

Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del  
Deporte

Torrelavega, noviembre de 2008

Ponencia:

**METODOLOGÍA DE TRABAJO EN EL CONTROL DEL NIVEL DE  
ACTIVACIÓN PRE-COMPETITIVO EN FÚTBOL**

**Dr. Alejo García-Naveira\***

Centro de Estudios e Investigación (CEI). Club Atlético de Madrid.

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Asociación Madrileña de Psicología del Deporte.

**Resumen.** El objetivo del presente documento es el de desarrollar una posible metodología de trabajo en el control del nivel de activación pre-competitivo en el fútbol. Para ello, se parte de los siguientes aspectos: a) Estudio del nivel de activación óptimo del jugador en función del rendimiento deportivo en los inicios de los partidos; b) Entrenamiento en relajación y activación; c) Control del nivel de activación pre-competitivo. El proceso parte de unas condiciones controladas (consulta) dónde el deportista aprende y consolida los conceptos y aplicaciones. Posteriormente, se extiende a situaciones reales de juego, integrándolas desde el entrenamiento hasta la competición.

---

\* Dirección postal: C/Jordan, 15. San Lorenzo de El Escorial (28200). Madrid. *E-mail:* alejopsico@europa.com.