

Í N D E X

Índex	1
Introducció	2
Capítol 1 – Estat mental a la competició	3
1.1.- Abans d'entrar a la sala	4
1.2.- A la sala	7
1.2.1.- Al entrar a la sala	7
1.2.2.- A l'escalfament	9
1.2.3.- A la competició	10
Capítol 2 – Estat mental a l'entrenament	13
2.1.- Preparació de la competició	14
2.1.1.- Aprenentatge o treball tècnic	14
2.1.2.- Perfeccionament	16
2.1.3.- Preparació de la competició	16
2.2.- Treball mental a l'entrenament	18
2.2.1.- Treball de la concentració	18
2.2.2.- Treball de l'estabilitat emocional	19
Annex 1 – Exigències per a jugar bé	20
Annex 2 – Complementes a preparació de la competició	24