

Autoconfianza deportiva: fuentes, variabilidad e interpretación

La autoconfianza deportiva es la creencia o certeza del deportista sobre su capacidad para alcanzar el éxito en el deporte; puede describirse como experiencia del momento o como patrón habitual y necesita delimitar tarea, contexto y referente.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5203 palabras de cuerpo

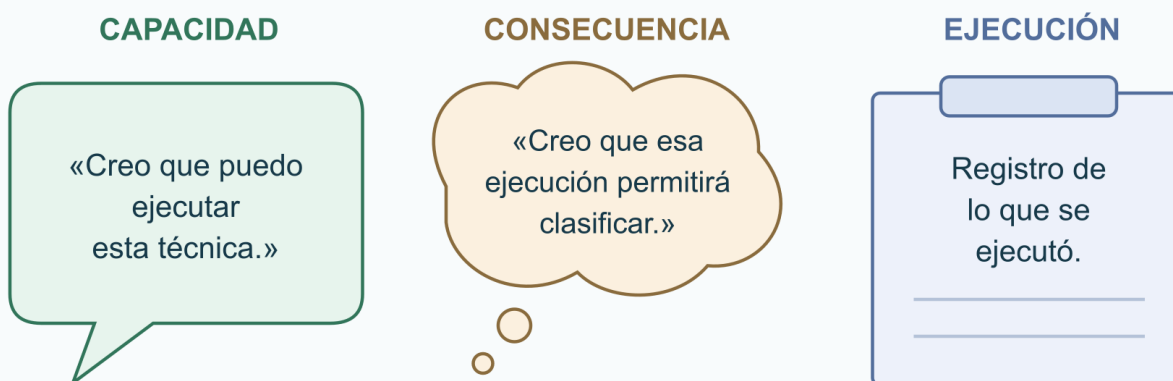
Resumen

La autoconfianza deportiva describe creencias sobre la capacidad de alcanzar el éxito, que varían según tareas, momentos y experiencias. Esta monografía distingue confianza general, autoeficacia, expectativas de resultado y ejecución observada. Todo permite examinar fuentes personales y sociales, componentes de confianza y relaciones con pensamientos, emociones y conducta. Moran y Toner aportan el contraste con solidez de confianza y resistencia mental; Sánchez Gombau y Guillén García, los límites del uso de características psicológicas en scouting. Los ejemplos hipotéticos muestran por qué una duda puntual o un resultado favorable requieren interpretación. La evidencia se conserva con su diseño y alcance, sin convertir confianza en garantía de rendimiento ni los encabezados bibliográficos en estudios consultados.

Palabras clave: Autoconfianza deportiva; Confianza estado; Confianza rasgo; Fuentes de confianza; Creencias de capacidad; Resistencia mental; Interpretación; Rendimiento

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autoconfianza-deportiva-fuentes-variabilidad-e-interpretacion.html>

Creer poder, esperar un resultado y observar



Cada objeto necesita una pregunta y evidencia propias.
Ninguno sustituye automáticamente a los otros.

Ilustración conceptual sin datos ni una secuencia causal.

Figura 1. Creencia de capacidad, expectativa de resultado y ejecución observada tienen objetos distintos. Los mensajes son hipotéticos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022); Moran y Toner (2018).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018).

La confianza como creencia situada

La autoconfianza deportiva se refiere a las creencias sobre la capacidad para alcanzar el éxito. Tod la presenta como una percepción del deportista, que puede variar entre momentos y tareas. Moran y Toner la describen mediante la creencia de disponer de recursos internos para conseguir un propósito. La pregunta central es: ¿cómo interpretar lo que un atleta cree poder hacer sin confundir esa creencia con su ejecución, con un resultado competitivo o con resistencia mental?^[1]

La diferencia entre creencia y resultado es práctica. Decir que se tiene capacidad para actuar describe una expectativa personal; observar una ejecución describe qué se hizo. Tod señala que atletas de élite pueden dudar y aun así rendir bien, y que una confianza elevada forma parte de una combinación más amplia de factores. Rivales, condiciones ambientales, capacidades y relaciones del equipo también intervienen. Por eso, la explicación requiere qué se cree, respecto de qué tarea y en qué circunstancia.^[1]

Ejemplo hipotético. Una jugadora dice que puede resolver un pase difícil, pero duda de mantener la concentración al final del partido. En otro momento se siente preparada y, aun así, su equipo pierde. Los relatos plantean preguntas distintas sobre

habilidad, atención y resultado. Describir confianza mediante una sola etiqueta de segura o insegura perdería parte de esa información. La pregunta por el contenido de la creencia permite ubicarla antes de relacionarla con lo ocurrido.

Moran y Toner destacan que incluso la confianza de atletas exitosos puede ser frágil y cambiar entre contextos. Este énfasis complementa el desarrollo de Tod: la confianza es relevante, pero su significado depende de la situación y de la información que la sostiene. La monografía examina fuentes, variabilidad y formas de interpretar evidencia. Mantiene como contraste el uso de creencias en scouting, donde Sánchez Gombau y Guillén García reconocen límites en la identificación psicológica del talento.^{[3][2]}

Hablar de confianza situada evita tratar una duda como identidad permanente. También permite describir fortalezas concretas sin extenderlas a toda la vida de una persona. Tod diferencia patrones habituales de experiencias del momento, y esa distinción ofrece una vía para comprender cambios. Antes de preguntar cuánta confianza hay, interesa precisar qué capacidad se valora y cuál es el horizonte de la afirmación.^[1]

Capacidad, consecuencia y ejecución

Tod distingue autoeficacia y expectativas de resultado. La primera se refiere a creer que se pueden ejecutar conductas necesarias para alcanzar un propósito; las segundas, a creer que determinadas acciones conducirán a consecuencias. En su ejemplo, ejecutar una técnica de lanzamiento y esperar que la distancia permita ganar son objetos diferentes. La confianza deportiva puede describir un ámbito más amplio de certezas sobre éxito. Esta diferencia permite precisar la creencia sin convertir todos los términos en una única valoración favorable.^[1]

Tres informaciones distintas sobre una actuación

Información	Qué describe	Ejemplo hipotético
Creencia de capacidad	Lo que la persona considera que puede ejecutar.	Creo que puedo realizar esta técnica.
Expectativa de resultado	La consecuencia que espera de una acción.	Creo que esa ejecución permitirá clasificar.
Ejecución observada	La conducta realizada y su registro.	Se describe cómo se ejecutó la técnica.

