

## **Nivel de Activación**

### **Ejercicio para trabajar el nivel de activación.**

**Acción:** planificar un partidillo de dos equipos o de tres, con intervención según un objetivo (marcar gol, posesión, etc). El espacio de campo debe ser reducido.

- Uno de los equipos “A” tendrá superioridad numérica, no se le darán premisas específicas (que ellos se organicen).
- El otro equipo “B”, estará en inferioridad numérica con respecto al otro. A este equipo, se le motivará acerca de poder equiparar la superioridad del contrario con una activación mayor y con más intensidad de las acciones. La premisa es que todos crean y se vean en una situación en que como sea tienen que remontar. Podemos poner un símil en cuanto a que se están jugando un ascenso de categoría en cinco minutos u otra situación análoga.

En este grupo la comunicación debe ser constante (**obligatoria**), los ánimos, los gritos y la generación de confianza entre el grupo debe amedrentar al rival. Por otro lado los refuerzos por las acciones y la ausencia de críticas deben también estar presentes. Será importante instigar también desde fuera.

Si se utilizan tres grupos “C”, el que está esperando también tiene que expresarse y generar tensión a los que juegan.

El jugar en teoría con más intensidad o actitud, no quiere decir jugar con menos inteligencia y control.

**Objeto:** prepara al grupo para en determinados momentos aumentar la intensidad de las acciones, apoyarse y crearse capaz de realizar un sobreesfuerzo, aun en situaciones desfavorables. Que el grupo tenga una estrategia y una vivencia para en “momentos puntuales”, pueda apretar los dientes e intentar machacar al contrario hasta el límite. Manifestar al contrario que se va a por todas, hacerle sentirse temeroso por nuestra actitud y ganas.

**Resultado-valoración:** será necesario independientemente del resultado, hablar sobre estas posibilidades en el juego. Emocionalmente prepararse para estas cuestiones, ayudarán al jugador a hacerlas más cercanas. Vivenciando estas situaciones sobre todo si consiguen el resultado esperado, será un elemento muy motivador para cuando ocurran en la realidad.

¿Podríamos hacer esto en un partido, cuándo, en que momento?

Al igual que al otro grupo “A” en teoría menos instigado (no le hemos dado premisas), con superioridad habrá que evaluar cual es su actitud. ¿Se habrán contagiado?, ¿Estarían temerosos?

Si la sesión ha sido intensa y con actitud por parte de los jugadores, será necesario **motivar y felicitar** a los jugadores.

Es tan importante la realización del ejercicio como la comprensión del objeto del mismo por los jugadores.