

CURSO TÉCNICO NACIONAL

MADRID 2025



*PSICOLOGÍA Y DIDÁCTICA
APLICADA AL DEPORTE*



CURSO TÉCNICO NACIONAL

MADRID 2025



PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE



LA LABOR PSICOLÓGICA

PARA

EL APREDIZAJE

EN LA PETANCA



Aarón León Andreu
Juan González Hernández



Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

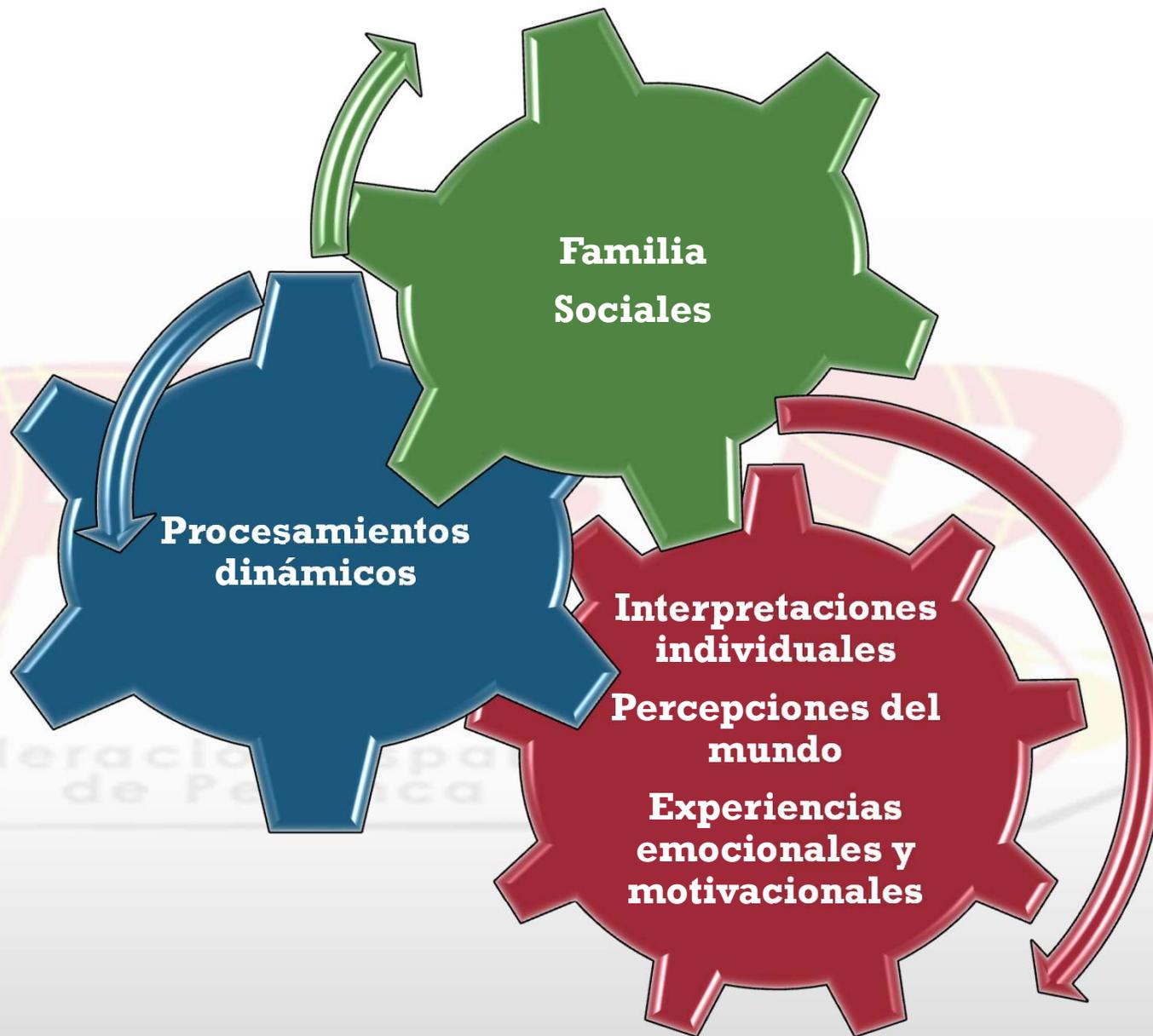
Objetivos formativos

- *Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control*
- *Elaborar secuencias de aprendizaje*
- *Dirigir a los deportistas noveles en sesiones de iniciación en Petanca*