La separación explica por qué una persona puede confiar en una acción y dudar de su consecuencia competitiva. Tod señala que las expectativas de resultado y de capacidad influyen en motivación y comportamiento de maneras que necesitan conservarse. A su vez, la ejecución exige habilidades y condiciones reales. Una

creencia favorable puede acompañar el intento, mientras el resultado depende también de lo que hacen otros y de circunstancias de la competición. El objeto de cada información permanece distinto.^[1]

Ejemplo hipotético. Un corredor cree poder mantener la técnica prevista y el ritmo para el que ha entrenado, pero desconoce si eso bastará para obtener un puesto. Su duda sobre clasificación aporta información diferente de su creencia sobre ejecución. Si al terminar la prueba se observa una desviación técnica, ese registro añade otro plano. Para interpretar el conjunto habría que precisar qué afirmó antes y qué se registró después, en vez de traducir cualquier desenlace a presencia o ausencia de confianza.

La primera figura conserva capacidad, consecuencia esperada y acción observada como objetos separados. Su equivalente textual es que creer poder actuar, esperar un desenlace y comprobar una ejecución requieren preguntas propias. Moran y Toner también subrayan especificidad al explicar autoeficacia: la creencia de poder hacer algo no se extiende a todas las situaciones. Esta monografía usa esa distinción para interpretar confianza; el desarrollo completo de la teoría de autoeficacia requiere otro alcance.^[2]

Variación del momento y patrón habitual

Tod describe confianza estado como creencia sobre capacidad de éxito en el momento actual y confianza rasgo como pensamientos habituales sobre esas posibilidades. El estado fluctúa al cambiar la situación y la interpretación de la capacidad; el patrón habitual suele variar menos de momento a momento. La distinción no convierte rasgo en una característica inmutable. También puede conservar especificidad por dominio: confiar en deporte no implica sentirse igual al solicitar un empleo o realizar una actividad diferente.^[1]

El patrón habitual puede influir en la confianza del momento, pero no la sustituye. Una persona generalmente confiada puede experimentar una duda ante una tarea concreta. Tod emplea esta diferencia para comprender que un atleta de alto nivel mantenga fe en sus recursos y, aun así, atraviere incertidumbre. La observación de una fluctuación necesita situarse en su referente antes de interpretarse como pérdida global de capacidad o como cambio estable de toda la confianza deportiva.^[1]

Ejemplo hipotético. Una tenista suele creer que puede competir con buen nivel, pero se siente menos segura al ejecutar una acción en una superficie poco familiar. Otra manifiesta dudas generales durante una temporada y, en una sesión concreta, reconoce seguridad en una habilidad. Las descripciones pueden coexistir porque responden a tareas y horizontes diferentes. Comparar la sesión con una valoración habitual exige conservar esa diferencia, además de escuchar qué información explica la variación.

Moran y Toner ilustran variación por habilidades del mismo deporte: una creencia favorable en una acción puede ser menor en otra. La especificidad ayuda a evitar una conclusión demasiado extensa. Se puede preguntar por saque, recepción, decisiones o recuperación del foco sin asumir que todas las respuestas serán iguales. El contenido de la tarea permite interpretar si se trata de una creencia limitada a esa acción o de una descripción más general.^[2]

La segunda figura muestra un patrón habitual y varias ventanas de situación, sin curvas ni puntuaciones. Su equivalente textual es que las valoraciones del momento pueden diferir sin que una sola represente todo el patrón. Para estudiar cambios hacen falta referentes y tiempos comparables. La variabilidad que Tod describe ofrece una razón para seguir experiencias concretas, en lugar de decidir que una persona posee confianza de una vez y para siempre.^[1]

Confianza habitual y experiencia del momento

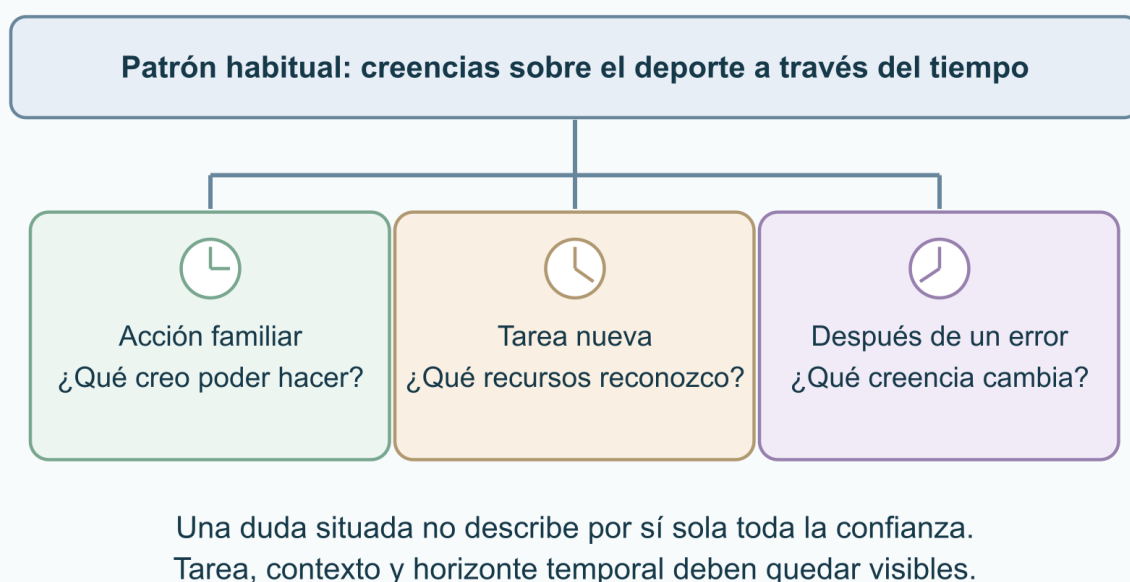


Figura 2. El momento y el patrón habitual conservan referentes diferentes. Las ventanas representan situaciones hipotéticas sin puntuaciones. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022); Moran y Toner (2018).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018).

