

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTA DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



PERCEPCIÓN EN LA AUTOCONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES DEPORTISTA  
PERTENECIENTES AL EQUIPO DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE  
PAMPLONA

Presentado por:

Edgar Augusto Suarez Arenas.

PAMPLONA, COLOMBIA

2015

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTA DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



PERCEPCIÓN EN LA AUTOCONFIANZA DE LOS ESTUDIANTES DEPORTISTA  
PERTENECIENTES AL EQUIPO DE TAEKWONDO DE LA UNIVERSIDAD DE  
PAMPLONA

Presentado por:

Edgar Augusto Suarez Arenas.

Dirigido por:

Mg. Blanca Isabel Rozo Santafé

PAMPLONA, COLOMBIA

2015

## TABLA DE CONTENIDO

	Pag
Resumen .....	7
Abstract.....	8
Introducción .....	9
Formulación Del Problema .....	11
Planteamiento Y Descripción Del Problema .....	11
Justificación .....	14
<b>Objetivos</b> .....	<b>16</b>
<b>Objetivo General</b> .....	<b>16</b>
<b>Objetivos específicos.</b> .....	<b>16</b>
Marco Teórico.....	18
Capítulo 1.....	18
Historia de la psicología del deporte universal y en Colombia.....	18
<i>Historia universal de la psicología del deporte.</i> .....	<b>18</b>
<i>La Historia de la Psicología del Deporte en Colombia</i> .....	<b>22</b>
Capítulo 2.....	28
Definición de la Psicología del Deporte. ....	28
<i>Objetivos de la Psicología del Deporte.</i> .....	<b>30</b>
<i>Tabla N°1.Objetivos de la psicología del deporte</i> .....	<b>31</b>
Capítulo 3.....	32
Procesos Psicológicos Básicos en la Psicología del Deporte.....	32
<i>Motivación</i> .....	<b>32</b>
<i>Ansiedad</i> .....	<b>32</b>
<i>Estrés</i> .....	<b>33</b>
<i>Atención</i> .....	<b>33</b>
<i>Concentración</i> .....	<b>34</b>
<i>Personalidad</i> .....	<b>34</b>
<i>Liderazgo</i> .....	<b>35</b>

<b>Comunicación</b> .....	35
Capítulo 4.....	36
La Autoconfianza .....	36
<b>Autoconfianza</b> .....	36
<b>Autoeficacia</b> .....	37
<b>Confianza Deportiva</b> .....	37
<b>Filtro Cognitivo</b> .....	38
<b>Evaluación de la Autoconfianza</b> .....	39
Capítulo 5.....	41
Taekwondo.....	41
Marco Contextual.....	43
<b>Reseña Histórica</b> .....	43
<b>Visión y misión de la universidad</b> .....	45
<b>Visión</b> .....	45
<b>Misión</b> .....	45
<b>Facultad de Salud</b> .....	46
<b>Programa de Psicología</b> .....	47
Marco Legal .....	49
Legislación Deportiva Comentada .....	49
Marco Empírico .....	54
Metodología .....	58
<b>Tipo y Diseño de Estudio</b> .....	58
<b>Población</b> .....	58
<b>Muestra</b> .....	58
<b>Instrumentos</b> .....	59
<b>Procedimiento</b> .....	60
<b>Fase I</b> .....	60
<b>Fase II</b> .....	60
<b>Fase III</b> .....	60
<b>Categorías</b> .....	61
Autoconfianza .....	62
Confianza .....	62

Autoeficacia .....	62
Emocional. ....	62
<i>Subcategorías</i> .....	63
<b>Presentación de los Resultados</b> .....	<b>63</b>
<b>Tabla N°4. Resultados de la entrevista semiestructurada.</b> .....	<b>64</b>
<b>Tabla N°5. Resultados del grupo focal</b> .....	<b>76</b>
<b>Tabla N°6 Resultados de observación no participante</b> .....	<b>81</b>
Triangulación De Matrices.....	83
<b>Tabla N° 7 Sujeto 1: Edad 26, 6 años en el taekwondo</b> .....	<b>83</b>
<b>Tabla N° 8 Sujeto 2: Edad 21, 3 años en el Taekwondo</b> .....	<b>84</b>
<b>Tabla N° 9 Sujeto 3: Edad 20, 4 años en el Taekwondo</b> .....	<b>85</b>
<b>Tabla N° 10 Sujeto 4: Edad 19, 2 años en el Taekwondo</b> .....	<b>86</b>
<b>Tabla N° 11 Sujeto5: Edad 23, 2 años en el Taekwondo</b> .....	<b>87</b>
<b>Tabla N°12 Sujeto 6: Edad 17, 1 años en el Taekwondo</b> .....	<b>88</b>
<b>Tabla N°13 Sujeto 7: Edad 20, 2 años en el Taekwondo</b> .....	<b>90</b>
<b>Tabla N°14 Sujeto 8: Edad 17, 1 semestre en el Taekwondo</b> .....	<b>91</b>
Discusión .....	93
Conclusiones .....	100
Recomendaciones .....	102
Bibliografía.....	103
Apéndices .....	107
<b>Apéndice A</b> .....	<b>107</b>
Formato Consentimiento Informado .....	107
<b>Apéndice B</b> .....	<b>108</b>
Entrevista Semi-estructurada para Entrenador.....	108
<b>Apéndice C</b> .....	<b>111</b>
Protocolo De Grupo Focal.....	111
<b>Apéndice D</b> .....	<b>113</b>
Formato De Observación No Participante .....	113
<b>Apéndice E</b> .....	<b>114</b>
Encuentro Psicoeducativo .....	114

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Objetivos de la psicología del deporte.	31
Tabla 2. Descripción de las categorías de análisis	61
Tabla 3. Descripción de las subcategorías de análisis	62
Tabla 4. Resultados de la entrevista semiestructurada.	64
Tabla 5. Resultados del grupo focal	76
Tabla 6 Resultados de observación no participante	82
Tabla 7 Sujeto 1: Edad 26, 6 años en el taekwondo	84
Tabla 8 Sujeto 2: Edad 21, 3 años en el Taekwondo	85
Tabla 9 Sujeto 3: Edad 20, 4 años en el Taekwondo	86
Tabla 10 Sujeto 4: Edad 19, 2 años en el Taekwondo	87
Tabla 11 Sujeto5: Edad 23, 2 años en el Taekwondo	88
Tabla 12 Sujeto 6: Edad 17, 1 años en el Taekwondo	89
Tabla 13 Sujeto 7: Edad 20, 2 años en el Taekwondo	91
Tabla 14 Sujeto 8: Edad 17, 1 semestre en el Taekwondo	92

## **Resumen**

El presente estudio titulado “Autoconfianza en los estudiantes pertenecientes al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona”, se realizó en la ciudad de Pamplona de Norte de Santander, con el objetivo de describir la autoconfianza en los estudiantes deportistas que pertenecen al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona, para mejorar su rendimiento en los entrenamientos y en competencias, a través de una investigación de tipo cualitativa, se tomó una muestra de ocho estudiantes entre las edades de 17 a 26 años de diferentes carreras, se evaluaron seis categorías y tres subcategorías, relacionadas con la autoconfianza en el deportista: autoconfianza, confianza, autoeficacia, liderazgo, comunicación y emoción que lo integran; motivación, ansiedad y estrés. Los instrumentos utilizados fueron una entrevistas semiestructurada dirigida al entrenador, un grupo focal y una observación no participante dirigida a los deportistas, permitiendo una triangulación la cual facilitó el análisis de los resultados, evidenciando indudablemente la observación de un grupo heterogéneo, conformado por deportista con una óptima autoconfianza como en proceso de perfección de esta, siendo viable gracias a la psicología deportiva dirigida a la autoconfianza en el deporte.

**Palabras Clave:** Autoconfianza, Psicología Deportiva, Confianza, Autoeficacia, Taekwondo, Universidad de Pamplona.

### **Abstract**

This study entitled "Self-confidence in students from the taekwondo team at the University of Pamplona" was held in the city of Pamplona in Norte de Santander, with the aim of describing the confidence in athletes Students belonging taekwondo team University of Pamplona, to improve their performance in training and competitions, through a research of qualitative type, a sample of eight students between the ages of 18-26 years of different races was taken, six categories were evaluated and three subcategories related to the confidence in the athletes: self-confidence, confidence, self-efficacy, leadership, communication and emotion that make it up; motivation, anxiety and stress. The instruments used were semi-structured interviews addressed to the coach, a focus group and a non-participant observation aimed at athletes, allowing triangulation which facilitated the analysis of results, evidenced undoubtedly watching a heterogeneous group, made up of athletes with a Optimal self-confidence as others in this process of perfection, remain viable through sports psychology aimed at self-reliance in the sport.

**Keywords:** Self-confidence, Sports Psychology, Confidence, Self-Efficacy, Taekwondo, University of Pamplona



## **Introducción**

Aunque se escucha a los atletas o deportistas hablar sobre la confianza todo el tiempo, no es un término fácil de definir. Los psicólogos especializados en deportes definen la autoestima como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa, según Vealey (2001; citado Weinberg & Gould 2010) la autoconfianza se define como la creencia de que uno puede llevar a cabo una conducta deseada de manera exitosa, además, una reciente opinión es que la autoconfianza es multidimensional, consiste en la confianza sobre las propias habilidades para ejecutar habilidades física, psicológicas y de percepción.

Con relación a lo anterior, la presente investigación toma como base conceptual, a dos de los autores que ha proporcionado nuevos aportes significativos a esta área de la psicología, Weinberg & Gould (2010) en su libro “Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico”, establecen variedad de temas sobre la psicología del deporte, entre ellas se encuentra el tema a investigar; la autoconfianza deportiva, la cual es uno de los contenidos de interés en el trabajo interdisciplinario con deportista o equipos por parte del psicólogo.

El fenómeno mencionado anteriormente, está inmerso a una serie de características como la confianza, autoeficacia, las emociones, los conocimientos o habilidades del deportista, el logro del éxito, entre otras, que van encadenados con el objetivo de lograr un rendimiento óptimo en los deportistas, con el fin de que los deportista generen una concientización de la importancia de la autoconfianza.

Respecto a la metodología del presente estudio, es de tipo cualitativo con diseño descriptivo y de corte transversal, compuesto por una serie de instrumentos; una

entrevista semiestructurada, un grupo focal y una observación no participante, contruidos con base en las definiciones de autores como Cox (2009) y Dosil (2004) los cuales refieren que la autoconfianza; es el convencimiento íntimo de las personas que son capaces de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es la capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas y retadoras. Cabe mencionar que posterior a esto surge las categorías que corroboraron al analizar la descripción de autoconfianza en los deportistas de taekwondo.

Finalmente se realizó una triangulación con los resultados adquiridos, de manera tal que se pudieran contrastar con la revisión teórica realizada con anterioridad, suministrando aportes y hallazgos significativos que permitieron describir la autoconfianza en los estudiantes deportista pertenecientes al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona ubicada en la ciudad de Pamplona del Norte de Santander, arrojando como conclusión la presencia de un grupo heterogéneo, esto quiere decir, que al haber deportista expertos y deportista en formación, la autoconfianza del equipo es catalogado con un grado variado.

## **Formulación Del Problema**

¿Cuál es la percepción de autoconfianza en los estudiantes deportistas que pertenecen al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona?

## **Planteamiento Y Descripción Del Problema**

La autoconfianza es el convencimiento íntimo de las personas que son capaces de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión. Es esa capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas y retadoras. (Cox, 2009).

Según Bandura (1997) se muestra tres factores que influyen en el rendimiento del sujeto; factores personales o cognitivos, ambientales y conductuales. Que pueden estar involucrados o pueden afectar la autoconfianza en el deportista. (Weinberg & Gould, 2010).

Por otra parte, la confianza se entiende como la esperanza firme, que tiene una persona en que algo suceda, ya sea que funcione de una forma determinada o que la otra persona actúe como deseamos, creencia en que la persona o el grupo serán capaces y desearán actuar de manera adecuada en una determinada situación. Mientras por otro lado; la autoeficacia según Bandura (1997) es la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros; la

autoeficacia es una forma de autoconfianza específica de la situación. (Weinberg & Gould, 2010).

A luz de lo anterior, se pretende identificar cómo es el proceso de autoconfianza en el deportista al momento de entrenar y/o practicar en definidas ocasiones; la autoconfianza principalmente en la psicología del deporte nos afirma según el Modelo de confianza de Vealey, que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de sus habilidades, para tener éxito en el deporte, el cual queremos observar en nuestros estudiantes deportistas de la Universidad de Pamplona (Weinberg & Gould, 2010).

De tal manera que un deportista con confianza, cree en sí mismo y en su capacidad para adquirir las destrezas (mentales y físicas) que le permita alcanzar su máximo potencial. A diferencia, un deportista sin confianza, duda de sí, no es lo bastante bueno o si tiene la capacidad para adquirir las habilidades necesarias, pero al momento de competir esta desaparece.

Esta investigación se enfocó en el arte del deporte de Taekwondo; en 1945 un grupo de coreanos se esforzaron en revitalizar el arte del Tae-Kwon-Do como deporte nacional, el arte recuperó su importancia entre el pueblo gracias al respaldo entusiasta de muchos de sus practicantes, con el tiempo el Tae-Kwon-Do fue incluido como una de las competencias oficiales del cuadragésimo tercer Torneo Atlético Nacional Anual en 1962. A partir de ese momento, la popularidad del Tae-Kwon-Do se ha extendido por todo el mundo, y en mayo de 1973, más de treinta países compitieron en el primer campeonato mundial de Tae-Kwon-Do celebrado en Seúl en Corea (Myong, 2004).

La selección del Taekwondo de la Universidad de Pamplona fue fundada en el año 1986 desde entonces continúan los entrenamientos, sin embargo mediante una revisión histórica en la Universidad, no se registran investigaciones aplicadas en la

población desde el año 2006, no centradas o relacionadas en psicología del deporte, por tal motivo, se planteó la investigación de autoconfianza, tanto por motivos de beneficiar o ayudar a los deportista en su rendimiento, para que puedan lograr a futuro mejores resultados, como por parte del psicólogo en formación, en un crecimiento de nuevos conocimientos sobre esta área de la psicología.

La investigación está dirigida a los jóvenes deportistas, estudiantes de la Universidad de Pamplona que pertenecen a la selección o equipo deportivo de taekwondo, con el fin de describir la presencia de la autoconfianza, de igual forma identificar su nivel o grado de creencia de este tema. Se realizó con una muestra de ocho deportistas que participan individualmente sean de ambos sexos en lo posible de edades entre 17 a 26 años.

## **Justificación**

Según Vealey (1986; citado por Weinberg & Gould, 2010), refiere que en el deporte la autoconfianza es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que utilice, por ejemplo, la confianza podría ser algo que se siente hoy y, por lo tanto, podría ser inestable (estado de autoconfianza) o podría ser parte de la personalidad y así ser muy estable (característica de autoconfianza).

Conviene subrayar, la historia de cómo Roger Bannister rompió la marca de la milla en 4 minutos, así dando un ejemplo de autoconfianza y como su naturaleza se da; antes de 1954 muchas personas declaraban que no hay manera de recorrer una milla en menos de 4mts, muchos corredores coincidían en que lograr esto era psicológicamente imposible, sin embargo Roger Bannister no lo creía, él confiaba en que podía romper la barrera de los 4 minutos bajo ciertas condiciones, y lo hizo. La hazaña de Bannister fue extraordinaria porque lo que realmente sorprende es que al año siguiente más de una docena de corredores rompió la marca de la milla en 4mts. Lo que ocurrió fue que los corredores se convencieron de que se podía hacer, hasta que Roger rompió la barrera, los otros habían estado colocando límites psicológicos en sí mismo porque creían que era imposible (Weinberg & Gould, 2010).

Además otra definición de autoconfianza es que la investigaciones recientes Vealey y Knight (2002), han revelado que, como muchos otros constructos de la personalidad normal, la autoconfianza puede ser multidimensional y consiste en varios aspectos (Weinberg & Gould, 2010).

Así mismo, la autoconfianza se caracteriza por ser una alta expectativa de éxito en la ejecución de una disciplina deportiva; puede ayudar a los individuos a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizarse en las estrategias de juego y mantener en el momento, en esencia la confianza, el afecto, la conducta y los pensamientos (Cox, 2009).

A su vez, Miller y Weinberg (1991), menciona que los deportistas y los entrenadores refieren que uno de los momentos psicológicos como determinantes críticos para ganar o perder, es la falta de autoconfianza en el atleta; ser capaz de producir un momento psicológico positivo o revertir uno negativo es un activo importante, la confianza parece ser un ingrediente crítico en este proceso, las personas que tienen una confianza en sí mismas y en sus habilidades, nunca se rinden, ven un desafío ante las situaciones en las cuales las cosas están yendo en contra y reaccionan con una mayor determinación, como en el ejemplo anterior de Roger Bannister.

Por otro lado, lo más importante para los deportistas es la relación que se da entre autoconfianza y rendimiento; según las investigaciones realizadas en otros países, existen una relación positiva entre la confianza y el rendimiento (Feltz, 1984; Vealey, 2001) los factores que afectan esta relación no son también conocidos, no obstante se ha sugerido la importancia de factores como la cultura, características de la personalidad, características demográficas, afecto y conocimientos. Todos estos factores de cierta manera afectan a la autoconfianza ya sea baja, alta o es la correcta.

Es necesario recalcar, que la investigación aporta a nuevas investigaciones para establecer aspectos como elementos que comprenda la autoconfianza en el deportista, así como para determinar aspectos que estén relacionados con el conocimiento, el rendimiento de los atletas y la psicología del deporte; al realizar la revisión bibliográfica y el marco empírico, se evidencia que existen pocas investigaciones sobre el tema de la autoconfianza en el deporte (Cox, 2009).

A nivel regional y nacional en Colombia, la investigación contribuirá hacer una de las primeras investigaciones de psicología deportiva en el tema autoconfianza en el deportista para establecer líneas de base para futuras estrategias de intervención en deportistas dedicados a esta área de la psicología.

También, ayudará a los estudiantes deportistas de taekwondo de la Universidad de Pamplona, a percibir su estado actual de confianza, y claro está lo que los lleva a la

autoconfianza, en aspectos a nivel de dedicación en sus entrenamientos y disciplina. Desde la posición de entrenador a observar las posibles falencias o pensamientos que pueden estar afectando a los deportistas, problemas en el entrenamiento, emocionales, biológicos, personales, entre otros.

La investigación se realizó con ocho deportistas jóvenes de 17 a 26 años de edad de sexo masculino, de la Universidad de Pamplona, ubicada en la ciudad de Pamplona, del departamento de Norte de Santander; ayudando así al mejoramiento del rendimiento deportivo, gracias a la aplicación de unos instrumentos como, una observación no participante, grupo focal y un entrevista semi-estructurada a dirigida al entrenador del equipo de taekwondo.

Por lo que refiere a nuestro programa de psicología de la Universidad de Pamplona, contribuye como aporte y ayuda a estudiantes que desean incursionar en esta área de la psicología, para futuras investigaciones, ayuda como bases referenciales a docentes de Psicología y a Licenciados en Educación Física interesado en la psicología deportiva.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Describir la autoconfianza en los estudiantes deportistas que pertenecen al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona, para mejorar su rendimiento en los entrenamientos y al participar en competencias.

