

**TRABAJO FINAL: AUTOCONFIANZA PERCIBIDA EN EL ENTRENAMIENTO DE
HANDBALL EN JUGADORAS DE 12 A 18 AÑOS DE SAN FERNANDO.**

AUTORA: FLORENCIA BELÉN VERA

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.

**FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTE, UNIVERSIDAD ABIERTA
INTERAMERICANA, BUENOS AIRES.**

PROFESOR: LIC. HERNAN CASTRO

FECHA: JULIO DE 2023



Resumen

El Handball es un deporte de equipo en el que todos los jugadores de campo atacan y defienden a la vez, mientras un equipo ataca los contrarios defienden y viceversa. Significa que todos están participando en cada momento del juego, en mayor o menor medida, por lo tanto, el rendimiento y la parte psicológica de cada jugador es muy importante. Hay variables que no dependen del estado físico ni de las condiciones natas del deportista que son significativas para poder desarrollar con éxito cada competencia deportiva. Estas variables son las psicológicas, las más conocidas son la motivación, la atención, la ansiedad y la principal en este trabajo, la autoconfianza.

Actualmente en nuestro país el balonmano disfruta de un notable crecimiento y popularidad entre la población, pero aún las categorías inferiores femeninas tienen un largo camino por recorrer en busca de su máximo desarrollo.

El estudio se llevó a cabo desde el enfoque cuantitativo, utilizando métodos estadísticos para el análisis de los datos. Se trabajó con una muestra de 22 jugadoras federadas de entre 12 y 18 años, participando activamente del torneo metropolitano de Buenos Aires, con una frecuencia de partidos semanal. Las jugadoras participan en las categorías menor, cadete y juvenil, de la liga "C" del torneo clausura de la Federación Metropolitana de Balonmano (Fe.Me.Bal) de 2021.

El objetivo de este trabajo es analizar la autoconfianza percibida que poseen sobre su desempeño deportivo las jugadoras de Handball de categorías en formación de los planteles inferiores femeninos de la Municipalidad de San Fernando. A pesar de los avances logrados y la relevancia que fue adquiriendo el deporte, todavía no se hace énfasis en el trabajo del aprendizaje de las habilidades psicológicas, como otro pilar importante en la formación de jugadoras, como lo es el aprendizaje de las habilidades técnico-tácticas.

Se administró el cuestionario de autoconfianza en competiciones deportivas, CACD. En este trabajo se observa la relación entre la autoconfianza percibida y la edad de las jugadoras, la relación entre la autoconfianza y el puesto y la relación entre la autoconfianza y la cantidad de años que llevan en el deporte.

[Escriba aquí]

Se registró una percepción muy baja de autoconfianza en la mayoría de las jugadoras, siendo más pobre su percepción en la categoría juvenil.

Palabras clave: autoconfianza, rendimiento, adolescencia, deporte formativo, handball.

[Escriba aquí]

Justificación

Una de las variables psicológicas más estudiadas en los últimos años con relación al rendimiento deportivo es la autoconfianza en las propias capacidades físicas. La influencia de la autoconfianza en el desempeño deportivo se ha investigado en muchos casos. Un estudio realizado por Bueno, Capdevila, Fernandez Castro (2002) muestra que los atletas que consiguen los objetivos propuestos para una competición se sienten más auto eficaces y auto confiados antes de competir que aquellos que aún no lo lograron.

La relación entre autoeficacia y ejecución en las tareas deportivas ha sido estudiada desde comienzos de la década de los 80, utilizando tanto metodologías experimentales, como observacionales, en deportes como la gimnasia, natación, tiro olímpico, tenis. En general, los resultados obtenidos parecen indicar que existe una relación estrecha entre autoconfianza y nivel de ejecución de las tareas deportivas.

Fradejas, Espada, Garrido (2017) afirman que una débil confianza, produce un sentimiento de inseguridad, quiebra la concentración y causa indecisión, generando que uno dude de su propio rendimiento.

Esta investigación resulta importante en la medida que los datos obtenidos permiten aportar información empírica de base a fin de incrementar el conocimiento acerca de la variable autoconfianza en jugadoras de Handball y se pueda trabajar para que cada jugadora pueda obtener la dosis justa de autoconfianza percibida para favorecer el rendimiento individual y por ende, colectivo.

Hace muy poco tiempo que a través de la federación metropolitana de Handball se están implementando nuevas formas de organizar y enseñar el deporte, lo que supone la realización de varios cambios que lentamente, fueron favoreciendo a la rama femenina del handball, que durante muchos años se vio opacada por la atención que recibía la rama masculina. Todo este avance que impactó favorablemente en las categorías formativas fue posible a medida que las categorías mayores fueron adquiriendo presencia y logros a nivel

[Escriba aquí]

internacional. Esto implicó un bucle, en el que el propio deporte tiene que hacerse importante, pero, sin haber tenido un plan de desarrollo en el handball infantil y juvenil, sin tener los recursos necesarios para mejorar las condiciones de la práctica deportiva y sin los medios apropiados para su difusión. Con la creación del Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (Enard) en el año 2009, el deporte argentino, disfrutó de una notable mejora en las condiciones de entrenamiento de los jugadores de alto rendimiento, lo que fue motivo de impulso para las selecciones adultas tanto femenina como masculina y se pudieron ver avances reflejados, lo que condujeron a importantes hazañas deportivas para el handball argentino.

La escasez de estudios realizados en el Handball femenino juvenil, y la importancia del aprendizaje de las destrezas psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo, justifica la realización de este trabajo.

[Escriba aquí]

Planteamiento del problema

El rendimiento del deportista está condicionado por diversas variables, una es la autoconfianza, la cual modifica el desempeño del atleta, sobre todo en el momento previo a competir, además hay que considerar a la etapa sensible por la que atraviesan los deportistas en la adolescencia, no solamente haciendo referencia a los cambios en el ámbito deportivo sino también, los numerosos cambios a nivel evolutivo que implica la adolescencia, como la madurez emocional, una mejor comprensión del entorno y la capacidad de seleccionar el foco de atención. Debido a todo lo mencionado anteriormente, la adolescencia resulta un período fundamental para desarrollar las capacidades psicológicas en los deportistas.

Sin embargo, aún es insuficiente la cantidad de investigaciones existentes acerca de este tema dentro del ámbito del balonmano amateur juvenil y femenino, hasta el momento se ha brindado poca importancia al trabajo de campo de estos factores como aspectos influyentes en el desempeño deportivo.

Las anteriores investigaciones sobre la autoconfianza declaran que las creencias de los deportistas sobre su eficacia ejercen una influencia directa sobre la toma de decisiones y el desempeño deportivo. Una baja eficacia percibida, podría influir sobre la ejecución y persistencia en el logro de los objetivos deportivos y una alta autoeficacia percibida da lugar a una mayor motivación para intentar superarse y elevar el nivel de rendimiento. La presente investigación radica en determinar las diferencias y similitudes en la autoeficacia percibida entre jugadoras de balonmano de 12 a 18 años que participan a nivel federativo de los planteles inferiores del equipo de Handball de San Fernando. Todos los deportistas pueden contar con las destrezas físicas necesarias para ser exitosos en el juego, sin embargo, al no contar con altos niveles de autoconfianza su rendimiento se ve debilitado en condiciones de estrés. Al ser la autoconfianza una variable, muchas veces intrínseca, no es a la vista detectable, por eso, una investigación a través de un cuestionario puede brindar una respuesta clara de sobre quienes deberían trabajar en la confianza para desde esta perspectiva, mejorar su rendimiento y potenciar las otras capacidades psicológicas ligadas a la autoconfianza percibida.

[Escriba aquí]

Objetivos

Objetivos generales:

1. Conocer los niveles de autoconfianza percibida en las jugadoras de Handball en situación de entrenamiento y previo a la competencia.
2. Conocer los diferentes componentes de la autoconfianza.

Objetivos específicos:

1. Analizar la relación entre la autoconfianza percibida y la edad de las jugadoras.
2. Analizar la relación entre la autoconfianza percibida por las jugadoras y el puesto en el que juegan.
3. Analizar la relación entre la autoconfianza percibida y la cantidad de años de experiencia en el deporte.
4. Conocer la sensación percibida por cada deportista sobre su propia actuación.

[Escriba aquí]

Marco Teórico

1. Psicología deportiva

Para comenzar una introducción en el objeto de estudio de este trabajo, se enumerará una serie de conceptos sobre la Psicología del Deporte y relacionados a ella que permitirán una mayor comprensión de las habilidades psicológicas que se van a desarrollar a continuación.

La Psicología del Deporte obtuvo su reconocimiento oficial en la mayoría de los países a partir de la celebración del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en el año 1965. Su reconocimiento como disciplina académica se produjo en diferentes momentos según cada país. Así, la Psicología del Deporte surgió como disciplina de estudio en la Unión Soviética en el período de 1945-1957.

Rudik (1960) menciona que los contenidos de la Psicología del Deporte son el estudio de la psicología de la actividad deportiva y la psicología del deportista.

Según Antonelli, Salvini; (1978)

La psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, Educación Física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica. (p. 2).

Para González (1992), la Psicología aplicada al Deporte es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda actividad física o deportiva, se ocupa del aspecto interno de la actividad física y deportiva.

Gisenow (2007) considera a la Psicología Deportiva como una disciplina de origen mixto ya que combina la Psicología con otras ciencias.

[Escriba aquí]

Weinberg y Gould (2010) definen a la Psicología Deportiva como “El estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física, así como también la aplicación práctica de dicho conocimiento.”

1.1 Importancia del aprendizaje de las habilidades psicológicas

La práctica deportiva de nivel competitivo conlleva mucho esfuerzo para conseguir los resultados deseados y la parte psicológica es muy importante. Cualidades como la motivación, la atención, la confianza son variables que pueden influenciar el desempeño de los atletas.

En este trabajo se ve en profundidad la variable autoconfianza, pero es imposible dejar de lado a otras variables que también son componente fundamental si hablamos de las capacidades de cada atleta de estar en óptimas condiciones en el momento de la competencia. Muchas capacidades están relacionadas y coexisten unas con las otras, en el aspecto psicológico de los deportistas.

Estudios científicos realizados con anterioridad, prueban que las destrezas psicológicas se aprenden, al igual que las físicas. Entre las principales destrezas psicológicas que afectan el alto rendimiento deportivo, podemos enumerar el control de la atención, la superación del estrés, la autoconfianza, el control del pensamiento y la motivación. (González, 1992)

Weinberg, Gould, (2010) definen al entrenamiento de las habilidades psicológicas como “la práctica sistemática y permanente de las habilidades mentales para mejorar el rendimiento y obtener mayor satisfacción con la práctica deportiva.”

A continuación, en la figura 1, se puede observar que, existen 4 componentes principales que influyen directamente sobre el rendimiento deportivo. Es muy probable que los más reconocidos comúnmente sean los componentes, técnico, táctico y físico. Pero es de igual importancia el componente psicológico para alcanzar un rendimiento deportivo exitoso. En este trabajo se abordan las variables más influyentes en el rendimiento deportivo en jugadoras de handball.

[Escriba aquí]

Figura 1

Factores del Rendimiento Deportivo



Fuente. Reproducida de: <https://psicologiaymente.net/deporte/psicologia-deportiva>

1.2 Creencias. Autopercepción

Cogan y Petrie (1995, p. 282) afirman lo siguiente:

El conocimiento de las emociones, sentimientos, estados de ánimo, afectos, humores, etc. de los deportistas, junto al grado de percepción que poseen respecto a la habilidad para realizar con éxito su inminente tarea competitiva, les ayuda a mejorar sus resultados en competición.

Las creencias que tienen las personas sobre si mismas son factores importantes para el logro de sus actividades o toma de decisiones que enfrentará a lo largo de su vida. Se puede establecer una relación entre la creencia que posee una persona y la manera de desenvolverse
[Escriba aquí]

en el mundo. La creencia que una persona tenga sobre si misma afectará la manera que tenga de comunicarse con el mundo y de percibir la realidad que lo rodea. De acuerdo con todo lo mencionado anteriormente, se puede considerar que las creencias son determinantes en el campo del deporte.

Amblar Burgos (2011) sostiene que “las creencias son el motor del funcionamiento del individuo, las personas actuamos, valoramos, juzgamos y pensamos en función de estas.” Las creencias deportivas juegan un papel fundamental en el rendimiento final y sobre todo cuando pueden aparecer factores negativos como la ansiedad y el miedo.

Las creencias deportivas son juicios de valor que tiene el sujeto, relacionados con el deporte en general y con su deporte en particular e incluyen como entiende el deportista el entrenamiento, la competición; como ve sus posibilidades en la consecución de los objetivos propuestos; como atribuye éxitos y fracasos deportivos; cómo valora el trabajo para conseguir estos objetivos, etc. (Amblar Burgos, 2011)

2 Autoconfianza

La autoconfianza es la variable que se pretende analizar con este trabajo, debido a que, junto con otras variables, como la motivación, la atención, la activación, etc. serían factores muy importantes para poder contrarrestar los síntomas de la ansiedad, estrés, entre otros y poder ayudar a los deportistas ante estas situaciones antes y durante la competición

La autoconfianza es definida como “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte” (Vealey, 1986)

Weinberg & Gould (2010) definen la autoconfianza como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa.

Vealey (2001) citado por Weinberg & Gould, afirma que, en el deporte la autoconfianza es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice. Es decir, que la autoconfianza puede ser un

[Escriba aquí]

estado momentáneo que presente o no el deportista en determinada situación o puede ser una característica de la persona integrada a su personalidad.

“La autoconfianza es la convicción que tiene una persona para poder poner en práctica las habilidades tanto físicas como mentales necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado.” (Vives, Garcés de los Fayos, 2002)

Loher (1990) menciona que la autoconfianza es una sensación y un saber que dice que uno mismo lo puede hacer, que puede ser exitoso y rendir bien.

2.1 Teorías sobre la autoconfianza

Los primeros postulados acerca del concepto de autoconfianza se desarrollaron, alrededor del concepto que propone Bandura (1977) sobre la misma como, la Teoría de la autoeficacia.

Teoría de autoeficacia de Bandura:

El concepto desarrollado por Bandura es una de las teorías más fuertes que presenta hasta el día de hoy, el estudio de la autoconfianza. Según Bandura (1977), la autoeficacia es la creencia de que se tienen las habilidades para ejecutar las acciones requeridas, para manejar situaciones previstas. No se refiere a las destrezas propias de cada persona, sino a las creencias sobre las mismas que cada uno posee, sin importar las habilidades que se tengan.

