

Revista de Psicología del Deporte  
2009. Vol. 18, núm. 1, pp. 87-104  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

## PRÁCTICA PROFESIONAL

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE DE LA PETANCA: EN BÚSQUEDA DEL RENDIMIENTO GRUPAL ÓPTIMO<sup>1</sup>

Juan González Hernández y Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz\*

*PSYCHOLOGICAL TRAINING PLAN FOR THE SPORT OF PETANQUE: IN SEARCH OF OPTIMUM GROUP PERFORMANCE*

KEYWORDS: Petanque, Self-confidence, Objectives, Group performance.

ABSTRACT: This article describes a study conducted on the Valencian Petanque Federation's regional team during the 2008 National League. Each Autonomous Region in Spain sends a team to compete in the "all against all" category in this league, which takes place over an entire weekend in May 2008. This methodology requires applied and systematic work, not only inside, but also outside the context of sports. At the same time, we achieved goals during this intervention such as: taking advantage of support and boosting confidence to improve self-perception; increasing self-confidence; and even stimulating curiosity to focus attention, motivation and the orientation of thoughts on very specific objectives appropriately. The intervention achieved all this through a detailed cognitive-conductual study that is described in this paper. This psychological training plan may be considered a quick procedure. Furthermore, it can also be applied in concrete interventions, close to the time of main competitions or even shorts competitions; however, the most common application is after a period of learning and adaptation to psychological work in high performance sports.

---

Correspondencia: Juan González Hernández. Clínica CEADE. Almoradí, Alicante.

E-mail: [psdeportivaceade@gmail.com](mailto:psdeportivaceade@gmail.com)

<sup>1</sup> Este trabajo ha sido presentado de forma preliminar al XI Congreso Nacional, Andaluz y III Iberoamericano de Psicología del Deporte (Sevilla, marzo 2008).

\* Universidad de Murcia.

*Fecha de recepción: 30 de Octubre de 2008. Fecha de aceptación: 30 de Diciembre de 2008.*

La petanca es un deporte que, sin lugar a dudas, y sobre todo debido a sus aportaciones, contribuye al bienestar físico y mental de la persona que lo practica. Precisamente al realizarlo no es raro recorrer, entre idas y venidas, unos 3 kilómetros. Si se juegan dos ó tres partidas, que no es extraño, se habrá cubierto la distancia equivalente a una hora y media de jogging, ejercicio muy recomendado por todos los expertos que relacionan la actividad física y la salud.

De la misma forma la petanca, como práctica deportiva de precisión, requiere de la conjunción de unas condiciones psicológicas adecuadas para rendir de forma óptima (concentración, autodiálogo positivo, percepción de autoeficacia, estilo atribucional, etc. (Jodrá, 1999; Dosil, 2005; Garcés de Los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006), las cuáles pueden ser entrenables con la ayuda de un especialista en psicología del deporte.

Por otra parte, es escasa la documentación científica que relacione la psicología con el deporte de la petanca (Amaz, 1995; Calder, 1994; Foyot, 1993, Pizzetti, 1983, Ramanantsoa, 1994), pero sí sobre deportes individuales y de habilidades de precisión; es en la misma en la que nos hemos apoyado a la hora de contextualizar la idoneidad de este modelo práctico de intervención psicológica. No obstante, no se ha olvidado, en ningún caso, la trayectoria ya amplia de esta disciplina. Así, por ejemplo, se han encontrado bolas de piedra que datan de muchos milenios antes de Jesucristo, pero no se sabe muy bien si se tiraban pacíficamente a los pies de un adversario o belicosamente a la cabeza de un enemigo (Foyot, 1993). Los historiadores atribuyen 26 siglos de historia al deporte relacionado con las bolas. Encontramos, en efecto, en el siglo VI antes de Cristo, griegos que juegan con cantos, que después cambian por piedras de río planas y que no tardaron en reemplazar por piedras redondeadas, más adaptadas al juego. Siguiendo a Foyot (1993), parece ser que fueron los primeros, con estas piedras redondas que llamaban “esferísticas”, que codificaron el deporte de tirar las bolas. Con el transcurrir del tiempo, el juego de bolas se precisa, diferenciándose de los juegos de inspiración análoga, que conducirán a los bolos, al ‘palet’ bretón, la ‘bowling’ o a la petanca sobre hielo: el ‘curling’.

Además, la práctica del deporte de la petanca contribuye a desarrollar aspectos muy importantes para el funcionamiento mental y a tener en cuenta para el rendimiento deportivo, tal como ya describió Foyot (1993) y que nosotros hemos podido contrastar en la práctica diaria del trabajo con el deportista:

**Educativos:** Son rasgos que están incluidos en muchos ámbitos de influencia del ser humano en general y en el deporte en particular. Para muchos profesionales del deporte “lo educativo es lo conformador de la personalidad del deportista”; lo importante del deporte educativo va a ser la persona que lo realiza. La educación ha de atender al desarrollo biológico del individuo y a su integración social. Con el desarrollo educativo se adquieren las capacidades (cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de autonomía, de relación interpersonal, de inserción social) mediante unos procesos (análisis y adquisición de conocimientos, de reflexión crítica y autocrítica, de participación autónoma y cooperativa,...) en unos ámbitos (social, cultural, económico, político).

**Motrices:** Practicar la petanca nos permite desarrollar las cualidades de dirección y precisión. Favorece también la coordinación de movimientos de los distintos miembros y consolida las cualidades de equilibrio de nuestro cuerpo. La calma, el silencio y la concentración son cualidades básicas para la eficacia en un jugador y permite, a su vez, ejercer correctamente los

movimientos indispensables para cada golpe ya sea en el tiro o en el punto. También es muy importante ejercer pequeños movimientos de calentamiento antes de empezar una partida, sobre todo en competición.

**Sensoriales:** La petanca es excelente para el sentido del tacto y para mantener en buena forma la visión. Por ejemplo, cuando hemos de calcular las distancias a las que se halla el boliche o bien hemos de medir una bola a ojo. Permite a cada uno controlarse mejor y tener un mayor control de sí mismo. El tacto que hemos de cogerle a la bola es fundamental para poder lanzarla de forma correcta. La fuerza y sentido que le hemos de imprimir a la bola vendrá definida por los parámetros que recibamos de nuestros sentidos. La vista nos indicará la distancia a que se encuentra el boliche, qué características tiene el terreno, dónde hemos de botar la bola, qué inclinación de tiro hemos de darle...