### **Objetivos específicos.**

Describir la autoconfianza que los deportistas de taekwondo tienen a nivel individual frente a sus capacidades.



Identificar autoconfianza del equipo de taekwondo según la perspectiva del entrenador

Describir la autoconfianza de los deportistas de taekwondo sobre su desempeño actual en los entrenamientos y competencia.

## Marco Teórico

En este apartado, se dan a conocer los diferentes temas que son necesarios, para tener claridad en todo concepto que se manejará en este trabajo de grado, en primera estancia se tendrá en cuenta la historia universal de la Psicología del deporte, la historia colombiana de la psicología deportiva, en el segundo apartado se abordará la definición de la psicología deportiva y los objetivos de esta, continuando como tercer capítulo con los procesos psicológicos básicos en la psicología deportiva, motivación, ansiedad, estrés, atención, concentración, personalidad, liderazgo, comunicación, seguidamente con el cuarto capítulo se profundizará en la teoría principal; la autoconfianza, la autoeficacia, la confianza deportiva, filtro cognitivo y la evaluación de la autoconfianza y para finalizar se abordará el capítulo cinco sobre el taekwondo.

### Capítulo 1

#### **Historia de la psicología del deporte universal y en Colombia.**

##### *Historia universal de la psicología del deporte.*

Las raíces de la actual psicología del deporte (en adelante PD) se desprenden desde el mismo origen de la psicología. Cruz (1991), comparte esta opinión con Lowe y Walsh (1978) y Browne y Mahoney (1984), al señalar a los estudios experimentales sobre tiempos de reacción realizados en el laboratorio de Leipzig (Alemania) como las primeras aproximaciones al área. Desde luego, estos estudios no pretendieron aportar directamente a la actividad física.

Las primeras aproximaciones con experimentos y observaciones en campo, fueron las realizadas a deportistas en los trabajos de Cummis y Triplett (1987) siguieron los ensayos teóricos sobre beneficios psicológicos de la actividad física escritos por Scripture, Lesgaft, Bart y sobre psicología del deporte por De Coubertain (1990), quien además, impulsó el área a través del Comité Olímpico Internacional. Otro suceso destacado está en la publicación de los primeros libros sobre Psicología Deportiva (PD). Jusserand (1991), publica un texto sobre psicología del fútbol y Krohn otro dirigido a destacar el valor de la psicología en la preparación del profesor de educación física, estos ensayos o textos empezaban a acuñar el término “psicología del deporte”, se empieza a vislumbrar un mayor interés por la PD desde la educación física (Serrato, 2005).

De manera similar Serrato, (2005) expresa que el origen de la psicología surge con el laboratorio de Leipzig en Alemania, se crean laboratorios sobre PD en Estados Unidos y la antigua Unión Soviética, los temas que ocupan a los investigadores son los tiempos de reacción, los tests psicológicos y los estudios sobre la personalidad, también ocupan su interés la publicación de manuales sobre los aportes del área a los entrenadores, a los deportistas y a la educación física.

Al cierre del periodo se presenta dos sucesos importantes, el primero; la contratación de un psicólogo para asesorar a un equipo profesional junto con otros intentos aislados de labores psicológicas en campo, el segundo suceso; lo constituye el fuerte impulso que empieza a recibir las investigaciones sobre aprendizaje motor, no como aporte inmediato al área sino como aporte a los pilotos de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos, como consecuencia del inicio de la segunda guerra mundial (Serrato, 2005).

En la antigua Unión Soviética la psicología del deporte surge como disciplina de estudio ligada a la educación física, bajo esta perspectiva el estudio de la personalidad gana más trascendencia, lo mismo sucede con las investigaciones sobre las variables psicológicas en deportes de rendimiento y la caracterización de los deportes, también se le otorga atención importante a la evaluación y a los planes de entrenamiento psicológico basados en la metodología del entrenamiento (Serrato, 2005).

En Europa occidental las instituciones del estado se empiezan a interesar por la PD. Por petición estatal, los centros de medicina deportiva de Italia y España, realizan evaluaciones medico psicológicas a deportistas de élite. En Italia y Checoslovaquia se dan los primeros acercamientos entre PD y los Juegos Olímpicos, a tal punto que se empieza a incluir la figura del psicólogo en sus delegaciones (Serrato, 2005).

Académicamente la Psicología Deportiva se empieza a fortalecer, aparece la revista *Perceptual Motor Skills* y se incrementa el número de publicaciones, surgen las primeras asociaciones en Checoslovaquia, Bulgaria y Japón. En Leningrado, Puni organiza el primer Congreso de Psicología del Deporte, pero es más tarde durante un Congreso de Medicina del Deporte en Barcelona, en donde se dan los primeros acercamientos para organizar un congreso del área en Roma (Serrato, 2005).

Para los historiadores el periodo que determina el reconocimiento oficial internacional del área. Se logra en Roma en 1965, a través de la celebración del “I congreso Mundial de Psicología del Deporte” junto con la fundación de la “International Society of Sport Psychology (ISSP)”. Luego se afianzó con la celebración de la segunda versión del congreso Mundial en Washington en 1968 y la tercera en Madrid 1973. El tema gremial se fortalece al formarse Asociaciones en Norteamérica y Europa y la primera asociación supranacional europea (FEPSAC) (Serrato, 2005).

En este periodo de tiempo Serrato, (2005) afirma que domina la proliferación de investigaciones y libros sobre aprendizaje motor, personalidad del deportista y entrenamiento psicológico. Se crean las primeras revistas especializadas en investigación experimental que depuran la calidad de los estudios. Al final del periodo decae el entusiasmo por las investigaciones sobre aprendizaje motor y personalidad. La PD empieza a independizarse de la educación física y a diferenciarse del aprendizaje motor. Los especialistas dirigen su atención a estudiar el modo en que los factores psicológicos influyen en la ejecución de las destrezas deportivas, sumando a la forma en que la participación en el deporte y el ejercicio físico afecta al desarrollo psicológico.

Por último, se presenta el inicio y auge de la PD en los países suramericanos. El impulso se da a través de los departamentos estatales de medicina del deporte y la celebración de los primeros cursos, congresos, simposios y seminarios. Crece de forma acelerada el número de psicólogos, lo que origina la conformación de las asociaciones nacionales (Serrato, 2005).

Se multiplica el número de psicólogos del deporte, continúa con la creación de las asociaciones de cada país, consecuentemente, se forman las asociaciones supranacionales en América, Asia y Oceanía. Aumenta el número de congresos, simposios y seminarios junto con el número de revistas y libros (Dasil, 2004).

Los medios de comunicación asocian un mejor rendimiento deportivo en las competencias de alto nivel con el aspecto psicológico. Lo que motiva al Comité Olímpico Norteamericano a incluir un psicólogo del deporte en su equipo científico. A su vez, los juegos Olímpicos de Barcelona dan un impulso importante a la psicología del deporte en España, que se refleja en Iberoamérica con mayor número de publicaciones y artículos científicos en nuestro idioma. Este avance también se nota en la psicología

cubana, de gran influencia Soviética, que al lado del deporte como política estatal muestra importantes progresos (Serrato, 2005).

Las críticas de Martens a los estudios de laboratorio y a las investigaciones sobre personalidad empiezan a ganar adeptos. Su propuesta de salir del laboratorio para intervenir en campo, acorde con las necesidades de los entrenadores y los deportistas, va gozando de mayor aceptación. Por otro lado, aparece un nuevo campo de acción para la PD como es la psicología del ejercicio y la salud, la cual propone mayor atención psicológica a las personas que practican ejercicio e incluye población sedentaria y recreativa. Esta nueva área conlleva a la aparición de textos titulados como “psicología del deporte y el ejercicio físico” (Weinberg & Gould, 199; Becker 2001), “Psicología de la actividad física y del deporte”.

#### *La Historia de la Psicología del Deporte en Colombia*

El punto de partida de la Psicología deportiva en Colombia se da inicios de la década del setenta en el siglo pasado. Por esta época son vinculados los psicólogos Esther Granados y Edison Ramos en Coldeportes Nacional; de los dos psicólogos Edison Ramos se mantuvo hasta inicios de la década del noventa impulsando de forma institucional la Psicología del deporte. Otra figura importante es el licenciado en educación física el Chileno Juan Yovanovich, quien por esa época, llega al país con una visión de su profesión altamente influenciada por la psicología del deporte, su interés por divulgar los beneficios de la psicología en el rendimiento deportivo se mantuvo durante su larga estancia en nuestro país. Es así como en 1973, bajo el auspicio de Coldeportes Nacional, se organiza en Bogotá el primer evento académico sobre el área denominado “Curso Suramericano de Psicología del Deporte”. Evento, que según García (2004) sirvió como medio para la oficialización de la psicología del deporte en Colombia.

Luego al finalizar la década del setenta se presentó dos hechos importantes con referencia a la Universidad Nacional. En primera instancia se inicia académicamente el interés investigativo por la psicología del deporte en el país, con la tesis de pregrado “el efecto placebo en atletas” realizado por Mastrodoménico en 1979. Y como segundo suceso, María Teresa Velásquez vinculada a la Universidad Nacional (hasta la fecha) y luego a Coldeportes Nacional, inicia acercamientos para crear las prácticas profesionales en psicología del deporte. El proyecto se concreta en los primeros años de la década del ochenta con la vinculación del psicólogo Jorge Palacio a la Junta de Deportes de Bogotá, por lo que un grupo de seis estudiantes de noveno y décimo semestres de la Universidad Nacional, se acogen a esta alternativa innovadora (Serrato, 2005).

Este autor afirma que; como aporte logístico a la nueva área de la división médica, Jundeportes Bogotá adquiere un grupo de instrumentos para evaluar motricidad. A su vez, el trabajo de práctica de los estudiantes de la Universidad Nacional se centra en: a) evaluación neuromotriz (aparato para el registro del tiempo de reacción corporal, control propioceptivo manual con el estabilímetro, percepción de profundidad, coordinación viso-motora), b) evaluación cognoscitiva a través de seis escalas de WAIS, c) estudio de la personalidad a través de ocho factores del 16PF de Catell y d) elaborar un instrumento para evaluar la actitud hacia el entrenamiento y la competencia.

Del grupo de seis estudiantes, solo Arturo Rondón y Fernando Clavijo, persisten por continuar en el área. Luego en 1985 se gradúan con la tesis titulada: “Construcción de un cuestionario para medir las motivaciones en deportistas”. Jorge Palacio hasta ese instante el psicólogo oficial de la Junta de Deportes de Bogotá, renuncia para viajar a Canadá a especializarse bajo la dirección de Salmela, circunstancia que facilita la vinculación de Arturo Rondón quien se mantendrá hasta 1996. Durante este periodo Jundeportes Bogotá les brinda la oportunidad a estudiantes de psicología de la Universidad Nacional y la Universidad Católica para realizar prácticas profesionales en el área. Igualmente; se introduce la aplicación del Perfil Reactivo Emocional – SERP –

para evaluar habilidades psicológicas de los deportistas y luego se complementa con el 16PF. Posteriormente; entre 1991 y 1994 el SERP es revisado desde la psicometría por los estudiantes de la Universidad Católica (Serrato, 2005).

Es destacable la continuidad que ha presentado la Psicología del Deporte de forma institucional en Bogotá. Su presencia se inicia desde 1982 a la fecha, inicialmente como Junta de Deportes de Bogotá y actualmente como Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte –IDRD-. Como se mencionó en la Junta de Deportes de Bogotá, siempre estuvo Arturo Rondón acompañado en diferentes momentos por Fernando Clavijo y Sonia Henao. Ya como IDRD estuvieron Arturo Soler, Fernando Rivera, Sandra Yubelly García y como IDRD-COLDEPORTES Adriana García, Sandra Yubelly García, Fernando Clavijo, Lina Orrego y Arturo Rondón, entre otros. Actualmente el IDRD ha creado un nuevo espacio para la Psicología Deportiva a través de los Centros de Especialización Deportiva –CPD- cuyo propósito principal es orientar a los deportistas que se aproximan al alto rendimiento (Serrato, 2005).

La presencia de la Psicología deportiva en otras instituciones regionales del país ha tenido un paso intermitente, Serrato (2005) manifiesta que en la mayoría de los casos, se vincula la figura del psicólogo solo cuando se acercan los juegos Nacionales, que se celebran cada cuatro años. Para los juegos de 2004 organizados conjuntamente por Bogotá D.C. y Cundinamarca, se conoció de la participación de psicólogos en las delegaciones de departamentos como el Valle, Tolima, Cundinamarca, Santander del Sur, Meta, Bolívar, entre otros. Un caso lamentable se presenta en el departamento de Antioquía, que por problemas internos, se suprimió el cargo del psicólogo del deporte. Cabe destacar que durante un tiempo el departamento de Antioquía, al igual que Bogotá D.C., mostraba estabilidad en los espacios reservados para el ejercicio profesional del área, pero desafortunadamente, este incidente ha cerrado institucionalmente la puerta a la psicología del Deporte, se espera que no sea permanente.



En 1984 surge el primer intento de agremiación con la conformación de la Asociación Colombiana de Psicólogos Deportivos –APSIDE-. La asociación es constituida en ese momento por un reducido número de psicólogos graduados y un buen número de estudiantes de último año interesados en el área. Luego APSIDE en alianza estratégica con universidades e instituciones deportivas del estado (Coldeportes Nacional, Junta de Deportes de Bogotá y Coldeportes Cundinamarca) organiza con éxito en 1989 y 1991 las dos primeras versiones de las jornadas de Actualización en Psicología Deportiva. El esfuerzo de APSIDE llega hasta 1992, en donde viene una de las ironías más tristes para quienes estuvieron allí. La asociación logra la personería jurídica, que le daba vía legal para realizar eventos y manejar presupuestos, desafortunadamente, no cuenta con el grupo humano consolidado para continuar (Serrato, 2005).

A finales de la década de los noventa se reactiva el interés por agrupar a los psicólogos del deporte. Tras percibir el vacío gremial Sandra Yubelly García M, propone reactivar la agremiación. Su propuesta es secundada por un grupo de profesionales y estudiantes de psicología, con unas características especiales. Entre ellas estaba la de conformar un grupo de trabajo antes que una agremiación, el cual de mantenerse y crecer, valdría la pena darle la formalidad del caso; sin embargo, de retornar a un número de ocho o diez psicólogos, se mantendría como grupo de estudio. Después de varias reuniones nace el grupo de Psicólogos del Deporte de Bogotá –PSIBA- el cual participa junto con el instituto para la Recreación y el Deporte –IDRD- en la organización de las Cuartas Jornadas de Actualización en Psicología del Deporte, realizadas en Bogotá D.C. en 2000.

Paralelamente a la formación del grupo PSIBA se crea la primera empresa privada en psicología del deporte en Colombia denominada Profesionales para El Alto Rendimiento –PAR LTDA-, idea que personalmente había sido expuesta durante las

sesiones de formación de grupo PSIBA, rechazada en ese momento, luego secundada por Sandra Yubelly García y José Fernando Rivera (Serrato, 2005).

Todos los psicólogos han aportado en la consolidación de la psicología del deporte en Colombia, pero muy pocos a la nueva tendencia de la psicología aplicada al ejercicio físico y la salud. Y es precisamente en el segundo semestre de 1998 cuando en el IDRDR con el apoyo del grupo “AGITA” de Sao Paulo, surge la inquietud institucional de crear el programa para promover la actividad física que luego se llamaría “Muévete Bogotá”. El programa dirigido por la Nutricionista – Dietista Roció Gamez, crea un comité asesor de ciencias aplicadas que incluyen a los psicólogos Sandra García, Fernando Clavijo y Fernando Rivera, quienes junto con otros profesionales de las ciencias aplicadas al deporte, deberán establecer las bases científicas y las políticas del programa. Como logros importantes de “Muévete Bogotá” están el estudio sobre el diagnóstico del nivel de actividad física para Bogotá y el apoyo a la primera tesis sobre psicología y el ejercicio físico realizado por Pachón (1999).

La primera década del nuevo milenio se inició con la creación de la especialización en psicología del deporte en la Universidad El Bosque de Bogotá. Actualmente, el posgrado es co-dirigido por Sandra Y. García y María Clara Rodríguez, hasta la fecha el número de profesionales graduados superan la decena. Este grupo de especialistas se adiciona a un número importante de profesionales que poseen entre 10 y 20 años de experiencia. Los cuales han impulsado el área a través de cuatro generaciones por medio de la docencia en universidades privadas y estatales; el ejercicio laboral en entidades del estado como Coldeportes Nacional e institutos de deporte departamentales y entidades privadas como clubes deportivos y sociales, ligas y federaciones (García, 2006).

La última cita importante sucedido gracias al Primer Congreso Colombiano de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico organizado por PAR LTDA en Cajicá 2004. García (2006), confiere tres sucesos de transcendencia para rescatar: 1) Aparte de la participación de los profesionales de las ciencias aplicadas al deporte, el congreso reunió cerca de 60 psicólogos que laboran en deporte, lo que reafirma el interés profesional por el área; 2) se realizó el lanzamiento del libro elaborado por Sandra Y. García titulado: “Construyendo Psicología del Deporte” que junto con el escrito en el 2000 por Alberto Moreno sobre “Las emociones en el deporte”, se constituyen, tal vez, en los únicos libros de autores colombianos y; 3) por tercera ocasión se intenta romper el “silencio gremial”, a través de la propuesta presentada por el psicólogo Español Joaquín Dosil, quien invita a los psicólogos colombianos a impulsar la creación de la Asociación Iberoamericana de Psicología del Deporte –SIPD-. Igualmente, Dosil hace el lanzamiento del libro titulado: *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*.

García (2006), expresa que en la actualidad la empresa PAR LTDA, le ha apostado a apoyar el proyecto de integración Iberoamericana. El respaldo está representado en facilitar el espacio del “I Congreso Internacional y II Congreso Colombiano de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico” a realizarse en Octubre de 2005 y reunir los más destacados profesionales de la península Ibérica, Cuba, Guatemala, Brasil, Argentina, México, Colombia, entre otros países. Se tiene proyectado en esta cita oficializar la sociedad, lanzar las elecciones del comité directivo y acordar el primer congreso de la SIPD en 2006 con sede en un país de Latinoamérica. En el evento de octubre de 2005 se proyecta organizar el más importante congreso que se haya tenido noticia durante los 32 años de existencia del área en Colombia

## Capítulo 2

### **Definición de la Psicología del Deporte.**

A lo largo de la historia del área los autores la han denominado de diversas maneras. Las más comunes han sido psicología del deporte y psicología aplicada al deporte. En la actualidad, estos dos términos se combinan con las palabras actividad física y ejercicio físico. De la misma manera y atendiendo a la denominación del momento histórico, los autores han intentado definir el área con relativo éxito (Serrato, 2005).

Según Kunath (1976; citado por Dosil 2004), la psicología deportiva estudia las manifestaciones y leyes de los procesos psíquicos y propiedades psíquicas del deportista, que constituyen la premisa subjetiva para la actividad deportiva específica (entrenamiento y competición) y al mismo tiempo representan su resultado objetivo.

Según Antonelli y Salvini (1978), es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (Psicología, medicina, psiquiatría, pedagogía, fisiología, 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.