Algunas premisas importantes sobre esta teoría:

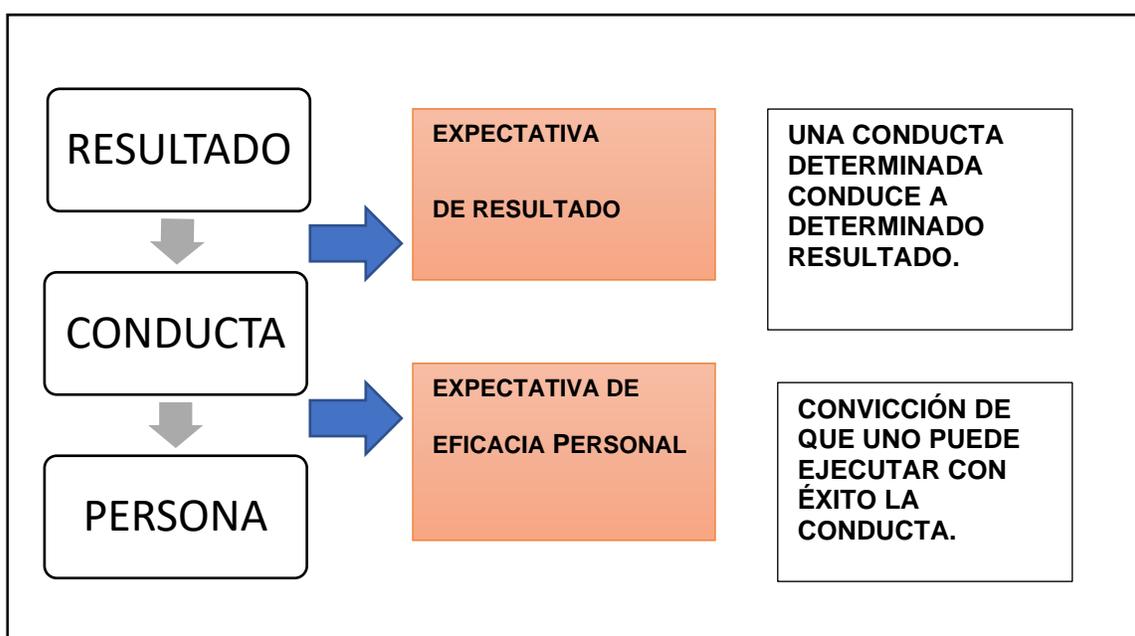
- Con las habilidades necesarias y una dosis justa de motivación, el determinante mayor del éxito en el rendimiento deportivo será la autoeficacia. Es decir que un deportista debe querer alcanzar el éxito, además de tener las habilidades necesarias.
- La autoeficacia afecta la elección de actividades que haga el deportista, su esfuerzo y persistencia para llevarlas a cabo.
- Aunque la autoeficacia es específica, puede transferirse a otras habilidades.
- La autoeficacia está relacionada con la fijación del objetivo.

[Escriba aquí]

Bandura (1977), plantea que son dos las expectativas que nos planteamos antes de la acción: eficacia, si poseemos la creencia de superar una competencia y resultados, si poseemos la creencia de que un comportamiento inducirá a un tipo de resultado, a continuación, elaboramos una Figura ilustra este concepto. (figura 2)

Figura 2

Modelo de Bandura sobre las expectativas, de resultado y de eficacia.



Fuente. Elaboración propia. Diferencia entre las dos posibilidades de expectativa. Explicación de la Teoría de Bandura (1977)

Se puede observar, que la autoconfianza parece depender de la congruencia entre las expectativas previas y los logros deportivos reales. Pero los aspectos que influyen en la autoconfianza son: percepción de control de la situación, perspectiva realista y ajustada de las [Escriba aquí]

expectativas, percepción apropiada del éxito-fracaso, trascendencia de la evaluación del rendimiento y experiencias reales del éxito deportivo.

Modelo multidimensional de confianza deportiva según Vealey (1986)

Vealey (1986) define a la autoconfianza como “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”

El modelo de confianza de Vealey se diferencia de las investigaciones de otros autores, debido a que incluye dos conceptos clave que se destacan en su trabajo, son dos constructos de autoconfianza: autoconfianza rasgo y autoconfianza estado.

Brevemente, se indica que sus características son; un componente disposicional denominado confianza rasgo en el deporte y un componente situacional denominado confianza estado en el deporte.

La confianza rasgo se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen usualmente sobre su habilidad para tener éxito en el deporte, es decir, hace referencia a las creencias permanentes y estables del éxito deportivo.

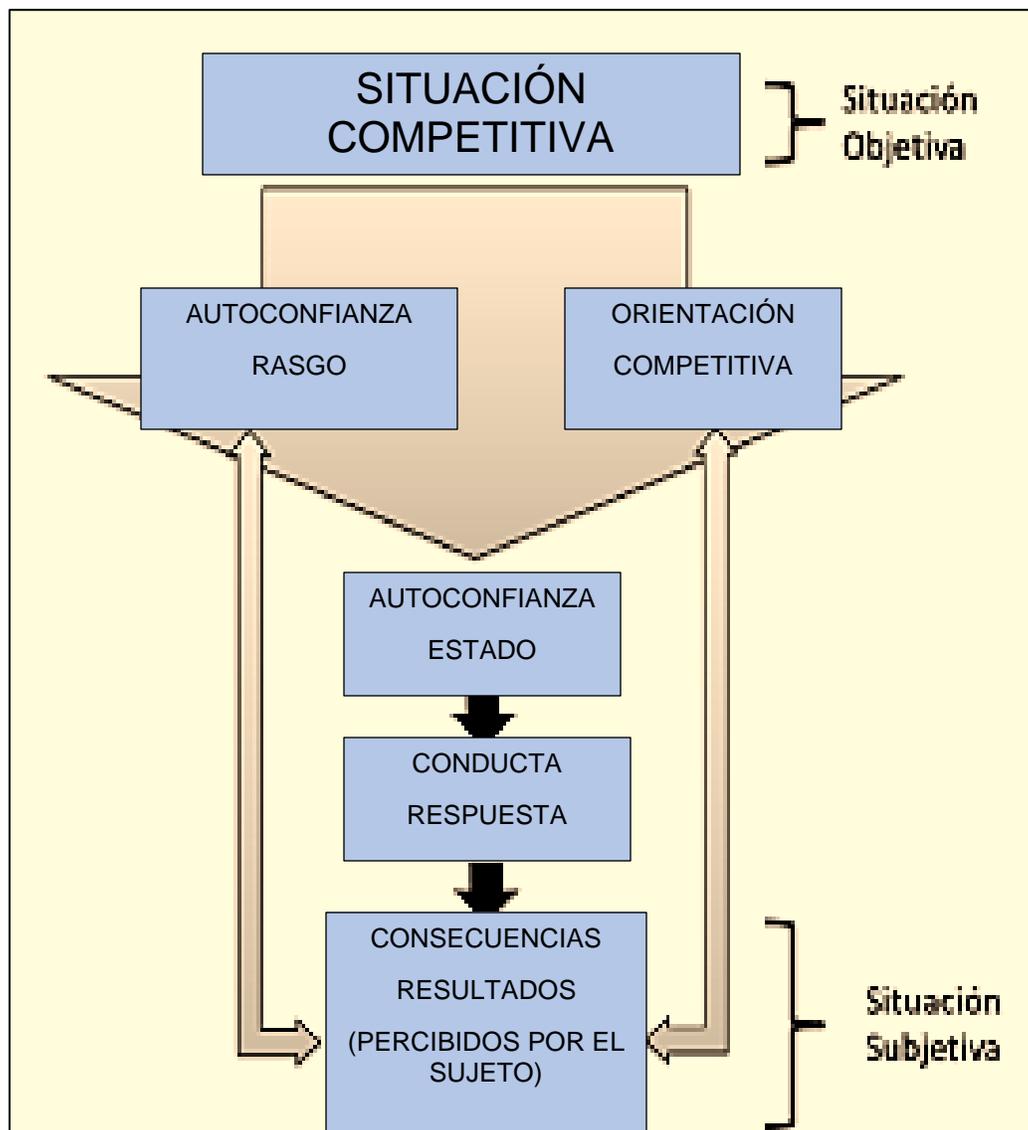
La confianza estado en el deporte, se define como la creencia que un individuo puede poseer en un momento particular para desarrollar con éxito determinada acción deportiva, por lo tanto, es temporal e inestable.

Predecir el rendimiento con base en la autoconfianza, precisa medir los objetivos en los que se basa la confianza. El término orientación competitiva indica la tendencia de los individuos a realizar esfuerzos para alcanzar los objetivos planteados, por lo tanto, evidencia la creencia de que al alcanzar los objetivos se obtiene la sensación de éxito. El modelo se basa en un paradigma interaccional en el que la confianza rasgo interactúa con la orientación competitiva y la percepción de la situación deportiva produciendo así la confianza estado.

[Escriba aquí]

Figura 3

Modelo de Autoconfianza de Vealey



Fuente. Explicación del modelo de confianza propuesto por Vealey en 1986. Adaptada de "Modelos teóricos de Autoconfianza" (www.direcciondeequipos.com)

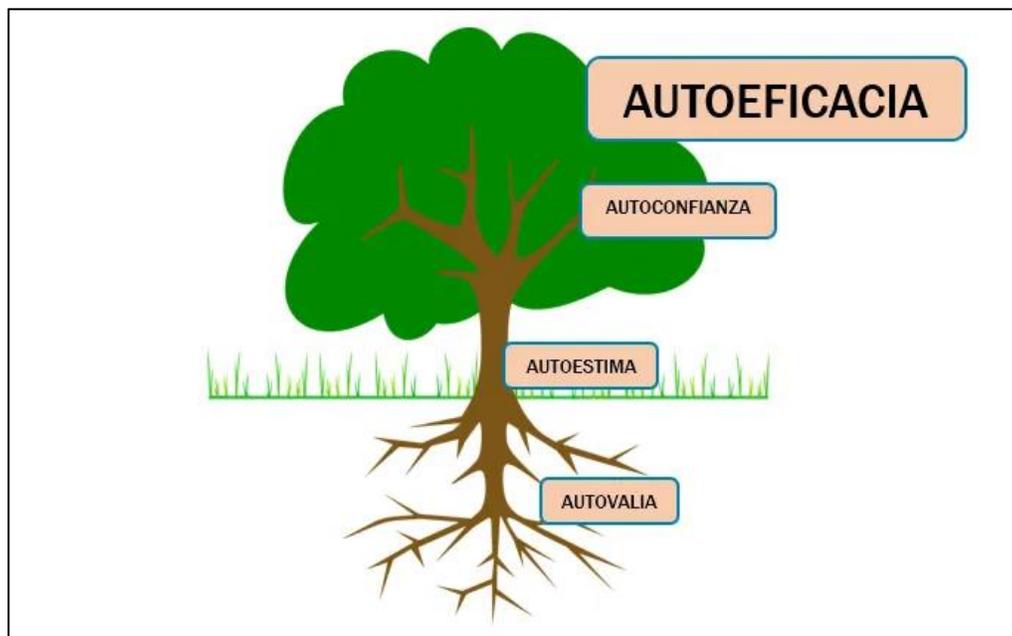
[Escriba aquí]

Teoría del sistema de auto juicio como un árbol (Marshall y Peterson, 2019)

Estos autores proponen pensar el sistema de auto juicio como un árbol, (ver figura 4) donde cada parte de este refleja un tipo distinto de juicio que se hace sobre sí mismo y sus propias capacidades.

Figura 4

Sistema de Auto juicio como un árbol. (Marshall y Peterson 2019)



Fuente. Adaptado (www.coachpsicologico.com)

La autovalía está representada por las raíces profundas del árbol, basada en sentimientos profundos sobre las capacidades y la valía personal, pasiones y creencias personales del sujeto. Desde muy temprana edad las personas expresan necesidades psicológicas y emocionales, pero si las mismas no son cubiertas se busca el por qué llevando la propia atención hacia el interior.

[Escriba aquí]

La autoestima, en la figura 4 está representada por el sólido tronco, es influida por la experiencia actual, aquello que la persona cree que ha experimentado, conseguido o logrado. Refleja juicios personales sobre uno mismo.

La misma figura, compara a la autoconfianza con ramas espesas, debido a que la misma es definida por la propia percepción de la propia capacidad.

La autoeficacia como hojas, la misma es una forma de confianza específica y hace referencia a nuestra creencia sobre la capacidad de producir un nivel muy específico de rendimiento.

2.2 Beneficios de la autoconfianza

Weinberg y Gould (1996) afirman que la confianza se caracteriza por poseer elevadas expectativas de éxito que pueden contribuir favorablemente en los individuos en los siguientes campos:

- Emociones positivas: cuando una persona se siente segura de sí misma, es más probable que se sienta tranquila actuando bajo presión y pueda ser asertiva durante una competencia deportiva.
- Concentración: cuando una persona se siente confiada, su mente se encontrará más tranquila, lo que le permitirá concentrarse fácilmente en la tarea a desarrollar.
- Objetivos: las personas más seguras de sí mismas tienden a formularse objetivos más desafiantes y esforzarse para poder alcanzarlos.
- Esfuerzo: el esfuerzo realizado para la consecución de un objetivo planteado depende en gran medida de la autoconfianza percibida.
- Estrategias de juego: los deportistas más confiados en sí mismos, tienden a jugar para ganar. No les da miedo correr riesgos y asumen el control de la competición.
- Ímpetu: la capacidad de producir ímpetus positivos o de revertir los negativos supone una ventaja importante sobre el rival.

[Escriba aquí]

El nivel de autoconfianza de los deportistas influye en otras variables como la motivación, concentración, etc. Si la autoconfianza es baja no se esforzarán lo suficiente y su rendimiento será menor. Niveles altos de confianza llevan a la confusión o malinterpretación de la situación y se aminorará el esfuerzo, a continuación, se explicarán estos niveles de actuación.

