lo que vio desde afuera de la cancha o algo que quiera comunicar.

- Lo que pienso de los partidos es que no jugamos bien como equipo en general, pienso que el único equipo superior a nosotros era Banco de Santa Fe y a los otros equipos le podríamos haber ganado si no cometíamos tantos errores y tomando malas decisiones
- En el último partido me quería matar porque íbamos ganando de 20 y nos terminaron ganando por 1
- Lo que pienso de los dos primeros partidos es que no estuvimos a la altura y el tercer partido jugamos muy bien, pero en los últimos cuartos nos pusimos nerviosos
- la verdad me gustó mucho el desempeño de nuestro equipo por darle pelea a los otros equipos y nunca rendirnos
- Pienso que el partido contra Unión Central y Nicolás Avellaneda se podrían haber ganado
- Los partidos fueron difíciles, porque con Banco de Santa Fe había mucha diferencia física, con Unión Central, algunos nos pusimos nerviosos, y con Nicolás Avellaneda nos fue bien, pero nos apresuramos en atacar
- Que al equipo le falta actitud y ganas de querer ganar, estar más atento en la cancha, mejorar mucho la defensa etc
- pienso que pudimos haber ganado un partido
- Los partidos estuvieron muy buenos pero los árbitros no fueron parejos
- si tanto como a fuera y a dentro de la cancha fue muy bueno ya que podías analizar bien cada juego de los otros equipos

## Anexo IV:

Cuestionario final

CONSTESTAR CON SINCERIDAD, TODO LO PUESTO ES CONFIDENCIAL SE USARÁ PARA EL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACION. HABILITO UN ESPACIO AL FINAL PARA EXPRESARSE LIBREMENTE SOBRE LOS PARTIDOS Y/O ENTRENAMIENTOS.

¿Como me senti en el partido del fin de semana?\*

- muy bien
- bien
- regular
- no muy bien

¿Qué me salió bien y que no tan bien?

¿Siento nervios o presión en los partidos? \*

- Si
- No
- Algunas veces

En caso de sentir presión ¿quién me pone esa presión? Se puede marcar más de una respuesta\*

- Yo mismo
- Mis padres, abuelos, etc.
- El entrenador
- Mis compañeros

¿Qué hago cuando me siento nervioso? ¿y qué hago cuando me siento presionado?

¿Tengo con quien hablar cuando me siento mal por los partidos? \*

- Si
- No
- No me gusta hablar de eso

¿Consideraría que es necesario tener un psicólogo deportivo en el equipo? \*

- Si
- No
- Tal vez
- No lo veo necesario en este momento

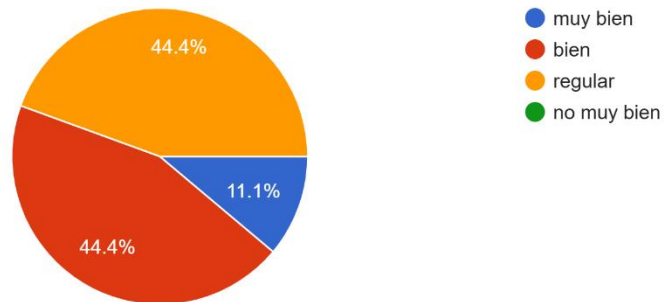
Si la respuesta fue si o tal vez, ¿Porque considera necesario tener un psicólogo en el equipo?

¿Qué puede decirme del partido del fin de semana? ¿y de los entrenamientos de la semana?

## RESULTADOS ANEXO IV:

¿Como me senti en el partido del fin de semana?

9 respuestas

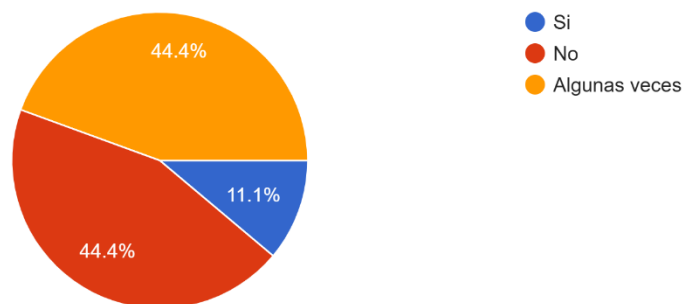


¿Qué me salió bien y que no tan bien?