**Emocionales:** A medida que se va practicando el jugador de petanca debe desarrollar un adecuado control emocional, elevada concentración, volumen y estabilidad de la atención, tolerancia a las frustraciones y elevado desarrollo de las cualidades volitivas tales como valor, decisión y especialmente perseverancia tanto para enfrentar la monotonía de los entrenos como para someterse a la alta tensión psíquica de las competiciones, todas ellas llegan a convertirse en premisas para la obtención de altos rendimientos deportivos en esta especialidad. Uno realmente siente mejoras en cuanto a autoestima e, incluso, de carácter personal cuando realiza un buen punto o se le “pega” bien a una bola. Y esto en definitiva ofrece una buena referencia sobre las posibilidades reales del jugador. Lo que la hace tan sugestiva es que asocia de manera excepcional el componente mental con el físico.

**Intelectuales:** Las cualidades intelectuales que favorece la petanca son muy numerosas. Se puede citar entre otras cosas, la atención. La concentración para realizar una determinada jugada. El trabajo de memoria sobre una jugada ya realizada y no volver a caer en el mismo error o usarla nuevamente como solución a nuestros problemas. Los recursos del cálculo y las proyecciones sobre las posibilidades que podamos tener en una determinada partida o torneo. Saber aplicar la jugada correcta en cada momento, es fundamental.

Por último, y con relación a las características de este deporte, hay que señalar que la base principal del mismo es la de acercarse al máximo posible del boliche y se hace de la siguiente forma: en primer lugar, un equipo empieza lanzando el boliche a cierta distancia, según el reglamento, y seguidamente su **puntuador o arrimador**, inicia la partida o mano con la intención de poner una bola lo mas cerca posible al boliche. El equipo que consigue tener bolas más cerca de la referencia gana la partida. Cuenta un punto por cada bola del equipo ganador que este más cerca del boliche, en el momento que al equipo contrario se le ha obligado a “gastar” todas las bolas. Estos son los principales aspectos del juego que influyen en los jugadores en un equipo de petanca:

**Arrimar o puntuar:** La forma más corriente de jugar a la petanca será por tripletas (3 jugadores con dos bolas cada uno) y los jugadores juegan de la forma siguiente: **\*\*\* ARRIMADOR \*\*\* MEDIO \*\*\* TIRADOR** uno de ellos hace de capitán y será el portavoz de la partida, con el contrario y/o árbitros. El arrimador, generalmente, es el que juega primero al inicio de una mano. Puntuar es un arte formado por una parte de técnica y otra de estrategia.

**La Técnica** siempre va ligada de forma directa con el tipo de terreno de juego. La posición

correcta de lanzamiento, como fase previa del arrime, se consigue en el momento justo de lanzar la bola. Esta ha de estar mirando al suelo para poder así darle, a la bola, un impulso con la muñeca, parecido a lo que haríamos en baloncesto, pero en este último con otra ejecución, siendo decisiva la influencia de los factores psicológicos relacionados con la autorregulación, regulación externa y regulación mixta que planteaba Singer (1986).

**La forma de pensar.** Normalmente todos los deportistas son autodidactas psicológicamente hablando. Así no es de extrañar que, frente a unas actuaciones extraordinarias, se realicen otras deficientes, es decir, no se sigue una línea regular en las competiciones. Hay petanquistas, por ejemplo, que para darse confianza cuando han efectuado una mala jugada utilizan, sin saberlo, técnicas aversivas, como proferirse insultos deportivos y personales que ellos dicen les va bien. Es cierto que en algunos momentos de la competición puede ser así, pero más por factores técnicos que psicológicos, pero en otros muchos casos, esas técnicas aversivas se vuelven contra ellos cuando realizan varias jugadas malas, pues ese tipo de pensamientos vienen a darles la razón de sus estímulos internos negativos. Se puede afirmar que si el jugador es consciente de detectar de forma inmediata esas situaciones problemáticas que le perjudican en su actuación deportiva y consigue transformar de manera rápida esa situación perjudicial, para lo cual debe tener siempre preparadas unas autoverbalizaciones y/o técnicas en respuesta a esas situaciones, y si consigue que cada vez sea más rápido en detectarlas y actuar sobre ellas, sin querer está fijando en su conducta deportiva una auténtica mentalidad de campeón. No cabe duda que estas pautas de comportamiento psicológico son difíciles de seguir en plena competición, pero si se prueba a realizarlas en los entrenamientos se adquirirá la costumbre y ello facilitará el ponerlas en práctica cuando creamos llegado el momento. Ellas nos ayudarán a tener ese autocontrol y autoconfianza en nuestro juego y capacidad de aguante a la “presión” en determinadas circunstancias que pueden darse durante una partida o lo largo de una competición.

**La Estrategia** viene definida por otros factores los cuales pueden incidir más en la parte psicológica que en la de ejecución propia del punto. Por razones estratégicas los mismos jugadores pueden cambiar estas posiciones. En petanca como en cualquier deporte es muy importante tener en cuenta todos los aspectos que puedan de alguna forma hacer variar el rendimiento del puntuador o arrimador. Hay que jugar la bola de forma muy distinta si nos hallamos ante un terreno liso, rugoso o variado (en un terreno liso la bola hay que rodarla, casi a los pies con una determinada velocidad de rodamiento, para que el mismo terreno la deje deslizar casi por inercia hasta hallar la proximidad del boliche; por el contrario en un terreno rugoso o variado si usáramos la técnica anterior la bola nos quedaría casi a mitad del camino: sería el equivalente en golf de estar en calle o salirnos de la calle). En el caso anterior la bola, para ganar terreno, suele jugarse o bien a media altura, soltarla 1,5 m a 2 m del boliche, o levantarla mucho menos 1,5 m del boliche. En estas situaciones hay que darle un toque de muñeca a la bola para que ésta se quede en el sitio o su recorrido sea menor.

**El medio** Arrimar-puntuar o tirar este es el dilema que constantemente se plantea el jugador de petanca. El primer aspecto lo hemos visto anteriormente, pero el tiro diremos que se basa en el momento que por razones tácticas o simplemente técnica hay que apartar o embochar una/s bola/s del terreno de juego. Al medio o jugador lo definiremos como a un componente del equipo generalmente, tripletas (tres jugadores con dos bolas cada uno), que basa su estrategia y técnica en la polivalencia de sus acciones en el tiro i/o punto-arrime.

