

# Diagnóstico de la autoconfianza en los tiros de media distancia en baloncestistas

## Diagnosis of self-confidence in basketball players' shots



<https://eqrcode.co/a/71DJqs>

Lic. Yaíma Gómez Herrera<sup>1\*</sup>, Dr.C. Marisol Suárez Rodríguez<sup>1</sup>, Dr.C. José F. Monteagudo Soler<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

**RESUMEN:** La autoconfianza es una variable psicológica ampliamente estudiada en el ámbito deportivo que incide en el rendimiento del deportista. En los últimos tres años la efectividad de los tiros al aro de media distancia en los baloncestistas de la preselección nacional masculina ha estado por debajo de los pronósticos esperados lo que ha traído como consecuencia la pérdida de partidos importantes sin que se haya podido precisar la influencia de la autoconfianza en esos resultados. Por lo que la investigación que condujo a elaborar este artículo tuvo como objetivo determinar el estado actual de la autoconfianza en los tiros de media distancia en los baloncestistas de la preselección nacional masculina. Para ello a los deportistas de este equipo se les aplicó las técnicas de observación, entrevista y el test de Loehr modificado. Los principales resultados mostraron que la mayoría de los atletas necesitan atención especial para mejorar esta habilidad, en otros casos, tiempo para mejorarla y en ninguno aparece un funcionamiento excelente de la misma. Se concluye que en los tiros de media distancia, aparecen dificultades en la autoconfianza de los deportistas estudiados.

**Palabras clave:** autoconfianza, tiros de media distancia, baloncestista.

**ABSTRACT:** Self-confidence is a psychological variable widely studied in the sports field that affects the athlete's performance. In the last 3 years, the effectiveness of medium-distance rim shots in the men's national preselection basketball players has been below the expected forecasts, resulting in the loss of important matches and it was not possible to specify what influence self-confidence had on this results. Therefore, the objective of the research that led us to the preparation of this article was to determine the current state of self-confidence in medium-distance shots in basketball players of the men's national preselection. To do this, observation, interview and the modified Loher test were applied to athletes from this team. The main results showed that most of the athletes need special attention to improve this ability, in other cases time to improve it and in none does it appear an excellent functioning of it. It is concluded that in the medium distance shots, difficulties appear in the self-confidence of the athletes studied.

**Key words:** self-confidence, long distance shots, basketball player.

### INTRODUCCIÓN

Este artículo aborda el tema de la autoconfianza en los tiros de media distancia en los baloncestistas de la preselección nacional masculina.

Ofrece un diagnóstico de la habilidad psicológica autoconfianza necesario para los deportistas y para el colectivo técnico de este equipo, en función de incluir en los objetivos de su preparación psicológica su desarrollo y fortalecimiento.

Los primeros estudios sobre el concepto autoconfianza se desarrollaron en el marco de la Teoría de la Autoeficacia propuesta por Bandura (1977). Está considerada como la creencia o convicción de un sujeto sobre la propia capacidad y la autoeficacia, como un componente más específico referido a la confianza que el sujeto tiene para realizar una determinada tarea con éxito. Posteriormente, se ha relacionado con otros conceptos afines como la autoeficacia, la habilidad

percibida o la competencia percibida y varios autores coinciden en considerarla como la percepción que tiene un individuo sobre su capacidad para enfrentarse a un reto determinado (López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007; Tsopani, Dallas y Skordilis, 2011).

En el ámbito deportivo, entre los modelos más importantes de autoconfianza se encuentra el de Vealey (1986:235), el cual la concibe como la creencia o grado de certeza que los individuos tienen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Esta autora diferenció dos tipos de confianza: la confianza-rasgo entendida como la creencia que el deportista tiene habitualmente y la confianza-estado, como aquella que se tiene solo en un momento particular.

Vealey fue una de las primeras que habló sobre autoconfianza en el deporte; no obstante, obvia el hecho de considerar que esta debe estar basada en el conocimiento real que cada individuo posee de sus habilidades para enfrentarse a una situación determinada.