Para Thomas (1982), es una rama de la psicología aplicada. Como tal intenta profundizar empíricamente y por sí misma los conocimientos psicológicos necesarios para la solución de los problemas de la práctica deportiva o bien trasladar los mismo desde la psicología al propio deporte; la psicología del deporte investiga los fenómenos y procesos psíquicos que se producen en ese campo, como pueden ser los de carácter

sensorial, psicomotor, cognoscitivo, motivacional, social, de personalidad, psicológico evolutivo, educacional y de aprendizaje.

Lawther (1987), expresa que es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes.

Valdés (1996), dice que es una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico – táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista .

Weinberg & Gould (1996), manifiesta que la psicología del deporte y el ejercicio físico: es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades y de actividades física, y a beneficiarse de las mismas.

Según Becke (2001) la psicología aplicada al ejercicio y al deporte es una disciplina que investiga las causas y los defectos de los acontecimientos psíquicos que presenta el ser humano antes, durante y después del ejercicio o del deporte, sean estos de tipo educativo, recreativo, competitivo o rehabilitador (Serrato, 2005).

Para Dosil (2004), la psicología de la actividad física y del deporte es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva,

y como disciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte, guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera, completando y enriquecido las aportaciones propias de otra ciencias, como la medicina, la sociología o el derecho.

Según APA (2005), la psicología del deporte y del ejercicio es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio otros tipos de actividad física.

Desde estas perspectivas, se tendría un término genérico llamado “psicología de la actividad física” o también se podría referir al término “psicología del deporte y el ejercicio físico”. La confusión es tan marcada que los textos más recientes utilizan indiscriminadamente ambas denominaciones, pero en su contenido se ocupan en un 90% de la psicología para el deportista y muy tangencialmente incluyen capítulos sobre ejercicios físico y otras áreas de la actividad física, Serrato (2005) prefiere referirse a la psicología del deporte y el ejercicio físico (PDEF)

### ***Objetivos de la Psicología del Deporte.***

Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales (Weinberg & Gould 1996; Cruz 1997 y APA División 47, 2005), el primer objetivo es abordado por los autores desde dos áreas diferentes de la psicología. Mientras la APA división 47 lo formula a través de la psicología aplicada al deportista, autores como Weinberg & Gould (1996) y Cruz (1997), lo plantean desde la psicología básica dirigida al rendimiento físico de los individuos. Los tres autores lo proponen desde la psicología básica, según ellos, el propósito es estudiar los efectos psicológicos que produce la participación de los seres humanos en programas de actividad física.

Tabla N°1. Objetivos de la psicología del deporte.

OBJETIVOS	APA DIVISIÓN 47	Weinberg y Gould (1996) Y Cruz (1997)
PRIMER OBJETIVO	Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento.	Comprender los efectos de los factores psicológicos que afectan el rendimiento físico de los individuos.
SEGUNDO OBJETIVO	Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afecta al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.	Comprender los efectos de la actividad física sobre el desarrollo psicológico.

Es claro que para el fortalecimiento del área es necesario considerar los objetivos desde los dos ámbitos de la psicología. Se precisa conocer el qué, cómo y porqué de la conducta en el contexto de la actividad física (psicología básica), que a partir de estas respuestas se necesita complementar el quehacer del psicólogo del deporte para mejorar su calidad profesional desde las diferentes funciones y campos de acción (psicología aplicada).

Después de esta nueva propuesta de objetivos es conveniente revisar la definición de la PDEF, la cual se podrá entender como el estudio científico de las personas y su conducta en los textos de la práctica del deporte y del ejercicio físico, para luego aportar en la transformación del comportamiento de los seres humanos; ya sea en el rendimiento deportivo o como hábitos de vida saludables a través del ejercicio físico y otros tipos de actividad física.

### Capítulo 3

#### Procesos Psicológicos Básicos en la Psicología del Deporte.

En la psicología de la actividad física y del deporte según Dosil (2004), se presentan los procesos básicos psicológicos en el deportista, entrenadores y el equipo, que igual son tomadas por los investigadores para crear nuevos instrumentos, técnicas, investigaciones, etc., basados en esta área, se encuentran temas como la motivación, ansiedad, el estrés, atención, concentración, personalidad, el liderazgo, la comunicación y el tema a investigar la autoconfianza.

##### *Motivación.*

Para que haya una buena autoconfianza en el deportista, la motivación del atleta es fundamental por eso desde la psicología del deporte según Dosil y Caracuel (2003), la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suelen estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores, individuales, sociales, ambientales y culturales.

##### *Ansiedad.*

En la autoconfianza del deportista juega un papel importante lo que se conoce como ansiedad, para así evaluar o comparar futuros resultados de la autoconfianza cuando ésta ha sido superada, según Dosil y Caracuel (2003), hacen referencias a que la



ansiedad es una de las emociones que se aprenden; conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulo) en la que pueden ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o simplemente no deseado, sensaciones de nerviosísimo y tensión asociados al nivel de activación del organismo.

### ***Estrés.***

El estrés es una respuesta no específico del organismo, con carácter adaptativo que influye en la autoconfianza, está condicionado por tres variables: el medio externo (situación), la percepción personal de esa situación y distintas respuestas ante ella, según Dosil y Caracuel (2003), el estrés se produce cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que son sus capacidades y lo que el ambiente le demanda, principalmente cuando siente que carece de habilidades adecuadas o cuando no dispone del tiempo necesario para solventarlas.

Existen dos categorías de estrés según Selye (1983), el estrés positivo; se produce cuando la activación sirve al deportista de estímulo y motivación para poder responder de forma correcta y adaptaba a la situación y el estrés negativo; se produce cuando el deportista responde de forma descontrolada y con excesiva activación, es decir; de forma inadaptada y negativa.

### ***Atención.***

Para que se dé una autoconfianza correcta el atleta debe estar atento a lo que se le pide en los entrenamientos y las competencias, Para Dosil y Caracuel (2003), la atención en la psicología deportiva es una forma de interacción con el entorno, en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación (procurando desechar los

estímulos no pertinentes) en el momento presente, excepto cuando la situación reclama interactuar con el pasado o con el futuro – retrospectiva o prospectivamente.

### ***Concentración.***

Al igual que la atención, la concentración juega un papel fundamental para que haya una autoconfianza permanente en el atleta, Dosil y Caracuel (2003), afirman que la concentración es el mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estemos.

Uno de los aspectos importantes a tener en cuenta en el deportista es la personalidad la cual se expondrá en el siguiente apartado.

### ***Personalidad.***

La personalidad del deportista es importante ya que gracias a este tema la autoconfianza comenzó hacer de objeto de estudio, aunque no se ha definido como tal la personalidad del deportista por el motivo de que todos los atletas no tienen los mismos rasgos de personalidad se siguen dando ideas claves mediante características principales para así poder construir un concepto claro. Feldman (1995), entiende la personalidad del deportista como un conjunto de características que diferencian a las personas o estabilidad en el comportamiento de una persona ante diversas situaciones, Eysenck (1970), expresa que la personalidad del deportista es como una organización más o menos estable y duradera del carácter, temperamento, intelecto y físico de una persona, que determina su adaptación al ambiente.

### ***Liderazgo.***

En trabajos grupales o en equipos con atletas que complementa un grupo o equipo deportivo siempre deberá haber una persona para tomar el lugar del líder; esa persona deberá tener una autoconfianza excelente ya que él tomará el rol del jefe en el equipo y les influirá confianza al momento de la competencia, y así poder llevar al equipo al triunfo, según Jackson y Delehanty (2002), realizan una descripción acertada de como es este liderazgo en entrenadores y jugadores, en el ámbito de la psicología social y de la empresa ha sido la de conocer las características del líder y el cómo llegar a poseerlas. La controversia acerca del liderazgo se ha centrado en determinar si es una característica innata o adquirida. Por un lado a lo largo de la historia ha habido autores que han defendido que el liderazgo es innato, otros que son el ambiente y el aprendizaje los que convierten a una persona en líder, otros autores se centraron en la idea de que una persona solo asume el rol de líder en situaciones concretas.

### ***Comunicación.***

La comunicación en un atleta es importante ya que si se maneja adecuadamente su entrenador y compañeros deportistas podrán hablar un mismo idioma, gracias a esto la autoconfianza en los deportistas permanecerá en los momentos de entrenamiento y competencia, según el diccionario de Psicología y educación (1998), es transmitir una información entre un emisor y un receptor para comunicar algo se necesita un receptor, por lo que la dificultad que entraña el proceso se centra en la habilidad de lo que el emisor quiere transmitir llegue correctamente a quien quiere transmitírselo, por ejemplo puede ser el entrenador que desea dar una instrucción a un jugador en un entrenamiento de tiros libres de baloncesto.

## **Capítulo 4**

### **La Autoconfianza.**

Continuando con la misma línea de los teóricos se hace de vital relevancia conocer sobre la autoconfianza ya que es el eje central de esta investigación.

#### ***Autoconfianza.***

La Autoconfianza según Dosil (2004), comenzó a formar parte del estudio de la psicología del deporte de la mano de la personalidad, aunque poco a poco ha ido suscitado interés por sí misma, pues en el ámbito de la actividad física y del deporte se considera que confiar en las posibilidades de uno mismo es imprescindible para enfrentarse con éxito a cualquier situación.

Continuando con el mismo autor; el término autoconfianza se utiliza con frecuencia en el ámbito de la actividad física y del deporte para referirse a la percepción que tiene la persona sobre sí, su capacidad es suficientemente, para enfrentarse a una determinada tarea y sobre si los resultados que obtendrá será positiva.

Se puede definir como el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea. Se han presentado confusión del término con otros cercanos, como autoeficacia de Bandura (1977) y confianza deportiva de Vealey (1986), según Hardy, Jones y Gould (1996), enmarcan estos dos anteriores conceptos dentro de la autoconfianza, de manera que la “autoeficacia” es un micronivel y la “confianza deportiva” un macro- nivel.

### *Autoeficacia*

La teoría de la autoeficacia de Bandura, establece que los factores sociales y cognitivos, así como el comportamiento, desempeñan un papel importante en el aprendizaje (Bandura, 1977). Su aplicación al ámbito de la actividad física y del deporte comenzó en la década de los ochenta (Feltz y Lirgg, 2001) y desde entonces se han desarrollado múltiples investigaciones.

La autoeficacia se considera un factor personal (cognitivo) y se puede definir como la creencia de que uno puede dominar una situación y producir resultados positivos (Bandura, 2000). La autoeficacia está directamente relacionada con la motivación, lo que ha llevado a que diferentes autores la abordaran como un elemento dentro de esta variable psicológica (Cox, 2002). Sin embargo en el contexto que se está tratando la autoeficacia se percibe como parte de la autoconfianza en el sentido de que es una forma de la misma (Weinberg y Gould, 1996).

La teoría de Bandura sostiene que la autoeficacia de un deportista se puede predecir por varias fuentes de información. Desde los planteamientos iniciales hasta la actualidad se han ido incrementando estas fuentes, diferenciando seis (Bandura, 1997; Maddux, 1995; Feltz y Lirgg, 2001): Los logros de ejecución, experiencias vicarias, persuasión verbal, estado fisiológico, estado emocional y experiencias imaginarias.

### *Confianza Deportiva*

El modelo de la confianza deportiva de Vealey es el único enfoque que conceptualiza la confianza desde el ámbito de la psicología de la actividad física y el

deporte, por lo que marca una diferencia notable con otras propuestas que se han importado de la psicología general y aplicada al deporte.

En este modelo Vealey (1986) se refiere a la confianza deportiva como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte, y lo divide en dos constructos; 1) Rasgo (SC-rasgos) es la creencia o grado de certeza que los individuos usualmente poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte y 2). Estado (SC-estado) es la creencia o grado de certeza que los individuos en un momento particular poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte, se añade asimismo un tercer elemento, la orientación competitiva, derivada de los planteamientos de Maehr y Nicholls (1980), por lo que el éxito tiene diferentes significados para cada individuo: orientación competitiva hacia el resultado y hacia la ejecución.

### *Filtro Cognitivo*

Desde esta perspectiva se genera una nueva propuesta teniendo en cuenta las aportaciones anteriores, como lo denomina Dosil (2004) “modelo del filtro” se basa en que todas las personas poseen una especie de filtro o barrera cognitiva, que deben superar las fuentes de información a las que se ha aludido, de esta forma el deportista con un filtro adecuado no permitirá que le afecten a su confianza comentarios negativos de otras personas, experiencias pasadas con malos resultados, ver a otros deportistas fallar, etc. Y hará que la información sea siempre positiva, mientras que los deportistas que tienen un filtro inadecuado se verán influidos por estas fuentes negativas.

Por tal motivo los deportistas con un filtro adecuado se puede definir como aquellos que afrontan un entrenamiento o competición con la seguridad de que van a rendir al máximo de sus posibilidades, mientras que los que tienen un filtro inadecuado,

serán aquellos que cualquiera de los factores citados en la teoría de la autoeficacia de Bandura pueden afectar negativamente a su rendimiento en la actividad.

### *Evaluación de la Autoconfianza*

La evaluación sirve para tener una medida que permita saber si un entrenador o deportista se enfrenta a las diferentes situaciones con la confianza adecuada o si, por el contrario su confianza fluctúa. Como en la mayoría de las variables psicológicas se ha desarrollado numerosos instrumentos para evaluar la autoconfianza según Vives y Garcés (2002) indicando que este constructo se ha medido a través de instrumentos específicos para el deporte, aunque también constatan la existencia de cuestionarios que presentan ítems o escalas relacionados con ella.

Entre los instrumentos existentes los que proponen Vealey (1986) y Bandura (1977), a partir de sus modelos teóricos, han sido los más utilizados en el ámbito investigativo.

Vealey (1986) desarrolló dos instrumentos que han tenido buena aceptación en el ámbito de la psicología de la actividad física y el deporte y en otras áreas de la psicología: el Inventario sobre Confianza Rasgos en el Deporte (Trait Sport - Confidence Inventory, TSCI) y el Inventario sobre confianza Estado en el Deporte (State Sport - Confidence Inventory, SSCI). Ambos están compuestos por trece ítems y utilizan una escala tipo Likert de nueve puntos en la que el deportista compara su confianza con la de un deportista que conozca y que considere tiene gran confianza en sí mismo. Las respuestas a los inventarios se deben dar desde la situación presente (SSCI), es decir, como se enfrenta en este momento a diferentes situaciones o evaluando el grado de autoconfianza que tiene usualmente para enfrentarse a la actividad (TSCI).

Bandura (1977, 1997) propone la metodología microanalítica para evaluar la autoconfianza por la que se deben realizar medidas específicas para cada tarea (van aumentando en dificultad y el deportista debe indicar las que considera puede realizar). Se utilizan tres dimensiones para analizar las respuestas (para evaluar la autoeficacia): nivel o magnitud, fuerza y generalidad.



## Capítulo 5

### **Taekwondo.**

Se ha tomado como deporte motivo de estudio el Taekwondo, por dos razones fundamentales: por ser uno de los deportes de combate más completos y que requiere de sacrificios, fuerza de voluntad, concentración y dedicación.

El taekwondo es un arte marcial milenario de origen Coreano que literalmente significa; el camino a filosofía del puño y la patada., es decir, el arte de combatir, este estilo de pelea se deriva de técnicas más antiguas de combate llamadas PALKE, SOO BAK, KWON BOP, OKI NAWATE, TAEKYUN Y TANG SOO. La instrucción se centra en enseñanzas para golpear los puntos vitales del cuerpo (keupso). El uniforme es similar al que se usa en kárate, el sistema de graduación se divide en diez keup (alumno) y diez grados dan. Los combates duran tres asaltos de tres minutos con pausas de 1 minuto entre ellos, el equipo protector (hogu) es obligatorio, existen ocho categorías según los pesos: para hombres oscilan desde la clase fin (50 Kg.) hasta el peso pesado (83 Kg. y superior); para mujeres, desde fin (43 Kg.) hasta pesado (superior a 70 Kg.) (Camino Antonio, 1985).

El Taekwondo es un arte marcial derivado de la lucha coreana y basada en golpes secos que se efectúan con los puños o los pies, se desarrolla en combates que se componen de tres periodos de tres minutos de duración cada uno. El Taekwondo; No sólo apunta a adquirir una habilidad por la autodefensa, sino que se perfecciona a sí mismo con el carácter de consagrar la vida de uno al resguardo de la justicia, de respetar las responsabilidades y de incluir el pensamiento de igualdad universal (Camino Antonio, 1985).

Por otro lado, el Taekwondo funda su naturaleza en dos aspectos fundamentales; valor práctico y el valor ideológico; el valor práctico de Taekwondo se encuentra en los movimientos elementales de cada técnica individual y en los principios que gobiernan esos movimientos; el valor ideológico de Taekwondo se encuentra en los tres ideales de la identidad del Taekwondo: el ideal técnico, ideal artístico, y el ideal filosófico, siendo un método de Educación Física y un sistema de competición. (Myong, 2004).

El creciente avance que ha tenido la Psicología del deporte durante los últimos tiempos, ha permitido que se constituya en una disciplina digna de ahondar en una amplia gama de espacios; esto hace que sea catalogada como otra perspectiva desde la que se pueden observar los fenómenos que guardan estrecha relación con las interacciones entre individuos, grupos y el ambiente en general (Bucleta, 1998).

De acuerdo con lo anterior y si se considera el deporte como un fenómeno cultural, se puede observar el estrecho vínculo que sostiene con la Psicología y el soporte que esta le brinda para el entendimiento progresivo tanto del deportista como de la práctica deportiva, con el fin de obtener mejor rendimiento y por ende resultados cada vez más satisfactorios (Bucleta, 1998).

## **Marco Contextual**

La Universidad de Pamplona cuenta con diferentes beneficios para los estudiantes que se encuentran realizando sus estudios en ella.

### **Reseña Histórica**

La Universidad de Pamplona nació en 1960, como institución privada, bajo el liderazgo de Presbítero José Faría Bermúdez. En 1970 fue convertida en Universidad Pública del orden departamental, mediante el decreto No 0553 del 5 de Agosto de 1970 y en 1971 el Ministerio de Educación Nacional la facultó para otorgar títulos profesionales según Decreto No. 1550 del 13 de Agosto

Durante los años sesenta y setenta, la Universidad creció en la línea de formación de licenciados y licenciadas, en la mayoría de las áreas que debían ser atendidas en el sistema educativo: Matemáticas, Química, Biología, Ciencias Sociales, Pedagogía, Administración Educativa, Idiomas Extranjeros, español, Literatura y Educación Física.

En los años ochenta la Institución dio el salto hacia la formación profesional en otros campos del saber, etapa que inició a finales de esa década con el Programa de Tecnología de Alimentos.

Posteriormente en los años noventa fueron creados en los campos de las Ciencias Naturales y Tecnológicas, los Programas de Microbiología con énfasis en Alimentos, las Ingenierías de Alimentos y Electrónica y la Tecnología en Saneamiento Ambiental. En

el campo de la Ciencias Socioeconómicas, el programa de Administración de Sistemas, inicialmente como tecnología y luego a nivel profesional.

Hoy, la Universidad ha ampliado significativamente su oferta educativa logrando atender nuevas demandas de formación profesional, generadas en la región o en la misma evolución de la ciencia, el arte, la técnica y las humanidades. Cumple esta tarea desde todos los niveles de la Educación Superior: pregrado, posgrado y educación continuada, y en todas las modalidades educativas: presencial, a distancia y con apoyo virtual; lo cual, le ha permitido proyectarse tanto en su territorio como en varias regiones de Colombia y del Occidente de nuestro país vecino y hermano Venezuela.

