

Mi tarjeta para la siguiente jugada

Ejemplo ficticio y registro de entrenamiento en blanco. Sin nota de control emocional ni promesa de ganar el próximo punto.

Tarjeta resuelta — Sam, personaje ficticio

Situación: una recepción se fue fuera. La etiqueta del hecho es «pase fuera», no «siempre fallo». Sam sigue decepcionado; el objetivo es volver la atención a la siguiente responsabilidad, no borrar esa emoción.

Secuencia elegida: volver a la posición de recepción acordada, soltar hombros, elegir «lee al sacador» y confirmar la zona entre receptores con Alex. Alex responde con la señal acordada. Ningún ritual adicional retrasa el juego.

Observación de la siguiente jugada: Sam estaba preparado en su posición y atendió al sacador. El pase fue jugable, no perfecto. Regístralo por separado. Un buen pase no demuestra que la rutina causara la mejora; otro error tampoco demostraría falta de interés.

Revisión posterior: el entrenador observó movimiento tardío ante varios saques. La próxima sesión usa tareas de lectura más fáciles. Conserva la indicación si ayuda, cámbiala si añade presión y pide una pausa o apoyo cuando lo necesites. Es un ejemplo inventado de entrenamiento, no consejo clínico.

Mi tarjeta para la siguiente jugada

Tu tarjeta en blanco — elige una acción útil

Jugador / fecha / ejercicio conocido: _____

Hecho descrito de forma neutra: _____

Mi responsabilidad en la siguiente jugada: _____

Mi indicación practicada: palabra, objetivo visual o gesto: _____

Acción cómoda opcional para soltar tensión: _____

Compañero / respuesta que acordamos: _____

Volver a la posición sin retrasar el juego: _____

Qué observé después, aparte del resultado: _____

Resultado del balón, si conviene registrarlo: _____

Qué necesita práctica técnica después: _____

En la pausa quiero conservar / cambiar / simplificar: _____

A quién puedo pedir una pausa o apoyo: _____

Úsala para atender a una tarea, no para puntuar confianza, reprimir emociones ni seleccionar jugadores.
La rutina es opcional y adaptable; un malestar persistente requiere apoyo adecuado.