

ÍNDICE

Agradecimientos.....	5
Prólogo. “Los años enseñan lo que los días ignoran”.....	7
Prefacio	11
Capítulo 1. Introducción.....	13
Capítulo 2. Algunas generalidades sobre el MotorSport.....	21
2.1.- Sobre el rendimiento, la psicología del rendimiento y la especificidad del MotorSport.....	21
2.2.- ¿Quién es el entrenador? Sobre preparadores, entrenadores y técnicos	24
Resumen	33
Capítulo 3. El rendimiento	35
3.1.- Concepto.....	35
3.2.- Un fenómeno multifactorial	40
3.3.- El rendimiento como estilo de vida.....	44
3.4.- La disponibilidad psicológica para el alto rendimiento.....	46
Resumen	50
Capítulo 4. Poder rendir.....	51
4.1.- La personalidad	52
4.2.- Valores y creencias	56
4.3.- El entorno inmediato del deportista.....	65
4.4.- “Querer no es poder”	70
4.5.- Pensar como un competidor	85
4.6.- Desmontar las creencias.....	94
4.7.- Implicaciones en la comunicación	118
Resumen	126

Capítulo 5. Querer rendir	137
5.1.- Estructura de la motivación.....	137
5.2.- Definir objetivos de logro	147
5.3.- Cuidar de la motivación	151
Resumen	161
Capítulo 6. Saber rendir	163
6.1.- El establecimiento de objetivos de trabajo	164
6.2.- La construcción de la confianza	172
6.3.- Utilizar un diario de entrenamiento	181
Resumen	202
Capítulo 7. Saber competir (mostrar el rendimiento)	209
7.1.- El afrontamiento de situaciones	211
7.2.- El proceso del estrés	219
7.3.- Recobrar el control.....	228
7.4.- Planes de competición.....	236
7.5.- Recursos: Ajustar la tensión.....	255
7.6.- Recursos: diseñar la acción (visualización)	269
Resumen	287
Capítulo 8. Intervenciones aplicadas	297
8.1.- Establecer y mantener la concentración en pista (Automovilismo, GT)	297
8.2.- “Prepárate para lo imprevisto” (Rallye Raid - Dakar)	307
8.3.- Adaptación progresiva para preparar la carrera (Moto3, Moto GP...)	326
8.4.- Perfeccionismo: La Rutina de Zona y el “reset” (Trial).....	337
Epílogo. “Cualquier cosa puede suceder”	355