Esta labor es desarrollada gracias a un equipo de profesionales altamente formados en las mejores universidades del país y del exterior, a nivel de especializaciones, maestrías y doctorados, y a una gestión administrativa eficiente. A su vez el proceso de crecimiento y cualificación de la Universidad ha estado acompañado por la construcción de una planta física moderna, con amplios y confortables espacios para la labor académica, organizados en un ambiente de convivencia con la naturaleza; lo mismo con la dotación de laboratorios y modernos sistemas de comunicación y de información, que hoy le dan ventajas comparativas en el cumplimiento de su Misión.

El Proyecto Institucional de la Universidad, su carta de navegación, expresa el espíritu abierto y democrático que la caracteriza, y su compromiso con el desarrollo regional y nacional; lo mismo, en sus estrategias se proyecta la dinámica organizacional, administrativa y operativa mediante la cual logra la eficiencia en el cumplimiento de sus propósitos académicos, sociales y productivos.

De acuerdo con la ley 30 de 1992, la Universidad de Pamplona se identifica como una entidad de régimen especial, con autonomía administrativa, académica, financiera, patrimonio independiente, personería jurídica y perteneciente al Ministerio de Educación Nacional (Universidad de Pamplona, 2014).

### **Visión y misión de la universidad.**

#### ***Visión.***

Ser una Universidad de excelencia, con una cultura de la internacionalización, liderazgo académico, investigativo y tecnológico con impacto binacional, nacional e internacional, mediante una gestión transparente, eficiente y eficaz.

La Universidad de Pamplona, en su carácter público y autónomo, suscribe y asume la formación integral e innovadora de sus estudiantes, derivada de la investigación como práctica central, articulada a la generación de conocimientos, en los campos de las ciencias, las tecnologías, las artes y las humanidades, con responsabilidad social y ambiental.

#### ***Misión***

La Universidad de Pamplona, en su carácter público y autónomo, suscribe y asume la formación integral e innovadora de sus estudiantes, derivada de la investigación como práctica central, articulada a la generación de conocimientos, en los campos de las ciencias, las tecnologías, las artes y las humanidades, con responsabilidad social y ambiental

*Facultad de Salud*

El sueño del Presbítero José Rafael Faría Bermúdez 41 años después, se seguiría consolidando cuando el 24 de febrero de 2001 el Honorable Consejo Superior Universitario, se creara la Facultad de Salud mediante Acuerdo N° 010; iniciando actividades en abril de ese mismo año, con el liderazgo en la Decanatura del Dr. Pedro León Peñaranda Lozano medico endocrinólogo de la región.

El Dr. Peñaranda, da inicio a un trabajo en equipo con un solo propósito: responder a las necesidades regionales y locales, reflejadas en el complejo perfil epidemiológico que a la fecha venía reportando el Departamento Norte de Santander, evidenciado en la creciente aparición en la población de enfermedades crónico degenerativas, transmisibles, causadas por la violencia, entre otras situaciones de salud, como las primeras causas de morbimortalidad.

Ante esta realidad regional, la Facultad ubicada en la zona de frontera más activa del país, hace una apuesta a la formación regional de Talento Humano en Salud, con competencias para responder en los ámbitos clínicos, hospitalarios y de salud pública, que impactaran de manera favorable en este caso particular a individuos y colectivos habitantes de la región oriental y el eje fronterizo colombo-venezolano.

En un comienzo la Facultad de salud estuvo conformada por los programas de Bacteriología y Laboratorio Clínico, Fisioterapia, Nutrición y Dietética, Biología Pura con énfasis en genética y Biología molecular y Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deporte, programa que estuvo vinculado históricamente a la Facultad de Educación pero que en respuesta a las tendencias mundiales que daban como resultado una importante participación en el ámbito de la salud de los educadores físicos, se adhiere a esta Facultad, con la clara necesidad de

continuar trabajando en equipo con la Facultad de Educación, principalmente por el gran componente pedagógico de esta disciplina.

Posteriormente en mayo 2001 se presentaron ante el ICFES los programas de Enfermería, Terapia Ocupacional y Fonoaudiología, quienes finalmente recibieron sus registros calificados en el año 2004.

En el año 2002 se inició la producción intelectual necesaria, para crear el programa de Medicina, contando con la asesoría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Antioquía, con la cual se firmó un convenio de Cooperación Interinstitucional, de acompañamiento al proyecto de pregrado en medicina, hasta que graduaran las primeras cohortes de egresados. Finalmente este programa fue aprobado por el Ministerio de Educación Nacional e inició en la primera vigencia de 2006.

### *Programa de Psicología*

El programa de Psicología de la Universidad de Pamplona cuenta con una misión, una visión y unas políticas las cuales los estudiantes matriculados en este programa se deben acoger para ser acreditados como profesionales de la psicología. Tiene como misión, formar profesionales integrales en Psicología, generadores de cambio, promotores de la paz, la dignidad humana, la justicia social y por tanto gestores de desarrollo nacional, contando con una visión Al finalizar la primera década del siglo XXI deberá ser el programa de psicología de más alta calidad del oriente.

Los Profesionales de Psicología en la Universidad de Pamplona Actualmente se encuentran 43 psicólogos vinculados a la Universidad de Pamplona de acuerdo con información proporcionada por la oficina de Talento Humano. La psicología tiene un

Perfil Profesional el cual es que el egresado de la Universidad de Pamplona como Psicólogo, tendrá el siguiente perfil: a). Profesional altamente calificado, integral e idóneo capaz de desempeñarse en los diferentes ámbitos de la Psicología (a nivel individual y grupal), b). Profesional con excelente calidad humana y gran espíritu de liderazgo que promueva procesos de cambio en su entorno social, c). Profesional capaz de comprender, analizar y aplicar los conocimientos básicos desarrollados en la Psicología, con el fin de convertirse en un agente generador de nuevos conocimientos científicos, d). Profesional con formación ética en el desarrollo de sus funciones.

También cuenta con un perfil el cual es que el egresado de Psicología es un profesional integral con capacidad de análisis para: a). Diseñar, ejecutar, dirigir y controlar programas de diagnóstico, evaluación e intervención psicológica en las distintas áreas de la Psicología aplicada, b). Desempeñar cargos en instituciones públicas y privadas en las diferentes áreas del ejercicio profesional (clínico, educativo, organizacional, social y jurídico), c). Ejecutar programas en prevención, promoción y mantenimiento de la salud mental. Asesorar instituciones en el ámbito de salud, educación, organización y jurídico, d). Describir y establecer relaciones básicas entre las diferentes áreas del conocimiento para la aplicación en el proceso de enseñanza – aprendizaje, e). Diferenciar la metodología a utilizar en la resolución de problemas teóricos y prácticos gracias a los conocimientos adquiridos, y por último, f). Elaborar y describir planes de acción tendientes al mejoramiento continuo del conocimiento.



## **Marco Legal**

### **Legislación Deportiva Comentada**

**Departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre – Coldeportes.**

#### **LEY 181 DE ENERO 18 DE 1995**

Profería Por El Ministerio De Educación Nacional

ARTICULO 15. El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Según el capítulo III denominado los Centros de iniciación deportiva, Coldeportes nacional, se habla de los trabajos interdisciplinarios, los cuales consisten en la participación de programas y profesionales de la salud que aporten a los estudios y el mejoramiento de la actividad física, el ejercicio, la recreación y el deporte, profesionales de nutrición, fisioterapia, terapia ocupacional, enfermería, medicina y psicología, con los cuales se abrirán nuevas perspectivas o solucionarán incógnitas que se presenten en el deporte colombiano.

ARTICULO 9º.- Son objetivos de los Centros de Iniciación Deportiva los siguientes:

Desarrollar un trabajo interdisciplinario en los órdenes de fomento educativo, el progreso técnico y la salud física y mental del deportista que contribuya a su formación integral.

Desarrollar las cualidades físicas de los alumnos, mediante un trabajo racional e integral de su cuerpo para incorporarlo progresivamente al deporte de alto rendimiento.

Establecer las bases de carácter administrativo, técnico y pedagógico para promover la especialización deportiva.

ARTICULO 10º.- Podrán ser alumnos de los Centros de Iniciación Deportiva, los niños cuyas edades estén comprendidas entre los 9 y los 12 años no cumplidos y se encuentren matriculados en establecimientos educativos y que, además del buen rendimiento académico, posean aptitudes físicas y mentales sobresalientes y buen estado de salud, comprobados mediante examen médico general y complementados por las pruebas de desarrollo motor a las que se refiere el presente Decreto.

ARTÍCULO 19º.- El Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte deberá promulgar una guía completa para educadores, padres de familia y técnicos deportivos sobre la forma de ayudar a los niños a adquirir los hábitos del deporte y mantener una buena salud física y mental.

***Resolución No. 1440 de Diciembre 14 de 2007.***

Por la cual se fijan los criterios y el procedimiento para la vinculación de nuevos deportes en el Sistema Nacional del Deporte.

*El Director General del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes en uso de sus Facultades Legales y Considerando*

Que el artículo 15° de la Ley 181 de 1995, define “el deporte en general, como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales” se da la creación de:

#### *Categorías y Beneficios*

ARTÍCULO 16- Beneficios: COLDEPORTES a través del Sistema Nacional del Deporte buscará garantizar el acceso a los siguientes beneficios:

En la parte Social: Destinación de un porcentaje del apoyo económico asignado para programas de desarrollo social, Evaluación y seguimiento en las áreas de vivienda, alimentación, salud, educación y entorno familiar., Asesoría y capacitación psicosocial.

Continuando con los benéficos se encuentran también las Ciencias aplicadas: Evaluación e intervención en el área psicológica, nutricional, médica especializada, y fisioterapia, Capacitación en áreas de la salud, control y prevención al dopaje,

Suministro de medicamentos y ayudas ergogénicas, según lo establezca la coordinación del centro de servicios biomédicos de Coldeportes.

*Criterios Generales de Evaluación, Seguimiento y Control*

ARTÍCULO 25- El control, seguimiento y evaluación, se realizará en los siguientes aspectos:

*Social*

1. Supervisar la vinculación y permanencia al sistema de Salud (EPS) de los deportistas.
2. Hacer la evaluación y mantener actualizada la información de los aspectos sociales de los deportistas.
3. Procurar y gestionar el desarrollo académico de los deportistas.
4. Fomentar el sentido de pertenencia de los deportistas hacia el Programa.
5. Gestionar la vinculación a programas de vivienda.
6. Evaluar y en casos necesarios intervenir sobre los riesgos psicosociales que afecten a los deportistas.
7. Verificar el cumplimiento de las normas establecidas.
8. Presentar informe trimestral por el grupo del Área Social.

*Investigación*

Artículo 24. Fomento de la investigación en materia de lucha contra el dopaje. Los Estados Parte alentarán y fomentarán, con arreglo a sus recursos, la investigación en

materia de lucha contra el dopaje en cooperación con organizaciones deportivas y otras organizaciones competentes, sobre:

*a)* Prevención y métodos de detección del dopaje, así como aspectos de conducta y sociales del dopaje y consecuencias para la salud.

*b)* Los medios de diseñar programas con base científica de formación en fisiología y psicología que respeten la integridad de la persona.

*c)* La utilización de todos los métodos y sustancias recientes establecidos con arreglo a los últimos adelantos científicos.

### **Marco Empírico**

Al momento de la búsqueda sobre investigaciones en el tema de autoconfianza en los deportistas, fuera la disciplina o el deporte que fuese, no se haya a nivel regional o nacional en Colombia, tal vez por lo nuevo de este tema o por la no publicación de estos en el país, a diferencia del nivel internacional que si se encuentran algunas investigaciones hechas en otros países. A continuación, se realizará una descripción de algunas investigaciones y artículos que sirvieron de referencia para la creación de este proyecto de investigación, sin embargo algunas de ellas fueron realizadas desde otros enfoques científicos, los cuales aportan a la construcción y comprensión del objeto de estudio.

Esta primera investigación fue realizada en la Universidad de Sevilla, Universidad de Huelva y la Universidad de Jaén, Madrid, España, sobre La Autoconfianza y el Control del Estrés en Futbolistas: una revisión de estudios, dirigido por los estudiantes: González, Zagalaz & Romero en el año 2014, tiene como análisis las variables psicológicas que posibilitan comprender la relación existente entre el rendimiento deportivo y el deportista; en este estudio se incide sobre las variables autoconfianza y control del estrés en el futbolista, el objetivo es profundizar en los principales estudios científicos realizados en dichas variables.

Además, se utilizó la revisión de fuentes primarias y secundarias como artículos, tesis y libros, el método utilizado es el análisis y revisión de la literatura, se encuentran diversas investigaciones que analizan las variables anteriormente nombradas de este estudio en la población, como conclusiones se destaca que las habilidades psicológicas influyen en el rendimiento deportivo del futbolista y que analizarlas ayudan a predecirlo; que la autoconfianza prevé el rendimiento deportivo y está inversamente relacionada con la ansiedad y que ésta, en la mayoría de los estudios, se analiza desde un enfoque cognitivo y somático (González, Valdivia y Romero, 2014).

Así mismo, encontramos un segundo estudio realizado en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, Universidad Nacional Autónoma de México y la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte de La Habana, sobre: Ansiedad y Autoconfianza Precompetitiva en Triatletas, dirigido por: Jaenes Sánchez, José Carlos; Peñaloza Gómez, Rafael; Navarrete Dueñas, Karina Gabriela y Bohórquez Gómez en el año 2012, teniendo como objetivo estudiar el estado precompetitivo en triatletas en una competición, como principal variable el estudiando de la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza, se utilizó una metodología cuasi experimental de campo y se realizó en la fase previa a la competición; el instrumento que se utilizó, fue la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2).

En cuanto a su población, participaron 156 triatletas, los resultados arrojaron que la mayor parte de los sujetos presentan niveles de Ansiedad Cognitiva muy bajos (42.9%), bajos en el 28.9 % y el 19.2% media baja, el 7.7% tiene porcentajes medio altos, y el 1,3% presentó niveles altos, el 40.4% presenta niveles muy bajos en Ansiedad Somática, bajo en el 34.0%, medio bajo el 21.8% y medio alto en el 2.5%, ningún competidor presentó niveles de ansiedad somática muy altos.

Con respecto a la Autoconfianza, se encontró niveles medio altos en el 33.4%, altos (23.7%), media baja (22.4%), muy alta (12.8%), y sólo el (5.1%) presentaba una autoconfianza baja, siendo la autoconfianza muy baja en el (2.6%) de los sujetos (Sánchez, Peñaloza, Navarrete. & Bohórquez, 2012).

De igual modo, siguiendo con las investigaciones realizadas se encuentra un estudio realizado en la Universidad Pablo de Olavide, Universidad de Sevilla, ambas en Sevilla España y la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, en Cuba, sobre: Ansiedad y Autoconfianza Precompetitiva en Maratonianos y Triatletas, dirigido por Jaenes, Navarrete & Bohórquez en el año 2011, tuvo como objetivo estudiar las

emociones que se presentaron durante la precompetición en dos especialidades deportivas de resistencia como son el triatlón y el maratón, además de comparar las diferencias en emoción entre ambas disciplinas, algo pionero en el área de Psicología de las Emociones.

Por otra parte, el instrumento que se utilizó fue la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2), en la cual participaron 288 atletas (triatletas y maratonianos), los resultados muestran que en el caso de los triatletas, la mayoría presentan niveles muy bajos de ansiedad cognitiva y somática, y niveles altos y medio altos de autoconfianza; mientras que en la mayoría de los maratonianos la ansiedad cognitiva y somática fueron muy bajas y la autoconfianza se situó en los niveles medios, la comparación entre ambas muestras arrojó diferencias significativas sólo en la dimensión de autoconfianza, teniendo los triatletas (25.96) una media mayor que los maratonianos (23.11) (Jaenes, Navarrete y Bohórquez, 2011); entonces, un 42.9% de los participantes se incluyen en la distribución obteniéndose puntajes que caen de la dispersión menos uno (-1) factorial, es decir, presentándose bajos índices de ansiedad, el rango normal fue de 1.3% de los sujetos con niveles promedios, es importante destacar que el 51.8% de acuerdo con la fórmula de balanceo estadístico obtuvieron puntuaciones muy superiores en los índices de ansiedad.

Otro punto ya para finalizar, es la investigación realizada en la Universidad Católica de San Antonio de Murcia, España, en la cual se efectuó el estudio sobre realizar una aproximación a los estados de ansiedad y autoconfianza que manifiestan los jóvenes judocas en los momentos previos de competiciones con fuerte carga de presión, dirigido por: Hernández, Olmedilla, & Ortega en el año 2008, el cual tuvo como objetivo determinar si en el contexto situacional existen diferencias entre judocas de categoría infantil y judocas de categoría cadete respecto a los valores en ansiedad y en autoconfianza, con una población participante de un total de 97 judocas varones, de los que 49 pertenecen a la categoría infantil, y 48 a la categoría cadete.



En cuanto al instrumento utilizado fue la prueba para evaluar la ansiedad llamada el Competitive State Anxiety Inventory-2 de Martens, Vealey y Burton (1990) anteriormente mencionada, que evalúa la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, la administración de la prueba se realizó durante la celebración del Campeonato de España de Judo, los resultados muestran diferencias significativas entre la categoría infantil y la cadete respecto a los valores obtenidos en ansiedad cognitiva y en ansiedad somática (los judokas infantiles presentaban puntuaciones mayores).

Por otro lado, no sucede así respecto a los valores obtenidos en autoconfianza, se discutió sobre los procesos adaptativos de los judocas de superior categoría, para manejar mejor las demandas estresantes de la competición, así como la idoneidad de profundizar en estudios con muestras de judocas jóvenes que permitieran conocer mejor el proceso y la evolución de las manifestaciones de ansiedad y las estrategias o recursos que se pueden utilizar para manejarla (Hernández, Olmedilla y Ortega, 2008).

## **Metodología**

### **Tipo y Diseño de Estudio**

La presente investigación está enmarcada a un estudio de diseño metodológico cualitativo de tipo descriptivo dado que refiere el análisis de las características de los fenómenos y se dispone a explicarlos tal como suceden en la realidad; es de corte transversal porque investiga las características de la muestra seleccionada en un momento específico de la vida, por tal motivo busca especificar las propiedades, características y perfiles de personas, procesos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández, Fernández & Batipsta, 2006). A partir de este estudio se podrá describir la autoconfianza de los estudiantes deportistas del equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona, en momentos de entrenamientos como en competencias.

### **Población**

Estudiantes de diferentes programas de la Universidad de Pamplona que pertenecen actualmente al equipo de taekwondo, y representan a la Universidad en los juegos universitarios nacionales.

### **Muestra**

Se escogieron una muestra intencional de ocho (8) estudiantes deportistas del equipo de taekwondo de género masculino con edades entre los 17 a 26 años.

## **Instrumentos**

Para la descripción de la autoconfianza en los estudiantes deportistas de taekwondo de la Universidad de Pamplona se aplicó una observación no participante, en los entrenamientos como competencia, en segunda instancia se realizó un grupo focal a los deportistas y una entrevista semi-estructurada a el entrenador; para así obtener la respectiva información y realizar una triangulación.

Por otra parte se realizó con la población un encuentro psicoeducativo o taller, con el fin de capacitar a los deportistas en el tema de Autoconfianza en ámbito del deporte, para fortalecer las habilidades cognitivas y salud mental ante futuras competencias.