Distintas capacidades dentro de la confianza deportiva

En la exposición del modelo de Vealey, Tod distingue confianza en habilidades físicas y preparación, eficiencia cognitiva y recuperación ante dificultades. La primera se refiere a creer que se pueden ejecutar habilidades y movimientos; la segunda, a concentrarse y tomar decisiones adecuadas; la tercera, a recuperar foco, resolver dudas y superar contratiempos. La palabra resiliencia aparece en ese modelo como un tipo de confianza en ciertas respuestas. Conviene conservar ese uso antes de equipararlo con toda la investigación sobre resiliencia como constructo.^[1]

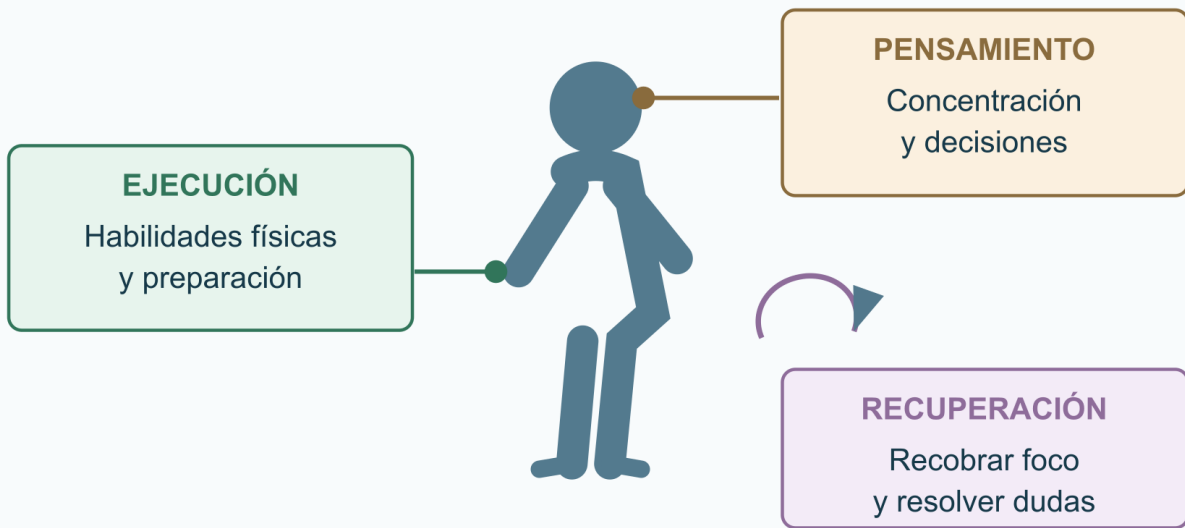
Estas dimensiones aclaran por qué un atleta puede creer en su técnica y dudar de una decisión bajo presión. También puede sentir inseguridad antes de actuar y confiar en volver a centrarse si comete un error. La descripción es más informativa cuando especifica la capacidad a la que se refiere. Tod presenta tipos de confianza bajo un ámbito deportivo amplio, sin proponer que cada persona deba tener el mismo nivel en todos o que una dimensión elevada compense automáticamente otra.^[1]

Ejemplo hipotético. Una jugadora reconoce preparación física, pero le preocupa mantener atención cuando cambie la estrategia rival. Después de un fallo, cree que puede reorganizarse y volver a la tarea. Hablar solo de mucha o poca confianza ocultaría la diferencia entre preparación, pensamiento y recuperación. Explorar el contenido permite comprender qué recursos considera disponibles y qué situaciones anticipa como exigentes.

Moran y Toner examinan resistencia mental como un constructo complejo donde también aparece confianza junto con control, compromiso u otros componentes según el enfoque. Compartir un término o una conducta relevante no hace equivalentes esos modelos. La tercera figura organiza las tres capacidades de confianza que Tod describe; su equivalente textual mantiene ejecución, pensamiento y recuperación como objetos de creencia. La comparación con resistencia mental se desarrolla después, conservando las diferencias de definición y evidencia.^[2]

Identificar una dimensión tampoco exige inferir su resultado. Creer que se puede concentrar constituye una valoración; mantener atención durante una tarea corresponde a desempeño observado. La distinción entre ambos planos se conserva en cada tipo de confianza. Así, la clasificación ayuda a especificar qué se examina y a relacionarlo con otros datos, en lugar de usar un nombre amplio como explicación suficiente de toda actuación.^[1]

¿En qué capacidad se confía?



Tipos de creencias, sin observaciones de desempeño ni compensación.

Figura 3. Confianza en ejecución, pensamiento y recuperación describe contenidos diferentes. La persona dibujada es una ilustración conceptual. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

Las fuentes aportan información que se interpreta

Tod revisa experiencias de dominio, observación de otras personas, persuasión verbal e interpretación de estados fisiológicos y emocionales como fuentes de autoeficacia. El punto central para esta lectura de confianza es la interpretación: una experiencia o mensaje no modifica de manera automática lo que un atleta cree poder hacer. La fuente puede apoyar o debilitar una creencia según cómo se comprende, qué se atribuye a la propia capacidad y qué relación tiene con la tarea futura.^[1]

Un buen desempeño anterior puede ofrecer evidencia de habilidad, pero también atribuirse a condiciones favorables. Observar a otra persona puede permitir reconocer una posibilidad alcanzable o acentuar una distancia que se percibe grande. Escuchar un mensaje positivo depende de su credibilidad y realismo. Los estados corporales o emocionales adquieren significado mediante la interpretación que el atleta hace de ellos. Tod conserva esas condiciones al describir las fuentes, en vez de sumar estímulos favorables como si fueran unidades idénticas de confianza.^[1]

Ejemplo hipotético. Dos jugadores observan la misma demostración. Uno reconoce un nivel que considera próximo y otro cree que está fuera de su alcance. La información visible coincide, mientras la comparación con los propios recursos difiere. En otro momento, un registro de mejora puede vivirse como evidencia de progreso o

atribuirse principalmente a una tarea más sencilla. Precisar esa interpretación aporta más información que contabilizar demostraciones o mensajes positivos.