2.3 Niveles de actuación.

González Oya (2004) distingue 4 niveles de actuación en relación con la autoconfianza:

- Falta de confianza: deportistas que, teniendo recursos, adolecen de la confianza necesaria para emplearlos frente a situaciones bajo presión ambiental, por ejemplo, cuando en un deporte se va perdiendo.
- Exceso de confianza: se observa en aquellos deportistas que creen que no tienen que prepararse porque consideran que tienen sobrada capacidad para realizar la tarea, se creen los mejores.
- Falsa confianza: se caracteriza por tener una actitud hacia los demás que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista en su interior.
- Confianza óptima: es la que se pretende conseguir, según la cual es preciso que crean que van a rendir al máximo nivel de preparación, a partir de establecer una serie de objetivos realistas a su alcance.

En relación con lo especificado por el autor, se puede llegar a comprender que la autoconfianza percibida por el atleta puede fluctuar dependiendo de otros factores, que afectarán de forma positiva o negativa la actuación en la competencia. La autopercepción de la confianza en un momento clave puede ser decisiva para conseguir o no el rendimiento deseado, puede llevar al deportista o no a conseguir la meta planteada, puede convertir el momento de la competencia en una experiencia placentera o desagradable.

[Escriba aquí]

3 Otras variables relacionadas

Para Marquez (2004) la competición deportiva en si misma genera situaciones estresantes que pueden producir alteraciones psicológicas, entre ellas algunas son: la falta de concentración, pérdida de la atención, aumento de la ansiedad, frecuencia cardíaca y tensión muscular.

Por eso, la autoconfianza parece fundamental para favorecer que el deportista no se vea tan influenciado por los distractores cognitivos propios de la competencia.

Además de la autoconfianza que es el tema central de este trabajo, sería lo más adecuado que el deportista adquiera capacidades psicológicas que le permitan sortear los obstáculos en su carrera deportiva y por traslación en su vida diaria. Debido a que están internamente relacionadas, a continuación, se van a enumerar las más comprometidas con la actuación deportiva.

3.1 Ansiedad

La ansiedad es un estado de tensión que presenta en el individuo reacciones somáticas y psíquicas provocadas por la anticipación a lo que va a suceder, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza tanto reales como imaginarias.

Para Weiberg, Gould, (2010) “ la ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con la activación del organismo”

Estudiarla en el ámbito deportivo es de significativa importancia, debido a que un buen control de esta puede asegurarnos experiencias placenteras o no tan desagradables en el entorno de la competición.

El término autoconfianza corresponde a uno de los principales factores personales que intervienen en una competencia y se encuentra directamente relacionado con la ansiedad. Dicha relación se manifiesta en que la autoconfianza puede ser generador de estrés debido a

[Escriba aquí]

desequilibrios entre las demandas y las posibilidades que el deportista cree poseer, es decir, si este posee niveles bajos de autoestima puede generar alto grado de inseguridad, aumentando los niveles de ansiedad y tener efectos negativos en el rendimiento deportivo.

Muchos estudios realizados en la Psicología Deportiva se ocupan de la naturaleza Multidimensional de la ansiedad y diferenciaron entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática. La dimensión cognitiva de la ansiedad hace referencia a la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración, mientras que la dimensión somática de la ansiedad se refiere a la percepción de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, como la aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, etc. (Martens, 1977)

Spielberg (1966) desarrolló una teoría en la que de acuerdo con sus postulados, la ansiedad posee dos formas de manifestarse: estado y rasgo.

Como estado es definida como un estado emocional transitorio o situacional del organismo humano que varía en intensidad, fluctúa en el tiempo y se caracteriza por sentimientos subjetivos concientemente percibidos de tensión y aprensión, así como una hiperactividad del sistema nervioso autónomo.

Como rasgo se define como las diferencias individuales relativamente estables en la personalidad del sujeto con relación a la propensión a presentar ansiedad, que lo disponen a percibir una amplia serie de situaciones o estímulos como peligrosas y amenazadoras, lo que en consecuencia eleva su ansiedad estado.

3.2 Activación y Estrés

Las competencias deportivas suelen generar niveles de ansiedad y angustia tan elevados que los procesos fisiológicos y cognitivos del atleta se ven afectados y en ocasiones la actuación deportiva puede verse afectada.

El arousal, es un término inglés que significa alerta o incremento de la atención, es un estado natural de activación que presenta el sujeto.

El arousal es una “activación general fisiológica y psicológica del organismo, que varía en un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould D., Krane V., p. 119-141, 1992)

[Escriba aquí]

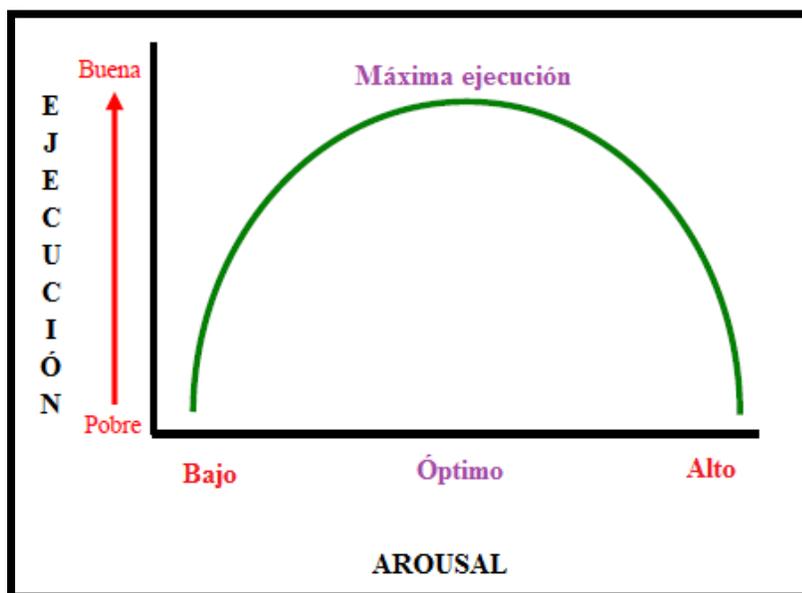
El concepto de arousal corresponde al nivel de activación cortical, regulado por el sara (sistema de activación reticular ascendente) cuando el nivel de activación y excitación es muy alto puede indicar la presencia de “distrés” o en otras palabras, la presencia de un estrés negativo, cuando aumenta hasta que la persona comienza a experimentar estados de ansiedad mayores, crisis de angustia o ataques de pánico, se reflejan en una disminución del desempeño en la tarea que esté pretendiendo realizar.

Para comprender el concepto de Arousal los psicólogos Yerkes y Dodson (1908) postularon una ley, denominada Teoría de la “U” invertida, como se observa en la figura 5.

Esta ley afirma que el rendimiento deportivo tiende a mejorar cuando las personas poseen un nivel óptimo de Arousal, en cambio cuando el desempeño sobrepasa este momento o decae, también lo hará el rendimiento. Gráficamente se representa por medio de una curva invertida.

Figura 5

Ley de Yerkes-Dodson. Representación del Arousal en forma de U invertida.



Fuente. Relación expresada en forma de gráfico entre la ejecución y el nivel de activación (arousal) para lograr un rendimiento adecuado. Reproducida (<https://ironcatblog.wordpress.com/>)

[Escriba aquí]

Como se puede observar en la figura 5, el tramo ascendente de la curva refleja la parte estimulante de la actividad arousal y el extremo descendente demuestra los efectos negativos, relacionados con el exceso estrés. Esta teoría nos está señalando que es necesario cierto grado de activación para realizar con éxito determinadas tareas, pero debemos movernos en ese margen adecuado para que el exceso de activación no sea un impedimento para dicho objetivo.

3.3 Motivación

La motivación está directamente relacionada con los factores que impulsan al individuo a llevar a cabo ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados. Está asociada a la voluntad y al interés. Es la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo para la consecución de ciertas metas.

En el apartado de autoconfianza, se mencionó que para la teoría de autoeficacia de Bandura (1977) la motivación es un componente fundamental para que el deportista pueda ser auto eficaz, debido que, aunque posea las habilidades para desarrollar la tarea determinada, si no posee la motivación apropiada, nada lo impulsará a ir tras sus objetivos.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, no sólo en el deporte de alto nivel, sino también en el deporte amateur, recreativo, popular, infantil, etc.

Para Buceta (1999) la motivación constituye un elemento fundamental en el trabajo con deportistas, pues orienta la conducta y le da sentido a la acción. La motivación se trata de un factor determinante que considera un conjunto de variables que intervienen en la elección de la intensidad de la práctica y la persistencia en la tarea en cuanto al rendimiento deportivo.

Según Dosil y Caracuel (2003), las motivaciones un motor que dirige la acción hacia la consecución de metas, es una variable psicológica que estabiliza y le da carácter a la acción deportiva.

Existe una diferencia entre motivación intrínseca y motivación extrínseca.

La intrínseca está basada en factores internos como la autodeterminación, curiosidad, desafío y esfuerzo que emerge de forma espontánea por tendencias internas y necesidades psicológicas que promueven la conducta sin que haya recompensas externas. (Reeve, 1994)

[Escriba aquí]

Por el contrario, la motivación extrínseca cambia con relación a la autonomía que va teniendo el sujeto, categorizada de menos a más autodeterminada, lo cual permite hacer una distinción entre externa, introyectada, identificada e integrada. (León, 2010)

Por lo tanto, una persona se encuentra extrínsecamente motivada a una actividad cuando existe una ganancia ajena a ella en la consecución de la meta fijada.

A continuación, en la figura 5, se aprecia un esquema de cómo, las habilidades psicológicas que fueron mencionadas en este trabajo muestran relación directa con la autoconfianza y el rendimiento deportivo. La imagen grafica, como la motivación es un componente esencial para mantener un adecuado nivel de activación (arousal), junto con un moderado estrés, que serán de suma importancia para adquirir un rendimiento óptimo, no solamente a nivel físico, sino también mental, que será permitido gracias a la atención necesaria que proporcionará el arousal.

Figura 6

Relación entre variables y el proceso entre Autoconfianza y Resultados Deportivos.



Fuente. Factores que pueden desencadenar el éxito o fracaso en la actuación deportiva. Reproducida de Oscar Bueno, Psicología deportiva, 2016. (www.oscarbueno.es)

[Escriba aquí]

En la figura 6 se ve la relación directa que hay entre la atención y el rendimiento mental, a su vez, la atención estará internamente relacionada al nivel de activación que dependerá de la motivación que posea el atleta en el momento de competir. Como ya se mencionó, la autoconfianza percibida por el deportista dependerá de su nivel de motivación para realizar dicha tarea.

4 Rendimiento deportivo

La palabra rendimiento, deriva de performer, una palabra adoptada del inglés que significa cumplir, ejecutar. También deriva de la palabra francesa, performance, que significa cumplimiento.

El rendimiento deportivo es definido por Martin (2001) como “el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”

El rendimiento, es un concepto que integra la relación entre los medios que se emplean para conseguir algo y el resultado obtenido.

Para Pardo (2010) el rendimiento deportivo es “la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte, desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados”.

Según Grosser (1992) existen 4 puntos de vista para definir rendimiento deportivo:

Desde el punto de vista de la Pedagogía: es la unidad entre realización y resultado.

Desde el punto de vista de la Física: se trata del cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en realizarlo.

Desde el punto de vista de la Fisiología: es el balance energético por unidad de tiempo.

[Escriba aquí]

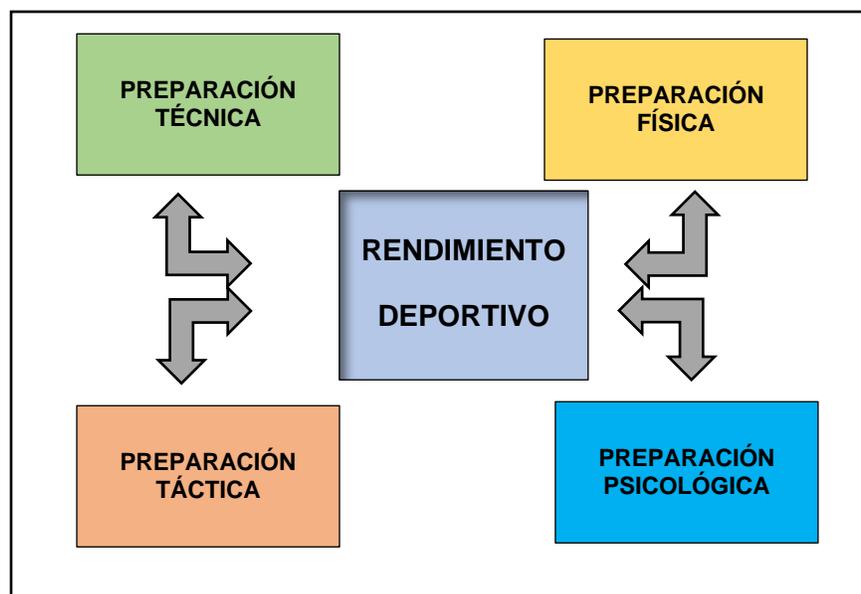
Desde el punto de vista de la Psicología: constituye la superación cuantificable de tareas de prueba establecidas o alcanzar determinadas capacidades cognitivas, afectivas y psicomotrices.

El concepto de rendimiento deportivo debe entenderse de forma global, ya que engloba como antecedentes como la preparación física, la preparación táctica, la preparación técnica y la preparación psicológica. (Buceta J. M., 1999)

A continuación, en la figura 7 se pueden ver los cuatro componentes del rendimiento deportivo, es decir, los factores necesarios para tener en cuenta, durante el proceso de entrenamiento del deportista, para que pueda acceder a un rendimiento deportivo óptimo.

Figura 7

Componentes del Rendimiento Deportivo



Fuente. Elaboración propia. Componentes del rendimiento deportivo según Buceta (1999)

[Escriba aquí]

Siguiendo la línea de lo expresado anteriormente en la figura 7, Weinberg y Gould, expresan también que hay componentes relacionados no solamente a la parte técnico-táctica, sino también a la preparación psicológica del deportista.

Para el análisis del rendimiento en las actividades deportivas se deben tener en cuenta otros factores tales como los biomecánicos, fisiológicos, sociológicos, médicos, psicológicos y técnico-tácticos (Weinberg & Gould, 1996)

Weineck (2005) aporta lo siguiente: “La capacidad de rendimiento deportivo expresa el grado de asentamiento de un determinado rendimiento deportivo-motor y está marcada, dada su compleja estructura de condicionantes, por un amplio abanico de factores específicos.”

