

ENTRENAMIENTO INTELIGENTE.

Preparación para la competición durante los momentos previos al encuentro.

Acción: en el comentario preparatorio al partido incluir la directriz de que durante el calentamiento y durante los momentos anteriores a salir al mismo en el vestuario, cada jugador de una forma individual comience a **pensar en las acciones** que previsiblemente realice en su posición en el terreno de juego, tanto en el plano individual como colectivo. Buscando una visión positiva y una adecuada ejecución de salida. Esto se puede complementar con una autohabla positiva de la futura ejecución (“voy a hacerlo bien”, “el campo está rápido, debo tocar rápido la pelota”, “hoy va a ser un buen partido”, etc.

Objeto: anticipar y prepararse para lo que posiblemente suceda en el juego, anticipar problemas y prever de antemano soluciones. Los jugadores ya han visto el campo y pueden comenzar antes de jugar a imaginarse en el mismo, cada jugador tiene que fijarse unas **expectativas adecuadas**, la anticipación de estas hace que se encuentre lo suficientemente preparado desde el comienzo.

A la vez que servirá de evaluación para a posteriori observar si este tipo de cuestiones pueden ayudarles para la competición.

Los jugadores en muchos casos hacen esto ya pero no de la forma correcta, a veces piensan en errores o temores que no les ayudan a salir perfectamente preparados para el juego. Deben salir con la sensación de capacidad pero en **ejecuciones concretas** no difusas.

Siempre nos aseguraremos que los jugadores no salgan al campo, con dudas. Siempre deberemos asegurarnos de que todos sepan que hacer, como hacerlo, dominar alternativas y tener claro el enfoque general del partido.

Evaluación: posteriormente se puede analizar si esta estrategia es válida comentándolo con los implicados y observando las ejecuciones.