Tod también señala que varias fuentes se reciben a la vez y que las personas responden de forma distinta. Una actuación reciente puede pesar más que el ánimo de un compañero, mientras en otra situación el apoyo tenga mayor relevancia. La cuarta figura representa información personal y social que pasa por interpretación antes de relacionarse con una creencia. Su equivalente textual es que el significado de la información requiere conocerse; la figura no asigna pesos ni predice un cambio individual.^[1]

Moran y Toner recogen entre estrategias para confianza sólida registrar evidencias y desarrollar comprensión y conciencia. Esos resultados proceden de entrevistas a consultores que el capítulo relata, no de una comparación automática de eficacia de cada técnica. Su aporte para esta sección es situar la información y su comprensión en el desarrollo de confianza. El trabajo sobre fuentes puede orientar preguntas concretas sin reemplazar la experiencia y el contexto por el nombre de una estrategia.^[2]

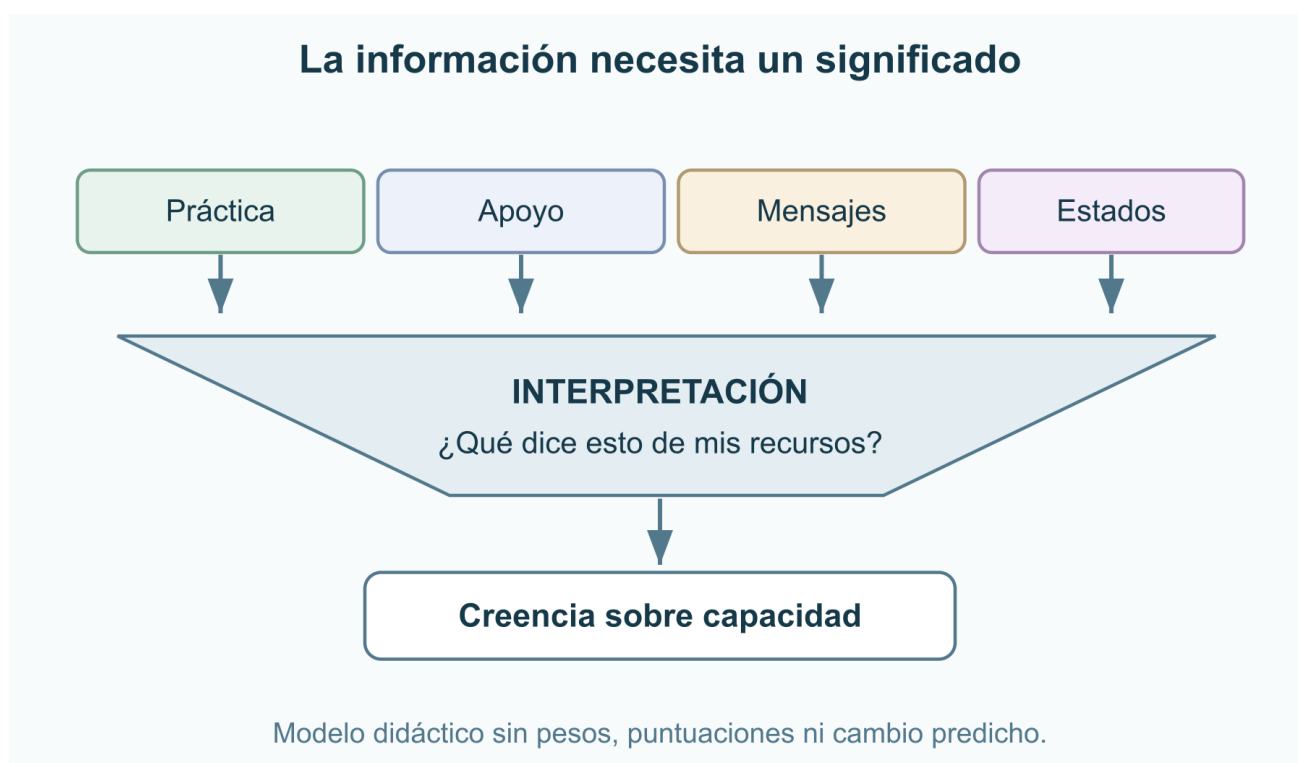


Figura 4. Las fuentes no son unidades que se suman automáticamente. El significado de la información participa en la creencia. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022); Moran y Toner (2018).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018).