Para dicho autor, la capacidad de rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, sólo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo

Todos estos autores, afirman que el rendimiento deportivo se ve afectado de forma positiva o negativa por múltiples variables, algunas de ellas están bajo nuestro control, como son las variables psicológicas que podemos aprender a controlar. El dominio de estas variables serán una ventaja, cuando el deportista se encuentre ante una competencia en igualdad de condiciones físicas y técnicas que sus adversarios y en condiciones contextuales que no estén bajo su control, como, por ejemplo, ruidos externos que debiliten la capacidad de concentración y atención, condiciones climáticas adversas, un momento clave de la competencia que lo someta bajo extrema presión.

Son varios los factores, los que pueden repercutir en el desempeño deportivo.

Riera, (2005) los divide en tres grandes grupos que se van a definir a continuación, estos serían: individuales, colectivos e institucionales.

- Factores individuales: son factores constituyentes de la personalidad y la condición física del atleta. Las emociones forman parte de este grupo.
- Factores colectivos: ajenos al individuo, relacionados con el contexto y el ambiente. Incluyendo a la infraestructura, el equipo técnico, la vestimenta, etc.
- Factores institucionales: relacionados con la organización, la dirigencia, presupuestos, etc.

[Escriba aquí]

4.1 Autoconfianza y rendimiento

La autoconfianza es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo, ya que está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que utiliza el deportista para resolver las diferentes situaciones de competición.

Existe una relación positiva entre autoconfianza y rendimiento, los factores que afectan esta relación no son tan conocidos

Respecto a la relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo, los análisis realizados hasta el momento reflejan relaciones positivas entre estas dos variables (Woodman y Hardy, 2003). Altos niveles de autoconfianza están asociados a un buen rendimiento, en especial cuando el nivel de ansiedad es bajo o moderado.

Burton (1988) menciona una relación completamente lineal entre el rendimiento y la autoconfianza, tanto en el entrenamiento como en la competición.

Un estudio realizado por Bueno, Capdevila, Fernandez Castro (2002) muestra como los atletas que consiguen alcanzar los objetivos previamente planteados para una determinada competencia, se sienten más auto eficaces y auto confiados antes de salir a competir que aquellos que aún no han alcanzado sus objetivos anteriormente en sus carreras deportivas.

Casal (2010) asegura que el rendimiento deportivo, en gran medida depende de la autoconfianza. Afirma que en los momentos previos a la competencia suele ser la variable más importante ya que puede ayudar a los deportistas a controlar la incertidumbre deportiva.

En base a estudios realizados con anterioridad, podemos afirmar, que un nivel adecuado de autoconfianza, junto con otras variables bien trabajadas, como por ejemplo un adecuado nivel de motivación, nos asegura un rendimiento deportivo exitoso.

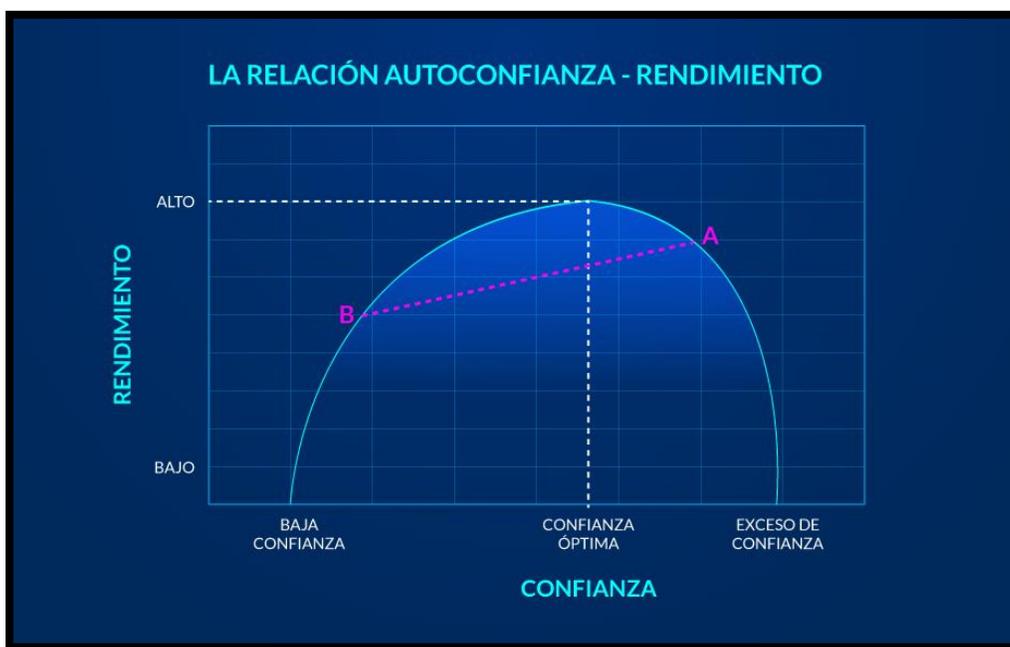
A continuación, el modelo que plantea Gisenow (2011) que postula que la relación entre autoconfianza y rendimiento va a tomar la forma de curva, como la que se presenta en la figura

[Escriba aquí]

7. Con baja autoestima el rendimiento sería pobre, pero a medida que aumenta la confianza, el desempeño también lo haría. Por encima de este punto, emerge el exceso de confianza que puede provocar una baja en el rendimiento.

Figura 8

Relación entre autoconfianza y rendimiento.



Fuente. Relación entre rendimiento deportivo y autoconfianza. La parte más alta de la curva muestra una actuación óptima. Adaptado de (www.innovayaccion.com)

Para Gisenow (2011), la autoconfianza es un componente clave para estructurar la fortaleza mental y representa una creencia o convicción de que se puede lograr o conquistar algo, es una creencia que refleja una profunda afirmación interior. Como se muestra en la figura 7, existen tres niveles de confianza que se pueden presentar durante una competición deportiva, vamos a analizarlos:

[Escriba aquí]

- Confianza óptima:

El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza hasta un punto óptimo, a partir del cual, aumentos adicionales de confianza le corresponden disminuciones en los niveles de ejecución. (Weinberg y Gould, 1996)

La fuerte creencia en uno mismo ayuda a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito. (Weinberg y Gould, 2010).

Como vimos anteriormente, lo más importante de la autoconfianza no es que los deportistas creen ciegamente que van a aganar ni cometerán errores, sino que posean la creencia, objetivamente apoyada, de que poseen los recursos suficientes para ser capaces de vencer y superar los errores que inevitablemente tendrán que cometer (Eraña, 2015)

- Falta de confianza:

La falsa confianza, es un estado de confianza aparente que sin embargo enmascara una autoconfianza débil. Consciente o inconscientemente, el deportista quiere demostrar ante los demás y, sobre todo, mostrarse a sí mismo, que posee una gran confianza, cuando en realidad, si fuese objetivo y sincero, se daría cuenta de que tiene muchas dudas o está bastante convencido de lo contrario. (Buceta J. M., 1999)

- Exceso de confianza:

Las personas con una excesiva confianza tienen una seguridad falsa de sí mismos. Su rendimiento disminuye, ya que creen que no tienen por qué prepararse o realizar el esfuerzo preciso para llevar a cabo su tarea. A veces se observa un falso exceso de confianza cuando los deportistas tratan de disimular sus propias dudas.

El exceso de confianza es mucho menos problemático que la falta de confianza, aunque cuando existe, los resultados pueden ser negativos. (Weinberg y Gould, 1996)

Gisenow (2011) asegura que el resultado de una óptima autoconfianza tiene los siguientes efectos:

- Aumento del esfuerzo
- Influye sobre el tipo de objetivos planteados
- Interviene sobre la elección de estrategias
- Moviliza emociones positivas
- Facilita la concentración

[Escriba aquí]

- Contribuye a aceptar los errores, las críticas y a aprender.

5 Adolescencia y desarrollo de la autoconfianza

Según Buceta (2004):

Muchos niños y adolescentes, en el deporte y en otros campos, tienen una autoconfianza débil. Se sienten inseguros antes de afrontar un reto, dudan respecto de su rendimiento y no tienen claro si han respondido a aquello que se esperaba de ellos. En general son edades en que la inseguridad suele predominar sobre la autoconfianza dificultando, en muchos casos, el progreso de los deportistas.

Desarrollar pues la autoconfianza de los jóvenes es muy importante en su proceso formativo como deportistas y como personas.

Se debe trabajar en esta etapa firmemente la autoconfianza, como deportistas, porque esta es la clave para que progresen, sean capaces de afrontar satisfactoriamente las situaciones más difíciles en competiciones y sigan trabajando con la ilusión de alcanzar metas ambiciosas. Como personas, porque confiar en uno mismo ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima.

La adolescencia es como el segundo nacimiento, hay que quitar poco a poco la protección familiar, como sea quitado la placenta protectora. Quitar la infancia, hacer desaparecer el niño que ha en nosotros, constituye una mutación. (Doltó, 1995)

La adolescencia, como afirman los autores anteriormente citados, es una etapa donde se producen grandes cambios, no solamente a niveles fisiológicos, sino también en el entorno social, el chico, ha dejado la primera infancia para introducirse lentamente en el mundo de los adultos durante una etapa que durará un tiempo indeterminado para cada uno. En esta etapa el adolescente está cambiando a sus modelos de referencia, que, hasta el momento, habían sido sus padres.

[Escriba aquí]

Cambia su mirada hacia el mundo que lo rodea, es una etapa cargada de incertidumbre ante lo nuevo, lo desconocido, por lo tanto, el fortalecimiento de su personalidad y su autoconfianza es indispensable para que pueda moverse con libertad en el mundo que está por descubrir.

5.1 Características de la adolescencia

Para Doltó (1990) la adolescencia es una fase de mutación. Continúa: “el adolescente, por su parte, pasa por una muda respecto de la cual nada puede decir, y es, para los adultos, objeto de un cuestionamiento que, según los padres, está cargado de angustia o pleno de indulgencia.

En torno a lo relacionado al pensamiento y a la capacidad de procesar de los adolescentes, Vygotsky (1931-1996) considera que el aspecto clave para caracterizar el pensamiento adolescente es la capacidad de asimilar por primera vez el proceso de formación de conceptos, lo cual permitirá al sujeto, de esta edad de transición, apropiarse del pensamiento en conceptos y su paso a una nueva y superior forma de actividad intelectual.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define a la adolescencia como: “el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”.

J. P. Cibils, para Unicef (2021) identifica tres momentos en el tránsito por la adolescencia:

- Adolescencia temprana: entre los 10 y los 13 años. Las hormonas sexuales comienzan a estar presentes y por eso se dan cambios físicos: “pegan el estirón”, cambian la voz, aparece vello púbico y en axilas, olor corporal, aumento de sudoración y con esto surge el acné. Comienzan a buscar cada vez más a sus amigos mientras cuestionan y se alejan de sus padres.
- Adolescencia media: entre los 14 y los 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, como se ven y como quieren que [Escriba aquí]

los vean. Es la edad en la que se preguntarán por su futuro vocacional. La necesidad de los amigos es cada vez mayor y la independencia de sus padres es casi obligatoria. Es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.

- Adolescencia tardía: desde los 17 años y puede extenderse hasta los 21 años. Ya culminado el desarrollo físico y sexual, comienzan a alcanzar cierta maduración psicológica. Su cuerpo ya no cambia con tanta velocidad, comienzan a sentirse más cómodos con él, buscando la aceptación para definir así su identidad. Se preocupan cada vez más por su futuro y sus decisiones están en concordancia con ello. El deseo de pertenecer a toda costa se transforma en elegir con quienes quieren pasar su tiempo. Los grupos ya no son lo más importante en su vida y comienzan a elegir relaciones individuales o grupos más pequeños.

Para Winnicot (1972) en el caso del adolescente, no hay nada que lograr especialmente, sólo crecer. El crecimiento es lo prioritario, todo se subordina a él.

5.2 El adolescente y el deporte

Los éxitos deportivos, además de la consiguiente aprobación y admiración, llevan aparejada una mayor aceptación por parte de sus pares y desarrollan en los individuos un sentimiento de seguridad dentro de su grupo social, necesidad que es muy común entre los adolescentes.

Sus destrezas en los deportes que practican ofician de introducción y son los instrumentos que utiliza para la participación social con sus pares. (Lawther, p.44-45, 1978)

La pertenencia a grupos es una característica fundamental de nuestra sociedad.

El psicólogo educativo Borja Quicios afirma que la actividad deportiva tiene un gran potencial educativo y al llegar a la etapa de la adolescencia se darán posibles intercambios sociales y en la búsqueda de su independencia, e identidad, se debilitará la referencia que suponía la familia en la primera infancia.

[Escriba aquí]

Como se explicó anteriormente, muchos jóvenes tienen una autoconfianza débil. Desarrollar la autoconfianza en ellos es fundamental en su proceso formativo tanto como deportistas y como personas. (Buceta, 2004)

6 Handball

El Handball o Balonmano, es un deporte que como su nombre lo indica se juega trasladando una pelota con la mano, donde el objetivo es convertir más goles que el equipo contrario, es un deporte de conjunto que se juega desde los 10 años, en un campo de juego que mide 20mts por 40mts, (ver figura 9) en el que entran a jugar 7 personas por equipo, uno de ellos es el arquero, salvo éste, todos atacan y todos defienden, con el fin de atacar la meta contraria y defender la propia, que tiene unas medidas de 2mts por 3mts. (ver figura 10)

Algunos aspectos claves del reglamento son:

Pasos: sólo se puede dar hasta tres pasos con la pelota en la mano sin picarla.

Doble dribling: una vez que el jugador cortó el bote del balón no la puede volver a picar.

Pie: la pelota no puede impactar de la rodilla hasta el pie del jugador. El arquero es el único jugador que puede entrar en contacto con la pelota con cualquier parte de su cuerpo.

Área: el área de 6 mts no puede ser invadida por ningún jugador en posesión de la pelota, salvo por el arquero.

Líneas: no pueden ser pisadas por los jugadores de campo en las siguientes situaciones: en el lanzamiento de un penal la de 7 mts, para defender o lanzar al arco la de 6 mts, en un tiro libre la de 9 mts.

En la lista de buena fe, cada equipo puede tener hasta 16 jugadores en planilla y el cuerpo técnico puede estar compuesto por tres oficiales.