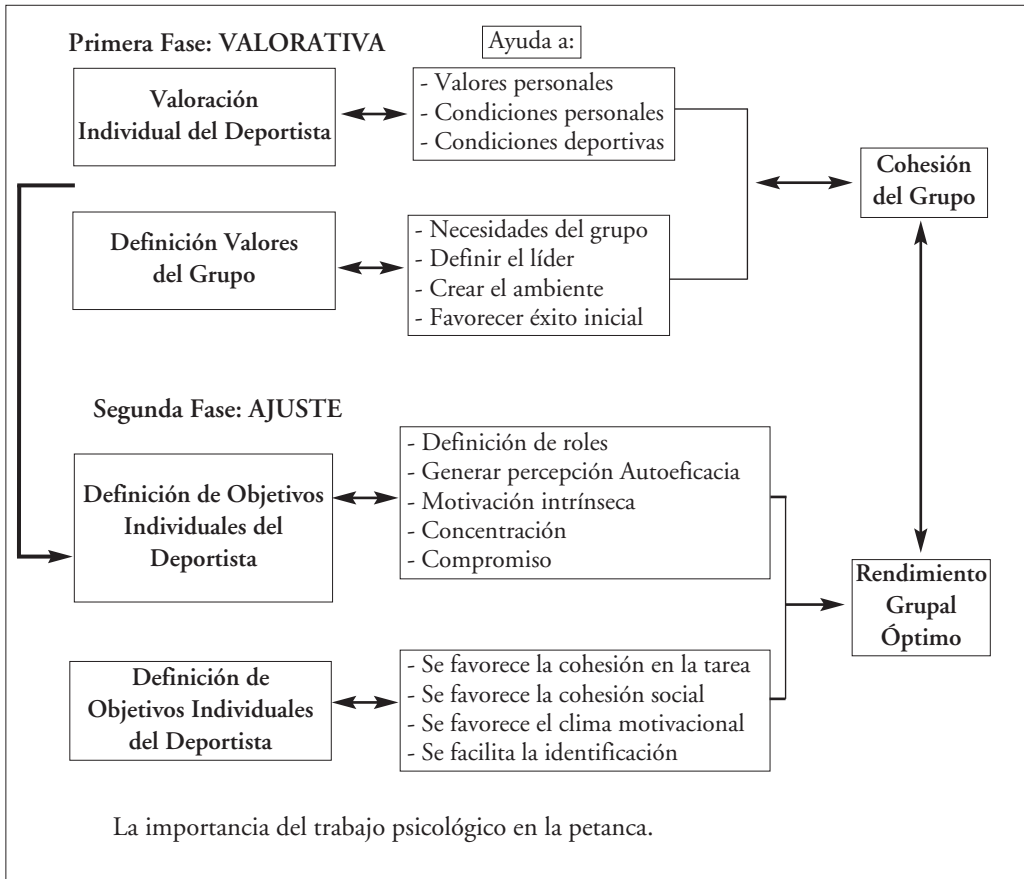
Junto a las anteriores variables descritas, y con la intención de trabajar también la cohesión grupal dentro de los equipos de petanca, realizamos un trabajo específico de “preparación del clima situacional” necesario para la orientación del pensamiento individual y grupal que facilitara la consecución de la propuesta de objetivos. En este sentido, diferentes autores, (Ames 1992; Duda, 2001; Roberts, 2001), han señalado que figuras de influencia para los deportistas (padres, profesores y entrenadores) crean “climas psicológicos” que pueden modular la adopción de un concepto de habilidad basado en el yo o en la tarea en los diferentes contextos de ejecución. Es por ello que, buscamos que nuestros petanquistas se socializaran hacia diferentes metas de logro en función de los criterios de éxito percibidos en los otros significativos (entrenadores, compañeros,...).

Para reforzar también el método de trabajo que utilizamos en nuestra propuesta, autores como Biddle (2001), o Weiss y Ferrer-Caja (2002), consideran que es necesaria la distinción entre la influencia que los climas psicológicos tienen en la determinación tanto de la propensión a uno u otro estado de implicación (orientación de meta), así como, en un momento particular, la importancia que las claves situacionales tienen en la aparición de uno u otro estado de implicación (implicación de meta). Esos autores, destacan la importancia que el proceso de socialización puede tener en la propensión hacia la utilización de una u otra concepción de habilidad en los contextos de logro, fundamentalmente a partir de los climas creados por padres, entrenadores, profesores e iguales. Por otra parte, el estado de implicación es altamente determinado por las claves situacionales que el sujeto percibe en un momento dado. Tal y como indica Roberts (2001) “esta distinción es análoga a otros constructos en la psicología del deporte como la ansiedad rasgo y estado o la percepción de competencia y la autoeficacia”.

El entrenamiento mental es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, tanto de entrenamiento como de competición. Este sistema requiere un trabajo sistemático y aplicado tanto dentro como fuera de los contextos meramente deportivos, al mismo tiempo que valerse de apoyos o refuerzos acordes y actuales que potencien la percepción de si mismo, la autoconfianza, e incluso despertar la curiosidad para focalizar de una forma correcta hacia objetivos muy concretos (Villamarín et al., 1998). En este trabajo de intervención hemos pretendido conseguir todo eso.

El deporte de la petanca no es un deporte especialmente bien visto principalmente porque se asocia al contexto de ocio y a ancianos practicando en cualquier parque; y desde el punto de vista social fundamentalmente, ya que se asocia a las partidas en los parquecillos practicadas por las personas mayores. Nosotros consideramos que lo anterior no es culpa de las personas que lo manifiestan, ya que probablemente lo hacen por incredulidad, sino quizás de las personas que practican este deporte y no intentan que se conozca más allá de su entorno inmediato. Este hecho hace que no se hayan aplicado numerosos campos científicos (biomecánica, fisiología, psicología, etc.), que podrían beneficiar el desarrollo de esta disciplina deportiva.

Wang y Biddle (2003) trataron de valorar las relaciones existentes entre las creencias implícitas de habilidad, las orientaciones de meta, la competencia percibida y la motivación intrínseca. Los resultados revelaron que la creencia incremental de habilidad predecía positivamente la orientación a la tarea, mientras que predecía positivamente la orientación al ego. Ambas orientaciones predecían positivamente la competencia percibida, la cual a su vez predecía la motivación intrínseca. También se encontró una relación directa y positiva entre la orientación a la tarea y la



Cuadro 1. Modelo de Objetivos-Autoeficacia.

motivación intrínseca. En la misma línea, Fonseca y Paula Brito (2000), hallaron una relación positiva y significativa entre la orientación al ego y la creencia de que la habilidad es un talento natural, estable y general, y una relación positiva y significativa entre la orientación a la tarea y una creencia de que la habilidad es debida al aprendizaje, específica y mejorable. (Moreno et al. 2006)

En el presente trabajo se describe el desarrollo de la primera intervención psicológica desarrollada con los integrantes de la Selección Valenciana. Los resultados obtenidos en la evaluación inicial se contrastaron con las percepciones de cada jugador según evolucionaba la competición, así como los datos obtenidos en cada partida y la evolución de la mejora del rendimiento psicológico de los deportistas se contrastaron en una segunda intervención (post-jornadas), generándose así un funcionamiento circular de pensamiento positivo, el cuál queda reflejado en el que denominamos *Modelo Objetivo- Autoeficacia*.