\*Autor para correspondencia: Yaíma Gómez Herrera. E-mail: [yaimagomez376@gmail.com](mailto:yaimagomez376@gmail.com)

Recibido: 27/11/2020

Aceptado: 26/02/2021

En un intento por unificar el concepto de autoconfianza Vives y Garcés de los Fayos (2002:256) revisaron los propuestos por varios autores (Bandura,1977; Buceta, 1996; Cruz, 1997; Vealey, 1986; Weinberg y Gould, 1996), llegando a la conclusión de que la autoconfianza debe ser entendida como la convicción que tiene una persona para poder poner en práctica las habilidades tanto físicas como mentales necesarias para ejecutar con éxito la conducta requerida, con la finalidad de producir un resultado determinado.

Se puede decir que la autoconfianza, a nivel general, parece depender de la consistencia entre las expectativas previas que tienen el atleta y los logros deportivos reales. Aunque Bandura (1977) y Buceta (1999) refieren que los aspectos que influyen en la autoconfianza son la percepción de control de la situación, la perspectiva realista y ajustada de las expectativas, la percepción apropiada del éxito-fracaso, la trascendencia de la evaluación del rendimiento y las experiencias reales de éxito deportivo. A estos cinco aspectos, con los que concuerdan, los autores de este artículo le añaden un sexto elemento: la confianza en el entrenador, la cual según Buceta (2014) depende de elementos como la transmisión de conocimientos, su experiencia, su prestigio, su imagen pública y la credibilidad que este tenga.

Buceta (2004:39) plantea:

... la autoconfianza es un estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguirlo y en función de todo ello, las posibilidades realistas que uno tiene de lograrlo.

Un análisis de los anteriores conceptos permite considerar que el referido por Buceta (2004) resulta más completo y elaborado, concepto que es compartido por los autores de este trabajo, en tanto no lo concibe solamente como una frase de autoayuda para enfrentar una situación, sino que es la confianza en sí mismo del deportista teniendo en cuenta las capacidades físicas y mentales que posee para enfrentar de manera realista una situación, así como sus fortalezas y debilidades como atleta.

Independientemente de uno u otro concepto y de los matices de diferencia que puede haber entre ellos, los autores de este artículo consideran que la autoconfianza es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo. Según Gómez-López, Granero e Isorna (2013) la autoconfianza está íntimamente relacionada con la ejecución y con las estrategias que utiliza el deportista para resolver las diferentes situaciones de competición. Sin embargo, en los baloncestistas de la preselección nacional masculina los resultados obtenidos en partidos internacionales han estado por debajo de los pronósticos esperados. Se muestran inseguros, presentan dificultades para tomar decisiones en los tiros de media, trayendo como consecuencia poca efectividad y se desconoce la influencia que puede tener la autoconfianza en estas conductas. Situación

problemática de la que partió la investigación que dio origen al presente artículo, la cual tuvo como objetivo determinar el estado actual de la autoconfianza en los tiros de media distancia en los baloncestistas de la preselección nacional masculina.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para dar cumplimiento al objetivo planteado en la investigación se realizó un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal y se utilizó un diseño no experimental, con un solo grupo de medición según criterio de Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014).

La muestra es de tipo intencional, no probabilística. Estuvo conformada por 12 jugadores de la preselección nacional masculina de baloncesto que mostraban las conductas expuestas en la situación problemática. Caracterizados por un rango de edad cronológica entre 24 y 32 años, con una edad cronológica promedio de 26.7 años; un rango de edad deportiva que oscila entre 6 y 24 años, con una edad deportiva promedio de 15.7 años.

Luego de haberse comprobado que los baloncestistas de la muestra no tenían ausencias a entrenamientos y que habían cumplido con el volumen e intensidad de tiros de media distancia planificados según la estructura del plan de entrenamiento-- diseñado por el colectivo técnico del Equipo Nacional Masculino de Baloncesto; revisado y aprobado por el Departamento Técnico Metodológico del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación de Cuba-- sin embargo persistía la problemática, se dio inicio al estudio el cual fue realizado durante un macrociclo de entrenamiento, que abarcó las etapas de preparación general, especial y competitiva.

