

Aplicación de competición a nuestros entrenamientos

¿Para qué añadir competición a mis calentamientos/juegos/ejercicios/talleres?

¿Cómo puedo añadir competición a mis calentamientos/juegos/ejercicios/talleres?

En algunas situaciones puede ser recomendable añadir un punto de competición a las tareas de un entrenamiento, ya que esta puede aportar:

- Mayor involucramiento de los jugadores en la tarea
- Mayor efectividad (más aciertos y se acelera el aprendizaje, ya que los jugadores tienen un incentivo para hacerlo bien)
- Mayor diversión
- Ejecución de la tarea bajo presión
- Los jugadores aprenden a competir
- Aumento de la carga



Fundamentalmente se puede hacer de las siguientes formas:

- Enfrentar a varios equipos (si hay más de 2 pueden cruzarse después los ganadores vs ganadores y perdedores vs perdedores)
- Influyendo sobre el tiempo de la tarea:
 - Gana el grupo que más éxitos tenga en un tiempo determinado (más ensayos en 1 minuto/más placajes en 1 minuto...)
- Influyendo sobre el tiempo de la tarea:
 - Gana el grupo que menos tarde en alcanzar un objetivo (el equipo que antes marque 3 ensayos)
 - Gana el grupo que más éxitos tenga en un número de intentos determinado (más ensayos en 5 intentos)
- Influyendo sobre la puntuación:
 - Dar puntos por acciones concretas (1 pto/offload por ejemplo)