## Objetivos de nuestro trabajo

- Vincular al psicólogo deportivo como un entrenador más en el rendimiento deportivo.
- Explicar la importancia del trabajo psicológico para obtener el máximo rendimiento deportivo.
- Conocer la importancia en la insistencia en la mejora de ciertas variables psicológicas para alcanzar un óptimo rendimiento deportivo.
- Construir junto al jugador un esquema de las metas realistas que tiene para el deporte (metas a largo plazo) y para la competición (metas a corto plazo).
- Adquirir una dinámica de pensamiento positiva generadora e impulsora de su motivación interna y de su autoconfianza.
- Aplicar elementos modernos para la transmisión de la información que a la vez resalten la importancia de la motivación y el compromiso (por sms de móvil).
- Alcanzar un grado de compromiso adecuado entre todos los miembros de la Selección con la búsqueda de una mayor cohesión y desarrollo de una identidad común entre los componentes seleccionados.
- Obtener un rendimiento óptimo para la consecución de los mejores resultados deportivos posibles.

## Método

### 1. Valoración psicológica de deportistas

En la concentración y en la competición, dispusimos un modelo en el que nuestro principal objetivo tras una primera fase que denominamos *de evaluación o valorativa*, fue recoger toda información útil y necesaria, para ello, se estableció una valoración individual de los deportistas y de las características del grupo, que facilitó todo el trabajo psicológico y el rendimiento posterior del equipo en general y de cada jugador en particular.

Para el presente trabajo, se citó un mes antes a cada uno de los jugadores seleccionados por la Federación y se mantuvo una entrevista semiestructurada para fijar los objetivos individuales y grupales a tener en cuenta para el trabajo a seguir. En la misma reunión se aplicó el cuestionario CPRD (Buceta y Gimeno, 2001) que nos ofrece una valoración previa de las variables control de estrés, cohesión de equipo, motivación, influencia de la evaluación en el rendimiento y habilidad mental.

### 2. Elaboración del plan de objetivos de trabajo

Una buena forma de prepararse mentalmente es pensar en los propios objetivos y qué es lo que se está haciendo para lograrlos. ¿Qué quiero cumplir hoy? Puede ser conveniente anotar esos objetivos y “hacerlos correr” a través de la mente. Hay que buscar formas simples y efectivas para ponerse mentalmente listos para entrar en una zona con calidad focal para lograr los objetivos diarios (Arruza, 1998). De este modo conseguiríamos dirigir la atención y la acción del jugador a los aspectos relevantes de la tarea y producir un nivel óptimo de confianza, disminución de la ansiedad, mayor motivación y una mejora de la ejecución al establecerse metas realistas que se pueden ir consiguiendo en espacios relativamente cortos de tiempo.

La intención era ir generando un sistema circular a partir de este momento (ver Cuadro 1), de tal forma que una vez facilitada una valoración inicial, pasamos a una segunda fase *de ajuste o de intervención* en la que realiza una coherente definición de objetivos individuales y grupales. En esta parte del proceso, se construyó junto al jugador un esquema de las metas que tiene en la competición (metas a medio plazo) y a continuación se detallaron todas aquellas metas diarias a las que deberían ir consiguiendo para alcanzar su máximo rendimiento y aumentar la probabilidad de alcanzar sus metas a largo plazo (Ortín y Olmedilla, 2001). Ver, en este sentido, el Anexo 1.

Para lograr lo anterior, nos apoyamos en el planteamiento de objetivos que reflejan todas aquellas tareas diarias que nos aportarán un conocimiento real de nuestro propio rendimiento y que ayudaran a focalizar los aspectos más importantes de la ejecución individual con unos índices mayores de autoconfianza y autocontrol, y unos índices menores de ansiedad y de atribuciones poco constructivas. Buscando, además, el momento de “ejecución plena” deportivo y personal necesario para cada jugador en la propia competición (Garcés de los Fayos y Vives, 2002). El desarrollo de un plan de acción y forma de pensamiento que lleva a un estado ideal de rendimiento fue esencial para un aprendizaje continuo y una práctica de alto nivel. Los planes de acción positivos favorecieron imágenes positivas, pensamientos de ampliación de la confianza, y recordatorios específicos de exactamente lo que quiere hacer y cómo poder focalizar mejor para hacerlos. De esta manera, fortalecimos la aparición de lo que denominamos *Rendimiento Grupal Óptimo*.

En la línea que señala Carron (1988), parece muy conveniente la distinción entre la dimensión social y la dimensión deportivo/competitiva (en relación a la tarea) de la cohesión. Ambas serán importantes cuando lo colectivo deba prevalecer sobre lo individual, pero sobre todo la cohesión respecto a la tarea deportiva. Además, el exceso de cohesión social es el que, sobre todo, parece relacionado con el acomodamiento perjudicial de los deportistas al grupo, en detrimento de su aportación deportiva individual y de la propia cohesión deportivo/competitiva (Ruiz, 1999). Ésta, en general, debería predominar siempre sobre la cohesión social en equipos de deportes de cooperación orientados al rendimiento en la competición.

Como ya hemos mencionado anteriormente, el método se convierte en circular, es decir, todo el trabajo generado en la segunda fase para llegar a un *Rendimiento Grupal Óptimo*, ayuda a la creación de una cohesión grupal que refuerza la Percepción de Autoeficacia individual y grupal, que potencia las cualidades personales y deportivas, que facilita una valoración más profunda de las mismas, y esta a su vez facilitaba un nuevo reajuste de los objetivos planteados para continuar mejorando el Rendimiento individual y grupal (ver Cuadro 1).