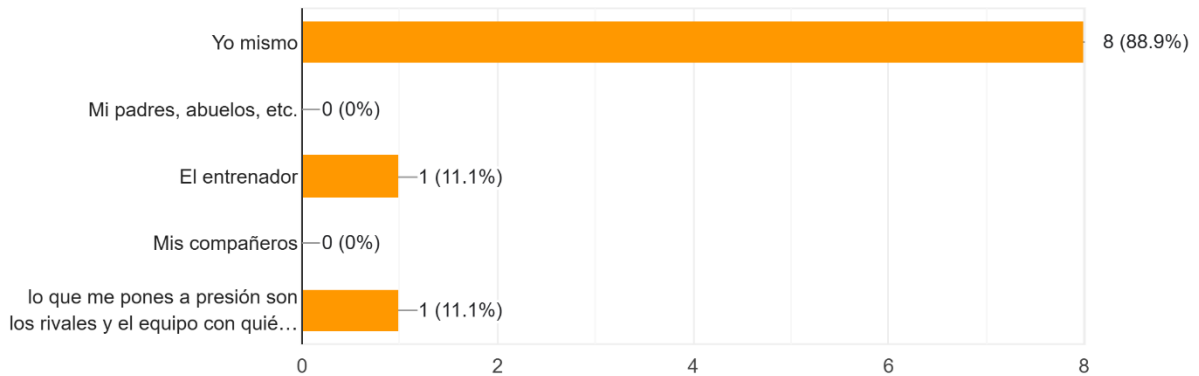
- lo que me salió bien es la finalización en las entradas al aro y los rebotes
- El recupero de pelotas y la definición al aro Me salieron bien
- Nome salieron los triples
- lo que me salió bien fue jugar en equipo y lo que no me salió tan bien fue los libres
- Me salieron bien los tiros libres pero la defensa y el ataque maso menos
- Me salió bien la defensa y mal los tiros de tres puntos
- Siento que no me salió nada mal

¿Siento nervios o presion en los partidos?

9 respuestas



En caso de sentir presión ¿quien me pone esa presión? Se puede marcar mas de una respuesta  
9 respuestas

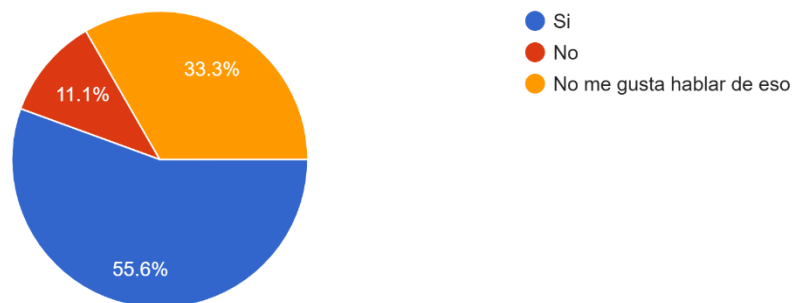


¿Qué hago cuando me siento nervioso? ¿y qué hago cuando me siento presionado?

- lo que hago es respirar profundo y pensar que todo va a salir bien
- Dejo que todo fluya y al final se van perdiendo los nervios
- Respiro y doy todo
- lo que hago cuando estoy nervioso es apretar las manos, y cuando me siento presionado lo mismo
- Atacó y si no me sale el ataque defendiendo y de última la paso
- Trato de relajarme hablando con mis compañeros
- Nada
- Me desconcentro

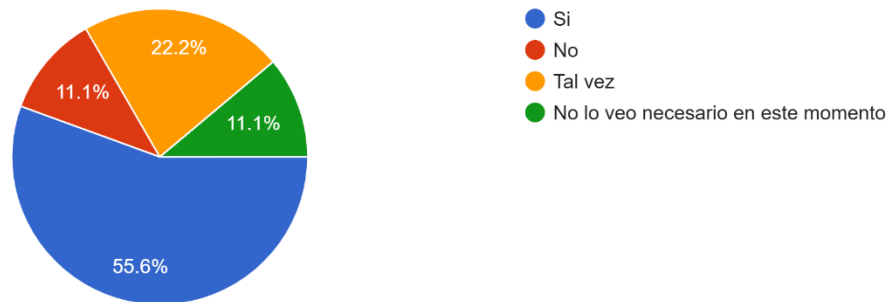
¿Tengo con quien hablar cuando me siento mal por los partidos?

9 respuestas



¿Consideraría que es necesario tener un psicólogo deportivo en el equipo?

