

# LA CONCENTRACIÓ PRÈVIA A UN PARTIT DE FUTBOL ÉS FONAMENTAL

19 agost, 2020

Estem molt acostumats a veure una imatge abans d'un partit una imatge de tots els jugadors d'un equip junts concentrats per aconseguir un objectiu comú. La pregunta que ens podem fer és si aquest fet influeix en la concentració abans d'un partit i de com podem aconseguir-la i treballar-la perquè realment sigui efectiva.

Segons els experts el fet de sortir concentrat en un partit de futbol dona un plus important per afrontar el partit amb seguretat i confiança per desenvolupar tot el que s'ha treballat durant la setmana. Per aconseguir una concentració òptima prèvia al partit, són fonamentals els següents aspectes:

- Plantejar objectius clars de cara al partit.
- La respiració té un paper important durant la xerrada de l'entrenador abans de sortir al camp.
- Un factor també a ressaltar és l'ambient del vestidor. No han d'haver interrupcions, es pot incloure música estimulante al vestidor i el comportament ha de ser, en tot moment, d'educació màxima.

- Pensar en positiu i visualitzar el que pot passar durant el partit.
  - Actuar com ho farien els jugadors d'elit, com Leo Messi, Cristiano Ronaldo...
  - Estar preparat per si hi ha una relliscada a l'inici del partit. En més d'una ocasió, un equip surt al camp molt concentrat, però rep un gol ràpidament. En contra d'enfonsar-se s'ha de continuar concentrat. Per tant, és una situació que l'equip ha de preparar durant la temporada.
  - Visualitzar frases positives i motivadores.
  - Com diem sempre, és important tenir una bona alimentació prèvia, haver dormit les hores necessàries i hidratar-se constantment.
  - Recordar sempre la nostra aptitud i nivell de compromís amb l'entrenador i la resta de la plantilla.
- Tots aquests aspectes ens ajudaran a afrontar un partit concentrats.