

**C.T.A.**  
Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



“El único sitio en que el **ÉXITO** está antes que el **TRABAJO** es en el diccionario”

**C.T.A.**  
Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



AUTOCONFIANZA

Creencia personal sobre la posibilidad de poder realizar satisfactoriamente una conducta deportiva deseada.

**C.T.A.**  
Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



CONFIANZA RASGO

Concepto disposicional que se basa en la creencia o grado de certeza que los individuos poseen en relación a su habilidad para tener éxito en su práctica deportiva.

**C.T.A.**

Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



CONFIANZA ESTADO

Concepto situacional que se define como la creencia o grado de certeza que los individuos poseen en relación a su habilidad para tener éxito en una situación deportiva determinada.

# C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

## AUTOCONFIANZA



## AUTOEFICACIA DEPORTIVA

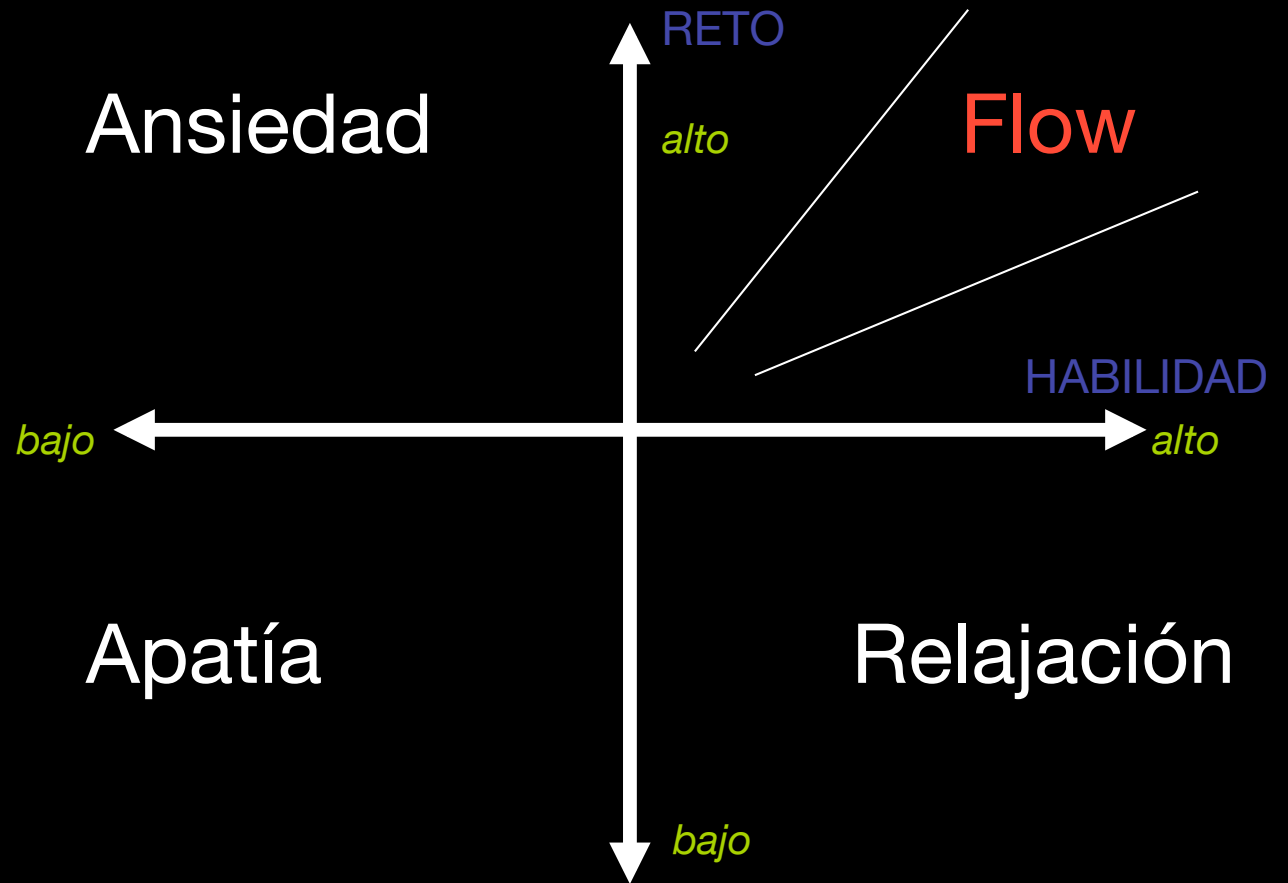
- Percepción del individuo sobre sus capacidades o aptitudes en una habilidad determinada.
- La medida en que se siente capaz.
- Existe la individual y la colectiva.