[Escriba aquí]

Características fundamentales de cada categoría:

Mini: hasta 10 años, se juega de a 5 jugadores en una cancha de 20mts x 13mts

Infantiles: 11-12 años. se juega 7 vs 7. Es la primera categoría que juega en cancha convencional.

Menores: 13-14 años. No pueden utilizar defensas cerradas

Cadetes: 15-16 años. Es la categoría que comienza a sumar puntos para la tabla general.

Juveniles: 17-18 años. A partir de aquí, los jugadores pueden jugar en mayores

Juniors: 19-21 años. Última categoría de inferiores

Mayores: Liga de Honor Plata, Oro.

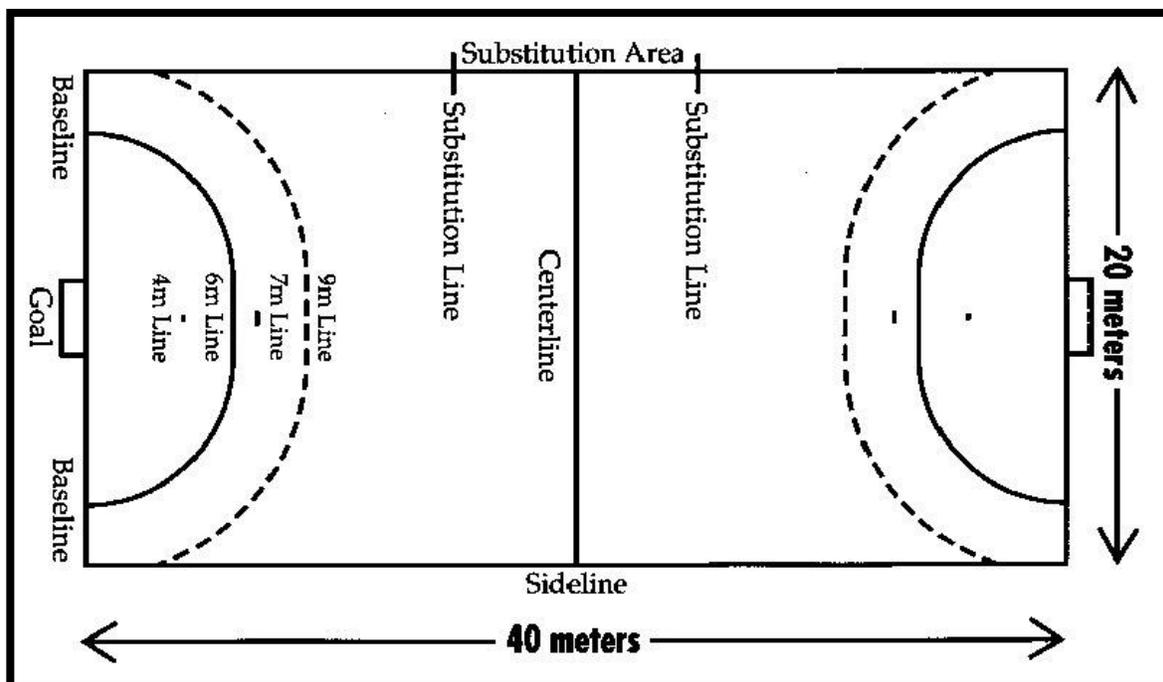
Este trabajo se ocupa del estudio de las categorías menores, cadetes y juveniles.

La liga provincial más desarrollada en Argentina es la metropolitana, correspondiente a la provincia de Buenos Aires, la Federación Metropolitana de Balonmano, la cual incluye a los equipos de San Fernando, principal actor de esta tesis. La Federación Metropolitana de Balonmano presenta las categorías A, B y C en la tira de inferiores y los partidos tienen una frecuencia semanal y se llevan a cabo los días sábado y domingo. El torneo se divide en dos partes, el primero es el torneo "Apertura" que comienza en el mes de Marzo y el que se desarrolla en la segunda mitad del año es el "Clausura" y finaliza en Diciembre, consta de 12 encuentros cada campeonato, siendo 13 equipos participantes por categoría, tomando un receso de invierno en el mes de Julio, que coincide con el receso del ciclo lectivo.

[Escriba aquí]

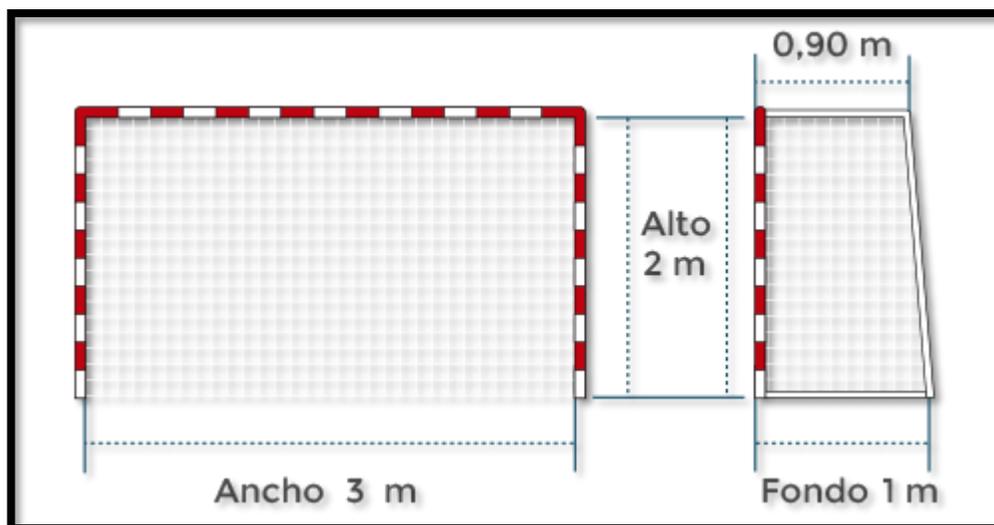
Figura 9

Dibujo de una cancha de Handball reglamentaria



Fuente. Cancha reglamentaria. Reproducida (www.ihf.com)

[Escriba aquí]

Figura 10*Medidas del arco.**Fuente.* Reproducida de (www.femebal.com)

6.1 Actualidad del deporte en nuestro país

Para hablar de la actualidad del Handball en Argentina, es necesario hacer un breve recorrido de su historia más reciente que cambió el panorama completamente desde un tiempo a esta parte.

El 24 de octubre de 2011, en la ciudad mexicana de Guadalajara, la selección argentina de handball masculino, más conocida como Los Gladiadores, ganó la medalla dorada en los juegos panamericanos (*ver figura 11*) y obtuvo la clasificación histórica a los Juegos Olímpicos de Londres 2012, convirtiendo al handball argentino en olímpico por primera vez. Gracias a ese logro el deporte tuvo la gran oportunidad de darse a conocer en Argentina, debido a la gran repercusión que recibió de los medios de comunicación de nuestro país.

[Escriba aquí]

Años más tarde Argentina logra clasificar a los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016 en sus ramas masculina nuevamente y femenina, por primera vez en la historia.

Para 2020 la selección adulta masculina también consigue su clasificación a los Juegos Olímpicos de Tokyo 2020.

En las ligas de Argentina, se han sumado una gran cantidad de clubes. Muchos equipos de fútbol le fueron dando lugar al handball y en la actualidad, está en su grilla de actividades, como, por ejemplo: River Plate, Boca Juniors, San Lorenzo de Almagro, Vélez Sarsfield, Estudiantes de La Plata y Atlanta. El deporte se ha masificado, se hizo más popular, muchas más personas comenzaron a practicarlo.

Según propios informes de la FEMEBAL (Federación Metropolitana de Balonmano), en el 2011 había un total de 7552 jugadores federados, ya para el 2021, esta cifra no sólo se duplicaría, sino que llegaría a un pico de 16mil.

Figura 11

[Escriba aquí]

Fotografía de la ceremonia de entrega de premios en el podio. Medalla de oro.



Fuente. Selección adulta masculina, medalla de oro en Guadalajara 2011. Reproducida de

www.handballargentina.org

6.2 Sus variantes

Actualmente, existen 4 variantes de este deporte en nuestro país:

- Handball adaptado, en silla de ruedas.

Es un deporte en el cual, los jugadores están sobre una silla de ruedas, (*ver figura*) hay dos formas de juego, 4 vs 4 y 7 vs 7. El tiempo del partido es igual al del handball playa, al mejor de tres períodos, de 10 minutos cada uno. Además, también hay un tanto que vale doble: “el gol espectacular” donde el jugador, da un giro de 360° antes de lanzar. El arco tiene una particularidad, la altura es más baja que el handball tradicional, se acorta la distancia con el arquero, mediante una faja para que alcance a impactar la pelota con los brazos, entre otras reglas.

[Escriba aquí]

El deporte se practica en nuestro país desde 2008, al principio, sólo con fines recreativos. Actualmente esta modalidad, se disputa en Buenos Aires, Chaco, Corrientes, Catamarca, Salta, Jujuy y Río Negro.

Figura 12

Jugadores de Handball adaptado de los seleccionados de Argentina y de Uruguay



Fuente. Partido de handball adaptado, Argentina vs Uruguay. Reproducida de (www.tododisca)

- Beach Handball:

Esta modalidad de juego se lleva a cabo sobre una pista de 40cm de profundidad de arena, con medidas de 27mts de largo por 12mts de ancho, compuesta por un área de juego y dos áreas de arco. El juego consiste en dos tiempos que se puntúan separadamente, cada tiempo dura 10 minutos y el descanso entre los dos es de 5 minutos. Se juega con una pelota

[Escriba aquí]

de goma no resbaladiza. En el terreno de juego sólo puede haber un máximo de 4 jugadores por equipo.

En Buenos Aires, 2018, en los juegos de la juventud, Argentina ganó sus dos primeras medallas olímpicas: dorada en mujeres, apodadas desde entonces “Las Kamikazes” y de bronce en varones.

Figura 13

Las kamikazes hacen historia en los juegos olímpicos de la juventud.



Fuente. Belén Aizen, jugadora de la Selección Argentina.13 de Octubre de 2028. Reproducida “Como nació el apodo kamikazes de la elección argentina de beach handball, la sensación en los jjoos de la juventud” (www.infobae.com)

- Mini handball:

El mini handball, es la adaptación del deporte para poder lograr la iniciación deportiva de forma exitosa de los pequeños jugadores, de hasta 10 años. Se lleva a cabo en la cancha de handball tradicional, donde usándose a lo ancho, entran tres canchas consecutivas, debido [Escriba aquí]

a que presenta unas medidas de 20mts por 13mts. El ancho de la cancha convencional se convierte en el largo de la cancha de mini handball. Se utiliza el mismo arco, conservando su ancho de 3mts, pero se coloca una faja movable a 1,60mts de altura, para favorecer la posibilidad de atajarla del jugador que se encuentre en la posición de arquero. Aquí no hay puestos fijos, todos juegan desde todos los puestos, ni siquiera el puesto del arquero es específico, para que los niños tengan la oportunidad de pasar por esa experiencia. En el campo, sólo podrán participar a la vez, por equipos, 4 jugadores, más uno que será el arquero.

El mini handball se debe entender como una filosofía cuyo contenido es esencialmente un juego de valor para niños. Esta filosofía debe integrar las necesidades lúdicas del niño, es decir, transmitir placer, felicidad y experiencia positiva. Es por eso que cada niño o niña debe jugar como mínimo obligatoriamente 10 min, que es lo que dura cada tiempo, solo podrá salir de la cancha si está lastimado además el puesto de arquero es rotativo, para que varios niños puedan disfrutar de esa experiencia.

Debe tener una orientación dirigida hacia la metodología y la didáctica de la Educación Física y deportiva en la edad de primaria. Lo que este deporte ofrece a los alumnos es orientarlos hacia el juego, al ejercicio lúdico y hacia la realización de objetivos socioafectivos.

Así que, el juego debe permanecer en un 1er plano mientras que el resultado y la ejecución, permanecerán más bien en el segundo lugar.

Figura 14

Partido de mini handball.



Fuente. Reproducida (www.handbolclaret.com) 1 de octubre de 2014

[Escriba aquí]

- Handball,sala:

Es el deporte en su forma tradicional, que se juega con 7 jugadores de cada lado en un terreno de juego de 40mts por 20mts desde los 10 años en adelante, se juega en las categorías infantiles y menores en dos tiempos de 25 minutos cada uno y de cadetes en adelante se juegan 2 tiempos de 30 minutos con un descanso de 10 minutos en el medio.

Figura 15

Entrenamiento de las "Guerreras" Juveniles.



Fuente. Arena Zlatorag. Copa de Europa 2019. Reproducida (www.rfebm.com)

[Escriba aquí]

6.3 Características del Handball en etapa formativa

El objeto de estudio de este trabajo son jugadoras de 12 a 18 años, que participan en las siguientes categorías correspondientes al rango etario:

- Categoría Menor 12 a 14 años

En los encuentros deportivos que disputan los clubes asociados a la CAH (Confederación Argentina de Handball) cada partido ganado suma 3 puntos para la tabla general del club, el empatado suma 2 puntos y el perdido suma 1 punto. En la categoría menores, estos puntos no cuentan para la tabla general, se considera que los jugadores que se desempeñan en esta categoría todavía son muy chicos para llevar la responsabilidad de que sus puntos representen al club y que por la edad no son lo suficientemente maduros ni sus habilidades técnicas se encuentran tan desarrolladas como para estar en un nivel competitivo tan alto.

Menores desde hace pocos años se suma a las categorías que participan en el Torneo Argentino de Selecciones. Se trata de un torneo anual, donde compiten los seleccionados de las distintas federaciones del país, para ello, la Confederación Argentina de Handball está llevando adelante un proyecto de Selecciones, donde cada club, debe seleccionar los jugadores con mejor nivel, aptitudes o proyección que integren sus equipos de estas categorías. Cada fin de semana se realizan entrenamientos con los jugadores seleccionados de la Federación Metropolitana divididos en dos zonas, donde se busca que estos alcancen un mejor nivel y puedan desarrollar sus habilidades.