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

Preguntas previas:

- *De que tareas hablamos cuando de enseñar y aprender?*
- *Valoración psicológica en la enseñanza deportiva?*
- *Preparación psicológica en la enseñanza deportivo?*
- *Variables psicológicas para el rendimiento deportivo?*



Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

La Psicología del deporte es un campo de aplicación de la Psicología que permite la **conexión con todo tipo de deportes y funciones diversas entre los profesionales que trabajan en este campo.**

Si bien la técnica o las tácticas son competencia de los entrenadores, o los tratamientos y diagnósticos son de los médicos, es útil que **el psicólogo conozca bien el deporte en el que interviene y las características personales de las personas que lo practican.**

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

Las tareas de enseñar requieren:

1. Procesos de diagnóstico e intervención de procesos psicológicos.

2. En la práctica, estrategias dirigidas al aprendizaje y al control motor.

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

- **Entrenamiento psicológico** (aprendizaje deportivo)

Aprendizaje de bases psíquicas de la regulación del movimiento y/o rendimiento deportivo. Mediante la instrucción y la educación, un adecuado rendimiento deportivo (que implica no sólo el éxito, sino la superación del mismo), potenciando las capacidades físicas, el autocontrol emocional, la autovaloración y la fijación de planes y metas de actuación.



Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor



- **Acompañamiento psicológico (rendimiento deportivo)**

Influir en los deportistas y grupos para alcanzar el máximo o el óptimo rendimiento. La preparación deportiva debe constituir el comienzo de un largo camino en el que las destrezas psicológicas jugarán un papel fundamental, tanto o más que las condiciones físicas. Aunque la peculiaridad de cada deporte conlleva que el deportista tenga que desarrollar sus propias estrategias psicológicas para funcionar correctamente en las situaciones propias de su deporte



Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor



- **Aconsejamiento psicológico (apoyo psicológico)**

Ayudar a técnicos y deportistas a solucionar sus problemas psicológicos. El aspecto más clínico de la psicología puede llegar a producir una falta de definición en el verdadero rol del psicólogo en el deporte.

En muchas ocasiones, se necesita derivar a profesionales clínicos para trabajar de forma más terapéutica la solución de problemas psicológicos en los deportistas o su entorno



Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

ES IMPOSIBLE SEPARAR, COMO EN CUALQUIER ACTIVIDAD QUE SE REALIZA DIARIAMENTE, CÓMO NOS COMPORTAMOS (ACTIVIDAD FÍSICA) Y CÓMO PENSAMOS O ENTENDEMOS LO QUE ESTAMOS HACIENDO O LO QUE HACE OTRA PERSONA (ACTIVIDAD PSICOLÓGICA O MENTAL).



- **ESTAR DISPUESTO DEPORTISTA Y ENTORNO SOBRE LA METODOLOGÍA A SEGUIR PARA LA ENSEÑANZA**
- **SABER TRASMITIRLA BIEN DESDE LOS PRIMEROS PASOS (GENERAR COMPROMISO)**
- **SER CONSECUENTE EN TODO EL PROCESO**

PENSADLO!!!

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

Potenciar variables y procesos psicológicos en el rendimiento y práctica deportiva del entrenador/deportista, además de aquellos factores personales que también pueden influir en el mismo (distribución del tiempo, presión familiar, etc.)

El proceso de entrenamiento en habilidades mentales que se sigue **dista mucho de ser una “charla donde se convence de algo a alguien”**; se **utiliza una metodología y técnicas científicamente argumentadas** en su eficacia no sólo en el terreno de la práctica deportiva

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

Diferentes estudios del deporte señalan que el entrenamiento provoca un ciclo de fatiga, recuperación y auto-renovación que conduce a la llamada **“hipertrofia del trabajo” o sobrecompensación**. Cuatro factores interactúan en este proceso:

1. Carga funcional
2. Alimentación,
3. Descanso
4. El **Sistema Nervioso**, en su expresión más compleja, la **conciencia**.