La observación no participante, el investigador no participa en el funcionamiento regular del grupo, tan solo se limita a observar de forma silenciosa en un espacio que no interrumpa la función del grupo o del individuo a estudiar según Mata, (2000).

Las entrevistas semi-estructuradas, se basan en una guía de asuntos o de preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (Hernández, Fernández, Baptista. 2006).

Grupo Focal, es una técnica de la investigación cualitativa que sirve como herramienta de investigación localizada dentro de una teoría y método específico que busca la obtención de un conocimiento consensuado sobre un hecho social o sobre una temática focalizada y definida previamente por el investigador (Díaz, 2005).

## **Procedimiento**

Para la identificación y comprensión de la autoconfianza en los estudiantes que pertenecen al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona, se implementó tres fases que se describen a continuación:

### **Fase I.**

Construcción del objeto de investigación. Inicialmente se realizó una documentación preliminar en libros y bases de datos especializadas en las que se identificaron diferentes aproximaciones teóricas sobre autoconfianza en el deportista iniciando con la historia universal de la psicología del deporte y en Colombia, definición de la psicología del deporte, procesos psicológicos básicos en la psicología del deporte, autoconfianza, y taekwondo complementando con el marco contextual, marco legal y estado del arte.

### **Fase II.**

Se realizó la recolección de la información por medio de la observación no participante, grupo focal a los deportistas de taekwondo y la entrevista semi-estructurada dirigida al entrenador, seguidamente se realizó la debida transcripción para la siguiente fase.

### **Fase III.**

Finalmente se tomó la base de datos para establecer los análisis pertinentes, los cuales se presentan en los resultados obtenidos a partir de la triangulación de los instrumentos.

### **Categorías**

Teniendo en cuenta el cumplimiento de los objetivos de la investigación se plantean las siguientes categorías para describir la autoconfianza en los estudiantes deportistas pertenecientes al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona.

*Tabla 2. Descripción de las categorías de análisis*

<b>CATEGORIAS</b>	<b>DEFINICION</b>
-------------------	-------------------

Autoconfianza.	Según Cox (2009), Es la capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas y retadoras.
Confianza.	Según el modelo Vealey (1986), refiere a la confianza deportiva como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte, y lo divide en dos constructos; 1) Rasgo 2) Estado 3) La orientación competitiva.
Autoeficacia	La creencia de que uno puede dominar una situación y producir resultados positivos (Bandura, 1997). Relacionada con la motivación.
Emocional.	Palmero, Fernández-Abascal, Martínez, Sánchez & Chóliz (2002) exponen que la “investigación básica sobre las emociones aún no proporciona una base firme donde apoyar muchos de los resultados parciales que continuamente provee miles de investigaciones”, actualmente se carece de una definición y hasta de un concepto de emoción que sea aceptado por todos.
Liderazgo.	Noción de que los líderes son individuos que, por sus acciones, facilitan el movimiento de un grupo de gente hacia una meta común o compartida. Esta definición implica que el liderazgo es un proceso de influencia. El líder es el individuo, el liderazgo es la función o actitud que desarrolla el individuo. Rickter A. Valenzuela B.(2011)
Comunicación.	Diccionario de Psicología y Educación (2008), es transmitir una información entre un emisor y un receptor para comunicar algo se necesita un receptor, por lo que la dificultad que entraña el proceso centra en la habilidad de que lo que el emisor quiere transmitir llegue correctamente a quien quiere transmitírselo.

*Elaboración Propia*

### ***Subcategorías***

*Tabla 3. Descripción de las subcategorías de análisis*

<i>Subcategorías</i>	
Motivación	Dosil y Caracuel (2003), la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suelen estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones, en función de una serie de factores, individuales, sociales, ambientales y culturales.
Ansiedad	Dosil y Caracuel (2003), hacen referencias a que la ansiedad es una de las emociones que se aprenden; conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulo) en la que pueden ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o simplemente no deseado, sensaciones de nerviosísimo y tensión asociados al nivel de activación del organismo.
<i>Estrés</i>	Se produce cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que son sus capacidades y lo que el ambiente le demanda, principalmente cuando siente que carece de habilidades adecuadas o cuando no dispone del tiempo necesario para solventarlas. Dosil y Caracuel (2003)

*Elaboración Propia*

### **Presentación de los Resultados**

A continuación se dan a conocer los resultados cualitativos de los instrumentos utilizados para la recolección de la información, que permitió hacer el análisis de cada una de las categorías o subcategorías fundamentales, para la descripción de la autoconfianza en los estudiantes deportistas que pertenecen al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona.

Tabla N°4. Resultados de la entrevista semiestructurada.

Ítems	Categoría	Respuesta
1 ¿Cómo se ha sentido en su rol de entrenador?		“Pues contento y muy satisfecho porque los resultados han permitido que se pueda hacer en un trabajo continuado”.
2 ¿Cuántos años lleva como entrenador de la selección de Taekwondo?		“Yo funde Taekwondo en 1986 acá en la Universidad de Pamplona y desde entonces han transcurrido 30 años de servicio a la Institución”.
3 ¿Cómo se ha sentido con el equipo?	Empatía	“Es un equipo muy heterogéneo unos vienen con bases otros con conocimientos de alta competencia y en su mayoría han aprendido artes marciales especialidad taekwondo aquí en la Universidad”.
4 ¿Cómo ha visto el proceso del equipo hasta el día de hoy?		“El proceso es como toda formación; existen deportistas de corto plazo, mediano plazo y largo plazo. Los deportistas de corto plazo son aquellas deportistas que enseñándoseles aprenden muy rápido y ponen el contexto resultados muy rápidos, otros lo hacen de una manera lenta y otros de una manera más lenta pueden durar hasta 2 años en llegar a competencias pero lo logran”
5 ¿Considera que todos sus deportistas tienen claro los conocimientos necesarios?	Confianza	“Claro que no, unos vienen por defensa personal, otros vienen porque es una disciplina que le llama la atención, otros vienen



---

del taekwondo al momento de presentarse a competencias?

---

6 ¿Usted como entrenador cree que los deportistas de taekwondo eligen las mejores estrategias para lograr ganar una competencia?

---

porque lo tienen claro es el deporte que más les encantan, es su pasión, por eso es un grupo heterogéneo desde todo punto de vista”.

---

“Claro que si ellos tratan de buscar y tratar de conseguir la excelencia pero no es tan fácil, porque las técnicas van variando con el tiempo, y las condiciones físico atléticas de los deportistas son diferentes unos son más flexibles, otros son más tensos, otros tienen habilidades y condiciones óptimas para la competencia, otros quieren adquirirlas y que, aunque ellos quieran hacer un movimiento de alta dificultad no lo logran porque son gorditos, porque son muy poco muy poco elásticos, porque son acordinados aunque tenga la mejor intención no es tan fácil conseguir además que es un deporte que técnicamente es muy exigente, pero eso no quiere decir que no sirvan para la competencia, si sirven, lo que pasa es que aquí el conocimiento se van dado cuenta de que las condiciones de ellos están para otras cosas, de pronto para las artes marciales pero para la alta competencia a veces ellos entienden que como el Taekwondo nos brinda ser buenos en combate, otros buenos en rompimiento, otros buenos en defensa personal, otros en demostración, otros en la parte psicológica, otros en la parte de cambios

---

		comportamentales, entonces ellos se van ubicando pero no van cambiando su deporte, lo van entendiendo y lo van cambiando a través del conocimiento”.
7 ¿Cómo entrenador sabe lo importante que es la seguridad mental o certeza en sí mismo en un deportista?		“Es la base de todo... de todo competidor de alto rendimiento, estaba muy claro de que si nosotros, desde las bases enseñamos a que tiene que creer en sí mismo y en sus condiciones, ellos se van adaptando y van entendiendo que si son fuertes psicológicamente no importa ni la estatura ni importa en un momento dado su nivel socioeconómico político religioso y así lo aceptan y así lo entienden y así lo aplican”.
8 ¿Usted cree que sus deportistas al momento de estar compitiendo dominan la situación, para sí poder llegar a obtener unos resultados positivos?	Autoeficacia	“Hablar de un dominio de la situación es complejo porque... si vemos a los grandes competidores sobre todo los competidores olímpicos una falla, un descuido, regalar un milímetro han hecho que se pierda todo el entrenamiento de 4 años, todo el ciclo olímpico por un descuido, el llegar seguro si lo tiene claro, mi cuerpo en la parte psicológica, pero en un momento dado puede suceder algo que les haga trastabillar digámoslo de alguna manera su convicción y su... la fortaleza que trae el adversario y por eso también este se puede ver comprometida los resultados”
9 ¿De qué manera imparte la motivación en sus deportistas?		“Claro! lo que pasa es que, para que un equipo salga adelante debe ser un equipo interdisciplinario, donde tenga que estar el

---

Emocional	psicólogo, el médico, el ortopedista, el kinesiólogo, el entrenador, el asistente y nosotros aquí lo tenemos que hacer todo, entonces es muy difícil lo ideal sería tener un equipo interdisciplinario pero somos muchas disciplinas en la Universidad entonces nos toca hacerlo como a manera individual, los estudiantes tratan de captarle a uno todas las fortalezas psicológicas y uno termina volviéndose como un cansón, porque el profesor lo ven como el entrenador, como el maestro, como el que más sabe en la parte técnica, pero a veces, cuando llega un psicólogo... deportivo sobre todo y llega a fortalecerlos, ellos han, entiende de qué eso está planeado dentro del programa de entrenamiento lo aceptan y lo adoptan, pero hay una figura para cada cosa, es difícil como le digo, aquí aplicarlo y nosotros tenemos que hacerlo todo, eso nos está empujando a que los entrenadores tenemos que estudiar psicología deportiva, así sea en un curso, así sea en un taller, en un simposio pero tenemos que hacer muchas intervenciones a veces en sentido de capacitación”.
Sub categoría:	
Motivación	

---

10 ¿Los deportistas como maneja la ansiedad ante las competencias?

“La Ansiedad, es muy difícil de manejar por qué las expectativas que el competidor lleva son muy altas, el sólo hecho de ver calentar al otro competidor hace que la situación de ansiedad

---

Emocional	cambien porque si vemos al otro competidor que está
Sub categoría:	técnicamente muy bien dotado entonces la ansiedad se aumenta
Ansiedad	cuando nosotros no vemos al otro competidor y seguimos creyendo en nosotros entonces se mantiene, se les habla a los muchachos que por más dotado que veamos al otro no creamos que somos inferiores si no que al contrario en el deporte nada está escrito y tenemos que creer todo el tiempo en nosotros, confiar en nosotros y creer en que sí lo han logrado otros, ¡nosotros podemos!, no solamente, llegar y lograrlo si no mantenernos, entonces el muchacho aprende a manejar la ansiedad en la medida que tiene muchos fogueos, muchos entrenos, muchos combates, entonces el muchacho llega dotado de un manejo de la ansiedad, mas antes no, porque este no tienen la experiencia, no sabe, se aprende es de los momentos vividos y por lo tanto la ansiedad cambia con cada expectativa, con cada campeonato, con cada grado de evento que sea, no es lo mismo competir en un campeonato municipal, que uno departamental, que en uno nacional, que uno internacional, que en un panamericano, que en un mundial, y que un olímpico, entonces los grados de ansiedad siempre van a variar no se puede decir que un competidor muy bien dotado llega a un campeonato

---

---

		<p>olímpico con un manejo de la ansiedad, al límite, no tampoco sucede, siempre hay que tener la reserva y el cuidado de no creer en uno mismo del todo, si no que mirar las condiciones y capacidades del otro y en la medida que se empieza el combate en la medida que se va este... entrando en uno y otro round yo me voy dando confianza en la medida que yo voy ganando un punto, va subiendo el manejo de la ansiedad voy cuidando las expectativas y entonces más que todo que sí que el muchacho llega con condiciones con tranquilidad pero no es fácil conseguirlo”.</p>
<p>11 ¿En qué situaciones los deportistas presentan síntomas de tensión al iniciar la competencia?</p>	<p>Emocional Sub categoría: Estrés</p>	<p>“En la mayoría de los casos sucede, las tensiones depende como decíamos en la pregunta anterior de del grado de competencia, no es lo mismo competir con un desconocido a competir con alguien que yo sepa que es un preselección o un selección Colombia que tiene mucho fogeo, que tiene mucha experiencia, entonces el grado de tensión se aumenta es ahí en donde el manejo de las expectativas de la tención cambian inmediatamente, pero si somos fuertes psicológicamente no le tenemos miedo a nada nosotros queremos es estar es en los resultados y queremos estar en el pódium queremos estar en la clasificaciones, eso es lo que nos interesa, pero no es fácil que todos lo manejen de la mismas</p>

---

---

12 ¿Cree que sus deportistas están atentos en todo momento a lo que usted les está solicitando, tanto en los entrenamientos como en las competencias?

---

forma, porque las mismas condiciones van desapareciendo cuando el mismo competidor que estaba tan dotado empieza a perder y entonces que pasa, pues es que ya cambia la expectativa se está acabando el tiempo se aumenta la ansiedad, se aumenta la tensión y todo cambia inmediatamente, entonces no podemos confiarlos, ni creer que todo lo manejamos, es muy difícil”.

---

“Sucedee en los campeonatos que aunque el muchacho esté muy atento a las indicaciones del entrenador, él tiene un bloqueo psicológico, él tiene un bloque de respuesta neuromotora y entonces a un que él quiera responder las condiciones del otro son muy muy buenas y entonces es muy difícil ganarle un punto al siguiente entonces, aunque esté atento no se logra la respuesta que uno quiere, adentro se ve y se vive una situación diferente, a la que se vive afuera en la grada, entonces, la expectativa es muy diferente, cuando estamos encima y estamos ganando está tan atento el muchacho al entrenador que él entiende incluso que debe seguirle golpeando, ni marcándolo más puntos porque no es necesario y porque el otro no tiene el nivel que yo tengo y que puedo proteger, de que puedo cuidarlo, pero eso depende del competidor que tengamos al frente, entonces también cambia en esas expectativas”.

---

---

13 Explique; ¿Cómo lleva a la práctica del liderazgo con sus deportistas?

Liderazgo

“Una de las condiciones en las que yo he podido sacar adelante el grupo es, como lo he dicho en otras oportunidades, cuando uno conoce el camino al pódium le queda uno más fácil llevar a otros a que lo caminen también y es lo que ha pasado en mí, he tenido la oportunidad de ser campeón nacional varias veces y... estar en campeonatos importantes a índole internacional entonces eso me ha permitido tener la experiencia, no suficiente, pero si por lo menos una suficiente madurez para poderles decir al muchacho, vea no camine en curvas, ni camine en líneas que no le corresponde a la dirección del pódium, entonces eso me ha permitido tener un liderazgo y una aceptación en el mismo para que uno les habla de seguridad ellos entienden que es por ahí y eso les gusta a ellos también, entonces difícil para aquellos entrenadores que no han logrado el pódium y que están entrenando a otros equipos, difícil también para ellos porque uno a veces habla y enseña con las experiencias más que con la lectura, más que cualquier cosa, cuando uno vive diferentes experiencias entonces le queda uno más fácil enseñarle a los muchachos como también ellos lo pueden lograr, todos sabemos que si el entrenador gana 10 ellos tienen que ganar 20, porque hay que superar al maestro pero no para demostrarle al maestro,

---

		<p>si no para demostrarse a sí mismo, de que ellos también lo pueden lograr, pero como ellos van a llevar a otros a que eso otros no ganen 20 si no 30 y así sucesivamente.</p>
<p>14 ¿Cómo cree que se da la comunicación con cada uno de sus deportistas tanto en entrenamientos como en competencias?</p>	<p>Comunicación</p>	<p>“Ganarse la confianza plena de los muchachos no es tarea fácil uno les habla con la verdad, uno les habla con las mejores intenciones porque aquí gana la Universidad, gana el muchacho y por último gana el entrenador, entonces lo que más nos interesa ahorita es formar primero personas antes que formar campeones, desafortunadamente hay muchos que no entienden que eso debe ser así y ellos vienen con ideas equivocadas y por lo tanto tiene que salir por esa misma puerta que entraron, unos más regañados, otros más frustrados porque... no aprendieron a volar o por no sé qué cosas, pero por ahí no era, entonces este... unos salen hablando del profesor, otros salen y hablan cosas que bueno, otros cosas regulares, es difícil lograrlo pero cuando uno está centrado que hay que formar personas antes que entrenador mañana es cuando a uno lo van a recordar de la mejor manera”.</p>
<p>15 ¿Desde su experiencia, como cree que se genera la Autoconfianza en los Deportistas?</p>		<p>“Claro que sí creer es precisamente creer en uno mismo es... es creer en sus condiciones en sus capacidades, el muchacho tiene que aprender que la autoconfianza es primero creer en el deporte que uno está practicando es un deporte agradable es un deporte</p>



---

16 ¿Cómo entrenador del equipo de taekwondo ha percibido que sus deportistas pasen por problemas de confianza o seguridad en ellos mismos?

Autoconfianza

---

bonito que le está generando buenos efectos de salud y de autoconfianza, entonces este eso hace que el muchacho comprenda de alguna manera que si no, que si estaba equivocado en su pensar por lo menos tiene otras cosas que ganar”.

---

“Eso está acompañado de problemas familiares, de problemas sentimentales, de problemas personales, está acompañado de problemas económicos, con el profesor y otras materias está acompañado de situaciones de índole de la ingesta porque tiene muchas ganas de entrenar y salir adelante pero su alimentación es deficiente, no tienen tenis, no tienen un uniforme, no tienen muchas condiciones entonces eso hace que las cosas desafortunadamente cambien en él, cuando los entrenamientos son muy exigentes él no tiene fisiológicamente las condiciones para resistirlas y eso produce frustración, entonces, eso desafortunadamente hace que el muchacho termine retirándose y lo peor de todo, equivocadamente creer que este deporte era muy duro y que no era lo de él, si era lo de él lo que pasa es que el medio de pronto no le permitió vivir una mejor estadía, en la selección y entonces desafortunadamente se pierde grandes competidores por eso, porque se equivocan en la parte familiar,

---

---

17 ¿Cree usted que los deportistas de taekwondo actúan de manera adecuada al estar en competencia?

---

18 ¿Cómo entrenador ha presentado dudas o problemas de confianza en creer que sus deportistas no lograrán el éxito?

---

personal, económica y de todo entonces eso es lo que frustra a las personas”

---

No, porque no y si, no porque a veces ellos no encuentran con su objetivo y entonces como no tiene la suficiente capacidad del autocontrol cometen errores simples vemos en jugador de futbol de índole mundial como viendo pasado el balón le pega una patada a... al otro futbolista porque lo quiere hacer caer por desquite porque se salió de sus casillas entonces perdió su autocontrol ahora imágenes en un deporte de contacto donde nosotros tratamos de que los puños y patadas con los pies pues en lugar de mandar la mejor técnica entonces un golpe indebido un golpe que sabemos que es falta entonces nos salimos de casillas y no controlamos la situación, son situaciones muy difíciles de vivir pero si le ha pasado a los profesionales eso sería lado fuerte de nosotros de las bases enseñar a que aprender a saber perder saber darle la razón al otro y a entender que el otro puede ser más técnico es mejor y eso nos hace cometer menos errores.