En esta categoría el tiempo de juego son 2 tiempos de 25 min cada uno. En esta etapa no hay puestos específicos y no están permitidas las defensas mixtas o jugadores fuera de la estructura defensiva, el reglamento, solo permite realizar defensa individual o defensa 3: 3 para favorecer el proceso de aprendizaje de cuestiones claves como:

- Favorecer el juego dinámico
- Mejorar los desplazamientos ofensivos
- Mejorar los desmarques

[Escriba aquí]

- Desarrollar el concepto de apoyo al compañero
- Desarrollar el concepto de ganar terreno
- Desarrollar el juego individual, 1 vs 1

- Categoría Cadete 14 a 16 años

Es la primera categoría de la tira de inferiores donde sus puntos obtenidos comienzan a sumar para la tabla general del club. Como regla general, los jugadores pueden jugar además de su categoría para la categoría inmediata siguiente. A partir de esta etapa, el tiempo de juego se divide en 2 tiempos de 30min cada uno, con un intervalo de 10min de descanso en el medio. Comienza a jugarse con una organización defensiva como la de la categoría mayor.

- Categoría Juvenil 16 a 18 años

A partir de los 17 años, además de jugar en la categoría siguiente, junior, los jugadores pueden jugar en el equipo mayor del club, de esta manera, lo que suele ocurrir en esta categoría es que haya jugadores juveniles jugando 3 partidos por fin de semana.

Por lo general, en los clubes, la categoría juvenil entrena junto a las junior y mayores. Aquí el ritmo de juego aumenta notablemente incluyendo ya mucho más contacto físico que en las etapas anteriores y cambia el tamaño de la pelota a N°2.

7 Importancia del trabajo psicológico en el Handball

Puesto que la Psicología Deportiva estudia los aspectos psíquicos del comportamiento deportivo y de la actividad física, es obvio que no existe ninguna actividad externamente observable que no posea un lado interno, a saber, el psíquico. Desde el primer acto que inicia la carrera deportiva de un atleta hasta el momento en que la culmina, no es posible encontrar ni la más mínima acción que no tenga su vertiente psicológica. Lo extraño es que todavía algunos se preguntan que pretende la Psicología del Deporte. (González, p. 12, 1992)

Debido a que la Psicología deportiva es una ciencia relativamente nueva, hasta no hace mucho tiempo se cuestionaba si era necesaria la presencia de un profesional de la Psicología

[Escriba aquí]

aplicado al deporte, argumentando que los deportistas de élite no tenían problemas realmente graves y que su tarea estaba relacionada a la recreación y al esparcimiento y que en el mundo existen personas padeciendo problemas mucho más relevantes que los que se le pueden presentar a los atletas.

Junto a lo mencionado anteriormente, se puede agregar que el deporte en América Latina, en este caso el Handball presenta un desarrollo inferior (en cuanto a recursos y tecnología) al mismo deporte llevado a cabo en Europa, debido a la falta de profesionalización y de una liga nacional, todavía se juega de forma amateur, aún más en categorías inferiores y femeninas, como es el caso del objeto de estudio de este trabajo. En Argentina, no contamos con los recursos necesarios para que los clubes cuenten con un profesional de la Psicología del Deporte y tal vez tampoco está planteada la necesidad y no se tienen los conocimientos sobre los beneficios que un profesional podría brindar. Es necesario contar con el trabajo de un Psicólogo deportivo para acompañar el desarrollo de los jóvenes deportistas, enseñar a trabajar las destrezas psicológicas y orientar al entrenador en el curso de sus entrenamientos y orientar a sus equipos hacia la consecución de sus metas grupales e individuales de cada jugador.

González (1992) afirma:

Millones de jóvenes hacen de la práctica del deporte de competición una parte importante de su vida y, en este sentido la psicología aplicada ha decidido aportar su contribución para que los deportistas de élite obtengan el máximo rendimiento de sus esfuerzos y, a la vez obtengan la mayor satisfacción y desarrollo como personas.

Las diferencias en destreza y preparación física en los deportistas son menores, tendiendo a igualarse en la élite, en el futuro, debido al progreso de las ciencias aplicadas al deporte, las diferencias físicas serán aún más pequeñas y la ventaja mayor hay que buscarla en los factores psicológicos. (González 1992)

Un psicólogo deportivo en un equipo, en este caso, en un equipo de handball puede, además de fortalecer y enseñar acerca de las habilidades psicológicas, trabajar con el entrenador en su forma de dirigirse hacia los jugadores para reforzar sus aspectos positivos, en lugar de magnificar sus errores. No todas las personas reaccionamos de la misma manera, por lo tanto, el mensaje que el entrenador, pueda brindar, será recibido de forma distinta por cada jugador.

Gisenow (2018) sostiene que la principal función de la comunicación por parte del entrenador es que el jugador consiga y sostenga su mejor estado posible para jugar y competir.

[Escriba aquí]

Afirma que existen dos tipos de enfoques o mentalidades desde el modo de comunicarse de los entrenadores:

- Mentalidad de entrenamiento: es la analítica, crítica, cuestionadora. Disecciona cada acción en todos sus componentes y busca la perfección en cada parte del gesto técnico. Hace que aprovechemos al máximo nuestro día de entrenamiento y permite los progresos.
- Mentalidad de confianza: es la que va a hacer que el deportista se suelte para rendir al máximo, donde solamente responde a lo que sucede en el juego confiando en su capacidad y ya no piensa en la mecánica de los movimientos ni se plantea si está haciendo lo correcto, sólo ejecuta.

Figura 16

Charla de vestuario en Los Gladiadores.



Fuente. Reproducida de (www.viapais.com) “Quién es Dady Gallardo, técnico de “La garra” que puso el ojo en el handball del interior?”

[Escriba aquí]

7.1 Rol del entrenador deportivo en la adolescencia

El entrenador es una de las personas que más va a influir en la formación del joven, no sólo en lo que se refiere al ámbito deportivo, sino también en el ámbito personal. De su labor y de las experiencias que el alumno viva, dependerá en gran parte el desarrollo de las cualidades humanas que se persiguen a través del deporte.

La práctica del deporte es una escuela para la vida. El entrenador en la adolescencia se convierte en un modelo a seguir por sus jugadores, es un adulto referente para sus jóvenes deportistas, es fundamental que intente transmitir valores y sanas conductas. Junto a los padres, o adultos responsables de la crianza y cuidado, es de los adultos que más cercanía tiene con sus alumnos.

El entrenador es una figura clave para ayudar al joven deportista a alcanzar su nivel óptimo de autoconfianza, ya que influye notablemente en su preparación, actuación, formación y funcionamiento general.

Según Buceta (2014), la confianza en el entrenador puede desarrollarse a través de distintos elementos, como: la transmisión de sus conocimientos, su experiencia, su prestigio, su imagen pública y su credibilidad.

El diseño de programas de intervención por parte de los educadores que incluyan actividades físico-deportivas novedosas, de aventura o poco conocidas por los alumnos, formuladas a modo de reto, que incluyan diferentes niveles de dificultad, dan la posibilidad a todos de hacerlo bien y mejorar su autoconfianza, llegando a ser físicamente más activos al participar en estas actividades. (Baena, Granero, p. 163-182, 2013)

En 1968, Rosenthal y Jacobson, publicaron los resultados de un experimento que realizaron dentro del aula con docentes y alumnos, al que denominaron: "Pígalión en el aula", los autores sugirieron que las expectativas de los profesores funcionarían como profecías que podrían verse autocumplidas, al impulsar una serie de actos que tendrían como finalidad que estas mismas se cumpliesen. (ver figura 16) Como ya vimos en el apartado de creencias, el individuo, al formularse internamente una creencia, es decir, un

[Escriba aquí]

pensamiento fuertemente arraigado, que puede tener múltiples orígenes, buscará en el exterior toda evidencia empírica que refuerce dicha creencia. Estas podrán ser tanto positivas, como negativas.

Williams (1986) manifiesta que:

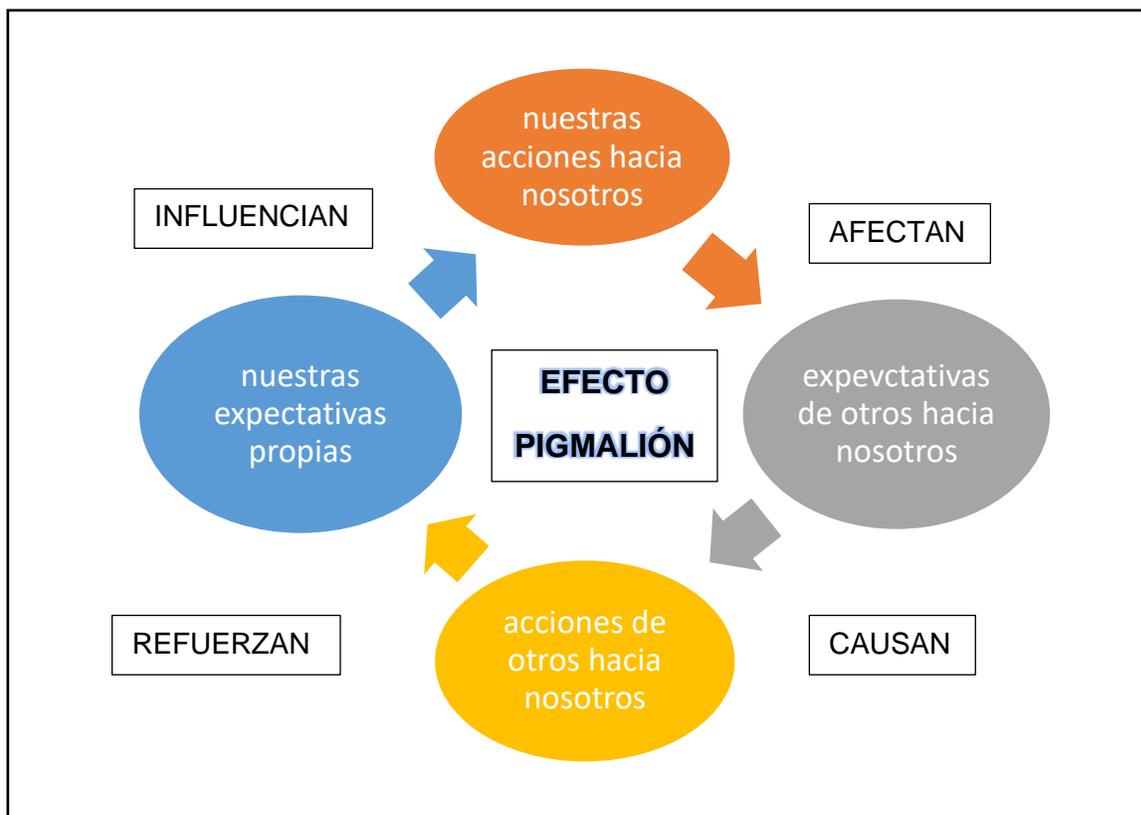
A pesar de las críticas que recibió este experimento, se comenzó a realizar en el ámbito del deporte y de la educación física y se ha llegado a la misma conclusión: “las expectativas de los profesores pueden afectar el potencial del progreso de algunos alumnos” este fenómeno puede ser muy positivo para favorecer el desempeño de aquellos jugadores que presentan un bajo nivel de autoconfianza, pero también, puede afectar el rendimiento de forma negativa, cuando las expectativas de los entrenadores están por debajo de las capacidades de los deportistas.

Muchos profesores y entrenadores no adoptan una actitud de “Pígalión” y esto impide que sus expectativas afecten a la ejecución o al éxito de sus estudiantes o deportistas.

[Escriba aquí]

Figura 17

Pigmalión, síntesis de los pasos.



Fuente. Elaboración propia.

En esta figura, existen 4 etapas que funcionan como un ciclo que nunca se detiene. Las expectativas que otros tienen sobre nosotros van a determinar de qué forma van a actuar con respecto a nosotros mismos, estas acciones van a reforzar nuestras propias expectativas que finalmente influenciarán nuestras propias acciones hacia nosotros mismos, y así el ciclo vuelve a comenzar.

Así mismo, (Williams, 1986) aclara que las expectativas de los profesores podrían verse autocumplidas, al impulsar una serie de actuaciones que tendrían como finalidad última el que las propias expectativas se cumplieren.

[Escriba aquí]

A continuación, propone una secuencia de pasos que describe como el fenómeno de la “Profecía Autocumplida “y como puede ocurrir en ambientes deportivos:

- Paso 1: el entrenador se forma expectativas acerca de cada deportista, expectativas que predicen el nivel de ejecución y el tipo de comportamiento que el atleta tendrá durante el año.
- Paso 2: las expectativas de los entrenadores afectan su comportamiento, tendrán influencia en el trato que dispense a deportistas individuales. Esto es, el comportamiento del entrenador hacia cada deportista diferirá de acuerdo con las creencias que el entrenador tenga acerca de la competencia del deportista.
- Paso 3: el comportamiento del entrenador afecta a la ejecución y la conducta de los deportistas, la forma en que el entrenador trate a cada atleta afecta la ejecución de este y su nivel de aprendizaje. Además, una información diferencial indica a cada deportista lo que el entrenador piensa acerca de su competencia. Esta información afecta el autoconcepto del atleta, a su motivación de logro y a su nivel de aspiración.
- Paso 4: la ejecución del deportista confirma las expectativas del entrenador. Este hecho refuerza las expectativas originales del entrenador y el proceso continúa.

Con respecto al rol del entrenador en la adolescencia Doltó (1990), afirma lo siguiente: “Las personas secundarias juegan un papel muy importante en la educación de los jóvenes durante este período. Aunque no estén encargadas de dar dicha educación, todo lo que hacen, puede favorecer la expansión y la confianza en sí, al igual que el valor para superar sus impotencias, o, al contrario, pueden estimular el desaliento y la depresión”

7.2 Rol del psicólogo deportivo en la adolescencia

El psicólogo deportivo tiene como principal objetivo el autodesarrollo personal del ser humano. (González, 1992) La principal acción del psicólogo deportivo consiste en ayudar a los deportistas para que aprendan las destrezas psicológicas que van a favorecer el desarrollo de su rendimiento deportivo y de su integridad como personas, debido a que las habilidades que

[Escriba aquí]

puedan incorporar, irremediablemente las emplearán en su cotidianeidad fuera del deporte, en su vida diaria.