### 3. Desarrollo de sesiones de trabajo. Pre - competición

Durante las semanas previas, se plantearon una serie de estrategias para comenzar a focalizar la atención de cada jugador, junto con otros elementos emocionales positivos. Para ello, se enviaron a casa de cada jugador una plantilla de objetivos a cumplimentar diariamente donde se contemplaban los aspectos a mejorar por cada uno de ellos, las cuales debían enviar a la Federación una semana antes de la Competición. En la semana previa a la competición se envió a cada jugador por SMS unos mensajes facilitando aún más si cabe esa focalización positiva (ver Anexo 2).



#### 4. Competición: intervención y rendimiento

La importancia de nuestro trabajo de entrenamiento psicológico se hizo patente para la colaboración con la Federación Valenciana de Petanca para la Liga Nacional, donde compiten Selecciones de Comunidades Autónomas en modalidad de “todos contra todos”, durante todo un fin de semana. El desarrollo de la competición es una secuencia de partidas, en las cuales se van consiguiendo una serie de victorias, empates o derrotas que generan una puntuación acumulada. Al final de los enfrentamientos entre todos los equipos, gana el que más puntuación consigue en el global.

Durante la competición era importante comprobar si los aspectos trabajados van siendo efectivos en cada uno de los jugadores, por lo que se establecieron distintos registros observacionales relacionados con los objetivos previamente fijados individualmente (recordemos que son seis componentes del equipo) y con las orientaciones establecidas en las sesiones anteriores (ver Anexo 1). De la misma forma, nos planteamos interesante tener en cuenta limitaciones tales como las que señala González (2006), en que “la propia competición ofrece la posibilidad de actuar poco tiempo con el jugador durante las partidas”, por lo que el trabajo de refocalización y de información precisa de dichas observaciones debía ser ágil y preciso, al mismo tiempo que constante, incluso en el caso de un jugador que perdiese la tranquilidad a lo largo del juego, también fuera posible reconducirlo mediante el uso de la misma técnica de visualización y relajación enseñada en los días anteriores a la competición, siendo bastante efectiva esa intervención puntual en el rendimiento posterior de ese jugador. (Nideffer, 1991)

Los citados registros, fueron facilitados a cada jugador, independientemente de cual había sido su participación en la partida (titular o suplente); posteriormente, la información recogida nos servía para refocalizar con cada uno sus pensamientos, así como para la toma de decisiones sobre estrategias a seguir o utilizar uno u otro jugador en las partidas siguientes.

En ningún momento del presente trabajo se han mencionado cuáles fueron los objetivos planteados como selección y por los que se plantearon los objetivos individuales de cada jugador, pero realmente no eran los importantes a la hora de presentarles este trabajo, ya que nuestra prioridad es la de ofrecerles la importancia de una metodología de trabajo eficaz principalmente hacia el rendimiento y no hacia el resultado, hacia la mejora de la percepción de autoeficacia y de los niveles de autoconfianza que al hecho de obtener un título nacional (que así fue también).

## Discusión

Los principales deportistas de alto rendimiento en el mundo han desarrollado muchísimo las habilidades en autocontrol que utilizan diariamente para crear una mente positiva en función de la excelencia. Traen a la mente recuerdos positivos, recrean los sentimientos de sus mejores actuaciones previas, y crean visiones positivas del futuro. Para incrementar las actuaciones futuras, evalúan tanto las partes positivas como las negativas de sus actuaciones y refinan las habilidades en su mente. Se piensan, ven, o imaginan como competentes, confiados, exitosos y con pleno control. *Eso mismo pretendimos desarrollar con nuestro trabajo, a nivel del deporte de la petanca y de la máxima competición para estos deportistas.*

El proceso de entrenamiento debía llevar al deportista a alcanzar un estado mental de “ideal forma deportiva”, constituyendo el indicador idóneo de este proceso el nivel de entrenamiento,

tanto físico como por supuesto mental; este hecho presenta unas características psicológicas bien definidas que permitirán al psicólogo ejecutar el control de las respuestas del deportista a las cargas de entrenamiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; y Rudik, 1976), así como colaborar en la regulación de:

- La actividad consciente del deportista. Todos los procesos psíquicos transcurrieran con nitidez, precisión y rapidez.
- Hacer crecer la capacidad de observación y comprensión de las diferentes condiciones en que transcurren las habilidades personales.
- Mejorar la capacidad de distribuir o concentrar la atención y se hace mayor la capacidad de pasar rápidamente de un objetivo a otro.
- Buscar un pleno control por parte del deportista sobre sus acciones y una dirección más perfecta de las mismas. Movimientos más precisos y coordinados.
- Generar un gran auge emocional expresado en un excelente estado de ánimo y un gran optimismo. El deportista bien entrenado experimenta el deseo de competir.
- Elevar la capacidad de realizar los máximos esfuerzos volitivos. La seguridad en sus propias fuerzas y la voluntad de victoria alcanzan en la competición su máxima expresión.

De esta forma, la generación de la concepción de habilidad se basó en los procesos de comparación social, donde nuestros jugadores juzgaban su capacidad con relación a otros y ellos mismos como compañeros. El éxito o el fracaso dependían de la valoración subjetiva que resultaba de comparar la habilidad propia con la de otros “relevantes”. Por lo que, podremos definir como resultados comprobables del presente trabajo los siguientes:

- Cuando nuestros deportistas utilizaban esta concepción de habilidad comparativa o diferenciada, la perspectiva hacia las metas de logro propuestas en los registros y autoinformes de objetivos generó que hubiera una enorme implicación al ego. En concreto, y siguiendo las puntuaciones de la plantilla de establecimiento de objetivos de autoeficacia (ver Anexo 1), el 90 % de las autovaloraciones de los deportistas estaban en las puntuaciones 7 u 8 justo en el momento competitivo más intenso.
- Por otro lado, cuando las acciones de nuestros deportistas se dirigían hacia el aprendizaje y hacia una ejecución de maestría (más propias de los momentos previos a la competición), las percepciones de habilidad fueron mucho más auto-referenciales y dependientes del progreso personal, dependiendo la percepción de éxito o el fracaso de la valoración subjetiva de si se actuó con maestría, se aprendió, o si se mejora en una tarea. En este caso, las autovaloraciones estaban entre los intervalos 4-6, incluso también en las paradas largas entre partidas (de sábado a domingo, p. e.), momentos en los que las autopercepciones de ejecución de cada jugador se veían influenciadas algo más “desde fuera”.
- Es evidente que el entrenamiento previo con los deportistas para utilizar un estilo atribucional adecuado en cada momento de la competición, facilitó el rendimiento individual y grupal, así como la aceptación de las circunstancias generadas por el propio desarrollo de la competición (fallos o aciertos en las partidas, victorias o derrotas parciales,...) o por la toma de decisiones que podrían generarse por el mismo (quién juega o descansa, cambios entre partidas,...)
- Y además, la importancia de la orientación previa (en entrenamientos) de los refuerzos y

autorrefuerzos de Autoeficacia facilitó un estado cognitivo y emocional positivo para que deportistas y grupo trabajaran en intensidad coordinada y permanente durante toda la competición, consiguiendo el rendimiento ideal que además desembocó en la consecución de todos los objetivos deportivos.