---

Sí claro, si nosotros no nos la sabemos todas, frustraciones personales por lo menos poder contratar entrenador de alta índole para que vengan y nos capaciten a los entrenadores y nosotros

---

acá cada día mejoren, las frustraciones son por problemas por lo menos no poder viajar a países donde podamos hacer una estadía de un semestre mínimo un años y poder capacitarnos como los mejores para venir adquirir esos conocimientos de alta competencia a nuestros dirigidos eso frustra eso hace que nosotros a veces dudemos de nosotros y resultados pues sean los muchachos más los obvio los más óptimos nosotros también tenemos una familia tenemos situaciones personales que hace que nosotros estemos cansados pero a veces somos incomprendidos y que cometemos errores muchos errores entonces sí que lo ideal sería que nosotros tuviéramos un tipo diferente de contratación que no estuviéramos tan comprometidos con tantas cosas para rendir mucho mejor pero si no tenemos la forma de capacitarnos no podemos decirle equivocadamente que no necesito de más que lo que yo sé no lo sabe nadie mentiras lo ideal es que nosotros demos sentir también frustraciones y que estemos investigando constantemente; afortunadamente las redes sociales ahorita nos permite a nosotros también ese tipo de trabajo pero si necesitamos más apoyo de la institución para que nos manden a capacitar y que nos ayuden aquí, no a aquí desafortunadamente

---

las condiciones se miden diferente y el que más conocimiento y condiciones tenga y resultados tenga puede continuar si no los mismos muchachos se encargan de decir que necesitan a otra persona y para uno también es un desafío entonces es una pelea constante con uno mismo y con buscarle la mejor forma de sacar a los muchachos adelante y entonces uno también tiene frustraciones uno también falla”.

Tabla N°5.Resultados del grupo focal

Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	8
Ítems	Autoconfianza							
1 ¿Ustedes cómo deportistas consideran que tienen todos los conocimientos o técnicas del Taekwondo claras o poseen la experiencia suficiente para ser un deportista de esta disciplina?	No está toda la experiencia, pero considerarme deportista del taekwondo si claro que si practicante.	No	No tengo toda la experiencia.	No tengo toda la experiencia.	Falta experiencia.	No	No	Aún falta más por aprender.
2 ¿Sabes lo importante que es la seguridad	Es de los aspectos más	Si la conozco.	E... si porque ya con ella	Si porque uno de los aspectos	Si porque es lo que lo	Si porque la mente	Si muy impórtate.	Si porque la voluntad lo es

<p>mental o la confianza en sí mismos al momento de estar compitiendo?</p>	<p>importantes de la vida deportiva.</p>	<p>más cansado que pueda estar con la mentalidad que uno puede ya puedes seguir lográndolo y no rendirse.</p>	<p>que hacen al deportistas.</p>	<p>motiva a uno cada día a ser el mejor.</p>	<p>supera el cuerpo.</p>	<p>todo.</p>		
<p>3 ¿Ustedes saben que es la Autoconfianza en el Deportista?</p>	<p>Bueno la Autoconfianza en el deportista es aquella que tiene el deportista en sí mismo en sus capacidades y en las metas claras que tiene para lograr un objetivo.</p>	<p>Si se cuál es la importancia de la autoconfianza pues debido a eso he podemos actuar mejor ante cualquier situación</p>	<p>Si yo tengo sé que es la importancia de la autoconfianza a porque es la fe que tengo en mis capacidades para poder lograr lo que quiero en un</p>	<p>E... si conozco de la autoconfianza porque pues en cierta forma es lo que nos hace pararnos ante todo en un combate y pues seguir las metas que tenemos y los objetivos.</p>	<p>La autoconfianza es la fe que tengo en... sí mismo.</p>	<p>E... la autoconfianza pues tener clara las capacidades que yo poseo.</p>	<p>E... para mí es la tener la voluntad y el conocimiento propio de las capacidades de uno mismo como deportista.</p>	<p>E... la autoconfianza si porque uno es capaz de hacer cualquier cosa y si tiene eso claro nada lo puede parar.</p>

		que se nos presente.	combate lo que quiero en la competencia.					
4 ¿Cada uno por individual consideran que tienen confianza en su talento como deportista Taekwondo?	Bueno a pesar de la experiencia a un falta trabajar más la parte psicológica pero si tengo mucha confianza en mí.	Tengo confianza en mí en cuanto a mi nivel.	Pues creo que es algo que se trabaja día a día por eso entrenamos para mejorar la confianza para llegar a competencias óptimamente tanto física como psicológicamente entonces para mí la confianza no digamos no	Pues para mi es la confianza en mi talento pues es algo que ha ido en un proceso si poco a poco porque de cierta forma siempre he tenido muchos temores, y pues es por eso que estoy en este deporte porque primeramente me gusta y porque siento	Si, si tengo la confianza en mí y la idea es superarme cada día.	En el deporte hay 2 cosas claves que es el talento y la habilidad, son muy pocos los que tiene talento yo admito tener un talento poco, así que intento desarrollar	E... pues no mucha, tengo confianza que puedo mejorar pero como tal hora no creo.	Si tengo la confianza en mí pero eso es algo como que se adquiere ya que uno la lleva trabajando por eso uno sigue entrenando.

tiene un límite y no digo que si la tengo o la tengo completa o no la tengo completa pero si no que está en constante evolución. que las capacidades que tengo es para fortalecer a mí mismo en cuanto a mi confianza. mucho la habilidad esforzando me para que si estar en la altura de los que sí tienen talento.

5 ¿Al momento de estar compitiendo ustedes tiene certeza o están seguros de que van a lograr el éxito?	Bueno, dependiendo de la competencia no, uno siempre va con la seguridad de que tiene que ir que ir ganar, pero siempre las	Pues yo creo que uno tiene que llegar preparado a los combates pero nunca va tener la	Pues uno no puede tener la certeza de que va a ganar el combate, pero sí que va a... entregarlo	Pues tener la certeza la seguridad como tal plenamente de ganar pues no porque es algo que pues va mucho en la preparación que	Pues creo que... uno sale con la mentalidad de... querer ganar que es lo que uno espera pero, pero uno no	Uno siempre tiene que ir con una mentalidad de que va a ganar, dispuesto a todo a	No porque pues por mucho que uno tenga confianza en sí no sabe las habilidades que tenga	He... pues bueno, yo siempre que voy a los combates o cuando tengo un combate, voy es con la mentalidad de
--	---	---	---	--	---	---	--	--

---

competencias son diferentes los contrincantes son diferentes pero la confianza esta y en una competencia y más en taekwondo que es un deporte súper veloz de segundos entonces es difícil predecir que se va a ganar pero uno siempre va por esa meta bueno por ir a ganar.	certeza de que va ganar sino que tiene que dar su mejor esfuerzo dejarlo todo y esperar lo mejor.	todo, pues las habilidades uno tenga lo que uno ha practicado el entrenamient o, pero si, en sí, decir voy a ganar, no.	uno lleve y pues como el contrincante no conocemos a que nos enfrentamos entonces como una cortina que tenemos ahí que mientras vamos desarrollando el combate se va viendo pero la único que se tiene claro es que se puede ganar pero no tenerlo todo asegurado.	sabe, digamos el talento de la otra persona y hay que en el combate se sabe el que de lo mejor, es el que da el resultado.	recibir el golpes, a dar lo mejor de uno, sin importar si es un combate suave o un combate duro que al final del combate así haya perdido, diga que dio lo mejor y se siente orgullo de haber dado lo mejor.	el contrincante el oponente. conociendo las capacidades que uno tiene puede definir si uno puede o no puede, no importa si uno no conozca la persona siempre tiene que ir con la mentalidad que va ganar.
--	--	--	--	---	--	--

---



Tabla N°6 Resultados de observación no participante

Fecha: 30/Septiembre/2015		Número de personas observadas: 8	
Hora: 12:00 a 12:40 pm			
Lugar: Gimnasio Olímpico de la Universidad de Pamplona			
Situación Observada:			
Categoría: Autoconfianza		Se observa que los deportistas en el momento del entrenamiento que compiten entre ellos mismo, se presenta que el sujeto 1 tiene mayor nivel de agilidad y movimiento corporal a diferencia del sujeto 2, se ve mejor concentración, se puede decir que presenta una autoconfianza optima ya que no duda en lo que hacen al igual que los sujetos 4 y 6.	
Categoría: Confianza		Se observa en los sujetos 3 y 5 que en el entrenamiento compiten por sus golpes y no son muy adecuado según lo mencionado por el entrenador, se perciben dudosos, muy lentos, se puede deducir que no poseen confianza en lo que están realizando al igual que el sujeto 7.	
Categoría: Autoeficacia		En el momento del entrenamiento se rotan los sujetos entre ellos mismo para que compitan con un nuevo contrincante, el sujeto 2 y 5 se percibe que el #2 tiene más ventaja que el #5 ya que se muestra nervioso y cansancio, a diferencia de los sujetos 1 y 8 que compiten	

	con mayor facilidad y sincronización sus golpes son correctos y se puede observar un dominio de la situación.
Categoría: emocional Sud categoría: Motivación	En el momento de los entrenamientos se observa que los sujetos 5 y 6 se ven muy motivados ya que se observa una amistad entre ellos sus movimientos son rápidos y algo bruscos, el entrenador refiere que bajen un poco en nivel de ataque, a diferencia de los sujetos 2 y 8 que se notan algo lentos, distraídos, se pueden decir que están desanimados.
Categoría: emocional Sud categoría: Ansiedad	Se observa en el entrenamiento que los sujetos 2, 3 y 7 son los más ansiosos al momento de la lucha con sus oponentes se muestran nerviosos, lentos y no realizan la patada correctamente, el entrenador los corrige constantemente, a diferencias de los demás sujetos.
Categoría: emocional Sud categoría: Estrés	Se observa que los sujetos más estresados son 4 y 5 ya que se enojan mucho, discuten con sus compañeros, los golpes no son certeros, y hacen caso omiso a lo que dice el entrenador, el entrenador realiza varias veces llamadas de atención. A diferencia de sus demás compañeros de equipo.

### Triangulación De Matrices

Tabla N° 7 Sujeto 1: Edad 26, 6 años en el taekwondo

Sujeto 1	Resultados De Triangulación
	<p>Deportista que lleva más tiempo en el equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona, se observa con actitud positiva, tiene claro su rol de deportistas en esta disciplina, en los entrenos es uno de los más centrados en el oponente, no duda en lo que hace y realiza con mayor perfección las técnicas de patadas y movimiento corporal. Según lo percibido en el grupo focal al momento de preguntarle si tenía claro todos los conocimientos, técnicas o una experiencia lo suficiente sobre el taekwondo, es uno de los que considera no tener todos los necesarios, pero si admite que es un deportista de esta disciplina, que se encuentra en proceso de crecimiento, seguidamente se le pregunta si tiene conocimiento del que es la autoconfianza en el deportista, es uno de los deportistas que tiene más acercamiento sobre el tema, tiene claro que son capacidades de uno mismo y la meta clara para lograrlo, según Dosil (2004) es el grado de certeza de acuerdo con las capacidades que toma de las experiencias pasadas, para lograr el éxito en una determinada tarea. Desde lo percibido en la parte emocional teniendo en cuenta la pregunta de confianza y la seguridad en sí mismo del ítem 2, referir que no tiene una gran experiencia como deportista, pero que tiene mucha confianza y seguridad en lo que hace, por otra parte es uno de los sujetos que tiene claro que su metas en competencias es dar todo de él y lograr ganar, para finalizar desde lo percibido por parte de la entrevista semi-estructurada aplicada al entrenador, se puede relacionar con la gran variedad de información que comunico, uno de los temas que se observa en los deportistas, es que tienen claro a que vinieron o ingresaron a este equipo, que no tiene conocimientos suficientes para competir, pero como todo deportista</p>

---

en formación, no cumple con todo los requisitos de un deporte profesional, sin embargo, se encuentra en proceso de incremento, al igual que su autoconfianza que se encuentra en proceso de crecimiento positivo tanto en el conocimiento como la actitud de seguridad a diferencia de otros deportistas del equipo.

---

*Tabla N° 8 Sujeto 2: Edad 21, 3 años en el Taekwondo*

Sujeto 2	Resultados De Triangulación
	<p>Deportista que lleva suficiente recorrido en el deporte, es el segundo sujeto que se observa al momento de los entrenamientos, concentrado, atento, colaborador y asertivo con los demás compañeros, cumple con las indicaciones que su entrenador le exige, en las técnicas de lucha se percibe el golpe de patada dudoso, movimientos de defensa en los momentos justos, desde el grupo focal cuando se preguntó si tiene todos los conocimientos o la experiencia suficiente para llamarse a sí mismo deportistas de esta disciplina, responde que “no” sin pensarlo, cuando se le menciona que si es consciente de la importancia que conlleva la seguridad mental o confianza al momento de competir, solo refiere que si la conoce, sin embargo, por lo visto este deportista no lo aplica en sus competencias y entrenamientos, seguidamente se le menciona si sabe que es la autoconfianza; menciona que es “actuar mejor ante cualquier situación que se nos presente”, se percibe que tiene una idea del tema pero no lo suficiente, según Cox (2009) es realizar con éxito una determinada tarea o elegir la mejor decisión cuando se presenta un problema en nuestro caso en la competencia, se le preguntó si tiene confianza en su talento en el deporte, dice que si tiene confianza, no obstante, desde su nivel como taekwondo, por el motivo de que en el deporte de taekwondo, se divide por niveles a los luchadores, gracias al mecanismo de identificación</p>

---

por medio de cintas de colores (Myong, 2004), se le preguntó que al momento de competir estaba seguro o tienen certeza de lograr el éxito, refiere que llega preparado al combate, pero que nunca tiene la certeza de que va a ganar, sino que tiene que dar su mejor esfuerzo, dejarlo todo y esperar lo mejor, según lo expresado en la entrevista semiestructurada realizada al entrenador menciona que ahí deportistas que tiene muchas dificultades psicológica, por muy bueno que sean en la parte física en la exigencia del deporte, pero la falta de seguridad desequilibra su objetivo de llegar a ser el ganador, para finalizar hipotéticamente se puede decir que la autoconfianza en el caso del sujeto #2, se presenta en un nivel bajo, por motivos de inseguridad, falta de confianza en combates y en creer en su talento como deportista de taekwondo.

---

*Tabla N° 9 Sujeto 3: Edad 20, 4 años en el Taekwondo*

Sujeto 3	Resultados De Triangulación
	<p>Deportista que desempeña un tiempo prolongado en el deporte de taekwondo, a tan corta edad, se observa en entrenamientos concentración, enérgico, atento al oponente, sus técnicas de patada, movimiento corporal y traspie son cuidadosos, en los momentos adecuados en combate, en el grupo focal según lo percibe en preguntas como si tiene todos los conocimientos o técnicas, como la experiencia suficiente para ser un taekwondista, asegura que no tiene toda la experiencia, por otra parte se pregunta si sabe sobre la importancia de la seguridad mental o confianza al momento de competir, es de los pocos deportistas que respondieron refiriendo “que con ella, por más cansado que pueda estar, con mentalidad eficiente puede llegar a lograrlo y no rendirse”, a diferencia de otros deportistas que respondieron refiriéndose más a lo general y no en ellos mismos, según Cox (2009). La autoconfianza</p>

---

---

es esa capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas y retadoras, se le preguntó que si sabía que era la autoconfianza en el deportista, aclaró que la posee, que es la fe que tiene en sus capacidades, para poder lograr lo que quiere en un combate o competencias, seguidamente se realizó la pregunta; si consideraban que si tienen confianza en su talento como deportistas de taekwondo, mencionó que era algo que se trabajaba día a día con entrenamientos con el fin de mejorar la confianza y llegar a competencias óptimamente tanto físico como psicológicamente, para él su confianza no tiene un límite y no es que no la tiene o la tenga completa, pero que si está en una constante evolución. Para finalizar desde la entrevista semiestructurada realizada al entrenador, refiere que según él, su grupo de deportistas es muy heterogéneo; “ahí deportistas con muy buenos resultados como otros que no tienen ese mismo rendimiento”, en el caso de nuestro sujeto #3 hipotéticamente se puede manifestar; que es uno de los deportista que poseen una autoconfianza óptima, al momento de competir o en entrenamiento, cumple con una seguridad, confianza y creencia en su talento como deportista de taekwondo.

---

*Tabla N° 10 Sujeto 4: Edad 19, 2 años en el Taekwondo*

Sujeto 4	Resultados De Triangulación
	Uno de los deportistas con menos años en el deporte, a diferencia de los anteriores, se observa en los entrenamientos perseverante; aunque no realice los ejercicios en la mayor parte del tiempo, posee un rendimiento eficiente, accede a las sugerencias que le realiza su entrenador para mejorar, se percibe positivo, en los entrenamientos no se distrae, se puede decir que es dedicado al deporte, en las preguntas del grupo focal, como la que dice que considera

---

---

que tiene todos los conocimientos o técnicas del Taekwondo, refiere que no posee toda la experiencia, seguidamente se les preguntó si sabían lo importante que es la seguridad mental o la confianza en sí mismos al momento de competir, solo menciona que es uno de los aspectos que hacen al deportistas, se le preguntó si sabía que era la autoconfianza en el deportista, respondió que si la conoce, que de cierta forma es lo que los hace motivarlos ante todo combate, seguir las metas que se proponen como los objetivos, se les preguntó si tienen confianza en su talento como deportista de taekwondo, menciona que para él es un proceso que ha ido poco a poco, porque de cierta forma siempre ha tenido muchos temores y que es el deporte que le gusta, por lo tanto se está formando esa confianza en sí mismo, comparándolo con las respuesta que nos facilitó el entrando en la entrevistas, podemos comparar que hay deportistas en el grupo que les falta muchas experiencia, por tal motivo no se siente listo en competencias, y su rendimiento es muy variado, en el sujeto #4 se puede decir, que su autoconfianza se encuentra en un proceso de elaboración o creación, por muy motivado que sea percibe, entrene consecutivamente, pero si no cumple con una actitud de seguridad o confianza propia, sus rendimiento como deportistas del taekwondo no mejorarán.

---

*Tabla N° 11 Sujeto5: Edad 23, 2 años en el Taekwondo*

Sujeto 5	Resultados De Triangulación
<p>Deportista que igual al anterior sólo lleva 2 años en el deporte del taekwondo, se observa que es un deportista que entrena con dedicación, enérgico, atento a las indicaciones de su entrenador, en la parte de la técnicas de combate se percibe que realiza la patada correctamente pero sus movimientos no son tan rápidos a diferencia de otros deportistas, en el grupo</p>	

---

---

focal al responder las preguntas como la que se menciona, Cómo los deportistas consideran que tienen todos los conocimientos o técnicas claras como la experiencia suficiente para ser un Taekwondista, menciona que le falta experiencia, después se les preguntó si saben lo importante que es la seguridad mental o la confianza en sí mismos, refiere que si tiene conocimiento, que “es lo que motiva a uno mismo cada día a ser el mejor”, seguidamente se les preguntó si sabían que era la autoconfianza en el deportista, sólo dice que “es la fe que tiene en sí mismo”, por otra parte se les menciona que si consideran que tienen confianza en su talento como deportista taekwondo, refiere que si tiene confianza en sí mismo y que su idea es superarse cada día, por último se les preguntó que al momento de estar compitiendo tienen certeza de que van a lograr el éxito, mencionó de que “uno sale con la mentalidad de querer ganar, que es lo que espera lograr, pero no sabe del talento que posee el otro contrincante y el resultado no va hacer el mejor”. Para finalizar comparando con la entrevista realizada al entrenador, uno de los aspectos que él informó, fue que por motivos de falta de herramientas; como uniformes, tenis, como por otro lado los conocimientos y las habilidades, el deportista no tiene la confianza suficiente en sus capacidades. Se puede decir que es posible que el sujeto #5 no cumple con una autoconfianza propia, por motivos de falta de conocimiento sobre el tema, de la importancia de la psicología en un deportista, es de los pocos deportistas del equipo que solo se enfoca en el entrenamiento físico e ignora la parte mental.