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

	Aprendizaje reproductivo	Aprendizaje por Construcción
Sujeto del aprendizaje	Reproductivo Estático	Productivo Dinámico
Motor del aprendizaje	Externo	Interno
Aprendizaje por Enseñanza basada en	Repetición Ejercicios	Comprensión Problemas
Evaluación	Sumativa/final Aciertos y errores	Formativa/constructiva Niveles de comprensión
Monitor /entrenador	Proveedor o transmisor de información	Guía del aprendizaje: transfiere el control a los alumnos/deportistas
Alumno/ Deportista	Receptor de información	Cada vez más autónomo: tomador de decisiones

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

El proceso de entrenamiento debe llevar al deportista a alcanzar un estado de “forma deportiva”, el indicador idóneo de este proceso lo constituye el **nivel de entrenamiento**, este hecho presenta unas características psicológicas bien definidas que permiten al psicólogo ejecutar el control de las respuestas del deportista a las cargas de entrenamiento, así como colaborar en su regulación:

- La **actividad consciente del deportista**. Todos los procesos psíquicos transcurren con nitidez, precisión y rapidez.
- Crece la **capacidad de observación y comprensión** de las diferentes condiciones en que transcurren las habilidades personales.

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor

- Mejora la **capacidad de distribuir o concentrar la atención** y se hace mayor la capacidad de pasar rápidamente de un objetivo a otro.
- Tiene lugar un **pleno control** por parte del deportista sobre sus acciones y una dirección más perfecta de las mismas. Movimientos más precisos y coordinados.
- Se produce un **gran auge emocional** expresado en un excelente estado de ánimo y un gran optimismo. El deportista bien entrenado experimenta el deseo de competir.
- Se eleva 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.

Labor psicológica para el aprendizaje La responsabilidad del monitor



Preparación psicológica para el rendimiento deportivo?

Federación Española de Petanca

Preparación psicológica para el rendimiento deportivo?

“El deportista es entrenado para reflejar la realidad y lograr la regulación de sus acciones en función de los objetivos propuestos. Este reflejo no surge de la contemplación pasiva de las cosas y los fenómenos, sino de la actividad donde tiene lugar ese tránsito del objeto hacia su forma subjetiva, a la imagen y al mismo tiempo en la actividad se realiza el tránsito de lo subjetivo hacia sus resultados objetivos.

A. N. Leontiev.

El trabajo mental al acompañar el trabajo físico, regulándolo, estructura también las funciones superiores del cerebro. Por tanto las desarrolla y perfecciona. Es mediante la propia actividad que se forman y desarrollan las habilidades intelectuales y las cualidades de la personalidad del deportista.

Preparación psicológica para el rendimiento deportivo?

El **entrenamiento mental** es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como **estrategias de como afrontar en situaciones deportivas**, tanto de entrenamiento como de competición.

NO es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas como estrategias de afrontamiento **en situaciones de la vida normal**.

Preparación psicológica para el rendimiento deportivo?

LO IMPORTANTE NO ES QUEDARSE A MEDIAS.

LAS TÉCNICAS SON HERRAMIENTAS MÁS EFICACES CUÁNTO MÁS SE PRACTICAN Y ADEMÁS SE UTILIZAN EN LA SITUACIÓN ADECUADA, NO CUANTO MÁS SE CONOCEN.

- Observación de conductas y detalles en el proceso de enseñanza-aprendizaje
- Evaluación constante del entrenamiento mental indica la posibilidad de avance o cambio en el mismo.
- El procedimiento de entrenamiento mental se debe reciclar, modificar o hacerlo progresar con objetivos superiores

Variables psicológicas para el rendimiento deportivo?

Federación Española de Petanca

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

- Importancia de la **COMUNICACIÓN**.
- Importancia del **ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**.
- Importancia de la **ATRIBUCIÓN**.
- Importancia de la **MOTIVACIÓN**.
- Importancia de la **AUTOCONFIANZA**.
- Importancia de la **CONCENTRACIÓN**.
- Importancia de la **PERSONALIDAD**

Variables psicológicas para el rendimiento deportivo?

Importancia de la COMUNICACIÓN

1. **Interpersonal**, que incluye al menos 2 personas e intercambio de significado.
2. **Intrapersonal**, la que tenemos con nosotros mismos.
3. **No verbal**, es decir, lo que expresamos con lo que no es lenguaje.

Al comunicarnos englobamos no sólo la conducta manifiesta, sino también las emociones y los pensamientos que provoca la información en el sujeto/deportista.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Propósitos de la Comunicación

Aunque tiene lugar el mismo proceso en todo tipo de comunicación, los objetivos de ésta pueden variar.