Esta concepción de habilidad fue denominada por Nicholls (1989) como implicación a la tarea. Así, mientras el estado de implicación marca la concepción de lo que se considera habilidad en un momento dado, los deportistas también muestran una tendencia o disposición a utilizar, generalmente, una u otra concepción de habilidad cuando se encuentran en entornos de logro. Esta tendencia o disposición a utilizar las diferentes concepciones de habilidad (o estados de implicación), es lo que se conoce como orientación disposicional, existiendo también dos tipos de orientación concurrentes con los estados de implicación, denominados orientación al ego y orientación a la tarea.

De todo lo analizado podemos listar, a modo de planteamientos de intervención y evaluación futuros, los siguientes:

Se ha introducido una metodología de trabajo psicológico en un deporte donde, hasta el momento, parecía imposible su inclusión, sobre todo, por desconocimiento.

Se ha procurado una sistematización del entrenamiento psicológico, tal como se ha descrito anteriormente, tanto desde una perspectiva individual como de equipo.

Se han trabajado áreas concretas del entrenamiento mental, como rutinas futuras a desarrollar. Nos referimos a la cohesión entre los miembros del equipo, la atención y concentración en el trabajo diario, de entrenamiento y competición, la unión entre el entrenamiento técnico y psicológico, de aspectos tales como la autorregulación que mencionamos en el apartado anterior, entre otras.

Así mismo, se ha obtenido una modificación positiva del rendimiento deportivo, entendiendo que también, directamente por el trabajo psicológico, se ha influido en los resultados deportivos, tal como se describe en el apartado de discusión.

Finalmente, se pueden revisar los instrumentos de evaluación, hojas de registro y autoinformes psicológicos del deportista, que se muestran al final de este trabajo, ya que creemos que se ha aportado nueva instrumentación evaluativa en el marco de la psicología del deporte, en este caso de un deporte de carácter básicamente individual.

El presente trabajo ha tenido y tiene su continuidad en el ámbito de la petanca una vez terminada la nombrada intervención, ya que el mismo ha sido motivo para la incorporación de los conocimientos de la Psicología Deportiva en este deporte y la incorporación de la figura del psicólogo deportivo como puede evidenciarse en posteriores intervenciones en distintos eventos formativos y deportivos relacionados con este deporte en ámbito nacional.

*PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE DE LA PETANCA: EN BÚSQUEDA DEL RENDIMIENTO GRUPAL ÓPTIMO*

PALABRAS CLAVE: Petanca, Autoconfianza, Objetivos, Rendimiento grupal.

RESUMEN: En el presente artículo se expone el trabajo llevado a cabo con la Selección de la Federación Valenciana de Petanca en el primer semestre del año 2008 para la Liga Nacional de Petanca, donde compiten Selecciones de Comunidades Autónomas en modalidad de “todos contra todos”, durante todo un fin de semana en mayo de 2008. Este sistema requiere un trabajo sistemático, aplicado y coordinado del equipo técnico, donde se incluyó la figura del psicólogo deportivo tanto dentro como fuera de los contextos meramente deportivos, al mismo tiempo que valerse de apoyos o refuerzos adecuados que potencien la percepción de sí mismo, la autoconfianza, e incluso despertar la curiosidad para focalizar la atención, la motivación y la dirección de los pensamientos de una forma correcta hacia objetivos muy concretos. En este trabajo de intervención se consigue todo eso, mediante un pormenorizado trabajo cognitivo-conductual que se describe en el trabajo que presentamos. Este plan de entrenamiento psicológico puede considerarse de actuación rápida y aplicarse en intervenciones concretas cercanas a competiciones determinantes o incluso en competiciones cortas; aunque lo normal es que pueda aplicarse tras un periodo de aprendizaje y adecuación al trabajo psicológico en el alto rendimiento deportivo.

*PLANO DE TREINO PSICOLÓGICO NO DESPORTO DA PETANCA: EM BUSCA DO RENDIMENTO GRUPAL ÓPTIMO*

PALAVRAS-CHAVE: Petanca, auto-confiança, objectivos, rendimento grupal.

RESUMO: No presente artigo é exposto o traballo levado a cabo com a Selección da Federação Valenciana de Petanca no primeiro semestre do ano 2008 para a Liga Nacional de Petanca, onde competem Selecções de Comunidades Autónomas na modalidade de “todos contra todos”, durante todo um fim-de-semana, em Maio de 2008. Este sistema requer um traballo sistemático, aplicado e coordenado da equipa técnica, onde se incluía a figura do psicólogo desportivo, tanto dentro como fora dos contextos meramente desportivos, ao mesmo tempo dando apoio ou reforços adequados que potenciem a percepção de si mesmo, a auto-confiança, e também o despertar da curiosidade para focar a atenção, a motivação e a direcção dos pensamentos de forma correcta face a objectivos muito concretos. Neste traballo de intervenção conseguiu-se tudo isto mediante um pormenorizado traballo cognitivo-comportamental que se descreve no traballo que apresentamos. Este plano de treino psicológico pode considerar-se de actuação rápida e aplicar-se em intervenções concretas próximas de competições determinantes ou também em competições curtas; embora o normal é que se possa aplicar depois de um período de aprendizagem e adequação ao traballo psicológico em alto rendimento desportivo.