---

*Tabla N°12 Sujeto 6: Edad 17, 1 años en el Taekwondo*

---

Sujeto 6

Resultados De Triangulación

---



---

Deportista que lleva sólo un año en el deporte, no tiene muchas experiencias, en los entrenamientos se observa, que es un deportista que está en proceso de enseñanza, su patada o golpes en la mayoría de los tiempos no son las correctas, es muy rígido, según las preguntas del grupo focal, cómo se considera que tiene todos los conocimientos o técnicas claras del taekwondo como experiencia suficiente, responde automáticamente que “no”, se le realiza la pregunta que lo importante que es la seguridad mental o la confianza en sí mismos al momento de estar compitiendo, refiere que si es importante, porque “la mente supera el cuerpo”, seguidamente se le pregunta si saben que es la autoconfianza en el deportista, menciona que la autoconfianza , “puede ser el tener clara las capacidades que yo poseo”, continuando se le pregunta que si consideran que tienen confianza en su talento como deportista de Taekwondo, refiere que en el deporte hay dos cosas claves que es el talento y la habilidad, son muy pocos los que tienen talento, el deportista dice que “no lo posee”, así que intenta desarrollar las habilidades esforzándose para así llegar a la altura de los que sí tienen talento, según el modelo Vealey (1986, citado por Dosil 2004), se refiere a la confianza deportiva como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte, y por último se les preguntó al momento de estar compitiendo; ustedes tienen certeza o están seguros de que van a lograr el éxito, refiere siempre se tiene que ir con una mentalidad de que va a ganar, dispuesto a todo; a recibir golpes, a dar lo mejor, sin importar si es un combate suave o un combate complicado que al final del combate así haya perdido, se diga a sí mismos que dio lo mejor y se siente orgulloso de haber dado lo mejor. Para realizar un análisis con la información que suministró el entrenador en la entrevista semiestructurada, que tiene un grupo muy heterogéneo por el motivo de que algunos sujetos vienen por pasatiempos, otros por defensa personal y otros porque es el

---

---

deporte que los apasiona, es decir; son deportistas en proceso de aprendizaje que aún no tiene todo para ser un deportista óptimo, según las comparaciones realizadas por medio de los instrumentos, hipotéticamente se puede decir que el sujeto #6 es un deportista en proceso de aprendizaje, que tiene poca experiencia, pero en la parte de autoconfianza, emocionalmente se percibe motivado y con una seguridad alta para lograr el éxito a futuro.

---

*Tabla N°13 Sujeto 7: Edad 20, 2 años en el Taekwondo*

Sujeto 7	Resultados De Triangulación
	<p>Deportista que al igual a otros cumple con un tiempo estable en la disciplina del deporte taekwondo, se observa que es perseverante, cumple con las indicaciones de su entrenador, al momento del combate en los entrenamientos se percibe en un nivel muy básico, sus movimientos no son tan rápidos como el de otros compañeros, la patada es correcta, al parecer lleva varios años en el taekwondo, no es tan enérgico como los demás, en las preguntas del grupo focal, en primer lugar se le preguntó; como deportistas consideran que tienen todos los conocimientos o técnicas del Taekwondo claras, responde con un simple “no”, continuando se le pregunta la importancia que es la seguridad mental o la confianza en sí mismos al momento de estar compitiendo, menciona que algo muy importante, seguidamente se les menciona si saben que es la autoconfianza en el deportista, relata que para él es la voluntad y el conocimiento propio de las capacidades que uno mismo posee como deportista. Referenciado nuevamente lo que dice Cox (2009), la autoconfianza es el convencimiento íntimo de las personas que son capaces de realizar con éxito una determinada tarea o elegir la mejor alternativa ante un problema, seguidamente se pregunta si consideran que tienen confianza en su talento como deportista</p>

---

---

Taekwondo, indica que en la actualidad no posee mucha confianza, pero que puedo mejorar, por último se les preguntó que al momento de estar compitiendo tiene certeza o se encuentran seguros de que van a lograr el éxito, menciona que no tiene confianza porque según él no sabe las habilidades que tiene su contrincante, para finalizar se realiza la respectiva comparación con los comentarios que realizó el entrenador en la entrevista semiestructura iniciando con su respectiva aclaración en que posee un grupo muy heterogéneo de deportista, algunos buenos en la parte física, pero hay otros que en la parte psicológica fallan al momento de competir, como el caso del sujeto #7 que se percibe hipotéticamente inseguro, con dificultades de confianza e su talento como deportistas, con falta de experiencias, por ende no posee una autoconfianza óptima

---

*Tabla N°14 Sujeto 8: Edad 17, 1 semestre en el Taekwondo*

Sujeto 8	Resultados De Triangulación
	<p>Deportista que ingresó al equipo de taekwondo no posee experiencia a diferencia de sus compañeros, se observa motivado, con actitud positiva, en los entrenamientos recibe las sugerencias del entrenador, en la técnica de patada, lucha y movimiento corporal se observa en un etapa de formación y se basan rápidamente, en las preguntas del grupo focal se le menciona que si consideran que tienen todos los conocimientos o técnicas del Taekwondo claras, relata que aún le falta más por aprender, continua preguntándose que si saben la importante que es la seguridad mental o la confianza en sí mismos al momento de competir, refiere que tiene conocimiento que la voluntad todo lo puede, seguidamente se les pregunta si saben que es la autoconfianza en el deportista, relata que “la autoconfianza es la capacidad de hacer cualquier cosa y gracias a eso nadie lo puede parar”. Se les pregunta que si consideran</p>

---

---

que tienen confianza en su talento como deportista Taekwondo, menciona que posee confianza en sí mismo, pero que es algo que se adquiere a medida que se va trabajando en los entrenamientos, por último se les pregunta que al momento de estar compitiendo tiene la certeza o está seguro de que van a lograr el éxito, refiere que cuando tiene un combate, parte con la mentalidad de que “si puedo” y que ganará, así no tenga todo el conocimiento. Para finalizar se realiza la comparación según la información que señaló el entrenador en la entrevista semiestructurada, menciona que posee un grupo de deportistas que tiene diferentes intereses, como la pasión por el deporte, hobbies o por aprender defensa personas, por tal motivo son pocos los deportistas que continúan en su proceso de crecimiento profesional en el taekwondo, se puede decir hipotéticamente que el sujeto #8 por el motivo de que es un nuevo integrante en el equipo no posee una experiencia o conocimientos definidos, pero en la parte psicológica se observa un autoconfianza la cual ya la adquiriría, pero su formación en el deporte de taekwondo hasta ahora está iniciando.

---

## Discusión

Con los resultados de la presente investigación se espera aportar a la concientización de la importancia del tema de la autoconfianza en el deportista desde el área de la psicología del deporte, la investigación se centró en el análisis que se obtuvo por medio de la implementación de tres instrumentos cualitativos, los cuales permitieron una triangulación de la información, obtenida por estudiantes deportistas de taekwondo y entrenador de la Universidad de Pamplona.

Para el análisis de los resultados se realizó en primer lugar la comparación de cada categoría implementada en el tema de autoconfianza con lo comunicado por los deportistas de taekwondo, además se enfoca en la categoría emocional la cual cumple como un objetivo específico, como segunda parte se conoce la autoconfianza en el equipo de taekwondo gracias a lo informado por el entrenador y en tercer lugar se presenta el posible estado actual de autoconfianza que presentan los deportistas de taekwondo en la Universidad de Pamplona.

En este orden de ideas se presenta la categoría fundamental es decir, la autoconfianza la cual según Cox (2009), expresa el convencimiento íntimo de las personas que son capaces de realizar con éxito una determinada tarea o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema; es la capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas y retadoras. Por medio de lo informado por los diferentes deportistas, se observa que en la mayoría de los deportistas se presentan ideas propias que asemejan de cierta manera la autoconfianza que habla Cox(2009), refieren *“es aquella confianza que tiene el deportista en sí mismo en sus capacidades y en las metas claras que tiene para lograr un objetivo”*, *“es la fe que tengo en mis capacidades para poder lograr lo que quiero en un combate o lo que quiero en la competencia”*, *“de cierta forma es lo que nos hace pararnos ante todo en un combate y*

*pues seguir las metas que tenemos y los objetivos*”, todas las anteriores se asemejan en la confianza propia la cual los ayuda a lograr su objetivo en las competencias.

Por otra parte según lo mencionado por el entrenador, refiere que los deportistas muestran su autoconfianza en los entrenamientos y al referirse al gusto de realizar este deporte, aunque no ganan varias competencias, los deportistas siguen visualizándose ante futuras competencias utilizando lo aprendido en las experiencias pasadas, para que en la próximas competencias logren ganar y poder llegar hacer buenos taekwondistas, para finalizar se evidencia que los deportistas tienen un conocimiento acerca de la autoconfianza deportiva y en el crecimiento personal a futuro, no obstante, en momentos de competencias posiblemente esta no se pone en práctica.

Continuando con las categorías a evaluar, Vealey (1986; citado por Dosil 2004) refiere que la confianza en el deportista es la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte, por lo observado e informado por los deportistas mencionan; *“bueno a pesar de la experiencia, a un falta trabajar más la parte psicológica pero si tengo mucha confianza en mí”, “creo que es algo que se trabaja día a día por eso entrenamos, para mí la confianza sí o no la tengo no sé, pero está en constante evolución.”* y *“para mi es la confianza en mi talento pues es algo que ha ido poco a poco creciendo porque de cierta forma siempre he tenido muchos temores y porque siento que las capacidades que tengo me hacen fortalecer en cuanto a mi confianza.”*, según lo mencionado por parte del entrenador, los deportistas tiene una confianza propia en lo que realizan día a día, en los entrenamientos o en experiencias pasadas, pero por problemas familiares, económicas o en el estudio, no logran una confianza óptima. Según lo observado y percibido por lo anterior, la confianza de los deportistas es positiva ya que se evidencia de que la poseen y está en un proceso de crecimiento, aunque se presentes problemas exteriores en sus vidas.

En relación con lo anterior se habla de una categoría de autoeficacia que según la teoría expuesta por Bandura (1977, citado por Dosil 2004) considera un factor personal (cognitivo) y se puede definir como “la creencia de que uno puede dominar una situación y producir resultados positivos”, por lo tanto se le comunicó a los deportista al momento de estar compitiendo; están seguros que va a logran el éxito, uno de los deportista refiriere; *“dependiendo de la competencia, uno siempre va con la seguridad de que tiene que ir a ganar, pero siempre las competencias son diferentes los contrincantes son diferentes pero la confianza está y en una competencia y más en taekwondo que es un deporte súper veloz, entonces es difícil predecir que se va a ganar pero uno siempre va por esa meta”*. El entrenador menciona que puede ser algo previsto por que los deportistas sean profesionales o en desarrollo, presentan algunos errores ante algunas competencias, en el caso de sus deportistas al luchar contra sus adversarios puede que los intimide y pierdan su mentalidad de ganar.

También se evaluó una categoría emocional, con el fin de percibir las diferentes reacciones emocionales en los deportistas, para comparar de cierta manera si influye en su autoconfianza, por el motivo que son miles de clases de emociones que posee un ser humano (Palmero, Fernández-Abascal, Martínez & Chóliz 2002), en este caso un deportista, se llevó acabo la creación de subcategorías desde el área de la psicología del deporte, las cuales tuvieran relación con la autoconfianza.

Por tal razón se escogieron categorías como la motivación que según Dosil y Caracuel (2003), la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, por lo observado en los deportistas se puede evidenciar que algunos deportistas carecen en momentos de motivación intrínseca y teniendo en cuenta lo mencionado por el entrenador; *“algunos vienen por defensa personal, otro vienen porque es una disciplina que le llama la atención, otros vienen porque lo tienen claro es el deporte que más les encantan es su pasión, por eso es*

*un grupo heterogéneo desde todo punto de vista*”, se puede decir que la motivación que presentan los deportistas de taekwondo es muy variada, por motivos de que todos tienen diferentes expectativas al ingresar al equipo, algunos poseen mayor interés y asisten a los entrenamientos con el deseo de aprender, a nivel técnico y táctico y están disponibles en cualquier momento, hay otros deportistas que no evidencian interés en todo el proceso de aprendizaje del deporte del taekwondo, por el cual se puede percibir en un grupo heterogéneo.

Seguidamente se catalogó una subcategoría de ansiedad que según Dosil y Caracuel (2003), hacen referencias a la ansiedad como una de las emociones que se aprenden; un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulo) en la que pueden ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o simplemente no deseado, sensaciones de nerviosísimo y tensión asociados al nivel de activación del organismo, por lo cual se le mencionó al entrenador como los deportistas manejan la ansiedad ante las competencias; *“es muy difícil de manejar por qué las expectativas que el competidor lleva, son muy altas, el sólo hecho de ver calentar al otro competidor, hace que la situación de ansiedad cambie porque si el otro competidor está técnicamente muy bien dotado hace que la ansiedad se aumente”*, es muy complejo saber los miles de estímulos que le producen ansiedad al deportista, en el caso del equipo de taekwondo; el físico de los adversarios, las habilidades o técnicas que muestra en los entrenamientos, entre otras, pero es posible que presenten ansiedad en cada competencia.

Simultáneamente se evaluó una subcategoría denominada estrés, que según Dosil y Caracuel (2003), se produce cuando existe un desequilibrio entre lo que el deportista percibe que son sus capacidades y lo que el ambiente le demanda, principalmente cuando siente que carece de habilidades adecuadas o cuando no dispone del tiempo necesario para solventarlas. En momentos de entrenamientos el estrés no es muy evidente por lo observado, en las competencias como lo menciona el entrenador; *“No es lo mismo competir con un desconocido a competir con alguien que yo sepa que es una preselección, entonces el grado de tensión se*



*aumenta, es ahí en donde el manejo de las expectativas de la tensión cambian inmediatamente”* se puede mencionar que probablemente los deportistas como anteriormente se mencionó, presentan estrés o ansiedad al enfrentarse con su oponente, en ese momento ponen en duda sus conocimientos o habilidades, afectando la autoconfianza con la cual están preparados para la competencia

En cuanto a la entrevista semiestructura dirigida al entrenador (ver apéndice B) se implementó con la expectativa de recolectar más información sobre la autoconfianza que él puede estar impartiendo en el equipo de taekwondo, por tal motivo en la entrevista se agregó la categoría del Liderazgo que según Jackson y Delehanty (2002), en trabajos grupales de atletas que complementa un grupo o equipo deportivo siempre deberá haber una persona que toma el lugar del líder; esa persona deberá tener una autoconfianza excelente ya que él tomará el rol del jefe en el equipo y les influirá confianza al momento de la competencia, y así poder llevar al equipo al triunfo.

En el taekwondo que es un deporte individual, el rol de líder claramente es tomado por el entrenador, se le realizó la pregunta de cómo lleva a la práctica del liderazgo con sus deportistas, refiere; *“cuando uno conoce el camino al pódium le queda uno más fácil llevar a otros a que lo caminen también y es lo que ha pasado en mí, he tenido la oportunidad de ser campeón nacional varias veces y estar en campeonatos importantes, entonces eso me ha permitido tener experiencia”*, se puede mencionar factiblemente que el entrenador del equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona cumple con características que justifican su rol como líder del equipo el cual puede ayudar a desarrollar la autoconfianza de los deportista.

Así mismos se incluyó la categoría de comunicación, la cual cumple un factor importante, como se expresa en el diccionario de Psicología y educación (2008), es transmitir

una información entre un emisor y un receptor, por lo que la dificultad que entraña el proceso se centra en que el emisor transmita correctamente a quien desea transmitírselo, por ejemplo puede ser el entrenador que desea dar una instrucción a un jugador en un entrenamiento de tiros libres de baloncesto.

En el caso del taekwondo para percibir esta característica se le menciona al entrenador cómo es la comunicación con cada uno de sus deportistas tanto en entrenamientos como en competencias, menciona; *“Ganarse la confianza plena de los muchachos no es tarea fácil, uno les habla con la verdad, uno les habla con las mejores intenciones, porque aquí gana es la Universidad, gana el muchacho y por último gana el entrenador, desafortunadamente hay muchos que no entienden que eso debe ser así”*, en este caso en particular como es un equipo que se encuentra vinculado en una Universidad, se benefician varias personas, la comunicación efectivamente se da, sin embargo, varía dependiendo del deportista y la confianza que este permita recibir sea positiva o negativa.

Con respecto a la autoconfianza refiere que el equipo de taekwondo está compuesto por un grupo heterogéneo, los motivos es que algunos deportistas tienen una trayectoria más avanzada, mayor experiencias, estado óptimo ya sea físico como psicológico, a diferencia de otros sujetos que inician en el deporte, y no tienen conocimientos, entre otras cosas, hipotéticamente de lo recopilado según la información del entrenador, se observa que un equipo aparentemente equilibrado con efectivos deportista como contrarios, por razones evidentes que el entrenador admite personas expertas como inexpertas.

Por lo que se refiere a describir de la autoconfianza de los deportistas de taekwondo sobre su desempeño actual, gracias a la recolección de información recolectada y organizada, por los múltiples instrumentos (ver apéndice B, C y D) dirigidos al tema de autoconfianza en el deportista, se puede deducir posiblemente que los deportista de taekwondo de la Universidad de Pamplona, a nivel general es indudable la observación de un grupo heterogéneo con los diferentes sujetos que lo integran y motivos que anteriormente se presentaron, algunos posee

una óptima autoconfianza como otros en proceso de perfeccionamiento, siendo todo esto viable gracias a la psicología deportiva dirigida de la autoconfianza en el deporte.

## **Conclusiones**

El desarrollo de la autoconfianza en el deportista desde el área la psicología deportiva es uno de los temas poco investigados, dadas las implicaciones de ser un contenido nuevo en esta disciplina, son pocas las investigaciones que se encuentran a nivel nacional, por motivos que en el pasado no se daba importancia al trabajo psicológico en esta área, a diferencia en la actualidad ahora es un complemento importante en el trabajo interdisciplinario que se realiza en un equipo deportivo o en un deportista profesional, la importancia que tiene al realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas y retadoras. No obstante, se pudo establecer varias conclusiones significativas alrededor de los objetivos y los hallazgos propios de esta investigación.

El objetivo general se cumplió a cabalidad, pues el contenido del trabajo describe la autoconfianza que posee actualmente los estudiantes deportistas del equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona bajo el abordaje de las diferentes categorías obtenidas de las diferentes definiciones de autoconfianza según los autores Dosil (2004) & Cox (2009) adquiridas en sus libros de psicología del deportes y la Psicología de la Actividad Física y del Deporte, siguiendo en sintonía con la investigación se realizó un encuentro psicoeducativo dirigido con el tema de autoconfianza en el deportista, en la cual se realizaron ejercicios prácticos con los mismo deportivos, el fin de concientizar la importancia de una autoconfianza óptima para el rendimiento ante futuras competencias.