Progreso, demostración de capacidad y preparación

El modelo de confianza deportiva que Tod expone amplía las fuentes de información. Incluye dominio, demostración de habilidad y preparación mental y física. Dominio se refiere a reconocerse competente en una tarea; demostrar capacidad implica mostrar habilidades; preparación alude a sentirse listo para demandas próximas. Son fuentes relacionadas, pero aportan contenidos distintos. Saber que alguien ha practicado no explica por completo qué preparación reconoce ni qué cree poder ejecutar en la situación competitiva.^[1]

Tod ilustra la construcción de confianza mediante práctica orientada a desarrollo progresivo de habilidades y familiaridad con situaciones. En la viñeta didáctica del capítulo, recrear demandas de competición puede aportar información sobre capacidad si el atleta logra afrontar la situación. La condición importa: una simulación que excede recursos o termina como evidencia de dificultad puede tener otro significado. El argumento relaciona práctica y creencia mediante lo vivido, en lugar de convertir toda exposición a exigencia en aumento de confianza.^[1]

Moran y Toner describen como estrategias relatadas por consultores comprender fortalezas específicas y adecuar el trabajo al individuo. Esta orientación complementa el análisis del progreso: una experiencia útil necesita referirse a habilidades relevantes y a la interpretación de quien las practica. Reconocer una fortaleza concreta aporta una base diferente de afirmar genéricamente que se puede hacer cualquier cosa. El capítulo atribuye estas estrategias a la comprensión profesional de los consultores entrevistados.^[2]

Ejemplo hipotético. Un deportista ha mejorado una habilidad en entrenamiento, pero aún duda al usarla bajo ciertas condiciones. El registro de progreso puede examinarse junto con qué cambió en práctica y qué exige la situación prevista. Quizá reconoce preparación física y necesita aclarar la decisión que acompaña la ejecución. La pregunta conserva aprendizaje, preparación percibida y creencia competitiva como información diferente, aunque esté relacionada.

Tod propone distinguir ejecución de habilidad y resultado competitivo al formular información realista. Esto permite hablar de aquello para lo que se ha practicado, con sus condiciones, en vez de prometer un desenlace que depende también de rivales. La preparación se vuelve más precisa cuando se describe para qué demanda se siente dispuesto el atleta y qué experiencia lo sostiene. Esa precisión informa la confianza, mientras la actuación posterior necesita su propio registro.^[1]

Apoyo, liderazgo y significado del ambiente

Entre las fuentes ampliadas de confianza, Tod incluye apoyo social, liderazgo del entrenador, comodidad en el entorno y valoración favorable de la situación. Sentirse animado o respaldado no describe lo mismo que creer en la competencia de quien dirige. Reconocer un ambiente familiar tampoco equivale a considerar favorables todas las condiciones de competición. La variedad de fuentes ayuda a comprender por qué un cambio de equipo, de lugar o de relación puede modificar lo que el deportista cree posible.^[1]

El modelo de Vealey, según Tod, sitúa características personales y cultura organizativa entre condiciones que forman confianza. El autor compara entornos con continuidad y experiencias de éxito con otros de cambios frecuentes, conservando cómo pueden ser interpretados por nuevos integrantes. El punto es que las creencias se desarrollan en relaciones y organizaciones, además de experiencias individuales. Una misma trayectoria de habilidad puede adquirir significados distintos al cambiar apoyo, expectativas y oportunidades percibidas.^[1]

Ejemplo hipotético. Una jugadora conserva sus recursos técnicos al incorporarse a otro equipo, pero duda de cómo responderán sus compañeros ante un error. Otra reconoce confianza en la guía del entrenador y se siente menos cómoda en un entorno nuevo. Los relatos permiten distinguir respaldo, liderazgo y familiaridad. Describir el cambio solo como pérdida de fe en sí misma dejaría sin examinar la información interpersonal que acompaña esa experiencia.

Tod añade presentación física entre las fuentes de confianza: cómo cree el atleta que aparece ante otras personas. Esta fuente describe una percepción social en el modelo; no mide capacidad técnica por apariencia. Al interpretarla, conviene conservar qué creencia expresa y cómo se relaciona con otras fuentes. También la valoración de una situación como favorable es una apreciación que necesita contexto. Un entorno cómodo puede acompañar confianza sin decidir por sí solo la ejecución o el resultado.^[1]

Moran y Toner recogen la influencia en el ambiente del atleta como parte de estrategias de mantenimiento relatadas por consultores. En su crítica de resistencia mental también aparecen interacciones con apoyo y exigencias situacionales. Ese contraste amplía la pregunta por la confianza: qué información social se ofrece, cómo se vive y qué capacidad se cree disponible. La explicación conserva persona y contexto, en vez de atribuir toda variación a una disposición interna aislada.^[2]

Confianza, conducta, pensamiento y emoción

Tod organiza posibles explicaciones de la relación entre confianza y rendimiento mediante conducta, cogniciones y emociones. Su revisión asocia creencias favorables con esfuerzo, persistencia y elección de tareas exigentes. También relaciona confianza con pensamientos sobre capacidad, concentración, decisiones y compromiso con metas. Estos procesos describen vías que pueden conectar lo que se cree y lo que se hace. La confianza no queda definida por todos esos resultados, porque cada uno conserva un objeto propio de observación.^[1]

El capítulo también relata relaciones entre confianza y estados emocionales: ánimo y emociones favorables pueden acompañar mayor confianza, mientras estados negativos pueden acompañar dudas. A su vez, la confianza se vincula con cómo influye la ansiedad en rendimiento. La interpretación requiere conservar dirección, situación e información disponible. Una emoción registrada y una creencia sobre capacidad son distintas, aunque interactúen. Esta separación permite preguntar qué cambia entre sesiones sin convertir sentirse bien en medida única de confianza.^[1]

Ejemplo hipotético. Un atleta confía en su técnica, pero se siente inquieto antes de competir. Puede describir emoción desagradable y una creencia de capacidad al mismo tiempo. Otro se siente animado y duda de una habilidad concreta. Para comprender ambos casos habría que preguntar por el objeto de la duda, el significado de la inquietud y la tarea prevista. El contraste permite reconocer que emoción y confianza aportan información diferente en una misma experiencia.