- Convencer,
- Evaluar,
- Informar,
- Motivar,
- Resolver,

“EL SABER TRANSMITIR LO QUE UNO QUIERE, PUEDE HACER QUE NO SURJAN CONFLICTOS ENTRE LAS PERSONAS, O QUE SE PONGAN LOS MEDIOS PARA PODER SOLUCIONARLOS”

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Importancia del ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

El objetivo debe ser realista, ser un reto, lejano de nuestra situación actual tanto como se pueda en función de los condicionantes, pero que sea un **reto ALCANZABLE**

Debe llevarse un **seguimiento permanente del deportista**, donde se tenga acceso al desarrollo ó avance en los objetivos inferiores....., esta forma permite acentuar la motivación, comparar segmentos, experimentar estrategias, generar soluciones a obstáculos imprevistos.

Es muy importante tener en cuenta que el establecimiento de objetivos **debe ser siempre rígido en su planteamiento de base**, teniendo en cuenta que si los objetivos se consiguen antes de lo establecido en principio, se generarán otros que puedan ayudar a potenciar sus motivaciones e intereses siempre en el mismo camino, pero a niveles superiores, por lo que **es también flexible en su desarrollo**.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Objetivos Generales	Objetivos a corto plazo		Objetivos a medio plazo		Objetivos a largo plazo
PLANTEAMIENTOS A SEGUIR	3 meses (diciembre 2020)		6 meses (marzo 2021)		1 año (junio 2021)
TÉCNICOS:	● <u>Rendimiento</u>	● <u>Resultados</u>	● <u>Rendimiento</u>	● <u>Resultados</u>	● <u>Resultados</u>
ESTRATEGICOS:					
CONDICIÓN FÍSICA: Físicos Nutricionales					
CONDICIÓN PSICOLÓGICA: Actitudinales Habilidades psicológicas					
SOCIALES O DEL ENTORNO:					
AMBIENTALES: Materiales de juego Viajes Campos y Clima					



VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Importancia del ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

- 1-Los **objetivos específicos y difíciles de alcanzar conducen a un mejor rendimiento**, diferencia de aquellos vagos e indefinidos.
- 2-Los **objetivos a corto plazo facilitan la consecución de los de más largo plazo**.
- 3-**Los objetivos modifican el rendimiento** influyendo en el esfuerzo, la persistencia, la dirección de la atención y motivando el desarrollo de estrategias.
- 4-Para que el establecimiento de objetivos funcione, es necesaria la **retroalimentación (feedback)** respecto al progreso logrado.
- 5-Para que los objetivos modifiquen el rendimiento debe de plantearse con el **compromiso absoluto** de ser asumidos y luchar por conseguirlos y/o mejorarlos por parte del deportista.
- 6-Lo útil del uso de esta técnica es la **orientación hacia objetivos que signifiquen rendimiento para la mejora de las condiciones actuales** y no hacia resultados concretos ya que estos no siempre se consiguen aunque se realicen todos los esfuerzos posibles.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Importancia de la ATRIBUCIÓN

Una dimensión conceptual relacionada con las percepciones personales y la motivación es el **LUGAR DE CONTROL**; la creencia que cada deportista tiene de las conexiones entre los éxitos y los fracasos y su propio comportamiento o conducta deportiva.

- **Lugar de control interno:** el deportista cree que hay una relación directa entre lo que ha realizado (su actuación deportiva) y el resultado que ha conseguido.
- **Lugar de control externo:** el deportista cree que NO hay una relación directa entre lo que ha realizado (su actuación deportiva) y el resultado que ha conseguido.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

En general, el deportista con un lugar de control interno es más productivo porque tiene la sensación de control sobre su actuación deportiva y sobre la posibilidad de modificarla en competición para obtener mejores resultados.

LUGAR DE CONTROL

ESTABILIDAD

Estable

Interno

CAPACIDAD
(DOMINIO)

Externo

DIFICULTAD DE
LA TAREA

Inestable

ESFUERZO

SUERTE

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Importancia de la MOTIVACIÓN

La motivación es un estado energético que orienta la conducta hacia una meta.

La perspectiva centrada en la situación muestra como la situación y el entorno en el que se desarrolla la actividad deportiva es el principal factor motivante del deportista.

Los motivos están jerarquizados, existen motivos fisiológicos (sed, hambre, respiración, descanso, etc.) y psicológicos (seguridad, aprobación de los demás, de relaciones interpersonales, de autorrealización). El deporte ofrece la oportunidad de satisfacer una amplia gama de motivaciones psicológicas.