En ninguna actividad el hombre obtendrá todo el potencial que lleva dentro sino utiliza adecuadamente las capacidades de su cerebro. El psicólogo deportivo, al igual que otros expertos en deporte, tratan de que el deportista de élite sea el mejor que pueda ser, según sus posibilidades. Esto se consigue desarrollando un programa para incorporar los aspectos psíquicos al entrenamiento y a la competición para acabar con las distracciones, errores, contratiempos y disfrutar de la experiencia competitiva. (González, p. 14, 1992)

González (1992) propone dos funciones que debe desarrollar el psicólogo deportivo, una es la función educativa, que está relacionada a todo lo que incluye el aprendizaje de las destrezas psicológicas, que ya fueron nombradas con anterioridad en este trabajo; y la otra es la función investigadora, que intentará poner al servicio del deporte y del deportista, todos los estudios realizados y los avances de la ciencia en este campo.

Funciones del psicólogo deportivo:

1. Función deportiva educacional: su principal actividad consiste en ayudar a los deportistas para que aprendan las destrezas psicológicas que pueden utilizar en orden a incrementar su rendimiento y conseguir su desarrollo como personas.
2. Función investigadora: los psicólogos que proponen esta actividad ponen al servicio del deporte los avances de estudios científicos para mejorar el rendimiento. Son los encargados de evaluar para lograr un mejor desarrollo de los deportistas.

En una línea bastante similar a la anterior, podemos diferenciar los distintos roles que puede desempeñar la figura del psicólogo deportivo, según los autores Weinberg y Gould (2010) son tres:

1. Rol de Investigador: desarrollado principalmente en el ámbito académico, la función más relevante que lleva a cabo es la de ahondar en los conocimientos sobre la Psicología Deportiva mediante la investigación.
2. Rol de Docente: es el caso que se produce con aquellos psicólogos deportivos que además de llevar a cabo labores de investigación, desarrollan su trabajo dando

[Escriba aquí]

clases o conferencias principalmente en universidades sobre materias como por ejemplo Psicología del Ejercicio, del Deporte Aplicada y Social del Deporte.

3. Rol de Consultor: lo llevan a cabo especialistas que además de cumplir con las dos anteriores también ofrecen sus servicios a deportistas o equipos deportivos cuya finalidad es la de aumentar su rendimiento en los entrenamientos y competencias.

En el deporte de base o de iniciación, el psicólogo deportivo tiene una tarea fundamental de formación para el óptimo desarrollo de conocimientos, valores y actitudes que le servirán al joven deportista en diversos ámbitos de su futura vida. Las funciones específicas serán:

- Orientación y asesoramiento a los profesores o monitores que trabajan en el deporte base.
- Educación a familiares para favorecer al deporte en el ámbito familiar.
- Colaboración con las instituciones públicas en la planificación de actividades deportivas que ofertan para mejorar la promoción y desarrollo del deporte.
- Investigación sobre nuevos métodos de enseñanza, así como la especialización en aquellos jóvenes con dificultades coordinativas, de adaptación, etc.
- Intervención directa en los jóvenes deportistas para mejorar sus habilidades psicológicas básicas.

[Escriba aquí]

ABORDAJE METODOLÓGICO

Diseño de la Investigación:

Se trata de una investigación de naturaleza no experimental, de diseño transversal, descriptivo, debido a que se describe e investiga ampliamente el tema de estudio y de enfoque cuantitativo, ya que se recopilan y analizan datos buscando dar respuestas estadísticas a un problema concreto.

Muestra:

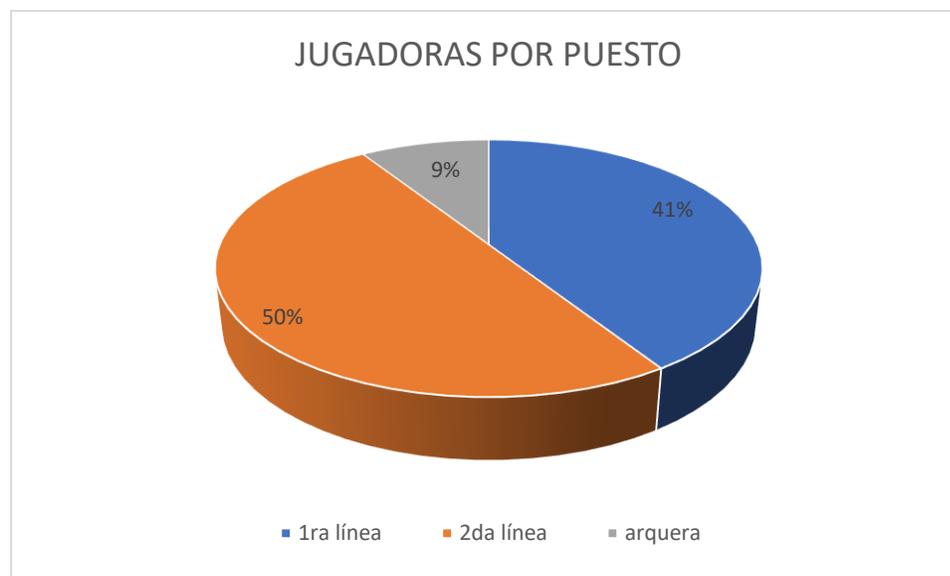
Participaron 22 deportistas federadas y en competición regular, con edades comprendidas entre 12 y 18 años. Pertenecientes a las categorías menor (12 a 14 años), cadete (14 a 16 años) y juvenil (16 a 18 años) del equipo femenino municipal de handball de San Fernando, que pertenece a la FEMEBAL. Estos equipos se encuentran jugando en la categoría "C".

Del total de las participantes, el 9% son arqueras, el 41% juegan en la 1ra línea (armadoras) y el 50% juegan en la 2da línea, es decir, son extremos y pivotes.

[Escriba aquí]

Gráfico 1

Porcentaje de las participantes en función del puesto.



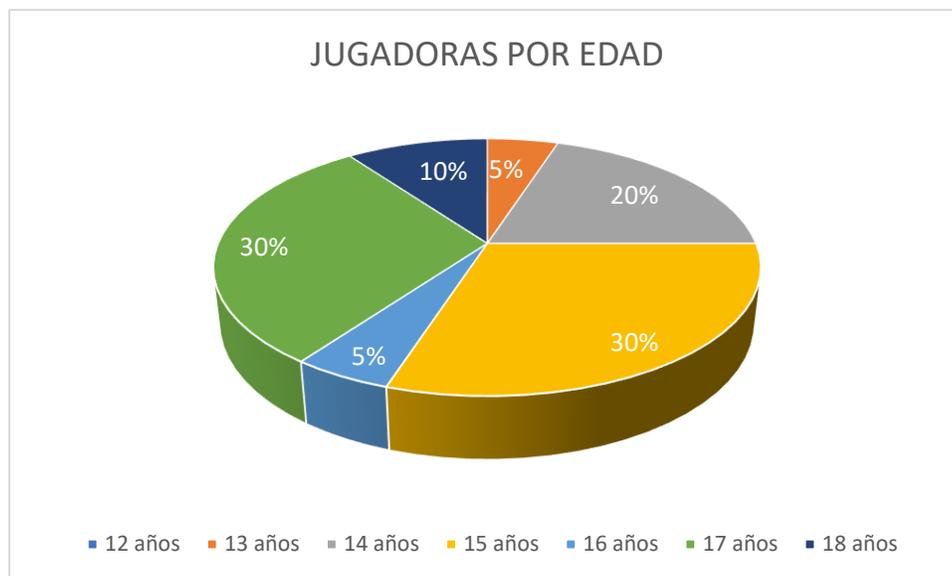
Fuente. Elaboración propia.

En el gráfico 2, se observa el porcentaje de jugadoras por edad. Un 30% de la muestra tiene 15 años y también se presenta un 15% de jugadoras que tiene 17 años, siendo estos porcentajes los grupos más abundantes.

[Escriba aquí]

Gráfico 2

Porcentaje de jugadoras por edad



Fuente. Elaboración propia.

Instrumento:

Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD, para deportes individuales y colectivos, desarrollado y validado en Chile por: Martínez-Romero, Molina y Oriol-Granado. Escala desarrollada en este estudio que permite evaluar la autoconfianza de los deportistas en situación competitiva. Para responder la escala se pidió los participantes que respondieran teniendo en cuenta en cómo piensan y sienten mientras están insertos en la competición.

Para la redacción de los ítems de autoconfianza se consideraron los postulados de Bandura (1986) entendiéndola como una capacidad percibida de la persona para alcanzar un determinado nivel de rendimiento en una tarea específica. Más recientemente, Feltz (2007) complementa la teoría de Bandura específicamente considerando la autoconfianza en rendimiento deportivo. De acuerdo con estos postulados, el foco en la redacción de los ítems responde a la necesidad de medir autoconfianza en una tarea específica, en este caso la competición deportiva. 7 de los ítems responden al factor autoconfianza y los demás al factor inseguridad. Son preguntas basadas en el interrogante: “¿cómo me siento en una situación de

[Escriba aquí]

competencia?” y cada ítem especifica una situación muy puntual que puede ocurrir, en este caso durante un partido de Handball. La escala que se elaboró a partir de la literatura existente incluyó respuestas tipo Likert del 1 al 7 (1=completamente en desacuerdo; 2=bastante en desacuerdo; 3=moderadamente en desacuerdo; 4=no sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5=moderadamente de acuerdo; 6=bastante de acuerdo; 7=totalmente de acuerdo)

Procedimiento:

Para desarrollar esta investigación, se habló con los entrenadores de estas categorías explicándoles el objetivo y enseñando el cuestionario que se iba a utilizar. También se explicó a las jugadoras cómo se debía completar el cuestionario y su finalidad, se aclaró que su participación es voluntaria y confidencial y se ofreció una devolución a quien estuviera interesada. Además, se explicó que ninguna respuesta sería incorrecta, lo que quisieran responder iba a contribuir al estudio.

Se aplicó el cuestionario durante un entrenamiento mientras se estaba desarrollando torneo clausura. Primero fue explicado cada ítem, dos que presentaban confusión fueron excluidos de la toma. Se pidió consentimiento informado y se contó con la aprobación de los cuerpos técnicos y coordinación de la actividad. Se administraron los cuestionarios después del partido del fin de semana y se pidió que respondan en forma retroactiva a dicho partido.

Herramientas:

El tratamiento estadístico de los datos se llevó a cabo mediante el programa SPSS. El análisis de los gráficos se realizó con el programa Microsoft Office Excel 10.

Se realizó un gráfico de columna agrupada con el porcentaje de respuesta de cada jugadora sobre la escala de Likert en el total de los ítems.

Se utilizó la prueba de correlación para datos ordinales, “Rho de Spearman”. Se encontraron correlaciones significativas entre los ítems.

A través del coeficiente de asociación “phi” vemos que un solo ítem guarda asociación con el puesto. También se calculó dicho coeficiente para medir el grado de asociación entre los niveles de autoconfianza percibida y el puesto de juego.

[Escriba aquí]

Se analizaron los ítems del cuestionario con las variables puesto, edad y experiencia en el deporte.

La prueba de Kruskal Wallis para comparar el índice de autoconfianza percibida en función del puesto.

Se calcularon los estadísticos descriptivos para variables cuantitativas con el fin de analizar la distribución del índice de autoconfianza percibida.

[Escriba aquí]

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL MATERIAL RELEVADO

Análisis de distribución e interpretación de la variabilidad de la muestra (Gráfico 3).

A continuación, se muestran los resultados más relevantes que hemos obtenido con este trabajo.

En el gráfico 3 se observa que el mayor porcentaje en el nivel 7 (totalmente de acuerdo) lo presenta el ítem N°8 “sentimiento de inferioridad respecto a mis compañeras” representado por el 59% de la muestra.

Seguido de un 41% en el nivel 7 (totalmente de acuerdo) que comparten los ítems N°1 “seguridad al enfrentar una competición” y N°9 “malestar en una sustitución”. El porcentaje más bajo de este nivel (totalmente de acuerdo) lo registra el ítem N°4 “creencia en ganar el campeonato” con un 9%.

El 32% de la muestra se manifiesta “completamente en desacuerdo” (nivel 1) con el ítem N°4 la “creencia en ganar el campeonato” y también el 32% de las encuestadas dice estar “completamente en desacuerdo” (nivel 1) con el sentimiento de “incompetencia ante una sustitución” (ítem N°10), este ítem, presenta los mismos valores porcentuales para ambos extremos de los niveles, es decir que, tanto en el nivel 1 como en el nivel 7 respondió el 32% de las encuestadas.

Se puede apreciar que el 41% de la muestra se manifiesta totalmente de acuerdo, es decir, en el nivel más alto de confianza, con el ítem de seguridad al enfrentar un partido, mientras que el 18% se encuentra en el extremo opuesto.

Se observa que el 59% de las jugadoras respondió que está totalmente de acuerdo (nivel 7) con la creencia de que es inferior a sus compañeras de equipo, el 9% está bastante de acuerdo (nivel 6) y el 23% está moderadamente de acuerdo (nivel 5) con ese pensamiento.

