

**DISMINUIR EL
NIVEL DE
ACTIVACIÓN
EN LA
COMPETICIÓN**

VISUALIZACIÓN

Práctica acciones concretas, no
jugadas largas

Ten en cuenta tus capacidades
reales (altura, fuerza...)

Asegúrate de que la acción que
prácticas es la correcta

RUTINAS

Entro en el vestuario

Me pongo la ropa

Salgo a calentar

Vuelvo al vestuario

Realizo respiraciones
profundas

Salgo a competir

ANTES DEL PARTIDO

AUTODIALOGO POSITIVO

Soy conscientes de mis fortalezas
He entrenado al 100% esta semana
Se cómo corregir los errores
Puedo hacerlo bien
Otras veces lo he conseguido

RESPIRACIÓN

Realiza respiraciones lentas y
profundas en momentos de estrés del
partido
Realiza respiraciones lentas y
profundas cuando notes mucha
activación

EN EL PARTIDO

MEDITACIÓN

Realiza respiraciones lentas y profundas
Concéntrate en tu respiración y deja
pasar los pensamientos sin juzgarlos
Si tu mente se va hacia algún
pensamiento vuelve a concentrarte en tu
respiración

TÉCNICAS DE DISTRACCIÓN

Evita analizar el partido el mismo día;
analízalo al día siguiente
Haz una lista de cosas que te distraigan y
que puedas hacer después del partido (leer,
ver una película, estar con tu pareja, salir
con amig@s...)

DESPUÉS DEL PARTIDO