Moran y Toner sitúan confianza como parte del aspecto mental deportivo y la relacionan con recursos para afrontar demandas. Sánchez Gombau y Guillén García incluyen confianza entre atributos asociados con emociones positivas, junto con otros como concentración, compromiso u optimismo. Esa lista es un panorama de relaciones revisadas, no una identidad entre todos los atributos. Precisar qué describe cada término evita que una emoción o una conducta observada reemplace el análisis de la creencia.^[3]

En una situación concreta, interesa relacionar información sin comprimirla. El esfuerzo muestra una conducta; la decisión, un proceso o una acción que requiere registro; la confianza, una valoración de capacidad. Tod presenta conexiones entre estos planos y, al mismo tiempo, reconoce capacidades físicas y factores externos. El interés del modelo es formular preguntas sobre posibles vías de influencia. Atribuir cada actuación favorable a confianza dejaría sin examinar la parte de ejecución y contexto que la explicación conserva.^[1]

Qué demuestra una relación con rendimiento

Tod distingue investigación descriptiva y experimental al revisar confianza y rendimiento. Medir ambas variables permite conocer si covarían, pero una asociación descriptiva deja abierta la dirección causal o la influencia de otras variables. Registrar confianza antes de competir ayuda a situar el orden temporal; tampoco resuelve por sí solo toda la explicación. El autor plantea que capacidades o circunstancias pueden influir en ambas. La forma de obtener datos importa tanto como que las puntuaciones parezcan relacionadas.^[1]

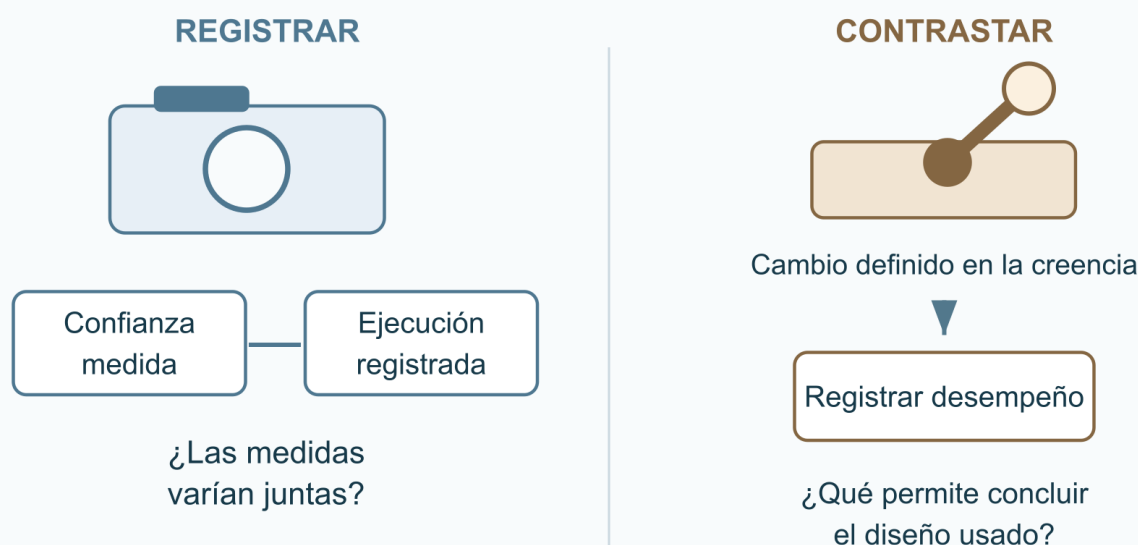
Su revisión relata una relación débil entre confianza previa y rendimiento, con variación según nivel competitivo y modo de medir confianza. Esos resultados corresponden a estudios resumidos por Tod, no a una estimación realizada en esta monografía. El capítulo destaca diferencias entre medidas generales y específicas. Para interpretar una asociación debe conocerse qué confianza se preguntó, respecto de qué tarea, y qué resultado se registró. Una creencia global y una ejecución muy delimitada pueden tener referentes distintos.^[1]

Tod también presenta un experimento de lucha de brazos de Nelson y Furst, donde se modificaron creencias sobre la fuerza relativa de los participantes. Lo utiliza como ejemplo de evidencia de que expectativas pueden influir en desempeño. El interés está en la manipulación de la creencia dentro de una tarea concreta. Ese diseño aporta información diferente de una correlación, pero su resultado sigue referido a la situación estudiada. No describe por sí solo todas las relaciones entre confianza, capacidades y resultados deportivos.^[1]

Ejemplo hipotético. Un equipo observa que quienes reportan más confianza también ejecutan mejor una tarea. Ese registro permite una pregunta sobre asociación. Si las mismas personas llegan mejor preparadas, la preparación podría intervenir en ambos datos. En otro caso, un cambio de creencias seguido por una ejecución diferente necesitaría examinar qué se modificó y qué condiciones se conservaron. Explicar la actuación exige que el diseño y la hipótesis correspondan, en vez de deducir causalidad de una coincidencia.

La quinta figura compara observación conjunta y contraste de una manipulación, sin datos ni resultados ilustrados. Su equivalente textual es la diferencia entre registrar variables que se relacionan y examinar una hipótesis mediante cambios definidos. Tod conserva ambas vías de investigación y reconoce que confianza es uno de varios factores. La interpretación deportiva gana precisión al mantener habilidad, creencia y resultado como información propia y al preguntar qué evidencia permite relacionarlas.^[1]

Relacionar variables y examinar una influencia



Esquema de preguntas: sin datos, efectos o un protocolo de aplicación.

Figura 5. Una asociación y una manipulación responden a preguntas diferentes. El esquema no sustituye los criterios de un diseño de investigación. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

Dudas puntuales y confianza elevada

Tod cuestiona la idea de que más confianza sea siempre mejor. Describe posibilidades en que una confianza elevada acompaña menor esfuerzo, distracción o riesgos innecesarios, y señala que una duda puede movilizar atención a una debilidad o mayor preparación. El planteamiento conserva condiciones y respuestas. La duda no se presenta como un objetivo universal ni una confianza alta como problema en sí misma. Interesa qué efecto tiene la interpretación de los recursos en lo que el atleta decide hacer.^[1]

Su viñeta inicial contrapone un jugador que se bloquea bajo presión y otro que a veces empieza con poco esfuerzo ante rivales que considera débiles. La utiliza para explorar necesidades distintas de apoyo. El valor didáctico del caso está en la diferencia entre creencia, atención y conducta, no en clasificar todo deportista en dos tipos. La intervención que se plantea responde a esas características de la situación. Esta monografía mantiene esa lectura de la fuente sin presentar la viñeta como investigación empírica.^[1]

Ejemplo hipotético. Una atleta reconoce una incertidumbre sobre una habilidad y decide revisar su preparación. Otra interpreta que el resultado será sencillo y deja de atender a señales relevantes. La diferencia está en lo que hacen con sus

expectativas. El contenido de la confianza y la respuesta ante la duda permiten explicar mejor la situación que intentar maximizar una puntuación sin mirar conducta, recursos y circunstancias.