**C.T.A.**  
Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



## HABILIDAD Y RETO



**C.T.A.**

Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA

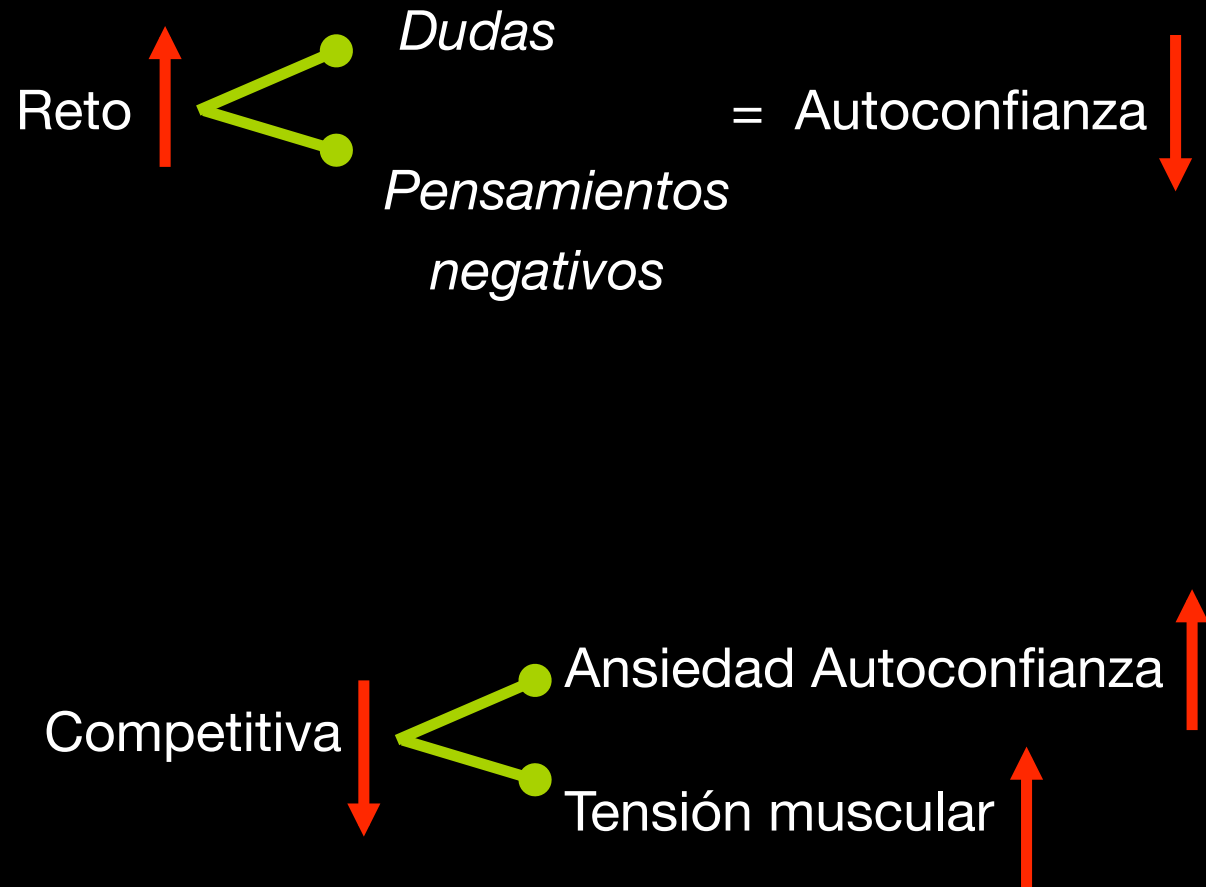


**C.T.A.**  
Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



## PROCESO NEGATIVO



**C.T.A.**

**Comité Técnico Árbitros**

**AUTOCONFIANZA**



## SOSPECHOSOS HABITUALES

- Excesiva verbalización de autoconfianza
- Planteamientos rígidos
- Optimismo infundado
- Objetivos desorbitados sin análisis de coste
- Sobrevalorar ante los demás los propios recursos
- Referencia constante a éxitos pasados
- Negación de errores
- Evitar situaciones comprometidas
- Búsqueda permanente de refuerzo externo
- ...



**C.T.A.**  
Comité Técnico Árbitros

AUTOCONFIANZA



## CÓMO GENERARLAS

Experiencia directa  
(Logros de ejecución)

Experiencia Vicaria  
(Observación)

Persuasión verbal  
(oral y escrito)

Estados fisiológicos  
Estados de ánimo

Procesamiento e integración  
de la información

Expectativas de eficacia

Expectativas de resultado

# C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

## AUTOCONFIANZA



## TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO Y MEJORA

1. Sustituir los pensamientos negativos por positivos.
2. Establecer objetivos realistas y exigentes.
3. Actuar con confianza.  
Modificar tu estado de ánimo.
4. Visualizar todo tipo de realidades deportivas. Estimular tu mente.
5. Entrenamiento integral:  
físico, técnico, táctico y mental.

**C.T.A.**

**Comité Técnico Árbitros**

**AUTOCONFIANZA**



## TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO Y MEJORA (continuación)

6. Preparar la competición.
7. Conseguir éxitos y ejecuciones correctas.
8. Establecimiento de rutinas.
9. Analizar tu rendimiento. Trabajar sobre los recursos y limitaciones actuales.
10. Obtener feed-back de diferentes fuentes.

**DISFRUTAD DEL RETO DE UNA NUEVA  
TEMPORADA Y NO DEJÉIS NUNCA DE  
CREEN EN VOSOTROS MISMOS.**

[pgarcia@coachingcor.com](mailto:pgarcia@coachingcor.com)

[jenriquez@coachingcor.com](mailto:jenriquez@coachingcor.com)

**C.T.A.**

Comité Técnico Árbitros