[Escriba aquí]

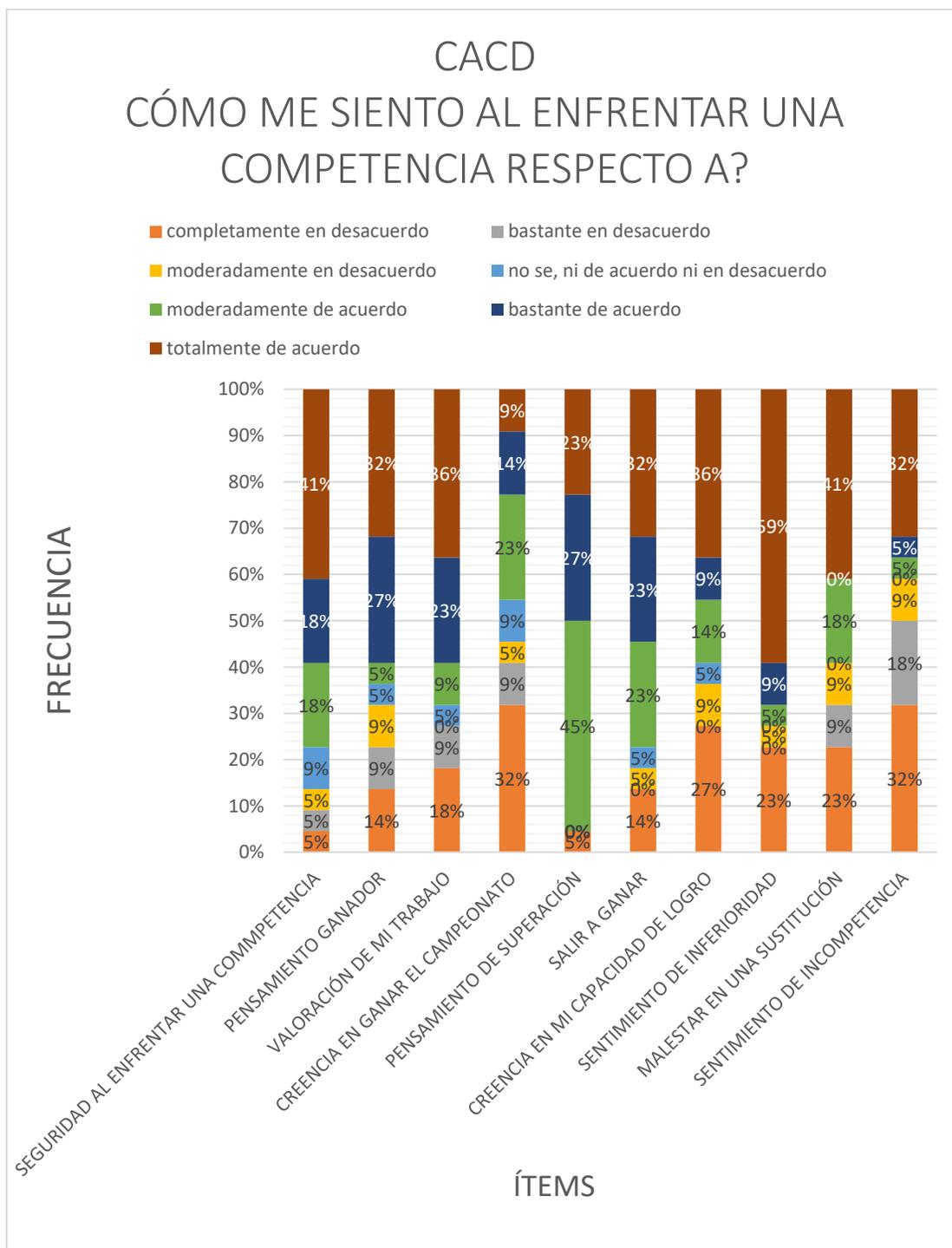
Están muy asociados los ítems malestar en una sustitución y sentimiento de incompetencia durante un cambio.

El 27% presenta pensamientos positivos (nivel 6) con respecto al campeonato y a su capacidad de superación personal.

[Escriba aquí]

Gráfico 3

Respuestas del total de la muestra de los 10 ítems.



Fuente: Elaboración propia

[Escriba aquí]

En la tabla 1 se puede observar el nivel de autoconfianza con relación al puesto. De los 10 ítems, este es el único que presenta asociación con el puesto. La asociación del ítem “siempre salgo a la cancha a ganar” con la variable autoconfianza, en el grupo de jugadoras de 2da línea, pivotes y extremos, los valores son más bajos, en cambio en las jugadoras de la 1ra línea, las armadoras, presenta los valores más altos de dicha variable. ($\phi = 0,963$)

Tabla 1

Asociación del ítem “siempre salgo a la cancha a ganar” con el puesto.

	PUESTO			Total	
	1era	2da	Arquera		
siempre salgo a la cancha a ganar?	1,00	27,3%		13,6%	
	3,00	9,1%		4,5%	
	4,00		50,0%	4,5%	
	5,00	44,4%	9,1%	22,7%	
	6,00	11,1%	36,4%	22,7%	
	7,00	44,4%	18,2%	50,0%	31,8%
	Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente. Elaboración propia.

En cuanto al coeficiente de correlación por rangos de Spearman, en la tabla 2 se observa cómo se encontraron correlaciones significativas entre los ítems “me siento segura al enfrentar un partido” con el ítem “cuando me sustituyen creo que es porque jugué mal” $Rho = ,448$ y con el ítem “cuando soy suplente me siento incompetente” $Rho = ,436$

[Escriba aquí]

Tabla 2

Relación positiva entre los ítems 1, 9 y 10. Rho de Spearman

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ítem	Coeficiente de correlación	,000	,339	,295	0,164	0,124	0,200	,171	,237	448*	436*
1	sig. (bilateral)		,122	,182	,466	,582	,372	,448	,288	,036	,043
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

Fuente: elaboración propia

Como se ve en la tabla 3, se puede afirmar que existe una relación positiva alta entre el ítem “cuando me sustituyen creo que es porque jugué mal” y el ítem “cuando soy suplente me siento incompetente” con un coeficiente Rho de Spearman=,777. Además, hay relación directa, aunque baja con el ítem “me siento segura al enfrentar un partido”

[Escriba aquí]

Tabla 3

Relación directa entre los ítems. Señalando los coeficientes Rho de Spearman

	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	ítem 7	Ítem 8	ítem 9	ítem 10
Ítem 9										
Coeficiente de correlación	.448*	-0,198	0,077	0,103	0,006	0,013	0,261	0,262	1,000	.777**
Sig. (bilateral)	0,036	0,378	0,733	0,650	0,979	0,953	0,241	0,239		
N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

Fuente. Elaboración propia.

En la tabla 4, en cuanto a la relación entre las variables edad y años de experiencia en el deporte se observa una correlación significativa en el nivel 0,01. Con un $Rho=,570$.

Se asociaron a los ítems correspondientes al factor autoconfianza. Mostrando una relación directa.

En la tabla 4 podemos observar que hay una muy baja relación entre las variables autoconfianza y edad ($Rho=,227$) y aún más baja en relación con la experiencia previa en el juego ($Rho=,142$).

[Escriba aquí]

Tabla 4

Coeficiente de Spearman para las variables edad y experiencia previa

		Correlaciones			
		Total, autoconfianza	edad	experiencia	
Rho de Spearman		Coeficiente de correlación	1,000	,227	,142
		Sig. (bilateral)		,311	,529
		N	22	22	22
	edad	Coeficiente de correlación	,227	1,000	,570**
		Sig. (bilateral)	,311		,006
		N	22	22	22
	experiencia	Coeficiente de correlación	,142	,570**	1,000
		Sig. (bilateral)	,529	,006	
		N	22	22	22

****.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuete. Elaboración propia

Para realizar esta tabla, (ver tabla 5) se tuvieron en cuenta los 7 primeros ítems del cuestionario, que corresponden al factor autoconfianza, donde una puntuación alta se refiere a niveles más altos de confianza, siendo el puntaje deseable máximo para obtener 49pts. Como se puede apreciar, el máximo obtenido es 44pts que lo manifiesta una arquera y el mínimo corresponde a una jugadora de 1ra línea, 23pts

[Escriba aquí]

Tabla 5

Análisis descriptivos relacionando total de autoconfianza con el puesto.

Estadísticos descriptivos					
	<i>N</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación estándar</i>
confianza	22	23,00	44,00	34,0909	6,01513
Puesto	22	1,00	3,00	1,6818	,64633
Total, encuestadas	22				

Fuente. Elaboración propia

Como se observa en la tabla 6, se conserva la hipótesis nula “la distribución de confianza es la misma entre categorías de puesto”.

Tabla 6

Prueba de Kruskal Wallis para variables independientes.

Resumen de contrastes de hipótesis				
	<i>Hipótesis nula</i>	<i>Prueba</i>	<i>Sig.</i>	<i>Decisión</i>
	La distribución de confianza es la misma entre las categorías de puesto	Prueba de Kruskal Wallis para muestras independientes	0,285	Conserve la hipótesis nula
Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significancia es ,05				

Fuente. Elaboración propia.

[Escriba aquí]

Conclusión

Observando el estudio realizado, podemos afirmar que los resultados obtenidos, coinciden con la fundamentación teórica que respalda este trabajo. Las jugadoras que forman la muestra participan en la categoría “C” del torneo metropolitano y demuestran un nivel bastante bajo de autoconfianza percibida generalizado. Se observa un bajo nivel de expectativas a nivel rendimiento personal y de equipo.

Se pueden apreciar respuestas de nivel muy pobre de valoración personal.

Sin embargo, estos resultados, pueden ofrecer un punto de partida claro para comenzar con una nueva metodología de trabajo que incluya el aprendizaje de las habilidades psicológicas, debido a que permite proporcionar más información a los entrenadores, acerca de la situación interna e individual de sus planteles. Como se argumenta en el marco teórico, para obtener un rendimiento deportivo adecuado, no solamente nos debemos enfocar en el entrenamiento físico, sino también en el entrenamiento psicológico, es decir, en el entrenamiento de las variables psicológicas, como son la autoconfianza, el control de la ansiedad y una motivación adecuada.

El cuestionario empleado para la realización de este trabajo fue creado por sus autores, apoyándose en la Teoría de la autoeficacia de Bandura (1977) este autor postula que la autoeficacia “es la creencia o el grado de creencia que cada jugador posee con respecto a sus habilidades para cumplir con los objetivos planteados en competición” Debido a que sus ítems están profundamente ligados a esta Teoría que mencionamos de manera recurrente en el marco teórico, podemos notar que un componente importante en la consecución de las metas, tal como dice Bandura (1977) es el componente motivación y sería una cualidad a trabajar, a la vista de los resultados.

Una de las principales limitaciones de este estudio se refiere a la “falsa confianza” (González-Oya, 2004) que pueden manifestar las jugadoras, teniendo en cuenta las respuestas. Así la puntuación obtenida por las respuestas de un deportista a los ítems podría indicar que tiene una autoconfianza muy fuerte, pero también que quizás esté enmascarando déficits de autoconfianza. Esta duda deberá despejarse, en lo posible, a través de la observación constante del entrenador y de los adultos en el entorno familiar.

Por último, considerando la magnitud de los conceptos aquí abarcados, la autoconfianza es solo es una variable en cuanto, a las relacionadas con el rendimiento
[Escriba aquí]

deportivo y se recomienda para futuros trabajos, extender el análisis a otros factores o variables de similar relevancia en el rendimiento deportivo y el índice lesional del deportista.

Una medida importante para tener en cuenta, por parte de los cuerpos técnicos sería fomentar ambientes donde se pueda controlar el estrés y la ansiedad por competir y alentar al buen clima emocional, debido a que un buen estado de ánimo es proclive para el aumento de la confianza.

[Escriba aquí]

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amblar Burgos, E. (2011). Creencias y rendimiento deportivo. *infocop. Consejo general de la Psicología de España*. Obtenido de <https://www.infocop.es/creencias-y-rendimiento-deportivo/>
- Antonelli, Salvini;. (1978). *Psicología dello sport*. Roma: Lomdo Editor.
- Baena, Granero. (2013). Efecto de un programa de Educación de aventura en la orientación al aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 163-182.
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia. *Revisión Psicológica*, 2.
- Buceta. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (1999). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. UNED.
- Buceta, j. m. (2014). Intervención Psicológica en deportes de equipo. *xvii jornadas de actualización en Psicología del Deporte*. Madrid: Uned.
- Bueno, Capdevila, Fernandez Castro. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 209-226.
- Cibilis, J. (2021). Características de la adolescencia. *UNICEF*.
- Cogan, Petrie. (1995). Sport Consultation. *Sport Psychologist*, 9(3), 282-296.
- D., M. (2001). *Manueal de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Doltó, F. (1995). *La causa de los adolescentes*.

[Escriba aquí]

- Dosil, J., Caracuel J. C. (2003). Psicología aplicada al deporte. *Ciencias de la actividad física y el deporte*, 155-186.
- Fradejas, Espada, Garrido. (2017). La autoconfianza en el deporte escolar. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 2(44), 158-171.
- Gisenow. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos Aires: Claridad.
- González Oya, J. L. (2004). *Características psicológicas de árbitros de fútbol*. Vigo: Tesis doctoral inédita. Universidad de Vigo.
- González, J. L. (1992). *La Psicología en el Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gould D., Krane V. (1992). Advances in sport psychology. *Human Kinetics*, 119-141.
- Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la Velocidad*. Barcelona: Martinez Roca.
- Lawther, J. (1974). *Psicología del Deporte y del Deportista*. Paidós.
- Loher. (1990). *The metal game*. Ploom book.
- Marquez. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Marshall, S. Peterson, L. (2019). *La mente del deportista*. Badalona: Paidotribo.
- Martens, R. (1977). *Competitive anxiety in youth Sports*.
- Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*. Obtenido de <http://www.psinergika.com>
- Riera, J. (2005). *Habilidades del Deporte*. Barcelona: INDE.
- Rosenthal, R., Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the clasrroo*. New York.
- Rudik. (1960). *Psichologija Sporta*. (B. A. 1982, Trad.) Moscú: Stadium .
- Spielberg, C. (1966). *Teory and reserach on anxiety*. New York: Academic Press.

[Escriba aquí]

Vealey. (1986). Conceptualization of Sport confidence and competitive orientation. (8), 221-246.

Vives, Garcés de los Fayos. (2002). Autoconfianza y Deporte. *Manual de Psicología del Deporte*, 235-257.

Weiberg, Gould. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona : Paidotribo.

Williams. (1986). *Psicología del Deporte y del Entrenamiento*.

Winnicott, D. (1972). *Realidad y Juego*. Barcelona: Gedisa.

Yerkes R. , Dodson J. (1908). Theory The first researchers to examine the effect of arousal on performance .

Anexo

CACD

Cuestionario de autoconfianza para competencias deportivas individuales y colectivas

1	¿me siento segura al enfrentar un partido?	1	2	3	4	5	6	7
2	¿siempre pienso que podemos ganar?	1	2	3	4	5	6	7
3	¿estoy convencida de que mi trabajo tiene valor?	1	2	3	4	5	6	7
4	¿creo poder ganar el campeonato?	1	2	3	4	5	6	7
5	¿siempre pienso que me puedo superar?	1	2	3	4	5	6	7
6	¿siempre salgo a la cancha a ganar?	1	2	3	4	5	6	7
7	¿creo que puedo lograr cualquier cosa que me proponga?	1	2	3	4	5	6	7
8	me siento inferior respecto a mis compañeros de equipo?	1	2	3	4	5	6	7
9	¿cuándo me sustituyen, creo que es porque jugué mal?	1	2	3	4	5	6	7
10	¿cuándo soy suplente me siento incompetente?	1	2	3	4	5	6	7

[Escriba aquí]