9 respuestas



Si la respuesta fue si o tal vez, ¿Porque considera necesario tener un psicólogo en el equipo?

- sería necesario para sacarnos las dudas de los partidos y que nos den consejos de cómo mejorar al momento de jugar o de cumplir nuestros roles
- Nunca está de más tener con quién hablar si tuvimos un mal partido y estamos frustrados por algo que nos pasa o si nos pasa algo en nuestra vida cotidiana
- Por que ayudaría en la mentalidad de muchos jugadores
- Porque nos enojamos mucho
- Porque ayudaría mucho a el equipo en general para estar más unidos también poder contar como nos sentimos en la cancha o con nuestros compañeros
- Por que ayuda a los que tienen problemas deportivos

¿Qué puede decirme del partido del fin de semana? ¿y de los entrenamientos de la semana?

- la verdad los vi un poco flojos en el primer cuarto, pero después nos pudimos desempeñar bien en los otros cuartos
- Que estuvieron buenos
- No se
- El partido estuvo bien y los entrenamientos también fueron buenos
- En el partido tiene que haber más pases y no ser tan egoístas y defender mas
- Del partido me sentí bien y en los entrenamientos también, me gustaron los entrenamientos ya que jugamos con categorías más grandes y eso nos ayuda bastante
- El partido fue bueno
- Los entrenamientos fueron intensos, y buenos

## COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES

### AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo Esteban Javier Perea Almonacid, identificado con DNI No. 42584861; Teléfono: 3804366999; E-mail: estebanperea22@gmail.com autor del trabajo de grado/posgrado titulado "Psicología del deporte: Autoconfianza y Rendimiento Deportivo: Análisis en un Equipo de Básquet Formativo" presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar al título de Lic. en Psicología; autorizo a la **Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación Barceló** la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado/posgrado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la consulta y la reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis Club Atletico Riojano

#### 2. Identificación de la tesis:

TITULO del TRABAJO: Psicología del deporte  
Autoconfianza y Rendimiento Deportivo: Análisis en un Equipo de Básquet Formativo"

Director/Tutor: Lic. Guaraglia Emanuel

Fecha de defensa 22 / 12 / 2024

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) **Texto completo** a partir de su aprobación

b) **NO AUTORIZO** su publicación

**NOTA:** Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (*catalogo.barcelo.edu.ar*) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.



Firma del Autor



Firma del Director/Tutor

Lugar La Rioja

Fecha 19 / 11 / 2024



La Rioja, 24 de octubre de 2024

**PRESIDENTE CLUB ATLÉTICO RIOJANO  
ARTURO FUENTES SALVATIERRA  
SU DESPACHO**

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, a los efectos de solicitar la autorización para que la alumna Esteban Almonacid Perea, DNI 42. 584. 861, realice su Práctica Intensiva Supervisada en la institución que usted dirige. La carga horaria estipulada es de 252 horas, distribuidas semanalmente de acuerdo a las posibilidades de la Institución, en el lapso de tres meses.

El tema de investigación: "Psicología del Deporte: Autoconfianza y Rendimiento Deportivo, Análisis de un Equipo de Básquet Formativo". Trabajo asesorado por el Lic. Emanuel Guaraglia.

Sin Otro Particular Saludo a Ud. Atte.



Arturo Fuentes Salvatierra  
PRESIDENTE  
Club Atlético Riojano



Lic. Viviana Stirnemann  
Vice Directora Carrera Lic. en Psicología  
Benjamin Matienzo 3177 La Rioja - Argentina  
Tel.: +54 380 4422090 Int 214  
www.barcelo.edu.ar

Sede Buenos Aires  
Av. Las Heras 1907  
Tel./Fax: (011) 4800 0200  
☎ (011) 1565193479  
informesba@barcelo.edu.ar

Sede La Rioja  
Benjamín Matienzo 3177  
Tel./Fax: (0380) 4422090  
☎ (0380) 154811437  
informeslr@barcelo.edu.ar

Sede Santo Tomé  
Centeno 710  
Tel./Fax: (03756) 421622  
☎ (03756) 15401364  
informesst@barcelo.edu.ar

Oficina Posadas  
Félix de Azara y Córdoba,  
local 12, galería "El Paseo"  
Tel.: (0376) 4440521  
posadas@barcelo.edu.ar

www.barcelo.edu.ar

f fundacionbarcelo

🐦 Fundbarcelo

📷 fundbarcelo