## Referencias

- Amaz, C. (1995). La *petanque*, desir d'apprendre, pouvoir d'apprendre. *Education Physique et Sport*, 72, 12-14 3
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Arruza, J. A., Arrieta, M. y Balagué, G. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 193-204.
- Biddle, S. J. H. (2001). Enhancing motivation in physical education. En G.C. Roberts (Ed), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calder, C. (1994). A short treatise on boules and petanque. *Journal of Physical Education New Zealand*, 27 (1), 13-14.
- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of Sport Psychology*, 4, 123-138.
- Dosil, J. (2005). *The Sport Psychologist's Handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En G. C. Roberts (Ed), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Foyot, M. (1993). *La Petanca*. Barcelona: Paidotribo.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de los Fayos, E. y Vives, L. (2002). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1 y 2), 270-284.
- García, T., Cervelló, E. M., Jiménez, R., Iglesias, D. y Santos-Rosa, F. J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (1), 21-42.
- González Hernández, J. (2006). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), 61-70.
- González Hernández, J., Pelegrin, A. y Garcés de los Fayos, E. J. (2008). Plan de Entrenamiento Psicológico con Selecciones en elevado nivel competitivo. Experiencias en el mundo de la petanca. Comunicación presentada al *XI Congreso Nacional, Andaluz y III Iberoamericano de Psicología del Deporte*. Sevilla.
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Jodra, P. (1999). Discriminación de la tensión muscular mediante entrenamiento en biofeedback-electromiográfico. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 69-77.
- Mora, J.A., Zarco, J. A. y Blanca Mena, M. J. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65.

- Moreno, J. A., Sicilia, A., González-Cutre, D. y Cervelló, E. (2006). Creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 17, 55-68
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds), *Research on motivation in education: Vol. 1. Student motivation*. Nueva York: Academic Press.
- Nideffer, R.M. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y concentración. En J. M. Williams (Eds.), *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca Nueva. Madrid.
- Ortín, F. J. y Olmedilla, A. (2001). El establecimiento de objetivos como herramienta para la mejora del rendimiento en deportes de equipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 91-100.
- Pizzetti, M. (1983). La petanque...loisir ou sport? *Sport: Communauté Française de Belgique*, 26 (3), 170-180
- Ramanantsoa, M. M., Dupuy, M. A. y Pavis, B. (1994). Processus de coordination et de contrôle du tir de petanque chez les experts. *Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport*.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity; the influence of achievement goals on motivational process. En G. C. Roberts (Ed), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rudik, P. A. (1976). Investigación Científica en la Psicología del Deporte /A. Rudik. La Habana: INDRE.
- Ruiz, L. M. (1999). Rendimiento deportivo, optimización y excelencia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (2), 235-248.
- Singer, R. N. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea
- Villamarín, F., Mauri, C. y Sanz, A. (1998). Competencia percibida y motivación durante la iniciación en la práctica del tenis. *Revista Psicología del Deporte*, 7 (2), 41-56.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weiss, M. R, y Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. En T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology, 2nd Ed.* (pp.101-184). Champaign IL: Human Kinetics.
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., y Carron, A. V. (1985). *The measurement of cohesion in sport teams: The group environment questionnaire*. Ontario: Sports Dynamics

## Anexo 1

### Plantillas de Objetivos de Autoeficacia

#### Plantilla 1

Objetivos Generales	Corto plazo		Medio plazo		Largo plazo
PLANTEAMIENTOS A SEGUIR	Fecha:		Fecha:		Fecha:
TÉCNICOS:	🏆 Rendimiento	🏆 Resultados	🏆 Rendimiento	🏆 Resultados	🏆 Resultados
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Habilidad (Fuerza - efecto)</li> <li>✓ No actuar con ritmo acelerado</li> <li>✓ Posicionamiento cuerpo</li> <li>✓ Precisión</li> </ul>	Conductas de autocontrol A		Conductas de autocontrol A		
<b>CONDICIÓN PSICOLÓGICA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actitudinales</li> <li>✓ Habilidades psicológicas</li> <li>✓ Desafíos ó retos internos (atribuciones)</li> </ul>	Conductas de autocontrol A		Conductas de autocontrol A		
<b>CONDICIÓN FÍSICA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Físicos, Fuerza, potencia y Resistencia</li> <li>✓ Nutricionales</li> <li>✓ Rutina estiramientos y calentamientos</li> </ul>	Conductas de autocontrol A		Conductas de autocontrol A		
<b>SOCIALES O DEL ENTORNO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Contacto con familia, compañeros, etc.</li> </ul>	Conductas de autocontrol A		Conductas de autocontrol A		

## Plantilla 2

Deportista:

Fecha:

Puesto en el equipo:

## Registro de conductas para la percepción de Autocontrol (A)

Necesidades ó requisitos	Conductas que controlamos	Grado de control
TÉCNICOS - No actuar acelerado - Precisión  - Habilidad (Fuerza - efecto) - Posicionamiento cuerpo	Tomar tiempo para aplicar la rutina.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Ajustar el nivel de activación (relajar) para poder pensar a continuación.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Centrarse nuevamente en el juego. Refocalizar la atención en la acción técnica del tiro.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Ajustar el nivel de activación (activar) para reiniciar el juego.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Lanzar con el cuerpo erguido y mantener la tensión necesaria en los brazos para que la bola sea nuestra "continuación".	1-2-3-4-5-6-7-8
CONDICIÓN FÍSICA  Físicos Nutricionales	Trabajar estiramientos y calentamientos cada día según lo planificado para sentirme más fuerte y capaz de realizar movimientos y gestos controlados. <b>Buscar que la intensidad sea alta y ser lo más deportista posible.</b>	1-2-3-4-5-6-7-8
	Mantener la pauta de hidratación adecuada en cada momento.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Ingerir mucho líquido mientras entreno.	
	Me gusta la sensación de estar siempre por debajo de 78 kilos de peso. <b>Comer como un profesional.</b> Alimentos de calidad y razonables en cada momento.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Mantener una rutina de comidas de 5 veces al día.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Cuidar mi cuerpo y mis esfuerzos para evitar lesiones y daños que me incapaciten practicar mi modalidad atlética. (las indicaciones se las dan los técnicos)	1-2-3-4-5-6-7-8
CONDICIÓN PSICOLÓGICA  Actitudinales Desafíos o retos internos sociales o con el entorno	Sentir que reacciono durante mi ejecución provocando una actitud casi desafiante con la pista.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Cumplir cada uno de los objetivos con el fin de percibir el control en cada uno de mis actos.	1-2-3-4-5-6-7-8
	No temer a nada, ser capaz de aislarme de mis propios compañeros de prueba y ejecutar con el 100% de intensidad y determinación. Mantener una tranquilidad absoluta, nada es decisivo.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Movilizar cada pensamiento para que saliera bien, no me importa lo mas mínimo cometer errores en estas circunstancias, se cometen y los seguiré cometiendo. Mientras realizo las series.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Mantener un compromiso absoluto con mis pensamientos. Hacer que cada día valga la pena en cada cosa que hago.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Generar de forma continua refuerzos de autoeficacia que me transmitan confianza (autoinstrucciones positivas). En las recuperaciones o tras los entrenamientos.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Tratar de disfrutar todo lo posible del entorno en el que me encuentre y del tiempo que voy a pasar en cada lugar.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Ser y comportarme con naturalidad. Tratar de relacionarme con todos mis compañeros-competidores y ser lo más simpático posible, pero sabiendo reconocer a aquellos que sencillamente no le interesa nada respecto de mi.	1-2-3-4-5-6-7-8
	Cuidar a las personas importantes: amigos, familiares, técnicos, etc.	1-2-3-4-5-6-7-8