Fluir en el deporte - Víctima de las situaciones

Dimensión interna



Dimensión externa



VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

PRINCIPALES ELEMENTOS QUE MANTIENEN LA MOTIVACION

1. **GANAR**; por supuesto, con ello se obtiene una gran satisfacción porque te sientes superior a los demás y esto le gusta a todas las personas.
2. **OBTENER RECONOCIMIENTO SOCIAL**; principalmente de las personas que son importantes para el deportista (padres, familiares, amigos, compañeros) valoran su rendimiento y con esto obtiene apoyo social. Al mismo tiempo, también de las personas que trabajan codo con codo con el deportista para mejorar las condiciones que les rodean.
3. **APRENDER**; día a día debes ir aprendiendo pequeñas cosas que hagan sentirte que progresas en tu rendimiento. La percepción de tu desarrollo te mantiene motivado.
4. **INCENTIVOS**; si sigues aumentando tu rendimiento, el deporte te permitirá obtener garantías sociales y económicas

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Importancia de la AUTOCONFIANZA

La autoconfianza es la clave para llevar a cabo nuestro máximo nivel en una competición (en este caso, en una partida o un evento deportivo)

Los deportistas seguros creen en sí mismos, por lo que se sienten seguros para llevar a cabo una jugada, alcanzando así su máximo potencial. Los deportistas menos seguros de sus capacidades dudan sobre sí mismos, de si son o no lo bastante buenos y así no logran su máximo potencial.

La clave de la autoconfianza está en las **expectativas realistas** que el deportista tiene, en el **conocimiento de sus capacidades** y sus **limitaciones reales**.

VALORACIÓN DE LO QUE NORMALMENTE HACEMOS

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Desarrollo de la AUTOCONFIANZA

1. ¿Cómo vas a tener esa confianza si no ganas, la derrota es porque no tienes la suficiente confianza?
 - ✓ Procurar acciones de logro en entrenamientos.
 - ✓ Experimentar en entrenamientos o que se quiere lograr en la competición.
2. “Cuanto más confiadamente actúe un deportista, más confianza se sentirá en él mismo”.
 - ✓ Mostrar estar totalmente confiados. Actitud.
3. Pensar en positivo en todo momento.
 - ✓ “Si pierdo, todo mi trabajo no sirve para nada” - ¿Es útil?

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Expectativas previas de rendimiento.

- ✓ El análisis objetivo de las demandas y dificultades de la competición,
- ✓ Los recursos individuales/grupales para enfrentarse a ellas,
- ✓ La elaboración de los planes apropiados de actuación, expectativas previas realistas y mejorar la percepción de control; propiciar que se comprenda mejor el grado de dificultad de la competición; anticipar las situaciones concretas que entrañan problemas; aumente el estado de alerta respecto a los propios recursos disponibles. Que los deportistas puedan prepararse, específicamente, para utilizar estos recursos.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Actuación del entrenador para influir en las atribuciones de éxito o fracaso y en las expectativas o creencias.

Al igual que en el caso de las expectativas previas, el entrenador puede intentar influir en las situaciones de sus deportistas a través de su comportamiento, fundamentalmente de su conducta verbal. Su capacidad de influencia, dependerá de su credibilidad y habilidad para influir en las formas de aprendizaje de sus deportistas.

PROFECIA DE AUTOCUMPLIMIENTO

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Importancia de la CONCENTRACIÓN

- Es la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando, ó incluso para la consecución de unos objetivos marcados.
- Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes.
- La mayoría de los deportistas desarrollan sus propias técnicas para permanecer concentrados. Muchos de estos rituales y técnicas las han adquirido a lo largo de su práctica y en general les son útiles para mantenerse dentro de su punto de acción y centrarse en la ejecución que están realizando o realizarán.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

FACTORES DISTRACTORES DE LA CONCENTRACIÓN:

Tres grandes grupos de factores:

- **Externos.** Hacen referencia a todo aquello que sucede alrededor del deportista y que puede distraerle y hacerle perder su concentración.
- **Internos.** Hacen referencia a los pensamientos y sentimientos del deportista que en un momento determinado pueden distraerle de lo que esté haciendo.
- **Dificultad para cambiar la forma de atender.** Incapacidad de cambiar de estilo atencional.