Tod revisa además la idea de que éxitos sucesivos generan una racha mediante confianza creciente. En el recuadro sobre impulso psicológico describe incertidumbre conceptual y resultados de investigación poco convincentes o inconsistentes en la literatura que resume en 2022. Esa revisión no autoriza usar cualquier serie de aciertos como prueba de una espiral causal. Conviene distinguir el patrón de resultados y la explicación que se propone para él, con evidencia para cada componente.^[1]

El contraste general mantiene una pregunta concreta: qué creencia acompaña la acción y qué condiciones la hacen útil o problemática. Moran y Toner también invitan a examinar explicaciones psicológicas del éxito de manera crítica. Un resultado favorable puede generar una interpretación posterior; una confianza previa puede contribuir mediante conducta. Conservar tiempos y fuentes de información evita que la misma palabra se utilice para explicar automáticamente tanto ganar como perder.^[2]

Mantener confianza frente a contratiempos

Moran y Toner distinguen la cantidad de confianza de su solidez ante adversidad. Presentan el trabajo sobre robustez como interés por mantener creencias de capacidad cuando aparecen resultados negativos. Esta pregunta es distinta de describir cómo se siente un deportista en un momento favorable. Una creencia habitual elevada puede convivir con fluctuaciones importantes, mientras una valoración específica puede conservarse al enfrentar una dificultad. Para comprender solidez interesa qué ocurre con la creencia cuando cambia la experiencia.^[2]

El capítulo describe un inventario de robustez de confianza y comenta evidencia psicométrica inicial. Se utiliza aquí como ejemplo de una pregunta de investigación, sin reproducir reactivos ni convertir la mención en recomendación de aplicación. También relata entrevistas con consultores experimentados sobre desarrollo y mantenimiento: registrar evidencias, desarrollar conciencia, adecuar trabajo a la persona, modificar condiciones de entrenamiento y reconocer fortalezas. El capítulo diferencia recursos para construir confianza y para sostenerla a través del tiempo.^[2]

Tod aporta una precisión complementaria. Su distinción entre confianza estado y rasgo ayuda a comprender recuperación tras dificultades y dudas ocasionales. En la exposición de tipos de confianza, también aparece creer que se puede recuperar foco y resolver incertidumbre. Mantener una creencia y confiar en recuperarse son preguntas relacionadas, pero distintas. El referente temporal y la acción prevista

deben aclararse antes de concluir que toda recuperación describe la misma cualidad psicológica.^[1]

Ejemplo hipotético. Una jugadora falla una acción, reconoce qué ocurrió y conserva creencia en una habilidad para el próximo intento. Otra considera que el error invalida toda su capacidad. La comparación invita a precisar el alcance del significado que atribuyen al fallo. La información sobre ejecución se limita a una acción; la creencia puede permanecer en esa tarea o extenderse a todo el deporte. Comprender esa extensión permite situar qué parte de la confianza cambió.

La solidez tampoco equivale a negar información desfavorable. Tod insiste en interpretar fuentes y en afirmaciones realistas sobre recursos. Mantener confianza puede coexistir con reconocer una habilidad por desarrollar y con ajustar expectativas. La cuestión es cómo se relaciona evidencia de actuación con la creencia, sin prometer resultados ni sustituir capacidades por declaraciones. Una confianza que conserva referentes precisos ofrece información más clara que una afirmación ilimitada de poder lograr cualquier desenlace.^[1]

Resistencia mental y confianza: un contraste necesario

Moran y Toner examinan resistencia mental como un constructo multidimensional con definiciones diversas y cuestiones de medición abiertas. Algunos enfoques incluyen confianza junto con control, compromiso y desafío; otros destacan atención, respuesta a presión y recuperación. Esto sitúa confianza como un componente o aspecto relevante dentro de ciertas formulaciones, en lugar de hacerla equivalente a todo el constructo. Conocer una creencia sobre capacidad no describe automáticamente las demás dimensiones propuestas.^[2]

El capítulo compara modelos y estudios cualitativos de atletas que buscan aclarar resistencia mental. También señala limitaciones de definiciones basadas en percepción de un perfil superior al de los rivales. Si se identifica resistencia únicamente porque alguien gana, y después se usa para explicar esa victoria, falta un indicador independiente. La crítica tiene una consecuencia concreta: creencias, conductas ante presión y resultados deben definirse por separado para que la explicación aporte información.^[2]

Otro matiz se refiere a la diversidad de procesos reunidos bajo la palabra resistencia. Perseverar, recobrar foco, manejar incertidumbre y creer en recursos pueden estar relacionados, pero exigen descripciones propias. Moran y Toner comentan muestras pequeñas y rango limitado de deportes en algunos trabajos, junto con preguntas sobre validez de medidas. Esos límites afectan la generalización de los hallazgos, no permiten declarar inexistente todo el constructo. El problema es precisar qué significa y qué evidencia lo representa.^[2]

Ejemplo hipotético. Un atleta pierde pese a mantener atención, revisar una decisión y persistir dentro de la tarea. Otro gana con poca exigencia en esas capacidades. El desenlace por sí solo ofrece información insuficiente sobre los procesos propuestos. Para examinar confianza o respuesta ante adversidad habría que describirlos directamente. La comparación mantiene abiertas esas preguntas sin asignar un perfil de resistente o débil a partir de una victoria.

