



## PLANTILLA DE JUEGO (Área de Tecnificación FPCV)

Torneo, Ronda y Fecha:

Mi nombre y el de mi compañero:

Nombre de los contrincantes:

1

### ANTES DE LA COMPETICIÓN

1. ¿He calentado y estirado?	<b>SÍ / NO</b>
2. ¿He hablado con mi entrenador sobre como plantear el partido (patrón de juego) y las posibles alternativas?:	<b>SÍ / NO</b>
Patrón de Juego:	
3. ¿He dedicado tiempo para realizar los ejercicios de concentración y visualizar el patrón de juego?:	<b>SÍ / NO</b>
4. ¿He preparado en mi paletero el material necesario para competir (palas, grips, muñequera, bebida isotónica, agua, gorra, 2º equipaje, toalla partido y toalla ducha, boli, etc)?:	<b>SÍ / NO</b>

### DURANTE LA COMPETICIÓN

1. ¿He utilizado los 90 segundos de cambio de pista para beber, recuperarme, confirmar el patrón de juego establecido y valorar las variables externas con mi compañero (viento, sol, etc)?:	<b>SÍ / NO</b>
2. ¿He necesitado realizar ejercicios de relajación? ¿He realizado estos ejercicios de relajación?	<b>SÍ / NO</b>

3. ¿He jugado todo el partido "punto a punto" sin pensar más allá?. ¿He jugado cada punto "a tope" sin pensar en el anterior ni en el siguiente?	<b>SÍ / NO</b>
4. ¿Hemos buscado alternativas a las diferentes situaciones por las que ha pasado el partido?	<b>SÍ / NO</b>
5. ¿He llevado el mismo ritmo que en los entrenamientos sin importarme el marcador?:	<b>SÍ / NO</b>
6. ¿He mantenido la actitud positiva (sin protestas) y con la cabeza alta en todo momento?	<b>SÍ / NO</b>
7. ¿He estado concentrado todo el tiempo en el partido?	<b>%</b>
8. ¿Hemos funcionado mi compañero y yo como un equipo?	<b>SÍ / NO</b>
9. ¿He ayudado al 100% a mi compañero en el juego y en la actitud positiva?	<b>SÍ / NO</b>
10.¿He dado el máximo que he podido durante todo el partido?	<b>SÍ / NO</b>

**DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN**

1. ¿He estirado y me he duchado?:	<b>SÍ / NO</b>
2. ¿He comentado el partido con mi compañero y con el entrenador?:	<b>SÍ / NO</b>
3. ¿He escrito la información que debo recordar de lo que nos ha funcionado en el partido y de lo que no?	<b>SÍ / NO</b>
<p>Información de los contrincantes:</p>	