

“Fortalecer la niñez”
Aspectos psicológicos del
entrenamiento de las nuevas generaciones

Dr. Andreas Bund

Email: abund@ifs.sport.tu-darmstadt.de



**1ER. CONGRESO NACIONAL DE LA RED COLOMBIANA
DE INSTITUCIONES SUPERIORES CON PROGRAMAS
DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDELLÍN, 2001**

Vista general:

- 1. Introducción**
- 2. Confianza en sí mismo y la participación en actividades deportivas**
- 3. Confianza en sí mismo y el rendimiento deportivo**
 - 3.1 Metodo y resultados de un estudio propio**
- 4. Consecuencias**

Introducción

- 1. Introducción**
- 2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas**
- 3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo**
- 4. Consecuencias**

Fortalecer la *niñez!*

Convicciones y comportamiento

1. Introducción

2. **Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas**

3. **Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo**

4. **Consecuencias**

Convicciones por consecuencia:

Convicciones que están dirigadas a las consecuencias de un comportamiento en particular

Convicciones y comportamiento

- 1. Introducción**
- 2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas**
- 3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo**
- 4. Consecuencias**

Convicciones de la propia eficacia

**Convicciones que afectan la
ejecución personal de las
determinadas acciones**

Confianza en sí mismo y deporte

1. Introducción

2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas

3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo

4. Consecuencias

Convicción de la propia eficacia
(= confianza en sí mismo) como una
variable muy importante en el
deporte de las nuevas generaciones

- **Participación en actividades deportivas**
- **Rendimiento deportivo**

Resultados de investigaciones (selección!)

1. **Introducción**

2. **Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas**

3. **Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo**

4. **Consecuencias**

La confianza en sí mismo indica, si la niñez se convierte y permanece deportivamente activa ó no!

- **Carroll & Loumidis (2001)**
- **Dzewaltowski (1989)**
- **Sallis et al. (1986); Wagner (2000)**

Resultados de investigaciones (selección!)

1. Introducción
2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas
3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo
4. Consecuencias

La Confianza en sí mismo afecta el rendimiento deportivo, especialmente ante nuevas ó difíciles exigencias!

- Natación: Theodorakis (2001)
- Basquetball y Fútbol: Haney & Long (1995)
- Lucha: Kane et al. (1996)
- Carrea de vallas: Escartí & Guzmán (1999)

Resultados de investigaciones (selección!)

1. **Introducción**
2. **Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas**
3. **Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo**
4. **Consecuencias**

Investigaciones hechas á la niñez ó á la juventud (muestra al azar)

- **Gymnasia olimpica: Weiss, Kling & Wiese (1989) (7 - 18 Años)**
- **Natación: Miller (1993) (10 - 22 Años)**
- **Beisbol: Watkins et al. (1994) (9 - 17 Años)**

Estudio propio: Confianza en sí mismo y el entrenamiento de la técnica

1. Introducción
2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas
3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo
4. Consecuencias

Preguntas:

Repercute una gran confianza en sí mismo también de manera positiva en el entrenamiento de la técnica?

Pueden ser nuevas técnicas de movimiento mejor ó más rapido aprendidas?

Estudio propio: Confianza en sí mismo y el entrenamiento de la técnica

1. Introducción

2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas

3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo

4. Consecuencias

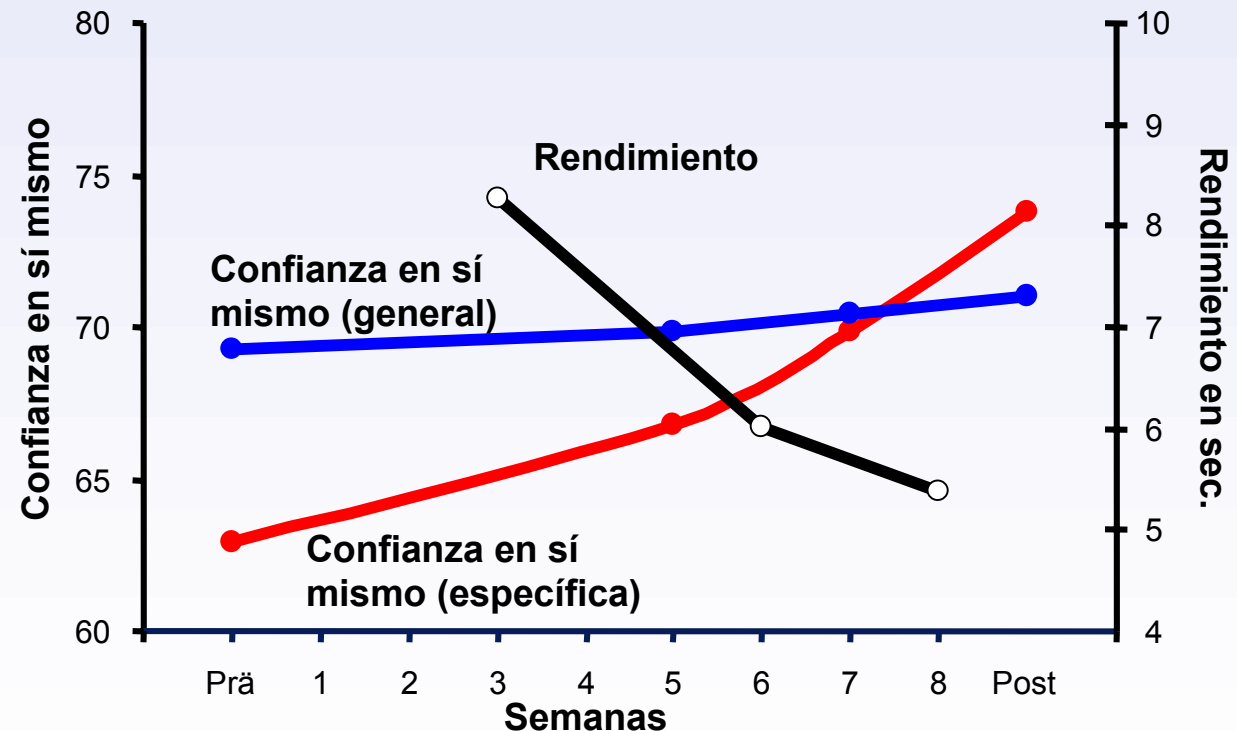
Método:

- **Muestra al azar: 44 estudiantes**
- **Técnica del movimiento:
Patines en línea**
- **Duración del estudio: 8 semanas**
- **Mediciones: General y específica
confianza en sí mismo, emociones
positivas y negativas, rendimiento**

Estudio propio: Confianza en sí mismo y el entrenamiento de la técnica

1. Introducción
2. Confianza en sí mismo y la participación en actividades deportivas
3. Confianza en sí mismo y el rendimiento deportivo
4. Consecuencias

Resultados I:

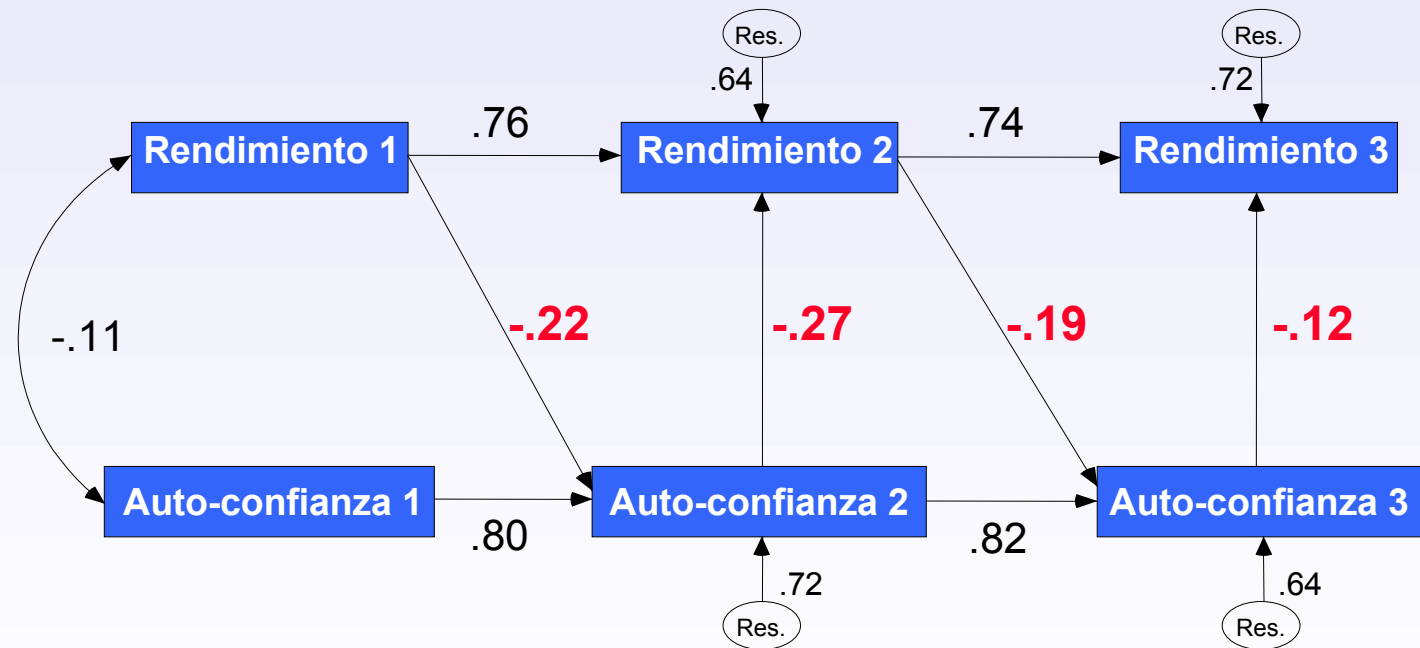


Desarrollo de la confianza en sí mismo de manera general y específica y desarrollo del rendimiento

Estudio propio: Confianza en sí mismo y el entrenamiento de la técnica

1. Introducción
2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas
3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo
4. Consecuencias

Resultados II:



Influencia cambiante de confianza en sí mismo (= auto-confianza) y rendimiento del aprendizaje del movimiento

Construcción de la confianza en sí mismo

1. Introducción
2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas
3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo
4. Consecuencias

Como puedo yo como entrenador desarrollar la confianza en sí mismo de la niñez y la juventud?

- **Permitir las vivencias de éxito!**
- **Conceder participación!**
- **Acentuar los avances en el rendimiento!**
- **Ejercicio cooperativo!**

1. Introducción
2. Confianza es sí mismo y la participación en actividades deportivas
3. Confianza es sí mismo y el rendimiento deportivo
4. Consecuencias

Muchas gracias !