La crítica de Moran y Toner también pregunta por el efecto de llamar débil a quien no encaja en una imagen de resistencia y por confundirla con continuar bajo dolor o lesión. Estas son cuestiones conceptuales y éticas que el capítulo plantea. Su relevancia aquí es conservar confianza como creencia delimitada, sin convertir dudas o dificultades en juicios sobre valor personal. Describir recursos y experiencias aporta más precisión que usar una oposición global entre fortaleza y debilidad.^[2]

Sánchez Gombau y Guillén García utilizan fortaleza mental entre características consideradas en scouting y, al mismo tiempo, reconocen límites de evidencia e inventarios. El contraste entre capítulos mantiene usos distintos: un término puede ser relevante en un panorama aplicado y seguir necesitando definición y medición precisas. La monografía conserva esa tensión, sin convertir la importancia que se atribuye al constructo en demostración de su equivalencia con confianza o éxito.^[3]

Creencias de capacidad en scouting: alcance y cautelas

Sánchez Gombau y Guillén García describen características psicológicas que se han considerado en scouting, entre ellas fortaleza mental, compromiso y autoeficacia. La autoeficacia se define mediante creencia de ejecutar algo con éxito, y los autores señalan que su evaluación depende de la habilidad o aspecto examinado. Esta precisión conserva especificidad. Observar una actuación o escuchar una expresión favorable sobre el futuro no informa por completo qué creencia de capacidad sostiene el deportista.^[3]

El capítulo reconoce límites sobre características totalmente confirmadas y riesgos al usar inventarios para identificar talento. También destaca el valor de asesorar y desarrollar habilidades mentales después del reclutamiento. La diferencia entre selección y desarrollo importa: describir una característica presente y ofrecer condiciones para trabajarla son propósitos distintos. Una duda observada no decide toda la capacidad futura, ni una expresión de confianza elevada constituye por sí sola un criterio suficiente de identificación.^[3]

Los autores enumeran otros atributos como optimismo y resiliencia, con definiciones distintas. Optimismo se refiere a expectativas generales favorables; resiliencia, a afrontar adversidad. Esa distinción ayuda a interpretar por qué una creencia sobre una tarea no equivale a una expectativa general de buenos desenlaces. El panorama

reúne conceptos relevantes sin demostrar que todos sean intercambiables o que una única combinación garantice trayectoria deportiva.^[3]

Ejemplo hipotético. Durante una observación, un deportista expresa confianza en una habilidad y dudas ante otra situación. El dato invita a precisar tareas, información previa y condiciones de desempeño. Si se lo reduce a falta de confianza global, se pierde la especificidad de las creencias. Interpretar el registro dentro de otras observaciones permitiría formular una descripción mejor delimitada, conservando la diferencia entre capacidad actual, creencia y posibilidades de desarrollo.

Una limitación documental exige atención: los encabezados de autocreencia, autoeficacia y autoconfianza al final del capítulo pertenecen a lecturas recomendadas. No contienen un desarrollo conceptual propio bajo esos rótulos. En esta monografía, la evidencia de ese capítulo procede del texto sustantivo sobre características y límites, mientras los libros enumerados no se presentan como consultados. La presencia de un título en la bibliografía ayuda a localizar temas, pero no demuestra resultados leídos.^[3]

Una lectura situada de la confianza

Interpretar confianza empieza por qué cree poder hacer la persona y cuándo lo cree. Después se distingue si habla de una capacidad específica, de un patrón habitual o de una experiencia del momento. Tod añade fuentes personales y sociales que se interpretan, tipos de confianza y condiciones de ejecución. Moran y Toner permiten contrastar solidez y resistencia mental. La lectura conjunta conserva esos referentes antes de preguntar por un nivel global de confianza.^[1]

Ejemplo hipotético integrado. Una jugadora se considera bien preparada, duda de una decisión ante un rival poco conocido y cree que puede recobrar foco tras un error. En el equipo percibe apoyo, pero cierta comunicación del entrenador le hace desconfiar de su propio criterio. El relato incluye recursos físicos, pensamiento, recuperación e información social. Escuchar qué tarea y qué mensaje se refieren a cada creencia permite ordenar la experiencia sin reducirla a una sola etiqueta.

Para relacionarla con rendimiento haría falta información sobre la actuación, además de lo que la jugadora cree. Una decisión acertada, una habilidad ejecutada y un resultado del equipo no responden exactamente a la misma pregunta. Tod distingue datos descriptivos y experimentales, y reconoce otros factores. La interpretación de un caso puede formular hipótesis sobre confianza, pero necesita conservar qué se observó, qué se relató y qué relación se propone entre ambos.^[1]

El trabajo sobre desarrollo que Tod describe parte de fuentes y condiciones: progreso, mensajes realistas, apoyo, familiaridad e interpretación de estados. En lugar de prometer que una frase cambia toda creencia, interesa qué información relevante

recibe el atleta y cómo la entiende. Moran y Toner recogen adecuación individual y comprensión como estrategias relatadas por consultores. Esas propuestas permiten situar el apoyo con precisión, mientras su eficacia en un caso requiere seguimiento propio.^[2]

Sánchez Gombau y Guillén García aportan una frontera adicional al tratar scouting: características psicológicas y medidas conservan límites al identificar talento. Los tres capítulos se utilizan selectivamente; los estudios primarios que relatan no se han consultado de forma independiente. Sus fechas y poblaciones permanecen visibles. Confianza, resistencia mental, expectativas y desempeño ofrecen información útil cuando mantienen definición y evidencia, en vez de convertirse en nombres alternativos de ganar o perder.^[3]

Referencias bibliográficas

1. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Capítulo 4. Self-confidence

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (J. Cisneros Herrerra, Trad.; primera edición en español de la tercera edición en inglés). Editorial El Manual Moderno. (Obra original publicada en 2017).

Capítulo 1. Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

3. Sánchez Gombau, M. C., & Guillén García, F. (2015). Selección y scouting de deportistas. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Capítulo 11. Selección y scouting de deportistas

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html