Fueron aplicados como métodos y técnicas pertinentes para dar cumplimiento al objetivo de la investigación, los siguientes:

- Test de Rendimiento Psicológico: de este test creado por Loher (1990) les fueron aplicados a los baloncestistas los 6 ítems que miden la variable autoconfianza en general en el deporte (ítems 1, 8, 15, 22, 29, 36), con lo cual se obtiene un diagnóstico de carácter general importante para valorar el funcionamiento de esta variable en relación con una acción en particular. La puntuación obtenida se divide en tres categorías: atención especial (6 a 19 puntos), tiempo para mejorar (21 a 25 puntos) y habilidades excelentes (26 a 30 puntos). Este fue aplicado en la etapa de preparación física general.
- Observación: aplicada a los deportistas estudiados para medir en situación de entrenamiento y competencia, el comportamiento de la variable autoconfianza, específicamente en los tiros de media distancia. Método que permitió constatar de manera directa el comportamiento de esta variable en situación real y corroborar la situación problemática

existente; así como la información obtenida por el resto de las técnicas aplicadas. Para ello se elaboró una guía de observación, la cual se aplicó desde el inicio de la etapa de preparación física general hasta finalizar la etapa competitiva. Fueron realizadas un total de 77 observaciones; 72 de ellas en situación de entrenamiento y 5, en competencia.

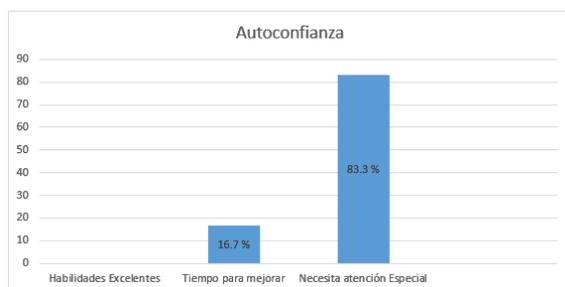
- Entrevista: fue aplicada de manera individual a los deportistas estudiados y a los 4 entrenadores del equipo con el objetivo de conocer, en el caso de los deportistas, su autovaloración; en el de los entrenadores, su valoración, en relación con el comportamiento de la autoconfianza, específicamente en el tiro de media distancia. Con ello se explora el nivel de conciencia y conocimiento en relación con la problemática. Para su aplicación se elaboró una guía de entrevista compuesta por cinco preguntas, la cual fue aplicada en la etapa de preparación física general.
- Métodos matemáticos-estadísticos: se aplicó la estadística descriptiva, utilizando las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con el correspondiente cálculo porcentual para el análisis cuantitativo de los datos.

## RESULTADOS

Mediante la aplicación de las técnicas se obtuvieron los siguientes resultados:

Como se aprecia en el gráfico anterior (fig.1), según los ítems que evalúan la autoconfianza en el Test de Rendimiento Psicológico de Loehr, el mayor porcentaje (83.3%) de la muestra estudiada, necesita atención especial; un 16.7 % precisa de un tiempo para mejorar y en ningún caso se constata un funcionamiento excelente de esta habilidad.

De igual manera, en la observación se pudo constatar conductas en los baloncestistas estudiados que evidencian dificultades en la autoconfianza ante el tiro de media distancia, tanto en situaciones de entrenamiento como de competencia; tales como: la presencia de altos niveles de ansiedad en 8 de los baloncestistas para un 66.6%, pérdida de la concentración de la atención en 9 de ellos para un 75 %, la toma de decisiones erró-



Fuente: elaboración propia

**Figura 1.** Resultados del comportamiento de la autoconfianza en el Test de Rendimiento Psicológico de Loehr

neas en 6, para un 50 %. Se corroboró, además, que en los tiros de media distancia los jugadores amagan pero no tiran, estando en posición y solos frente al aro prefieren pasar el balón antes que tirar y si tienen que hacerlo, lo hacen sin convicción e inseguros.

Este comportamiento se observó en su forma más crítica en los jugadores de menor edad deportiva, mientras que en los más longevos fue más sutil. Resulta interesante también el hecho de que, esta conducta se exacerbaba con los entrenadores que ellos percibían dudosos o con poco conocimiento técnico-táctico.

Asimismo, en la entrevista se constató que los baloncestistas poseen conocimiento de lo que es la autoconfianza y reconocen situaciones, emociones y conductas en ellos que evidencian su disminución o ausencia durante la realización de los tiros de media distancia. Consideran que la cantidad de tiros de media fallados los afectan psicológicamente, por lo que manifiestan estados de frustración, inseguridad, ansiedad, pérdida de la concentración y pérdida de confianza en sus habilidades. Con respecto al comportamiento ante los tiros de media distancia, 9 baloncestistas (75 %) refieren que se vuelven irritables y pesimistas y 8 (66.6%), refieren volverse introvertidos e inseguros a la hora de realizarlos.