Los instrumentos empleados en esta investigación fueron validados por tres pares evaluadores los cuales hicieron las debidas correcciones antes de aplicarse, un jurado externo experto en investigación de la Universidad Católica de Colombia (Bogotá), un jurado experto

de la licenciatura de Educación Física con énfasis en Recreación y Deporte y un jurado interno del programa de Psicología, por tal motivo, se consideran adecuados para la indagación de la información y realización de la triangulación o formulación de los análisis, ya que mediante estos y con base en la teoría fue posible describir la autoconfianza que los deportistas de taekwondo tienen a nivel individual frente a sus capacidades, como se muestra en el apartado de “triangulación de categorías” en la cual se describe a los ocho deportistas objetos de muestra de esta investigación.

Se tomó la categoría emocional como anteriormente se mencionó, con el fin de evaluar las reacciones emocionales de los deportistas de taekwondo en entrenamientos o competencia, gracias a la información adquirida por el entrenador y lo observado en los entrenamientos del equipo.

Así mismo con la implementación de la entrevista semiestructurada realizada al entrenador, fue con la intención de conocer la autoconfianza del equipo de taekwondo según la perspectiva del profesor y dar cumplimento al objetivo específico. A su vez como se menciona al final de la discusión se da el cumplimento de la descripción de la autoconfianza de los deportistas de taekwondo sobre su desempeño actual en los entrenamientos y competencia, dando a conocer un grupo heterogéneo con una autoconfianza variada.

Para el psicólogo en formación, el desarrollo de esta investigación representó un fortalecimiento de los conocimientos teóricos y prácticos alrededor de uno de sus temas predilectos en el área de la psicología que desea desempeñar a futuro, asumiendo el reto de una investigación con pocos precedentes desde la perspectiva psicológica y encontrando en el curso de ello, respuestas poco predecibles que nutrieron el estudio de la investigación.

### **Recomendaciones**

En síntesis, siendo la autoconfianza deportiva un tema nuevo e importante en el mundo del deporte y la actividad física, es un contenido relevante dentro del área de la psicología del deporte, se sugiere que se continúe realizando investigaciones de este tipo, con finalidades esenciales, de motivo académico permitiendo el fortalecimiento de conocimientos sobre este tema, puesto que la psicología deportiva la estudian no solo psicólogos, si no también licenciados en educación física y temas como la autoconfianza deportiva son de importancia.

Así mismo por motivos de rendimiento, cuando se hace énfasis en el trabajo con el deportista, que posiblemente se podrá obtener puesto que hay deportista que se centran en un entrenamiento físico monótonamente, ignorando la importancia de un trabajo mental desde la psicología deportiva y en especial en temas como la autoconfianza que a la hora de competir hacen que el rendimiento disminuya por algún error que ocurra.

Por último se recomienda la elaboración de un perfil de deportista, para aquellos estudiantes que estén interesados en ingresar al equipo de taekwondo de la Universidad de Pamplona, el cual puede permanecer en bienestar universitario o en manos del entrenador del equipo y es importante para los profesionales ya formados en el área de Psicología deportiva, la creación de estos perfiles para facilitar la evaluación de deportistas de nivel profesional, a un mejor ingresa en algún equipo de taekwondo.

## Bibliografía

- Bandura A (1997) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Buceta, J.M. (1998) *Psicología del entrenamiento Deportivo*, Madrid: Dykinso.
- Camino Antonio Miguel. (1985) *Tae-kwon-Do, Planificación del entreno competitivo*. Editorial .ALAS... Barcelona.
- Dosil J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. (Primera ed.). (J. M. Cejudo, Ed.) Madrid, España: Mc Graw Hill.
- Feltz, D.L. (1984). The Psychology of Sport Injuries. In P.E. Vinger & E.F. Hoerner (Eds.), *Sport injuries: The Unthwarted Epidemic* (2<sup>nd</sup> ed., Pp. 336-344). Boston: Wright, PSG.
- García S. (2006). *Construyendo Psicología del Deporte* (Primera ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.
- González G., Valdivia P., Zagalaz M. & Romero S. (2014). La Autoconfianza y el Control del Estrés en Futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10.

- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico D. F.: Mc Graw Hill.
- Hernández R., Olmedilla A. & Ortega E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Revista Análise Psicológica* , 18.
- Jaenes J., Navarrete K. & Bohórquez M. (2011). Ansiedad y Autoconfianza Precompetitiva en Maratonianos y Triatletas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 17.
- Juan, Santiago & Roussos, Andrés (2010). *El Focus Groups como técnica de investigación cualitativa*. Documento de Trabajo N° 256, Universidad de Belgrano. Buenos Aires: Argentina. Recuperados de: [http://www.ub.edu.ar/investigaciones/dt\\_nuevos/256\\_roussos.pdf](http://www.ub.edu.ar/investigaciones/dt_nuevos/256_roussos.pdf)
- Lawther, J. D. (1987) *Psychology of Coaching*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lowe, R. (1973). Stress, arousal, and task performance of Little League baseball players. Conferencia médica inédita, University of Illinios, Urbana-Champaign.
- Mahoney, M. J., & Browne, C. (1984). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.



Miller, S., & Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5, 211-222.

Myong Lee Kyong. (2004) *Taekwondo Dinámico*, Editorial Hispano Europeo S.A.

Rickter A. Valenzuela B.(2011) *Liderazgo Deportivo*. Universidad Santo Tomás. Talca. Chile.

Richard (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. (6ª Edición). Buenos Aires, Madrid: Medica Panamericana.

Sánchez J., Peñaloza J., Navarrete R. & Bohórquez K. (2012). *Ansiedad y Autoconfianza Precompetitiva en Triatletas*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13.

Serrato L. (2005). *Psicología del Deporte Historia, Contextualización y Funciones* (Primera ed.). Armenia, Colombia: Kinesis.

Universidad de Pamplona. (2014) Centro de Bienestar Universitario. Recuperado el 30 de noviembre del 2014 de pág.:  
[http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home\\_21/recursos/bienestar2014/04042014/servicios.jsp](http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home_21/recursos/bienestar2014/04042014/servicios.jsp)

- Vealey, R. (1986) Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. (2001) Understanding and enhanceing self-confidence in athletes. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). New York: Wiley.
- Vealey, R. S., Knight, B. J. (November 2, 2002). Self- confidence in sport: Conceptual and psychological advancement. Paper presented at the annual convention of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Tucson, AZ.
- Weinberg, & Gould (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. (4<sup>o</sup> Edición). Madrid, España: Medica panamericana S.A.

## Apéndices

### Apéndice A

#### Formato Consentimiento Informado

Yo, \_\_\_\_\_, identificado con \_\_\_\_\_ número \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, manifiesto mi aceptación para participar en la investigación denominada “autoconfianza en los estudiantes pertenecientes al equipo de Taekwondo de la Universidad de Pamplona” realiza por el Psicólogo en formación, Edgar Augusto Suarez Arenas identificada con cedula de ciudadanía 10.93.767.909 de Cúcuta, con la supervisión de la docente directora de tesis Mg. Blanca Isabel Rozo Santafé.

Entiendo que toda la información recolectada a través de la entrevista semi-estructurada es confidencial, por tal motivo no se divulgarán nombres propios, será exclusivamente para fines académicos, por lo tanto autorizo al Psicólogo en formación Edgar Augusto Suarez Arenas para que utilicen dentro del proceso una grabadora con el objetivo de que puedan recolectar la información con mayor claridad.

En forma expresa manifiesto a usted que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
FIRMA

\_\_\_\_\_  
FECHA

CC No:

**Apéndice B.**

Entrevista Semi-estructurada para Entrenador

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Lugar (ciudad o sitio específico): \_\_\_\_\_

Entrevistado(a): \_\_\_\_\_

Objetivo General

Recopilar información acerca del proceso de entrenamiento o competición que realizan los deportistas de Taekwondo y como manejan sus estados mentales o psicológicos, a través de una entrevista semiestructurada, dirigidas al entrenador de dicho equipo con el fin de describir la autoconfianza según la psicología del deporte, en estos deportistas:

**1. Categoría: “Empatía”: de la pregunta 1 - 4**

1. ¿Cómo se ha sentido en su rol de entrenador?

---

---

2. ¿Cuántos años lleva como entrenador de la selección de Taekwondo?

---

---

3. ¿Cómo se ha sentido con el equipo?

---

---

4. ¿Cómo ha visto el proceso del equipo hasta el día de hoy?

---

---

**2. Categoría: “Confianza”: de la pregunta 5 - 7**

5. ¿Considera que todos sus deportistas tienen claro los conocimientos necesarios del taekwondo al momento de presentarse a competencias?

---

---

6. ¿Usted como entrenador cree que los deportistas de taekwondo eligen las mejores estrategias para lograr ganar una competencia?

---

---

7. ¿Cómo entrenador sabe lo importante que es la seguridad mental o certeza en sí mismo en un deportista?

---

---

**3. Categoría: “Autoeficacia”: la pregunta 8**

8. ¿Usted cree que sus deportistas al momento de estar compitiendo dominan la situación, para sí poder llegar a obtener unos resultados positivos?

---

---

**4. Categoría: “Emocional”: de la pregunta 9 - 12**

9. ¿De qué manera imparte la motivación en sus deportistas?

---

---

10. ¿Los deportistas como maneja la ansiedad ante las competencias?

---

---

11. ¿En qué situaciones los deportistas presentan síntomas de tensión al iniciar la competencia?

---

---

12. ¿Cree que sus deportistas están atentos en todo momento a lo que usted les está solicitando, tanto en los entrenamientos como en las competencias?

---

---

**5. Categoría: “Liderazgo”: la pregunta 13**

13. Explique; ¿Cómo lleva a la práctica del liderazgo con sus deportistas?

---

---

**6. Categoría: “Comunicación”: la pregunta 14**

14. ¿Cómo cree que se da la comunicación con cada uno de sus deportistas tanto en entrenamientos como en competencias?

---

---

**7. Categoría: “Autoconfianza”: de la pregunta 15 - 18**

15. Desde su experiencia, como cree que se genera la Autoconfianza en los Deportistas?

---

---

16. ¿Cómo entrenador del equipo de taekwondo ha percibido que sus deportistas pasen por problemas de confianza o seguridad en ellos mismos?

---

---

17. ¿Cree usted que los deportistas de taekwondo actúan de manera adecuada al estar en competencia?

---

---

18. ¿Cómo entrenador ha presentado dudas o problemas de confianza en creer que sus deportistas no lograrán el éxito?

---

---

*Gracias por su colaboración*

Edgar Augusto Suarez Arenas.  
Psicólogo en Formación

**Apéndice C.**

Protocolo De Grupo Focal

Objetivo general:

Optimizar la recolección de información sobre la autoconfianza que posee el equipo de taekwondo al momento, por medio de un “Focus Group”, para poder describir la autoconfianza de estos deportistas.

**Categoría: “Autoconfianza”: de la pregunta 1 - 5**

- 1) ¿Ustedes cómo deportistas consideran que tienen todos los conocimientos o técnicas del Taekwondo claras o poseen la experiencia suficiente para ser un deportista de esta disciplina?

Respuestas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 2) ¿Saben lo importante que es la seguridad mental o la confianza en sí mismos al momento de estar compitiendo?

Respuestas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 3) ¿Ustedes saben que es la Autoconfianza en el Deportista?

Respuestas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 4) ¿Cada uno por individual consideran que tienen confianza en su talento como deportista Taekwondo?

Respuestas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 5) ¿Al momento de estar compitiendo ustedes tiene certeza o están seguros de que van a lograr el éxito?

Respuestas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Apéndice D.**

## Formato De Observación No Participante

Fecha:	Número de personas observadas:
Hora:	
Lugar:	
Situación Observada:	
Categoría:	
Sud categoría	

*Gracias por su colaboración*

Edgar Augusto Suarez Arenas  
 Psicólogo En formación  
 X Semestre  
 II – 2015

Ps. Blanca Isabel Roza Santafé  
 Mg. En Psicología del Consumidor  
 Docente Directora de Trabajo de Grado

## ***Apéndice E***

### Encuentro Psicoeducativo

Titulo

La Autoconfianza es lo Principal como Deportistas

Tema

Autoconfianza en el Deportista

Tiempo

2 Horas

Objetivo general

Orientar adecuadamente a los deportistas de taekwondo de la Universidad de Pamplona sobre la autoconfianza en los deportistas a través de un encuentro psicoeducativo con el fin de fortalecer la salud mental y la calidad de vida en el deporte.

### Justificación

Según Vealey (1986), expuso que la autoconfianza era como una predisposición y un estado, en cual se presenta un pensamiento posterior (Vealey, 2001), desde la psicología enfocada en el deporte la autoconfianza es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, por ejemplo, la confianza podría ser algo que se siente hoy y, por lo tanto, podría ser inestable (estado de autoconfianza) o podría ser parte de la personalidad y así ser muy estable (característica de autoconfianza).

Además, según Bandura (1997) se muestra tres factores que influyen en el rendimiento del sujeto; factores personales o cognitivos, ambientales y conductuales. Que pueden estar involucrados o pueden afectar la autoconfianza en el deportista. (Weinberg & Gould, 2010).

Por otra parte, la confianza se entiende como la esperanza firme que una persona tiene en que algo suceda, ya sea que funcione de una forma determinada, o en que otra persona actúe como ella desea, creencia en que la persona o el grupo serán capaz y deseará actuar de manera adecuada en una determinada situación. Mientras por otro lado; la autoeficacia según Bandura (1997) es la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros; la autoeficacia es una forma de autoconfianza específica de la situación. (Weinberg & Gould, 2010).

A luz de lo anterior, se pretende identificar cómo son los procesos de autoconfianza del deportista al momento de competir, entrenar y/o practicar en definidas ocasiones; la autoconfianza principalmente en la psicología del deporte nos afirma según el Modelo de confianza de Vealey, dice que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte, el cual queremos observar en nuestros estudiantes deportistas de la Universidad de Pamplona (Weinberg & Gould, 2010).

Este instructivo permitirá crear un espacio de comunicación y de trabajo dirigido a los deportistas de taekwondo con el propósito de elaborar estrategias mentales sobre la autoconfianza que depositan los deportistas en sí mismos, de una forma más dinámica, y aplicando todos los conocimientos sobre este tema, generando un fortalecimiento en la salud mental y en la calidad de vida en dicho deportista, ya sea ante futuras competencias o experiencias, seguidamente la implementación de este instructivo nos ayudaran como herramienta o taller con el fin de implementarlo como instrumento y formar la triangulación que tenemos establecida en el trabajo de grado, involucrando también en esta actividad los demás instrumentos como la entrevista semi-estructurada y el grupo focal. Por último a nivel

personal contribuye a la adquisición de habilidades como la escucha activa, a mejorar la parte psicológica y un mejor trabajo como deportistas.

### Metodología

#### Población:

Estudiantes de la Universidad de Pamplona que pertenecen actualmente al equipo de taekwondo que representan a la Universidad, en los juegos universitarios nacionales.

#### Encuadre o Presentación

Buenos días, “Mi nombre es Augusto Suarez, soy Psicólogo en Formación de X semestre de la Universidad de Pamplona del Programa de Psicología, me encuentro realizando mis últimas prácticas y mi trabajo de grado sobre la Autoconfianza en los Estudiantes Pertenecientes al Equipo de Taekwondo de la Universidad de Pamplona y quiero invitarlos a participar de un taller psicoeducativo en el cual vamos a pasar un momento divertido y agradable, donde se reflexionará en la temática de la “Autoconfianza”, cuyo objetivo es orientar adecuadamente a los deportistas de taekwondo de la Universidad de Pamplona sobre la autoconfianza en los deportistas a través de un encuentro psicoeducativo con el fin de fortalecer la salud mental y la calidad de vida en el deporte. De antemano, agradezco su tiempo y colaboración.

#### Construcción inicial:

Se inicia la ejecución del encuentro Psicoeducativo con una actividad rompe hielo denominada “el Mono cheche” el propósito de generar rapport y un ambiente agradable, la actividad consiste en realizar un círculo entre todos los participantes, siguiendo las palabras que socializa el psicólogo en formación, seguidamente los demás repite al compás, el estribillo que dice así: “Este es el baile del Mono Che che, el que no baile sepárese a él, todos repiten: a él. Y

ustedes se quieren parecer a él, todos repiten: No”, continua con unos comandos: “Con la Mano arriba, con la mano abajo, con la cola, con la cabeza, sucesivamente con todas las partes del cuerpo, hasta repetirlo tres veces” (Mendoza, 2014).

Finalizada esta actividad se indica a los participantes que el encuentro educativo consta de 1 escenario; en el cual, deben cumplir las siguientes reglas: Mantener la escucha activa, levantar la mano para pedir la palabra, no salir de la actividad sin pedir permiso, estar dispuesto a participar, respetar la opinión de los demás. Por otra parte, es importante tener en cuenta que la actividad se diseñó pensando en otorgarles un espacio diferente al que generalmente se desenvuelven; por tal motivo se sugiere, una participación activa y mantener en confidencialidad todo lo que suceda en el encuentro psicoeducativo.

#### Escenario I: que es la Autoconfianza

##### Recursos:

Humanos: Psicólogo en formación, director de tesis, entrenador, los deportistas de taekwondo.

Materiales: Papel, lápiz, pelota, entre otros.

Técnicos: Computador, videobeam, grabadora, celular.

##### Procedimiento

Se inicia la actividad formando un círculo con todos los deportistas en el cual, el psicólogo en formación lleva acabo las preguntas del “Focus Group” (apéndice B) con el fin de identificar el conocimiento o las ideas que la población tiene sobre el tema de autoconfianza en el deportista, seguidamente se pasa a realizar una breve presentación sobre que es la autoconfianza según el contenido de nuestro marco referencial, después de haber socializado la

información, se realiza una actividad de entrenamiento con los muchachos, la cual consiste en poner en práctica algunas características de la autoconfianza en una competencia amistosa entre ellos mismos. Se pasan dos deportistas al escenario deportivo y se les da las indicaciones de que se en el proceso de lucha creen pensamientos positivos como visualizarse como el ganador de esa competencia, confiando al 100% en su fuerza y habilidades, entre otros pensamientos, después se da inicio al combate y observamos cómo estos pensamientos fueron de ayuda o de distractor en el deportista, seguidamente pasaran en grupos y se realizara la mismas indicación con todos los deportistas, para finalizar se le pide al entrenador que participe en una entrevista semi estructurada (apéndice C) para igualar la información que este tiene sobre el tema de autoconfianza en el deportista.

#### Socialización

A partir de esta actividad denominada “Autoconfianza en el deportista”, se retroalimenta sobre la importancia de que este tema tiene en el mundo del deporte. Se les realizan una ultimas preguntas como ¿si les gusto el encuentro educativo?, ¿Cuál es la importancia que tiene la autoconfianza en cada uno como deportista? Y ¿en qué otras actividades diarias pueden aplicar la autoconfianza?

#### Devolución de aportes

El abordaje de esta temática tenía como objetivo orientar adecuadamente a los deportistas de taekwondo de La Universidad de Pamplona sobre la autoconfianza en los deportistas a través de un encuentro psicoeducativo con el fin de fortalecer la salud mental y la calidad de vida en el deporte. Para finalizar se agradece por el tiempo y la atención que prestaron a la actividad. Por último se les solicita a algunas personas que colaboren en el proceso de evaluación de la actividad.