☞ REFUERZOS DE AUTOEFICACIA (1-2-3): "Puntos de mejora, máxima atención", "Mucho más margen para crecer y mejorar", "Aquí tengo oportunidades de ser mejor", "Un buen reto para próximas actuaciones", etc. Si aportas algunos más en esta línea (te animo a hacerlo), anótalos

☞ REFUERZOS DE AUTOEFICACIA (4-5-6): "Mi esfuerzo ha sido bueno, pero puedo mejorarlo", "Noto que vale la pena mi esfuerzo", "Percibo mi esfuerzo y el control que ejerzo sobre mis acciones", "soy el principal protagonista de mi rendimiento y esfuerzo", etc. Si aportas algunos más en esta línea (te animo a hacerlo), anótalos

☞ REFUERZOS DE AUTOEFICACIA (7-8): "Muy bien, estupendo!!, sigue así y no bajes la guardia", "Todo esfuerzo merece la pena, y el premio es saber y percibir que estoy muy confiado en lo que hago, y ese es el camino hacia el éxito", "Si he podido conseguir este objetivo, puedo esforzarme en mantenerlo siempre cerca de su logro y luchar por conseguir estar así con otros, ese es mi reto!", etc. Si aportas algunos más en esta línea (te animo a hacerlo), anótalos



## Anexo 2 Secuencia de actuaciones

### Mensajes para actuar como un Campeón

*Lunes, 28 de abril de 2008*

*Tu forma de jugar y tus condiciones personales te han permitido estar entre los mejores. No pienses que has perdido todo eso. Creemos en ti, hazlo tu también!!*

*(autoconfianza, estilo atribucional y plantear objetivos realistas)*

*Martes, 29 de abril de 2008*

*Ten clara tu forma de actuar y de competir. Planifica como quieres llegar a la final y ganarla. Imagina cual es tu camino y déjanos ayudarte a que se cumpla!!*

*(visualizaciones y plantear objetivos realistas)*

*Miércoles, 30 de abril de 2008*

*Siempre es un buen momento para plantearse retos. Adora ganar por encima de todas las cosas. Si estas convencido, te esperamos!!!!*

*(visualizaciones, autoconfianza y concentración en la tarea)*

*Jueves, 1 de mayo de 2008*

*Tiene más probabilidad de ganar el que más lo quiere. Un campeón puede equivocarse, pero nunca duda. Si estas convencido, te esperamos mañana!!!!!!*

*(autoconfianza, concentración en la tarea)*

*Viernes, 2 de mayo de 2008*

#### CONCENTRACIÓN PREVIA CAMPEONATO

Se plantea una sesión de trabajo durante toda la tarde previa al inicio del Campeonato ya en el hotel de concentración con los jugadores. En la misma se hace referencia a las orientaciones establecidas en su plan de objetivos, a los mensajes enviados desde la Federación por parte de los técnicos (redactados por el psicólogo) y de la importancia de algunas variables psicológicas que influirán en su rendimiento, poniendo especial hincapié en dos de ellas: El **modo atribucional** y su relación con la **Concentración**.

En la citada sesión, se trabaja con los jugadores pertenecientes a la Selección de la Federación Valenciana de forma grupal, así como posteriormente de forma individual con los cinco integrantes. El desarrollo de la sesión, pretendía desarrollar aspectos mentalizadores y de focalización psicológica para un rendimiento óptimo en el momento de la competición.

#### *1ª parte: "VUESTRO ROL EN EL EQUIPO"*

☛ *Cómo has llegado hasta aquí?*

☛ *Cuánto te ha costado llegar hasta aquí?*

☛ *Quiénes te han apoyado para llegar hasta aquí?*

☛ *Tienes claras tus metas?*

- ☞ *Que haces para conseguir acercarte a ellas?*
- ☞ *Crees que es posible conseguir tus metas en este Campeonato?*
- ☞ *Crees que tus compañeros pueden hacer algo para que las consigas?*

**2ª parte: “VUESTRAS CARACTERÍSTICAS, VUESTRAS VALEDORAS”**

- ☞ *Constancia.*
- ☞ *Disciplina.*
- ☞ *Rutina ordenada.*
- ☞ *Saber cuándo es momento de entrenar y concentrarse.*
- ☞ *Saber cuándo es momento de distraerse.*
- ☞ *Atribuciones.*
- ☞ *Tener gran fe en sí mismo.*
- ☞ *No dar nada por perdido ni por ganado.*
- ☞ *Lograr el máximo apoyo de compañeros y del entorno, el conocimiento mutuo es una meta en sí misma.*

**3ª parte: “DISFRUTAD DE VUESTRA PROFESIÓN, ES VUESTRO COMPROMISO”**

- ☞ *La importancia de sentirnos afortunados de vivir lo que más os gusta.*
- ☞ *Hacerse consciente de lo difícil que es lograr lo que habéis logrado.*
- ☞ *Adorar la competición y los retos. Grandes estímulos para expresar.*
- ☞ *“Permitiros siempre la posibilidad de soñar”.*
- ☞ *Mentalización y activación constante. Compromiso con el deporte.*

**4ª parte: “LA IMPORTANCIA DE SER POSITIVOS”**

- ☞ *Enviarse de forma constante mensajes positivos y alentadores.*
- ☞ *Utilizar la creatividad y flexibilidad a la hora de tomar decisiones.*
- ☞ *Sin motivación, no hay manera de conseguir lo que nos proponemos.*
- ☞ *“Tiene más probabilidad de ganar el que más lo quiere”.*

**5ª parte: “CONFIEMOS EN EL RETO, CONFIEMOS EN NOSOTROS”**

- ☞ *Si no sabes donde vas, ningún camino te llevará allí”.*
- ☞ *“Cuanto más libre actúe un jugador, más confianza sentirá en él mismo”.*
- ☞ *“Si no crees en la posibilidad de conseguir tus retos, nadie lo hará por ti”.*
- ☞ *“Alcanzar cada reto particular es un éxito para nuestro equipo”.*