Expresan que para la autoconfianza es importante la confianza que da el entrenador, teniendo en cuenta sus conocimientos, lenguaje, expresiones faciales y su exigencia en el terreno; así como la autopreparación y la realización de rutinas establecidas.

Por su parte, los entrenadores refieren en la entrevista que los baloncestistas ante los tiros de media se muestran indecisos, demorados en el tiempo para tomar decisiones y cuando las toman en muchos casos son erróneas trayendo como consecuencia pérdida de puntos y partidos.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en las técnicas aplicadas demuestran que los baloncestistas estudiados presentan dificultad en la variable autoconfianza, tanto para el deporte en general, según los resultados del Test de rendimiento psicológico de Loehr; como para la ejecución de los tiros de media distancia, según los criterios obtenidos mediante la entrevista y la observación. La dificultad se expresa en la existencia de bajos niveles de autoconfianza. Se podría inferir, que al existir dificultades en esta variable en el deporte en general, es mayor la probabilidad de que incida negativamente y cree problemas para la ejecución de una u otra acción.

De acuerdo con Loehr (1990) cuando esto sucede hay que revisar todos los procedimientos de entrenamiento que se vinculen a la variable psicológica con problemas.

Similares resultados se obtuvieron en estudios realizados por Reyes, Raimundi y Gómez (2012), en una muestra de 15 jugadoras de la selección peruana de

voleibol de alto rendimiento con edades comprendidas entre los 13 y 16 años de edad; por [Enríquez-Caro \(2017\)](#) en 21 deportistas de la selección de fútbol sub 14 de Portoviejo Manabí, Ecuador y por [Enríquez-Caro, Calero, Castro y Alcívar \(2017\)](#) en 7 atletas de balonmano profesional, del club Balman. En estos estudios se constataron deficiencias en el comportamiento de la autoconfianza y su incidencia en el rendimiento deportivo, por lo que se propuso la creación de programas de intervención para la educación de esta habilidad.

Cabe señalar que, la investigación base de este artículo permitió un diagnóstico del comportamiento de la autoconfianza en la muestra estudiada; sin embargo, queda pendiente en una fase posterior profundizar en los factores o causas que inciden en ello; aunque de los resultados de la observación y de la entrevista emergen algunos comportamientos y criterios que apuntan hacia posibles factores influyentes en la presencia de un bajo nivel de autoconfianza en los baloncestistas estudiados.

Así por ejemplo, se constató en la observación un menor nivel de autoconfianza en los deportistas de menor edad deportiva. Lo cual refuerza el criterio del valor que tiene la experiencia deportiva en el logro de un funcionamiento óptimo de diferentes variables psicológicas que inciden en el rendimiento del deportista, sobre todo en aquellas como la autoconfianza que es considerada una variable educable y entrenable en el tiempo.

Los deportistas refieren también en la entrevista reacciones ante los tiros de media fallados que indican dificultades en la respuesta psicológica a las situaciones de fracaso, aspecto que se ha demostrado incide de manera significativa en el éxito deportivo.

Valoran también en sus expresiones el papel del entrenador, de las actitudes asumidas por el mismo; reforzando el criterio que lo define entre las figuras claves que ayudan al atleta a alcanzar su nivel óptimo de autoconfianza. La confianza en la eficacia y experiencia del entrenador es valorada como un factor que podría favorecer la percepción del deportista acerca de su nivel de preparación y con ello, la confianza en sus propias habilidades.

Por otro lado, hablan también de factores como la autopercepción y la realización de rutinas establecidas.

Lo cierto es, que las investigaciones alrededor del tema refieren factores externos (actitudes de diferentes agentes psicosociales: entrenadores, familiares, público, compañeros de equipo) e internos (percepción de control de la situación, autovaloración de fortalezas y debilidades, expectativas, entre otros) y en esta investigación aunque no se profundiza en la arista de los factores, lo anteriormente comentado es un reflejo de la atribución causal externa que realizan los deportistas estudiados acerca del comportamiento de su autoconfianza y una aproximación a una atribución

causal interna. Las atribuciones causales externas suelen ser características de deportistas con bajo nivel de autoconfianza.

Los autores de este trabajo coinciden en la influencia que pueden tener en la autoconfianza tanto los factores externos como los internos. Sin embargo, reconocen que, en principio, cualquier intervención psicológica en relación con la autoconfianza no debe obviar que este es un estado interno y que resulta fundamental entrenar al deportista para que la valoración que realice de las posibilidades, limitaciones y recursos con que cuenta para alcanzar el éxito sea lo más objetiva y realista posible.

