

## ÍNDICE

Índice .....	1
Introducción .....	2
Capítulo 1 – Estado mental en la competición .....	3
1.1.- Antes de entrar en la sala .....	4
1.2.- En la sala .....	7
1.2.1.- Al entrar en la sala .....	7
1.2.2.- En el calentamiento .....	9
1.2.3.- En la competición .....	10
Capítulo 2 – Estado mental en el entrenamiento .....	13
2.1.- Preparación de la competición .....	14
2.1.1.- Aprendizaje o trabajo técnico .....	14
2.1.2.- Perfeccionamiento .....	16
2.1.3.- Preparación de la competición .....	16
2.2.- Trabajo mental en el entrenamiento .....	18
2.2.1.- Trabajo de la concentración .....	18
2.2.2.- Trabajo de la estabilidad emocional ....	19
Anexo 1 – Exigencias para jugar bien .....	20
Anexo 2 – Complementos a preparación de la competición .....	24