VARIABLES PSICOLÓGICAS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO?

AMPLIA

Evaluación

Lectura rápida del medio; valoración de información externa válida para el juego.

EXTERNA

Actuación

revisar las propias variables fisiológicas. Repasar mentalmente un determinado movimiento deportivo, centrarse mentalmente.

REDUCIDA

Análisis

Planificar esquemas o estrategias de juego. Revisar información pasada y tomar decisiones sobre la actuación siguiente.

INTERNA

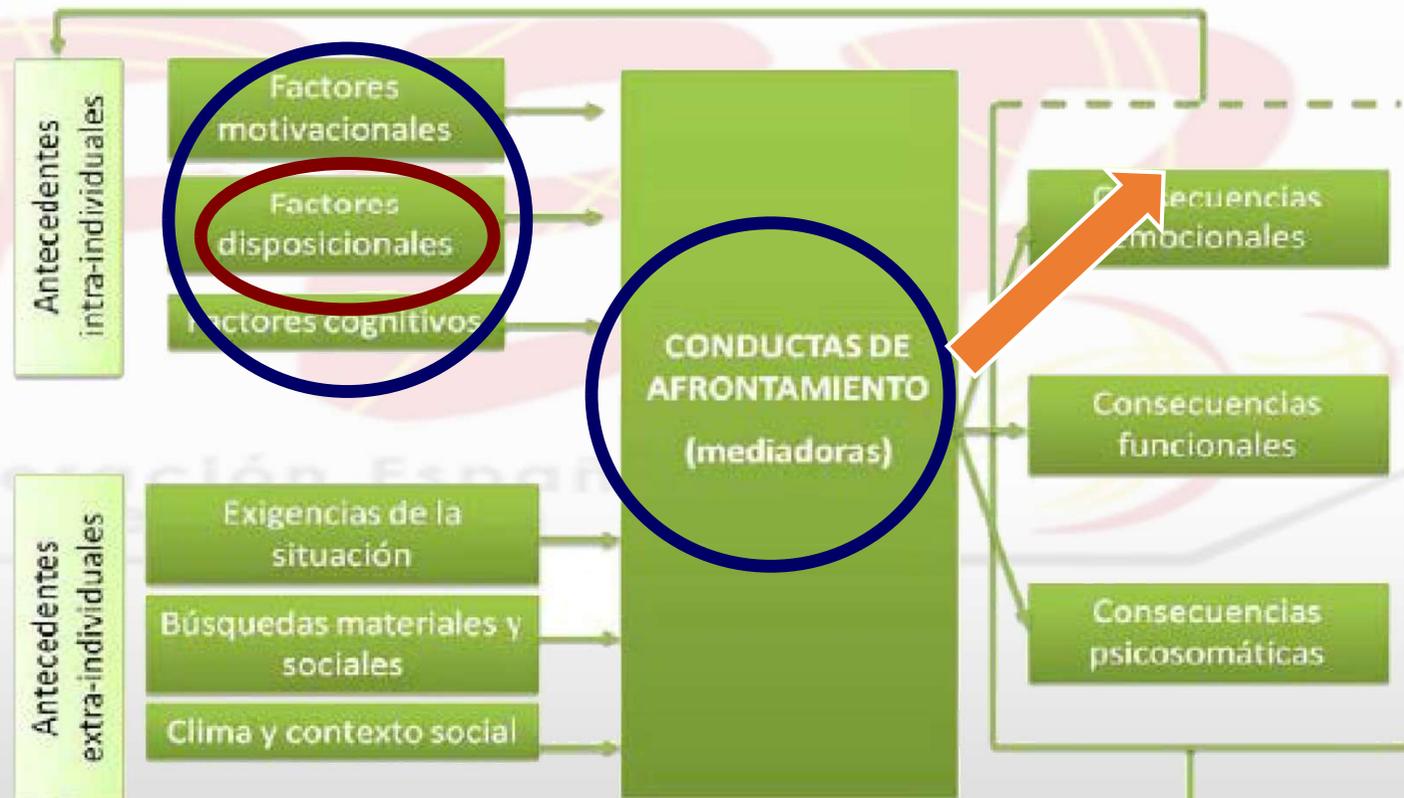
Preparación

centrarse en el objeto o situación deportiva para dar la respuesta deportiva.

VARIABLES psicológicas para el rendimiento deportivo?