Es un paso de avance para la implementación de una futura intervención psicológica en el grupo estudiado, el reconocimiento de la problemática que expresan deportistas y entrenadores en la entrevista; lo cual es positivo pues habla a favor de la existencia en el caso de los baloncestistas de una autoconciencia y autoconocimiento, consideradas como importantes fortalezas mentales y en el caso de los entrenadores, de una conciencia sobre la existencia de una problemática. Estos aspectos constituyen puntos de partida necesarios para intervenciones orientadas a la transformación de un fenómeno psicológico.

La investigación realizada permitió consolidar el postulado que establece la necesidad de conocer el estado de la habilidad psicológica autoconfianza en el baloncestista y de considerarla, coincidentemente con los criterios de [Gómez-López, Granero e Isorna \(2013\)](#), como un importante elemento predictor de éxito competitivo, basado según los anteriores autores, en la estrecha relación que guarda con la ejecución y con las estrategias empleadas por el deportista para resolver las diferentes situaciones de competición.

## CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos muestran que los baloncestistas estudiados presentan bajos niveles de autoconfianza cuando tienen que efectuar los tiros de media distancia. Por ello se aconseja trabajar en función de fortalecer y entrenar dicha habilidad psicológica, antes, durante y después de los entrenamientos e incorporar este quehacer en sus planes individuales de preparación.

Los resultados de este estudio coinciden con otros realizados previamente por diversos autores, todos arriban a la conclusión de que se hace necesario un programa de intervención psicológica para fortalecer e incrementar esta habilidad con el fin de lograr un mejor rendimiento psicológico y desempeño deportivo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.

- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: Prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson
- Buceta, J. M. (1999). *Psicología del alto rendimiento deportivo*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. (1ª. Edición). Madrid: Editorial Dykinson
- Buceta, J. M. (2014). *Intervención psicológica en deportes de equipo*. Comunicación presentada en la Conferencia correspondiente a las XVII Jornadas de Actualización en Psicología del Deporte. Madrid: UNED.
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte* (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
- Enríquez-Caro, L. C. (2017). Estudio del rendimiento psicológico auto percibido de la selección de fútbol sub 14 de Manabí. Universidad Técnica De Manabí, Portoviejo, Ecuador Pol. Con. (Edición núm. 13), 2 (11), 130-140. ISSN: 2550-682x
- Enríquez-Caro, L. C.; Calero, S.; Castro, I. E. y Alcívar, R. (2017). Estudio metódico del rendimiento psicológico de balonmanistas profesionales sobre la base del test de Loehr. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2). ISSN: 1561-3011
- Gómez-López, M.; Granero, A. e Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 35(1), 57-76. ISSN: 1135-3848
- Hernández-Sampieri, F.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*, 6ta edición, Editorial mexicana, Reg. Núm. 736, México D. F.
- Loehr, J. (1990). *La excelencia en los deportes (Cómo alcanzarla a través del control mental)*. México: Editorial Planeta.
- López-Torres, M.; Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1). ISSN: 1989-5879
- Reyes, M.; Raimundi, M. J. y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del deporte*, vol. 12, no.1 (junio) 9-16. ISSN: 1989-5879
- Tsopani, D.; Dallas, G. y Skordilis, E. K. (2011). Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. *Perceptual & Motor Skills*, 112, 549-560.  
DOI: [10.2466/05.09.20.pms./2.2.549-560](https://doi.org/10.2466/05.09.20.pms./2.2.549-560)
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246. DOI: [10.1123/jsp.8.3.221](https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221)
- Vives, L. y Garcés de los Fayos, E. J. (2002). Autoconfianza y deporte: Aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. En: Olmedilla, A.; Garcés de los Fayos, E.J. y Nieto, G. (Coords). *Manual de Psicología del Deporte* (pp.235-257). Murcia: Diego Marín.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel

**Conflictos de intereses:** Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

**Contribución de los autores:** Concepción de las ideas: **Marisol Suárez Rodríguez**. Obtención de los datos: **Yaíma Gómez Herrera**. Elaboración del artículo: **Yaíma Gómez Herrera**. Revisión crítica del documento: **Marisol Suárez Rodríguez y José F. Monteagudo Soler**

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)