Importancia de la PERSONALIDAD

Respuestas sociales ante la emoción
(ACTITUD)



ASPECTOS BASICOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTISTA

AUTODISCIPLINA

Conocer límites

Personales-
sociales

Mantener un orden

Definir un método y un cómo

Descubrirse y valorarse constantemente



DUREZA-RESISTENCIA

Aceptar el esfuerzo

Pensar en clave optimista

Apoyarte en tus recursos



Variables psicológicas para el rendimiento deportivo?

Rutina en tiro de petanca

1. Respirar profundamente con la búsqueda de la sensación de relajación.
2. Mirar la configuración de la calle y evaluar las condiciones climáticas y los posibles obstáculos.
3. Mirar el objetivo y decidir sin vacilaciones sobre el tiro requerido.
4. Imaginar el objetivo y el tiro que se quiere realizar (imaginarse en la ejecución y como espectador). Pensar no sólo en el tiro, sino también en la trayectoria de la bola, e incluso, en el lugar en que se va a detener.
5. Dirigirse a la bola, ajustando y reajustando tu posición hasta sentirte cómodo. (utilizando técnicas como las señaladas anteriormente)
6. Siente el tiro con todo tu cuerpo y con toda la viveza de tus movimientos.
7. Representate de nuevo el tiro deseado y, al mismo tiempo que lo siente, piensa en el objetivo.
8. Piensa de nuevo en el objetivo, confiado y seguro de tenerlo todo controlado y lanza sin miedo para el éxito.
9. Cada vez que termine el lanzamiento, sería muy importante reforzarnos que hemos seguido perfectamente la rutina (eso es chaval/a, ves como puedes hacerlo?), reforzarnos también que la ejecución ha sido correcta o cercana a lo correcto (buen gesto!!!, un poco más, que puedes, etc.), y por supuesto, reforzarnos que si hemos conseguido ese logro o hemos estado cercano al mismo, hemos avanzado enormemente en nuestra confianza, en nuestro autocontrol y en la posibilidad de mejorarlo cada vez más. (vamos!!!, si señor!!!, par de güevos!!! (o lo que sea), a por otro!!!, sigue así!!!, etc.)

CURSO TÉCNICO NACIONAL

MADRID 2025



DIDÁCTICA APLICADA AL DEPORTE



DIDÁCTICA EN EL DEPORTE

OPCIONES
METODOLÓGICAS

EL ÉXITO
PEDAGÓGICO

ENSEÑANZA
EFICAZ

PROGRAMACIÓN DE
LAS ACTIVIDADES

LAS
ACTIVIDADES

ESTILOS DE
ENSEÑANZA

OTROS
ASPECTOS
IMPORTANTES

OPCIONES METODOLÓGICAS

- **Puntos a tener en cuenta para establecer una metodología:**

- Las características propias de los monitores.
- Características de los alumnos.
- Nuestra relación con los alumnos o la relación entre ellos mismos.
- Los resultados que vamos obteniendo.
- Los comportamientos o resultados que se producen durante una sesión de entrenamiento.
- Condiciones a las que se debe ajustar al monitor.

EL ÉXITO PEDAGÓGICO

Nuestra **eficacia** consiste en alcanzar los objetivos

Con la **práctica** y la **experiencia** con el grupo resultará más fácil plantearlos

Los objetivos deben ser **realistas** y **adaptados**

Los objetivos deben estar claramente **definidos**

ENSEÑANZA EFICAZ

- Conseguimos ser **eficaces** cuando encontramos los medios para que los alumnos se sienta **motivados** y **comprometidos** con la práctica deportiva, sin tener que recurrir a técnicas negativas.
- Es importante tener en cuenta que pueden existir **diferencias** entre los objetivos que quiere conseguir el monitor y los que quieren conseguir los alumnos.
- Los objetivos se alcanzan antes si hay **acuerdo** entre ambos.
- Hay cuatro elementos fundamentales para la consecución de los objetivos:
 - El **tiempo efectivo**.
 - El **clima positivo**.
 - La retroalimentación o **feedback**.
 - La **organización** del trabajo en la sesión de entrenamiento.

Espero haberles servido de orientación, de ayuda, de consejo y de utilidad para su camino dentro del deporte de la petanca, así como en haber podido transmitirles la labor de un psicólogo dentro del ámbito deportivo.

Federación Española
de Petanca

Aarón León Andreu
Juan González Hernández

Muchas gracias por su atención